

NACHGEFRAGT

„Wir haben immer wieder Probleme und deshalb würde ich gerne etwas für unsere Beziehung tun. Mein Mann möchte aber nicht zu einer Paartherapie gehen. Was soll ich tun?“

Christine und Max Schallauer antworten:

Mit dieser Frage sind Sie nicht alleine, denn viele Männer stehen Paartherapie nach wie vor häufig skeptisch gegenüber. Wenngleich seit einigen Jahren zunehmend auch Männer um Paartherapie anfragen, wollen Männer doch häufig ihre Probleme selber lösen. Gleichzeitig wissen sie aber oft nicht, was sie konkret tun können, damit es für beide passt. Eine kompetente Hilfe von außen würde also Sinn machen.

Motivation statt Kritik

Auf Kritik, Vorwürfe und Druck reagieren viele Männer mit Rückzug oder Gegenangriff. Dann ist Frustration auf beiden Seiten vorprogrammiert. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihren Mann motivieren könnte. Wenn Sie erreichen möchten, dass er zu einer Beziehungstherapie mitgeht, dann überlegen Sie zunächst, wo Sie übereinstimmen und wie eine gute Entwicklung auch Ihrem Mann zugute käme. Beispielsweise dadurch, dass Sie ...

- sich wieder nahe und verbunden fühlen könnten, so wie früher
 - weniger streiten und über alle Themen gut reden könnten
 - ein entspanntes und erfüllendes Liebesleben haben würden
 - zuhause ein angenehmeres Klima erleben könnten
 - gemeinsame Vorgangsweisen finden könnten, z.B. bei der Kindererziehung
- Zeichnen Sie ein positives, motivierendes Zukunftsbild!

Der Ton macht die Musik

Reden Sie über Ihre Wünsche nur dann, wenn Sie selbst ruhig sind und wenn Sie beide weitgehend entspannt sind. Sonst kommt Paartherapie in den unangenehmsten Momenten ins Spiel, oft in einem Streit, fast als Drohung. Wählen Sie stattdessen angenehme Situationen. Bleiben Sie so gut es geht konsequent freundlich und positiv, auch wenn Ihr Mann nicht gleich darauf einsteigt oder sich sogar aufregt. Halten Sie innerlich an Ihrem positiven Bild der Zukunft fest, für das es eine Auseinandersetzung mit der Beziehung braucht. Meiden Sie große Diskussionen oder gar Streit zu diesem Thema.

Nehmen Sie Gegenargumente ernst

Respektieren Sie die Einwände Ihres Mannes und hören Sie genau hin. So werden Sie ihn besser verstehen und können mit wenigen Worten passend argumentieren. Einige typische Argumente und Gegenargumente:

- „So schlecht ist unsere Beziehung doch gar nicht.“ – „Ja, und da bin ich auch froh darüber. Gerade deshalb möchte ich auch, dass wir immer wieder etwas für unsere Beziehung tun.“
- „Eine Paartherapie ist viel zu teuer.“ – „Ja, es ist schon ein Kostenaufwand. Ich verstehe deine Bedenken. Allerdings kommt es darauf an, womit du es vergleichst. Ein Service für unser Auto ist ja auch nicht gerade billig. Und ich habe gehört, dass man mit wenigen Stunden schon sehr viel erreichen kann.“
- „Das müssten wir doch selber in den Griff bekommen.“ – Für so einen „Do-it-yourself“ Mann ist wahrscheinlich ein Imago Paarseminar eine gute Alternative. Dort lernen Sie beide die erfolgreichsten Methoden, um Ihre Beziehung traumhaft zu gestalten.

Alternativen

Wenn der Partner schwer zu bewegen ist, dann brauchen Sie nicht resignieren, denn je nach Beziehungssituation gibt es mehrere Strategien. Beginnen Sie mit kleinen Schritten:

- Gehen Sie gemeinsam zu einem Informationsabend oder laden Sie Ihren Mann zu einer ersten unverbindlichen Doppelstunde zum Kennenlernen der Imago Methode ein, auch indem Sie zunächst dafür bezahlen.
- Wünschen Sie sich Paartherapie oder ein Seminar als Geschenk: Männer können erstaunlich widerborstig sein, wenn sie den Eindruck haben, sie werden zu etwas gezwungen. Beim Schenken sind sie oft großzügiger.
- Lassen Sie sich selbst nicht abhalten: Vereinbaren Sie einen gemeinsamen Termin und gehen Sie zur Paartherapiestunde, notfalls eben allein. Imago Paartherapeut*innen können Ihnen helfen, zunächst auch allein einen Schritt weiter zu kommen. Für Ihren Mann ist es ein Vorteil mitzukommen, denn so kommen beide Seiten zur Sprache.
- Buchen Sie eines unserer Online Programme: Schnuppern Sie beide bequem zuhause ein wenig in die Welt der Paartherapie hinein. Für Beziehungsziele gilt dasselbe wie für an-

dere wichtige Ziele: Verfolgen Sie konsequent Ihr Ziel, aber brechen Sie auch nichts übers Knie. Entspannen Sie sich, sehen Sie jeden Schritt als interessante Lernmöglichkeit und achten Sie darauf, dass es Ihnen selbst gut geht.

Übrigens, falls Sie als Mann gerade diese Geheimtipps für Frauen lesen, können wir Sie beruhigen. Eine Imago Paartherapie bzw. ein Imago Paarseminar ist nicht nur hilfreich, sondern auch interessant und belebend. Sie können also nur gewinnen!



Dr. Maximilian Schallauer und Christine Schallauer

Imago Beziehungstherapeut*innen und Paarseminarleiter*innen

4111 Walding
Lifehausstr. 24
T 07234 83220

www.beziehungsarbeit.at
www.paarseminar-daheim.at

Seit fast zwanzig Jahren begleiten Christine Schallauer und Dr. Max Schallauer viele Paare auf ihrem Weg zu einer gegliückten Beziehung. Sowohl in ihrem Zentrum für Beziehungsarbeit in Oberösterreich, in ihren Paarseminaren und jetzt auch mit den Online Programmen von Paarseminar Daheim. Die beiden sind seit vierzig Jahren ein Paar und haben vier Töchter und sieben Enkelkinder.

