

NACHGEFRAGT

Ich habe gehört, meine Frustration über das Verhalten meiner Partnerin soll mehr über mich aussagen als über sie. Weshalb soll das so sein? Konkret: Warum frustriert mich das Zuspätkommen meiner Partnerin so sehr, auch wenn es nur fünf Minuten sind?

Erwin Jäggle antwortet:

Mit dieser Frage wird ein zentraler, vielleicht sogar der zentralste Punkt in der Imago Beziehungstheorie angesprochen.

Hinweis: Die weiteren Ausführungen gelten nicht für Frustrationen, die Menschen durch Gewalt erleiden, sondern für Verhaltensweisen und Situationen, die manche Menschen als unangenehm erleben, andere aber nicht.

„Du bist für meine Frustration verantwortlich!“

Fühlen wir uns durch das Verhalten unseres Partners oder unserer Partnerin frustriert, machen wir üblicherweise ihn bzw. sie für unsere Frustration verantwortlich. Wir verlangen von unserem Gegenüber, das frustrierende Verhalten zu unterlassen, und zeigen unmissverständlich, dass, sollte dies nicht geschehen, wir beleidigt sind, uns distanzieren oder gar trennen. Und häufig denken wir: Wenn doch nur der andere, die andere sich angemessen verhalten würde, dann wäre alles so einfach und so schön!

Doch auf Dauer nützt uns das wenig bis gar nicht. Denn – so lehrt uns die Imago Theorie – 90% der Ursachen einer Frustration, die wir erleben, liegen in uns selbst und nur 10% bei jener Person, die uns frustriert! Das ist die 90/10-Regel. Zugegeben, die Annahme, der allergrößte Teil einer Frustration ist in uns selbst begründet, ist eine große persönliche Herausforderung, eine große „Dehnung“ (innere Überwindung). Wer sich auf diese Sichtweise von Frustrationen, auf diesen Paradigmenwechsel einlässt, kann ein ungeahntes persönliches Wachstum erleben!

Unsere Lebensgeschichte prägt unsere Wahrnehmung

Sehen wir uns das genauer an: Jedes Verhalten anderer Menschen bewerten wir mit unseren Erfahrungen, unserer Lebens- und Lerngeschichte. So kann ein und dasselbe Verhalten von verschiedenen Menschen recht unterschiedlich erlebt werden. Das kann von bedrohlich bis schmerzhaft, von neutral bis angenehm reichen – je nachdem, welche frühen Erinnerungen (Kindheitsverletzungen) und zugehörigen Gefühle das aktuelle Verhalten des Gegenübers in uns wachruft. Penible Ordnung im Haus kann als sehr

angenehm, mit einem anderen persönlichen Hintergrund aber auch als ungemütlich oder steril erlebt werden. Oder der nasse Fetzen in der Abwasch - für manche kaum der Rede wert, für andere jedoch Anlass für mitunter viel Ärger und Frustration.

Erst wenn wir entdecken, welche unbewussten Erinnerungen sich hinter einer Frustration verbergen, sind wir in der Lage, auf die aktuelle Situation angemessen zu reagieren. Konkret auf die Eingangsfrage bezogen: Wenn die Partnerin fünf Minuten zu spät kommt, nehmen das viele gelassen. Wer aber z.B. als Kindergartenkind beim Abholen vergessen wurde und dabei große Ängste des Verlassen-Werdens erleiden musste, für den kann das (wiederholte!) Zuspätkommen der Partnerin ein bedrohliches und kaum aushaltbares Fehlverhalten darstellen. Alte Ängste werden dadurch aktiviert!

Nährende Verhaltensweisen erlernen

Unrealistisch ist, dass die Partnerin nie mehr zu spät kommen wird. Die Imago Beziehungsarbeit bietet da einen ganz besonderen Ausweg: Die Partnerin übt in Liebe und aus einem tieferen Verständnis heraus über längere Zeit ein neues Verhalten, das für den Partner so nährend und heilsam ist, dass das ursprünglich frustrierende Verhalten nicht mehr als frustrierend erlebt werden muss. So könnte in unserem Beispiel die Partnerin über vier Wochen hinweg täglich einmal ihren Partner zu einer bestimmten Zeit anrufen und ihm sagen, wie gern sie ihn hat und wie wichtig er ihr ist!

Dialog „Bitte um Verhaltensänderung“

In Imago Paarworkshops und in Imago Paartherapien lernen Paare in einer besonderen Dialogform, die „Bitte um Verhaltensänderung“ genannt wird, mit Frustrationen neu umzugehen. Dieser Dialog bringt ein zweifaches Geschenk: Heilung und Wachstum – Heilung von Kindheitsverletzungen bei der frustrierten Person und Entwicklung und Ausbau von neuen persönlichen Fähigkeiten (Persönlichkeitswachstum) bei der die Frustration auslösenden Person. Nützen Sie die Liebe zur Partnerin, bitten Sie sie bei der Aufarbeitung Ihrer Frustration um Unterstützung. Bei Bedarf nehmen Sie gemeinsam Hilfe in

Form einer Imago Paartherapie in Anspruch oder besuchen Sie einen Imago Paarworkshop.



Mag. Erwin Jäggle

Psychotherapeut, Supervisor, LSB, Imago Therapeut, Imago Workshop Presenter und Supervisor für Imago Therapeut*innen

A-2340 Mödling
Friedrich Schiller Str. 65
A-2721 Bad Fischau
Institutsgasse 11
T 0676 49 12 459
www.myimago.at

Ausgebildet in systemischer Familientherapie hat Erwin Jäggle seit 35 Jahren Erfahrung in Therapie und Beratung. Seine Leidenschaft gilt der Arbeit mit Paaren und Familien sowie der Supervision. Als Imago Workshop Presenter bietet er Imago Workshops für Paare, Singles und Einzelpersonen vornehmlich in Bildungshäusern wie Wr. Neustadt, Seitensetten oder Tainach an. Erwin Jäggle ist verheiratet und Vater von sechs Kindern. Mit seiner Frau Gerhild nahm er 1998 am ersten Imago Paarworkshop in Österreich teil. Sehr bald wurde Imago Teil seines privaten wie beruflichen Lebens, und er bemühte sich erfolgreich um die Gründung der IGÖ und die Etablierung von Imago in Österreich.

