

# ERFAHRUNGEN MIT IMAGO PAARE ERZÄHLEN

## In dieser Rubrik

erzählen Paare von ihren Erfahrungen mit einer Imago Paartherapie/Paarberatung, indem sie Fragen beantworten, die das Redaktionsteam des Imago Spiegel zusammengestellt und Imago Therapeut\*innen/Paarberater\*innen zur Weitergabe zur Verfügung gestellt hat.

Mit Anna und Bernhard Jamnig hat Brigitta Pöschl gearbeitet.



Schwächen mehr lächeln und sie mit Humor nehmen. Das bringt mehr Leichtigkeit in den Alltag.

## Euer berührendster Moment?

Wenn wir durch die Therapeutin dorthin geleitet werden, wo der seelische Schmerz aus der Kindheit sichtbar und spürbar wird, dann entsteht in uns ein tieferes Verständnis füreinander, und wir können im Alltag darauf achten, dass wir einander nicht neu verletzen.

**Anna:** Die Eltern-Kind-Dialoge sind sehr heilsam für mich.

## Welches Grundprinzip von Imago fasziniert euch am meisten?

Dass der eine reden darf und der andere hört zu und spiegelt, ohne seinen Senf dazu zu geben. Der Rucksack bleibt am Parkplatz. Faszinierend, dass so mehr Nähe und Verständnis entstehen kann. Der strukturierte Ablauf des Imago Dialoges ist für uns eine Erleichterung und gibt Sicherheit. Das Spiegeln setzen wir inzwischen auch im Alltag ein, wenn jemand von uns merkt, dass der oder die andere gerade ein für ihn oder sie sehr emotionales Thema ausspricht. Die sendende Person bekommt dadurch Wertschätzung, und die empfangende Person hat mehr Zeit es zu hören und auf sich wirken zu lassen. Diese Verlangsamung des Gespräches ist hilfreich für uns, und wir können dadurch eine Eskalation vermeiden.

**Anna:** Den Abschluss mit dem Zeichen der Verbundenheit habe ich sehr gerne. Dass da körperlicher Kontakt ist und so die im Dialog gewachsene Verbindung, diese tiefe Nähe, Vertrauen und Verbundenheit nochmals inniger zu spüren sind.

## Wem würdet ihr Imago empfehlen?

Jedem Paar, dem eine Weiterentwicklung der Beziehung wichtig ist.

## Was würdet ihr Paaren empfehlen, die überlegen, mit einer Paartherapie zu beginnen?

Dranbleiben, Geduld, Durchhaltevermögen und Regelmäßigkeit.

## Was war der Anlass mit der Imago Paartherapie zu beginnen?

Wir waren mit unserer Sexualität in einer Sackgasse und sind durch Gespräche nicht mehr weitergekommen. Wir sind festgesteckt.

## Warum Imago Therapie, es gibt ja auch andere Möglichkeiten?

Ein befreundetes Paar hat einen Imago Paarworkshop besucht und diese Methode als hilfreich erlebt. Sie wenden Imago immer wieder an in ihrer Beziehung. Diese Frau hat mit ihrem Vater auch einen Generationenworkshop besucht, was ihr gut tat. Deshalb dachten wir: wenn Paartherapie, dann möchten wir Imago ausprobieren.

## Wie hat sich eure Beziehung verändert durch die Imago Paartherapie?

**Anna:** Unsere Sexualität wurde entspannter. Ich bin authentischer und tiefer geworden. Ich spüre mehr Wertschätzung im Alltag von Bernhard. Ich selbst habe mehr Verständnis für Bernhard bekommen. Noch dazu traue ich mich öfters zu sagen, was ich brauche in unserer Beziehung, und werde mehr mit meinen Bedürfnissen sichtbar.

**Bernhard:** Ich weiß jetzt viel mehr über Annas Kindheit und die Situation, wie sie aufgewachsen ist, und das hilft mir, Verständnis für sie aufzubauen. Nach einem Dialog und auch dann weiter fortlaufend empfinde ich, dass mehr Nähe entsteht in unserer Beziehung. Das ist faszinierend, ich kann es aber kognitiv nicht erklären, woher das Gefühl kommt.

**Anna:** Seit wir vor drei Jahren die Imago Therapie gestartet haben, ist für mich unsere Beziehung wärmer, tiefer und inniger geworden. Ich spüre die Zuwendung von Bernhard deutlicher.

## Wie seht ihr einander jetzt anders als früher?

**Anna:** Ich sehe mehr die Schattierungen seiner Charakterzüge. Seine Schwächen und Stärken kann ich gelassener annehmen.

**Bernhard:** Ich habe mehr Verständnis für die Schwächen und Stärken von Anna, weil ich die Bedürfnisse dahinter kenne.

**Anna:** Früher, wenn einer von uns verreist ist, gab es keinen Kontakt. Jetzt sind wir weiterhin im Kontakt und in Verbindung durch SMS. Das freut mich und gibt mir Sicherheit. Außerdem können wir beide über unsere