

ERFAHRUNGEN MIT IMAGO PAARE ERZÄHLEN

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

Irene: Als ich die Beziehung mit Erich einging, war ich der Ansicht, dass man durch ein Miteinander-Reden und Sich-Mitteilen die meisten Probleme, Missverständnisse und Verletzungen vermeiden könne. Doch aus einem Miteinander-Reden wurde ein Gegeneinander-Streiten. Es war ein sehr anstrengender tagtäglicher Machtkampf. In einer Therapie sah ich eine Chance für uns.

Erich: Nach der „Rosa Brillenzeit“ wollten wir nicht nochmals an alten Mustern scheitern.

Wann habt ihr mit der Imago Paartherapie begonnen, und was war das Ziel?

Irene: Das war, als ich dachte, „nichts geht mehr“. Das Ziel war jedenfalls ein Abbau der Spannungen, ein besseres Verständnis füreinander und das Bewusstsein, wirklich alles versucht zu haben.

Erich: Kurz vor dem Beziehungsabbruch haben wir uns zu einem Wochenendworkshop entschlossen. Ziel war: Besser bzw. gesünder streiten lernen – in unserer Beziehung zu reifen und gemeinsam glücklich alt werden zu können.

Wie seht bzw. erlebt ihr den Partner/die Partnerin jetzt anders als früher?

Erich: Ich habe mehr Verständnis durch die Kenntnis von Verletzungen aus der Kindheit.

Irene: Die Empathiefähigkeit hat sich verbessert, wir können rascher „wieder gut sein“.

Welche Elemente von Imago in der Paartherapie haben euch am meisten weitergebracht bzw. beeinflusst?

Erich: Spiegeln – besseres Zuhören und Gehört-Werden.

Irene: Ich denke, dass das aufmerksame Zuhören und Wiedergeben, ohne dabei zu interpretieren, das wichtigste Element von Imago ist. Auch der Fokus auf den gegenseitigen Respekt ist sehr wichtig. Das mit Hilfe des Therapeuten immer und immer wieder zu üben, hat uns geholfen.



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

Mit diesem Paar hat Karl Lippert gearbeitet.

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

Irene: Ich verstehe manche Verhaltensweisen besser bzw. kann anders damit umgehen. Wenn ein Thema auftaucht, haben wir Werkzeuge in der Hand, um das Problem zu lösen.

Erich: Es gelingt uns besser, beginnende Machtkämpfe zu erkennen und aus ihnen auszustei-gen.

Euer berührendster Moment?

Irene: Für mich gibt es nicht den einen berührendsten Moment. Es gibt immer wieder

berührende Momente. Jedenfalls sind oft Tränen geflossen.

Wem würdet ihr Imago empfehlen?

Irene: Jedem*jeder, der*die sich von alten Mustern befreien will, sich selbst besser kennenlernen möchte und der*die bereit ist für Beziehungsarbeit.

Erich: Elemente von Imago sind gut in jeder Art von Beziehung anzuwenden – auch im Beruf.

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

Irene: Ich würde empfehlen, als Einstieg an einem Paarworkshop teilzunehmen. Die intensive Auseinandersetzung mit dem Imago Dialog und das gemeinschaftliche Arbeiten kann der Anfang einer positiven Veränderung der Beziehung sein. Beim „Dranbleiben“ ist ein guter, erfahrener Therapeut unendlich hilfreich.

Erich: Gerade in sehr schwierigen Zeiten tut es gut, im geschützten Rahmen eines Workshops an den Problemen zu arbeiten und die Beziehung zu stärken.

Was wir sonst noch zur Arbeit mit Imago mitteilen wollen:

Irene: Interessant ist ja, dass der*die Partner*in genau die wunden Punkte trifft. Dadurch lernt man sich selbst sehr viel besser kennen. Man kommt im Imago Dialog sehr rasch auf den Kern der Sache.

Erich: Durch die Technik des Spiegeln gelingt es, die Dynamik aus Spannungen zu nehmen und zu entschleunigen.

Erich/Irene: Für uns war der Fragebogen ein Anlass, über unsere Geschichte mit all den Höhen und Tiefen nachzudenken und uns darüber zu freuen, dass wir jetzt da sind, wo wir sind.

Seid ihr damit einverstanden, euren Beitrag mit eigenen Namen und Foto zu veröffentlichen? Oder lieber anonym?

Irene/Erich: Name ist ok, Foto nicht.