

NACHGEFRAGT

„Was haben unsere Beziehungsprobleme mit unserer Kindheit zu tun?“

Anna Reinfeld antwortet:

Zu mir kommen Paare, die sich wegen scheinbarer Kleinigkeiten in Rage oder stille Verzweiflung bringen, die einander mit Vorwürfen, Kritik oder passiver Aggression begegnen. Anfänglich wollen viele Paare ihre Konflikte besser lösen, miteinander besser kommunizieren und wünschen sich Moderation und Werkzeuge. Eine neue Kommunikations- und Konfliktkultur soll den Dauerstress in der Beziehung beenden. Oft reicht es, wertschätzend und dialogisch miteinander zu reden. Falls nicht, ist es wichtig zu verstehen, was auf der hinteren Bühne ihres Beziehungslebens passiert, wer bei manchem Streit Regie führt. Dann lade ich sie ein, ihre inneren Kinder mit in die Paartherapie zu nehmen, weil möglicherweise die Partner*innen lebensgeschichtliche Prägungen aufeinander oder auf mich als Therapeutin übertragen.

Übertragung und Gegenübertragung

Übertragung ist ein natürliches Phänomen und für das psychische Überleben notwendig. Sie beinhaltet Haltungen und Gefühle, die ein Mensch als Kind den Eltern gegenüber empfand. Diese können noch in den Erwachsenen präsent sein und die Beziehungen zu anderen Menschen beeinflussen, d.h. auf andere Menschen übertragen werden. „Ich fühle mich dir so vertraut, als würde ich dich schon ein Leben lang kennen“, ist Ausdruck einer positiven Übertragung eines*einer frisch Verliebten. Von Übertragung wird bei ungelösten Konflikten und Traumata aus der Kindheit gesprochen, welche die Wahrnehmung in der Gegenwart negativ verzerren, das aktuelle Erleben und die Beziehungen beeinträchtigen oder stören. Eine einfache Frage wie „Was hast du gemacht?“ kann einen Sturm an Ärger auslösen, weil unser*e Klient*in sich bei dieser Frage unbewusst an einen kontrollierenden Elternteil erinnert fühlt. Er*Sie reagiert darauf dann wie ein wütendes Kind. Der Kommunikationsabbruch eines*einer Partner*in nach einem Streit kann heftige Verlustängste auslösen, weil ein Elternteil früh verloren wurde. Ungelöste Beziehungsgeschichten mit unseren Eltern sind oft die Quelle für Stress und Leid in Paarbeziehungen.

Als Imago Paartherapeutin arbeite ich gezielt mit diesen Übertragungsphänomenen, und ich stelle mich auch bewusst als Resonanzraum zur Verfügung. Ich kann mögliche Übertragungen meiner Klient*innen auf mich wahrnehmen, eigene Gefühle und Spannungen prüfen und hinterfragen, ob es sich um eine Gegenübertragung oder Resonanz handelt, die Bilder und Phantasien in mir aufsteigen lässt. Durch meine Wahrnehmung und meine Gefühle unterstütze ich Paare, einen für den*die Partner*in verständlichen Ausdruck des Erlebens von Spannung, Unwohlsein, Trauer, Ärger und Ängsten zu finden. Das fördert ein gegenseitiges Verstehen der aktuellen Situation, ein Bewusstsein für die Regie im Hintergrund und ein Entkommen aus der Endlosschleife von Frust und Enttäuschung.

Imago Paartherapeut*in: Resonanzraum, Reflektor, Modell

Wir Imago Paartherapeut*innen sind somit mehr als Moderator*innen im Streitgespräch der Partner*innen. Wir stellen uns als Resonanzraum und Reflektoren unseren Paaren zur Verfügung. Wir sind auch Modell. Wir sind nicht nur Modell für einen wertschätzenden Umgang und Zuwendung, sondern auch in unserer Fähigkeit, unsere – durch unser Gegenüber – ausgelösten Gefühle, unser Erleben, unsere Handlungen, Gedanken, öffentlich zu machen und zu reflektieren. Ich bin seit mehr als dreißig Jahren in Beratung, Training und Coaching tätig. Als Psychotherapeutin gehe ich seit 15 Jahren regelmäßig in Supervision und Intervention. In meiner eigenen Beziehung mit meinem zweiten Mann versuche ich jeden heftigen Konflikt, jeden emotionalen Aufruhr zur Klärung zu nutzen, um zu verstehen, was dahinter liegt. Trigger und Verhaltensschleifen, d.h. Aktions- und Reaktionsmuster bei mir zu verstehen, ist für mich wichtig und hilfreich. Daher ist Psychoedukation für mich ein integraler Bestandteil meiner Arbeit mit Paaren. Es berührt mich, wenn ich am Ende unserer Arbeit erleben darf, wie zwischen zuvor in ihrer Abwehr gefangenen Partner*innen das Mitgefühl die Liebe wieder fließen lässt.



Mag.ª Anna Reinfeld

Imago Therapeutin, Integrative Gestalttherapeutin, Schematherapeutin i.A., Systemische Organisationsentwicklerin, Vortragende an der Sigmund Freud Privatuniversität

A-1230 Wien
Perchtoldsdorfer Straße 11/22
Tel. 0664 20 18 010

www.anna-reinfeld.at

Anna Reinfeld arbeitet seit mehr als 30 Jahren als Beraterin, Trainerin und Coach für Führungskräfte und Teams in der Wirtschaft. Im Rahmen dieser Arbeit entwickelte sich bereits ihre Überzeugung, dass wir in einer Welt leben, die durch die Qualität der Beziehungen entsteht. Seit mehr als zehn Jahren ist sie als Psychotherapeutin tätig. In dieser Zeit hat sich diese Überzeugung noch vertieft. Daher stehen Paare – Liebespaare, Generationenpaare – oder Menschen mit Interesse an gelingenden Beziehungen im Zentrum ihrer therapeutischen Arbeit.

Anna Reinfeld ist zum zweiten Mal verheiratet und lebt mit ihrem Mann Heinz im Burgenland.