

NACHGEFRAGT

„Im Imago Dialog heißt es ja, man soll in die Welt seines Gegenübers gehen, sich sprichwörtlich in die Schuhe des Partners oder der Partnerin stellen, um ihn bzw. sie wirklich verstehen zu können. Wie aber soll ich das aus ganzem Herzen tun, wenn ich doch weiß, dass ich Recht habe?“

Michael Hutter antwortet:

Diese Frage kenne ich nur allzu gut aus meiner Arbeit mit Paaren, aber auch von mir selbst: Ich habe meinen Standpunkt ja gut recherchiert, Google befragt und auch meine Freunde und Freundinnen geben mir Recht. Ich kenne die Fakten – mein Gegenüber behauptet etwas anderes – und hat damit Unrecht.

Experiment

Paare, die in diesem Konflikt ineinander verkeilt sind (die Imago Theorie bezeichnet dies als „Machtkampf“), lade ich zu einem Experiment ein: Die beiden stellen sich einander gegenüber. In die Mitte lege ich ein Blatt mit einer Zahl (s. Bild unten re.). Die Aufgabe besteht nun darin, dem Gegenüber zu sagen, welche Zahl auf dem Blatt steht – und diesen Standpunkt auch zu verteidigen („Es ist doch eindeutig zu sehen, dass ...“). Beide könnten die Zahl fotografieren, Google und Freund*innen würden ihnen Recht geben. Spannend: Ein Blatt Papier, aber zwei völlig unterschiedliche, eindeutig „objektiverbare“ Zahlen. Und beide haben Recht.

Es ist grün

Ein weiteres Beispiel – etwas komplexer. In der Kommunikationspsychologie gibt es zwei sehr bekannt gewordene Sätze: Er fährt. Sie sagt: „Es ist grün“. Der Psychologe Friedemann Schulz von Thun hat in seinem „Vier-Ohren-Modell“ anhand dieser kleinen Szene veranschaulicht, dass es stets vier Möglichkeiten gibt, einen Satz zu hören:

1. Sachverhalt: Sie macht mich darauf aufmerksam, dass die Ampel grün zeigt.
2. Selbstaussage: Sie hat es eilig, weil ihre Mutter immer pünktlich um 12 Uhr essen möchte.
3. Beziehungsaspekt: Sie will mich (schon wieder) bevormunden.
4. Appell: Ich soll schneller fahren.

Ein Satz und vier Möglichkeiten für den Fahrer, ihn zu hören. Gleichzeitig hat natürlich auch die Beifahrerin vier Möglichkeiten, diesen Satz zu

meinen. Sie kann den bloßen Sachverhalt beschreiben wollen; sie kann etwas über sich selbst aussagen; sie kann ausdrücken, was sie vom Fahrer hält; oder sie kann den Fahrer zu etwas veranlassen wollen.

Die Mathematiker*innen unter Ihnen werden sofort erkannt haben, dass es damit vier mal vier Kombinationsmöglichkeiten gibt, also 16 mögliche Kommunikationssituationen, die diese zwei kleinen Sätze im Auto auslösen können. Zum Beispiel: Sie will eigentlich nur sagen „Ich bin nervös, weil ich pünktlich zum Essen kommen will“ (Selbstaussage), während er sich bevormundet fühlt (Beziehungsaspekt). Spannend: Ein „Sachverhalt“ (Ampel zeigt Grün), aber eine Vielzahl von möglichen Reaktionen darauf.

Der Imago Weg

Ein Paar könnte sich sagen: Was sich in unserer Paarbeziehung abspielt, hängt viel weniger vom äußeren Sachverhalt ab, als vielmehr davon, wie du die Situation interpretierst und wie ich sie interpretiere. Und das wieder wird sehr davon beeinflusst, was du in deiner Geschichte erlebt hast und ich in meiner.

Im Imago Dialog sagt das Paar zueinander: Ich komme auf deine Seite, schau mir die Sache aus deiner Perspektive an. Und du kommst auf meine Seite. Ich bin neugierig auf deine Sichtweise, auf deine Geschichte dazu, und du auf meine. Lassen wir beide die jeweils andere Perspektive gelten. Seien wir aufeinander neugierig und verstehen einander. Und dann sehen wir weiter. Das fühlt sich irgendwie viel leichter und fast befreiend an und kann aus einem verkrampften Machtkampf eine spannende Entdeckungsreise machen.

Wenn ich mich selbst wieder einmal bei dem Gedanken erwische, diesmal wirklich Recht zu haben, die „Wahrheit“ erkannt zu haben, dann versuche ich mich an den schönen Satz „Glaube nicht alles, was du denkst“ zu erinnern und mir bewusst zu machen: Wir haben jetzt über acht Milliarden Menschen auf der Erde. Warum soll sich da ausgerechnet in meinem kleinen Kopf, in meinem kleinen Gehirn, die Wahrheit abbilden?



Dr. Michael Hutter

Klinischer und Gesundheitspsychologe, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Professional Facilitator)

A-3040 Neulengbach
Imago Begegnungspraxis
Hauptplatz 20/1b
michaelh@begegnungspraxis.at

www.begegnungspraxis.at

Michael Hutter lebt und arbeitet gemeinsam mit seiner Lebenspartnerin Erika Bradavka in Neulengbach in Niederösterreich. Die beiden sind seit 11 Jahren ein Paar und haben jeweils zwei Kinder sowie drei Enkelkinder.

In seiner Praxis arbeitet Michael Hutter schwerpunktmäßig mit Paaren, aber auch im Einzelsetting (mit Schwerpunkt Männerarbeit).

Ein Lieblingsmotto für Michael Hutter selbst sowie seine Arbeit mit Paaren lautet: „Wechsle nicht deinen Partner/deine Partnerin, sondern die Qualität deiner Partnerschaft!“



Ein Blatt, zwei Perspektiven: Beide sehen eine eindeutige Zahl – und beide haben Recht.