

NACHGEFRAGT

„Wie kann ich Imago daheim anwenden? In der Praxis gelingt es gut, doch zu Hause machen wir gar nichts. Es ist einfach zu viel und fühlt sich so künstlich an.“

Eva Wessely antwortet:

Das kann ich gut verstehen, so geht es vielen Paaren zu Beginn.

Imago als Setzbaukasten

Es braucht Zeit, etwas Neues in den bestehenden Alltag zu integrieren. Stellen Sie sich Imago wie einen großen Setzbaukasten oder eine große Kiste mit Legosteinen vor. Man kann daraus einen ganzen Dialog entstehen lassen oder aber beginnt mit kleineren Elementen der Veränderung. Passen Sie die Imago Haltung mehr und mehr Ihrem Alltag an statt umgekehrt. Sie können z.B. damit beginnen, der Begrüßung und der Verabschiedung bewusst liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken. Schauen Sie sich nach Möglichkeit in die Augen, umarmen Sie einander und nehmen Sie einander bewusst wahr. Willkommen zu sein oder liebevoll verabschiedet zu werden, macht klar: Ich bin dir wichtig, du vermittelst mir: „Schön, dass es dich in meinem Leben gibt, du bereicherst mein Leben.“

Nachfragen und Spiegeln

Oder, wenn Sie merken, dass Sie etwas, das der/die andere gesagt oder getan hat, irritiert, fragen Sie nach oder bitten Sie darum, gespiegelt zu werden. Das ändert die Energie im Zwischenraum von: es mit mir „ausmachen“ (allein) hin zu: in Verbindung gehen (gemeinsam). Missverständnisse können so rasch erkannt werden. Wenn wir irritiert sind und nicht nachfragen (können), müssen wir die „Antwort“ in uns suchen und beginnen uns mögliche Geschichten auszudenken und zu interpretieren, leider meist negativ. Je unsicherer wir sind, desto weniger steht uns „die Welt des/der anderen zur Verfügung“, wir beziehen sein/ihr Verhalten mehr auf uns und haben kaum Chancen zu erkennen, dass der/die andere mit ganz etwas anderem beschäftigt sein könnte. Wir füllen dann unseren Zwischenraum mit Geschichten und Interpretationen. Sehr gut sichtbar wird dies in Paul Watzlawick's Geschichte mit dem Hammer (wer die Geschichte nicht kennt – googeln zahlt sich aus!¹).

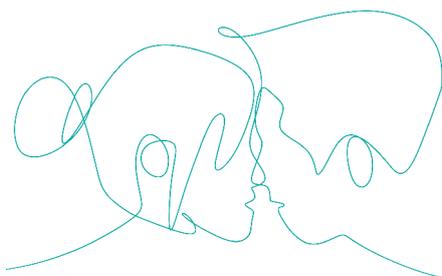
¹Vgl. z.B.: https://spz-kummenberg.vobs.at/fileadmin/user_upload/Texte/Elternbriefe/Watzlawick_Paul_-_Die_Geschichte_mit_dem_Hammer.pdf

Wertschätzung als Zwischenraumpflege

Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie mal nach und erzählen, was in Ihnen vorgeht. Versuchen Sie, bewusst wertschätzend miteinander und mit sich selbst umzugehen. Sie verändern damit den Fokus von den Problemen hin zu Ihren Ressourcen. Wir neigen dazu, dem Schmerz alle Aufmerksamkeit zu geben und nehmen all das, was gut gelingt, in diesen Momenten weniger wahr. Wenn ich mir die Zehe stoße, nehme ich kaum wahr, dass mein restlicher Körper nicht schmerzt. Ähnlich ist es in Beziehungen: Wir müssen uns das Schöne bewusst ins Blickfeld holen, sonst fühlen wir uns in unseren Problemen wie gefangen. Suchen Sie sich einen Platz in Ihrem Zuhause, der Ihrer „Zwischenraumpflege“ gewidmet wird, Ihre persönliche Wertschätzungszone. Wenn Sie hier miteinander sprechen, gelten die Imago Regeln: Wohlwollen, Offenheit, Interesse, Schritt für Schritt, Gastgeber*in oder Gast sein, ein Thema entdecken, sicheren Rahmen einhalten, ein vereinbartes Zeitlimit.

Bleiben Sie dran!

Entdecken Sie gemeinsam Ihre jeweilige Sprache der Liebe und leben Sie diese aktiv. Anerkennen Sie mehr und mehr, dass Sie ein gutes Team sind, mit großartigen Mitgliedern und einem einzigartigen Potenzial. Neues zu lernen bedeutet Unvertrautes vertraut zu machen, kein Wunder, dass es sich zu Beginn ungenau und unnatürlich anfühlt! Sie sind auf dem richtigen Weg, bleiben Sie dran und machen Sie das Beste aus Ihrer Beziehung!



Eva Wessely

Psychotherapeutin, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Imago Paartherapeutin, Imago Workshop Präsenterin

A-1080 Wien
Maria-Treu-Gasse 1
Tel. 0650 2500025

www.dialogwerkstatt.eu

Als Teammitglied der „Babyvilla“ Klosterneuburg arbeitet Eva Wessely seit 2002 eng mit Eltern zusammen. Das Konzept „Familie von Anfang an“ wird hier mit viel Liebe und Leidenschaft von ihr umgesetzt. Als Psychotherapeutin weiß sie, wie wichtig es auch in dieser Zeit ist, die Balance zu finden zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen aller Familienmitglieder. Ein Säugling ist ein unmittelbarer „Spiegel“ für das Familienklima, in dem er heranwächst.

Eva Wessely arbeitet als Psychotherapeutin in freier Praxis in Wien und Klosterneuburg und begleitet Paare und Einzelpersonen. Als Imago Workshop Präsenterin bietet sie hauptsächlich Workshops für Singles und Einzelpersonen an.

