

# ERFAHRUNGEN MIT IMAGO PAARE ERZÄHLEN



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

Mit diesem Paar hat Natascha Nina Freund gearbeitet.

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

Wir hatten wöchentliche Themen, die uns häufig runtergezogen haben und uns streiten ließen. Wir konnten schon die Uhr danach stellen – es gab jeden Dienstag Streit. Das wollten wir ändern. Wir haben dafür eine Methode gesucht, um zu verstehen, was in unserer Partnerschaft passiert und warum.

## Welches Grundprinzip von Imago hat euch am meisten beeinflusst?

Der wertschätzende Umgang miteinander hat uns besonders gut gefallen, ebenso das Verlangsamten, das sich durch Zuhören und Spiegeln ergibt. Dadurch wird Konflikten die Schärfe genommen, alles bleibt in einem strukturierten Rahmen, und dadurch kommt man zu Lösungen.

## Eure berührendsten Momente?

Die Verletzungen des Partners/der Partnerin zu verstehen und in dessen\*deren Kindheit einzutauchen.

## Wie seht ihr einander jetzt anders als früher?

Es fällt viel leichter, Konflikte zu verstehen und auf der Symbolebene zu erkennen. Dadurch wird der Umgang leichter. Wir verstehen, was wirklich dahintersteht, vor allem an Kindheitsverletzungen. So können wir insbesondere die schwierigen Situationen viel besser bewältigen. Dadurch ärgert man sich weniger über das Verhalten des Gegenübers und kann wirklich verstehen, was gerade passiert.

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

Werkzeuge und Tools zu bekommen, die wir in alltäglichen Situationen einsetzen können und die nicht von der Anwesenheit eines\*einer Therapeut\*in abhängig sind.

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

Wir streiten nicht mehr so oft, und wenn doch, dann kommen wir schneller zum

Ende, weil wir rasch erkennen, „worum es eigentlich“ geht.

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

Nehmt euch Zeit und seid bereit, auf eure Eigenanteile zu schauen. Es ist eine schöne, nicht immer einfache Arbeit, die euch aber ganz bestimmt in eurer Partnerschaft weiterbringt.

## Wem würdet ihr Imago empfehlen?

Allen, die wirklich an ihrer Beziehung arbeiten wollen, und zwar langfristig, und nicht erst beginnen, wenn es fünf vor zwölf ist, und dann eine „schnelle Reparatur“ erwarten.

## Wie möchtet ihr euren Beitrag veröffentlichen? Mit Namen und Foto oder lieber anonym?

Bitte anonym.