

Nie! Mehr! Streit!

Wie das gehen soll?
Mit der richtigen
Kommunikation. Die
vermittelt die **Imago-
Paartherapie**. Wie sie
funktioniert – und
was wir alle davon
lernen können

What is love? Baby, don't hurt me, no more ...“ Haha, sehr witzig, dieser alte Haddaway-Ohrwurm. Vor allem, wenn man mal wieder vor seinem Partner steht und sich unendlich aufregt – wegen Banalitäten oder den immer gleichen Putz-&Co.-Themen. Man ist wütend, laut, unfair. Oder resigniert und zieht sich zurück. Und weiß dabei eigentlich schon selbst, dass das keine sinnvolle und konstruktive Kommunikation ist. Das Problem: Wenn man die nicht hat, ist das laut Studien Trennungsgrund Nummer eins. Hier setzt die Imago-Methode an. Sie wurde in den 80ern in den USA von Dr. Harville Hendrix und seiner Frau Dr. Helen LaKelly Hunt entwickelt. Promis wie Alanis Morissette und Oprah Winfrey – die Hendrix bereits 17-mal in ihre Show einlud – sind Riesenfans. Auch bei uns in Deutschland gibt's die Therapieform (alle Angebote unter imago-deutschland.de). Wir haben die Berliner Therapeutin Natalie Viaux (imagotherapyberlin.de) besucht und



*Ich möchte
dir heute
etwas sagen*

Fall 1

Flucht in die Arbeit

Jana (27) und **Steffen (28)** führen seit zwei Jahren eine Fernbeziehung, doch Steffen hat sich immer mehr in die Arbeit geflüchtet. In der sechsten Therapiesitzung gesteht er das seiner Freundin

Steffen: Ich möchte dir heute sagen, dass mir aufgefallen ist, dass ich mir immer zusätzliche Nachtschichten auf die Wochenenden gelegt habe, an denen du zu mir gekommen bist.

Jana: Ich höre, du sagst ... (sie wiederholt seine Worte)

Steffen: Das war anfangs keine Absicht, ich habe es unbewusst gemacht, um Stress mit dir aus dem Weg zu gehen.

Jana: Ich höre, du sagst ... (sie wiederholt seine Worte)

Steffen: Ich habe immer Angst, dass irgendwas, das ich mache, dir nicht passt – das belastet mich. Also bin ich dir lieber ausgewichen und habe gearbeitet.

Jana: Ich höre, du sagst ... (sie wiederholt seine Worte)

Kommentar von Natalie Viaux: Später im Gespräch stellte sich heraus, dass Steffens Vater früher nur an den Wochenenden zu Hause war und dann alles anders haben wollte, als Steffen und seine Mutter es sonst machten. Das gab Ärger. Schon damals vergrub er sich in seinem Zimmer. Das wiederholt sich jetzt. Steffen sollte – statt zu flüchten – wieder in Kontakt zu Jana treten und für seine Bedürfnisse eintreten. Und Jana sich fragen, ob sie Steffen zu sehr kontrolliert und warum. Vielleicht muss sie an ihrem Selbstwert arbeiten?

durften drei Paarsitzungen beiwohnen, die sie für uns kommentiert hat. Denn: Von der Methode kann man sich auch so einiges für zu Hause anschauen.

Der Clou von Imago? Die Therapie basiert auf dem Grundgedanken, dass die Vergangenheit die Gegenwart bestimmt. Bedeutet: Unerfüllte Bedürfnisse und Verletzungen aus der Kindheit sind immer die Ursachen für heutige Unsicherheiten und Ängste. „Imago, das lateinische Wort für Bild, sagt, dass wir die besten und die negativsten Eigenschaften unserer Eltern, die wir als Kinder erfahren haben, zu einer Illusion zusammensetzen, wie der ideale Partner sein sollte“, erklärt Natalie Viaux. Wir wählen also ganz unbewusst, aber völlig systematisch einen Partner, der all die Dinge macht, die wir verdammt gerne mögen – aber auch die, die uns extrem verunsichern oder aufregen. „Hier schaut die Imago-Therapie genauer hin, denn das, was uns am Partner stört, signalisiert in Wirklichkeit, wo wir selbst ein Thema haben, mit dem wir uns dringend auseinandersetzen sollten“, so die Therapeutin. „Nur wenn wir den wahren Ursprung unserer Wut, Angst oder Frustration kennen, können wir ihn verarbeiten und harmonische Beziehungen führen.“

Es gibt nur eine Regel, an die man sich halten muss: Der eine spricht, der andere hört zu. Denn meistens kriegen wir es im Alltag nicht hin, den anderen (aus)reden zu lassen, ihn nicht zu unterbrechen oder nebenbei aufs Handy zu schauen. Dabei ist das so effektiv! Ein Imago-Dialog in der Praxis: Zu Beginn eines jeden Gesprächs (eine 90-minütige Sitzung kostet ca. 220 €) entscheidet das Paar, wer reden (Sender) und wer zuhören und „spiegeln“ will (Empfänger). Man sitzt sich – anders als bei vielen anderen Paartherapien – gegenüber und schaut sich in die Augen. Nach einer gegenseitigen Wertschätzung beginnt das Gespräch: Der Sender beginnt mit dem Satz „Was ich dir heute erzählen möchte, ist ...“. Die einzige Aufgabe des Empfängers ist, den anderen ausreden zu lassen und dann das Gehörte möglichst wortgetreu wiederzugeben, ohne etwas hinzuzufügen, wegzulassen oder zu werten, beginnend mit den Worten „Ich höre, du sagst, ...“ Warum diese Wiederholungen? „Das reduziert die Geschwindigkeit. Der Dialog wird extrem langsam, dadurch kann man alles viel besser wahrnehmen“, so Natalie Viaux. „Der, der spricht, reflektiert sich selbst. Dabei schaut er sein Gegenüber an und sieht dessen Bereitschaft, bedingungslos zuzuhören. Viele können sich ihrem Partner in diesem Rahmen zum allerersten Mal richtig öffnen. Oft denkt man, man kenne den Grund für das Verhalten des anderen, aber das Spiegeln ermöglicht einen echten Perspektivwechsel – und macht begreiflich, warum sich der andere so verhält, wie er sich verhält.“ Ab und zu gibt die Therapeutin, die sonst kaum eingreift, einen Anstoß mit Fra-

Fall 2

Auseinandergeliebt

Anette (37) und **Sven (40)** haben ihre dritte Sitzung. Sie sind seit sieben Jahren zusammen und Eltern eines kleinen Kindes. Das Paar hat sich auseinandergeliebt. Anette ist immer taff – hier zeigt sie ihrem Mann zum ersten Mal ihre Unsicherheit und Verletzlichkeit

Anette: Was ich dir heute sagen möchte ist, dass es mich frustriert, wenn du sagst, dass dir Familie nicht so wichtig ist.
Sven: Ich höre, du sagst ... (er wiederholt ihre Worte)
Therapeutin: Bitte sie, mehr zu erzählen.
Sven: Bitte erzähl mir mehr ...
Anette: Das macht mich so wütend, dass ich es kaum aushalten kann.
Sven: Ich höre, du sagst ... (er wiederholt ihre Worte)
Anette: Ich fühle mich von dir dann nicht gesehen und nicht geschätzt. Das trifft mich.
Sven: Ich höre, du sagst ... (er wiederholt ihre Worte)
Therapeutin zu Anette: Wie reagierst du in Momenten, in denen du dich nicht wertgeschätzt fühlst?
Anette: Ich fühle mich, als würde ich ersticken. Ich habe mir immer gewünscht, dass wir heiraten, Kinder bekommen, ein Haus haben ... Doch jetzt frage ich mich, ob du das Leben, das wir uns aufgebaut haben, jemals wolltest. Ob du mich je wolltest. Oder ob ich mir dich einfach genommen habe.

(Kommentar Natalie Viaux: Was sie ihn hier wirklich fragt, ist: *Liebst du mich eigentlich?*)
Sven: Ich höre, du sagst ... (er wiederholt ihre Worte). Bitte erzähl mir mehr.
Anette: Dieses Gefühl macht mich traurig, weil ich denke, dass das offenbar mein Schicksal ist, das sich durch mein ganzes Leben zieht. Weil meine Mutter mich auch nicht wollte.
Sven: Ich höre, du sagst ... Bitte erzähl mir mehr.
Kommentar von Natalie Viaux: Sven will wirklich verstehen, was in seiner Frau vor sich geht. Das ist toll. Jetzt muss Anette ihre Kindheit weiter analysieren. Wie war das mit ihrer Mutter? Eine Möglichkeit dafür ist auch der Eltern-Kind-Dialog. Dabei schlüpft Sven in die Rolle von Anettes Mutter, um die ursprünglichen Verletzungen, die die Beziehung belasten, aufzudecken. Sven hat in seiner Kindheit gelernt, alles mit sich selbst auszumachen. Er sollte versuchen, mehr aus sich herauszugehen und sich mitzuteilen. So kann Anette ihn besser verstehen – und sich sicherer fühlen.

gen wie „Woher kennst du dieses Gefühl?“ oder „Wie fühlt sich diese Frustration an?“. Je mehr Zeit und Aufmerksamkeit man hat, um sich für ein bestimmtes Verhalten zu erklären, desto mehr kommt man dem eigentlichen Problem auf die Schliche. „Man erkennt die unbewussten Muster aus der Kindheit“, so Natalie Viaux, „dann kann die wirkliche ‚Heilung‘ beginnen. Eine Trennung ist oft keine Lösung. Solange wir die Muster nicht aufgelöst haben, zieht es uns immer wieder zu Partnern mit ähnlichen Strukturen.“ Je nach Problem helfen oft schon fünf Sitzungen, im Schnitt brauchen Paare etwa zehn.

Was wir uns von der Therapie abschauen können: Es ist wichtig, sich für Gespräche Zeit zu nehmen. „Wenden Sie diese ‚Ich höre, du sagst‘-Methode wie ein Spiel an“, ermutigt Natalie Viaux. „In einem Streit können die vier Worte tatsächlich Beziehungen retten, denn es sind genau diese Impulsssekunden – 21, 22, 23 –, die uns in dem Moment wieder erden und die Wut rausnehmen, egal wie verletzt wir sind.“ Das funktioniert nicht nur zwischen Paaren, sondern auch bei Freunden, Kollegen und der eigenen Familie. „Sobald Sie merken, dass Sie an jemandem vorbeireden, bitten Sie ihn darum, sich mit Ihnen hinzusetzen und Sie zu spiegeln. Es ist vielleicht ungewohnt, aber sehr effektiv. Versprochen!“ ANNA-LENA KOOPMANN



jolie
Abo
Gewinn

WIR VERLOSEN zusammen mit Leifheit (leifheit.de) fünf Reinigungssets und zwei Nächte für zwei mit Frühstück plus Spa-Zutritt im Steigenberger Hotel de Saxe (steigenberger.com) in Dresden, inkl. 250 € Reisekosten. Wert: ca. 1061 €, Mitmach-Infos: S. 6, Stichwort: Leifheit.

jolie.de

Hier geht's direkt zur Teilnahme: www.jolie.de/leifheit

Erzähle
mir bitte
mehr darüber



NATALIE VIAUX

Die Therapeutin gibt auch Workshops in Sachen Imago für Nicht-Paare, Termine unter: imago-therapyberlin.de



Fall 3

Seitensprung

Jana (32) und **Markus (35)** sind seit vier Jahren ein Paar. Markus hat sich aber aus der Beziehung in eine Affäre geflüchtet. In ihrer dritten Sitzung reden die beiden zum ersten Mal wirklich darüber

Markus: Was ich dir heute sagen möchte ist, dass es mich frustriert, dass wir es nicht geschafft haben, über meine Affäre zu sprechen. Dass du nicht drangeblieben bist und weiter über das Thema sprechen wolltest, nachdem ich dir davon erzählt habe.

Jana: Ich höre, du sagst ... (sie wiederholt seine Worte). Das ist etwas, das mich auch frustriert.

Therapeutin: Bitte versuche, wortgenau zu spiegeln und nicht in deine Perspektive zu gehen.

Markus: Wenn keine Initiative von dir kommt, denke ich, ich und meine Gefühle interessieren dich nicht. Wenn ich keine Liebe von dir spüre, ziehe ich mich eben zurück.

Jana: Ich höre, du sagst ... (sie wiederholt seine Worte). Das geht mir genauso.

(Kommentar Natalie Viaux: Sie kann ihrem Freund nicht den Raum lassen, ausreden zu dürfen, sondern bezieht alles sofort auf sich.)

Später im Gespräch:

Markus: Meine größte Angst war, dass du mich ablehnst. Was ich mache, was ich mir wünsche, was ich vermisse ... Ich hatte sexuelle Bedürfnisse, doch ich

hab mich dafür geschämt und mich nicht getraut, es anzusprechen, aus Angst, dich zu verlieren. Da habe ich mich zurückgezogen. Und eine Affäre begonnen.

Jana: Ich höre, du sagst ... (sie wiederholt seine Sätze). Ich war innerlich genauso verzweifelt und habe auch gehofft, dass du die Initiative übernimmst und mit mir redest ...

Kommentar Natalie Viaux: Das Entscheidende bei diesem Paar ist, dass Markus sich in die Affäre geflüchtet hat, um die fehlende Verbindung in der Beziehung nicht zu spüren - und nicht, weil die Partnerschaft keine Substanz mehr hat. Und: Die Affäre ist bereits wieder beendet. Deshalb stehen die Chancen gut, dass die beiden wieder zueinanderfinden. Aber sie haben ein Problem mit ihrer Kommunikation, an dem sie dringend arbeiten sollten. Jana fällt es schwer, Markus aussprechen zu lassen und ihm einfach nur zuzuhören. Das muss sie erkennen und ändern. Und Markus' Aufgabe ist es, seine eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und ohne Angst und Scham so zu formulieren, dass sie gehört werden.

Talk! Talk! Talk!

Die vier Top-**Gesprächs**-Tipps

- 1.** Klären Sie nichts zwischen Tür und Angel. Vereinbaren Sie ein Date für ein ausführliches Gespräch.
- 2.** Unterbrechen Sie den Partner nicht, bewerten Sie nicht. Nur so versteht man die Welt des anderen.
- 3.** Sagen Sie, was Sie wollen. Der Satz „Wenn er mich wirklich liebte, würde er mir von den Augen ablesen, was ich brauche“, hat in Beziehungen nichts verloren.
- 4.** Was Sie über Ihren Partner sagen, sagt viel über Sie selbst aus: Was Sie verunsichert oder aufregt, ist etwas, woran Sie arbeiten sollten.