

ERFAHRUNGEN MIT IMAGO PAARE ERZÄHLEN



In dieser Rubrik erzählen Paare von ihren Erfahrungen mit einer Imago Paartherapie/ Paarberatung, indem sie Fragen beantworten, die das Redaktionsteam des Imago Spiegel zusammengestellt und Imago Therapeut*innen/ Paarberater*innen zur Weitergabe zur Verfügung gestellt hat.

Mit diesem Paar hat Bettina Fraisl gearbeitet.

Was war für euch der Anlass, mit einer Imago Paartherapie zu beginnen?

Wir wollten genauer auf unsere Beziehung schauen, da uns wiederkehrende Themen „beglückten“, die immer wieder zu Konflikten geführt haben. Diese waren zermürend, wir wollten und wollen aber eine Beziehung, die Energie gibt – zumindest öfter, als sie diese nimmt.

Wann habt ihr mit der Imago Paartherapie begonnen?

Wir haben mit unserer Therapie nach ein paar Corona-Monaten begonnen. Das mag ein Zufall sein, oder eben auch nicht. Denn Corona und Imago scheinen eines gemeinsam zu haben: die üblichen Fluchtstrategien funktionieren nur bedingt.

Welches Grundprinzip von Imago hat euch am meisten beeinflusst?

Die klare Struktur, die Imago vorgibt. Zu Beginn mussten wir immer lachen, da es so „künstlich“ wirkte, aber das Resultat überzeugt. Die Imago Struktur zwingt sanft, beim

Zuhören die eigenen Bedürfnisse und Gedanken zu Gunsten des Gegenübers in den Hintergrund zu stellen. Das klingt vorerst wenig ideal, birgt aber die große Chance, echtes Verständnis für die Andere/den Anderen zu entwickeln. Denn es gibt keinen Platz für Machtspiele und Verteidigen, was üblicherweise Konflikte prägt.

Was an Imago/in der Paartherapie hat euch am meisten weitergebracht?

Das eben Erwähnte und die Erkenntnis, dass wir nicht die Vertreterinnen der entgegengesetzten Pole einer Charaktereigenschaft sind. Beispielsweise ist die Eine nicht nur freiheitsliebend und die Andere will nicht nur Nähe. Während der Therapie haben wir verstanden, dass wir beide beides in uns tragen, wenn auch in unterschiedlich starken Ausprägungen. Während der gemeinsamen Jahre hat jede von uns jeweils die Verteidigung einer klaren Position übernommen. Mit der Folge, dass es wenig Energie und Raum für ein Verständnis der anderen Position gab. Und mit der noch fataleren Folge, dass die eigenen Anteile der jeweils anderen Position unterdrückt wurden, aus Sorge, es wäre ein Verrat

am Eigenen. Das schränkt das Gegenüber ein, und – das ist die große Erkenntnis, die vieles verändert – nimmt einem selbst viel.

Wie hat sich eure Beziehung durch Imago verändert? Was habt ihr mit eurer Imago Arbeit bisher erreicht?

Wir geben mehr Freiräume und erhalten dadurch mehr Freiräume – und das lässt echte Nähe entstehen. Denn mit der Beziehung verhält es sich wohl so wie mit uns selbst. Auch sie will nicht nur Nähe und nicht nur Freiraum. Sie will beides. Mal sehen, wie wir das in Zukunft hinbekommen.

Was würdet ihr Paaren empfehlen, die überlegen, mit einer Imago Paartherapie zu beginnen?

Es einfach zu tun. Man braucht weder Plan noch Ziel. Bloß Offenheit und eine so feinfühlig, humorvolle und wertschätzende Therapeutin, wie wir sie hatten.

Wie möchtet ihr euren Beitrag veröffentlichen – mit Namen und Foto oder lieber anonym?

Lieber anonym.