

ERFAHRUNGEN MIT IMAGO PAARE ERZÄHLEN

In dieser Rubrik erzählen Paare von ihren Erfahrungen mit einer Imago Paartherapie/Paraberatung, indem sie Fragen beantworten, die das Redaktionsteam des Imago Spiegel zusammengestellt und Imago Therapeut*innen/Paraberater*innen zur Weitergabe zur Verfügung gestellt hat.

Mit diesem Paar hat Imago Paarberaterin Erika Bradavka gearbeitet.



Was war für euch der Anlass, mit einer Imago Paarberatung zu beginnen?

Wir waren zu dem Zeitpunkt seit zehn Jahren verheiratet und wollten mit Imago an der Beziehung arbeiten. Einen konkreten Grund gab es nicht, aber viele kleine „Optimierungspotentiale“, vor allem in Bezug auf das Zusammenleben mit unseren Kindern (4 und 9 Jahre alt).

Wann habt ihr mit der Imago Paarberatung begonnen, und was war das Ziel?

Nach einem Informationsabend im Frühjahr 2019 haben wir im Juli 2019 mit der Paartherapie begonnen. Unser Hauptziel ist es, unsere Gesprächskultur zu verbessern und destruktive Eskalation zu vermeiden (oder zumindest zu verstehen, wie es dazu kommt und damit abzuschwächen).

Wie seht bzw. erlebt ihr euren Partner/eure Partnerin jetzt anders als früher?

Wir verstehen die Verhaltensweisen des Gegenübers besser (hauptsächlich aufgrund der Aufarbeitung der Kindheitsgeschichte) und

sind bei der Lösungssuche in Konfliktsituationen kompromissbereiter.

Welches Grundprinzip von Imago hat euch am meisten beeinflusst?

Unsere Kommunikation hat am meisten davon profitiert, dass es bei einem Imago Dialog immer nur einen Sender und einen Empfänger gibt. Das verhindert chaotische Themensprünge und Gespräche, die sich im Kreis drehen.

Was an Imago/in der Paarberatung hat euch am meisten weitergebracht?

Die Aufarbeitung der Kindheitsgeschichten. Sowohl als Sender (für das Verstehen des eigenen Verhaltens) als auch als Empfänger.

Wie hat sich eure Beziehung durch Imago verändert? Was habt ihr mit eurer Imago Arbeit bisher erreicht?

Konflikte bei der Freizeitplanung können wir entspannter diskutieren und finden auch leichter Lösungen, weil wir kompromissbereiter sind. Wir arbeiten in der Kindererziehung besser zusammen und weniger gegeneinander. Wir haben erkannt,

dass wir zwar unterschiedliche Wege, aber gleiche Ziele haben.

Euer berührendster Moment?

Das lässt sich schwer sagen, alle Therapiestunden sind emotional bewegend und auch anstrengend. Die Themen, die mit der Kindheit zusammenhängen, sind aber sowohl als Sender auch als Empfänger am intensivsten.

Wem würdet ihr Imago empfehlen?

Jedem Paar, das an einer Veränderung der eingefahrenen Verhaltensmuster interessiert ist.

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

Einfach ausprobieren. Auch wenn es schwerfällt sich zu öffnen, kann es nicht schaden. Man kann das „sich Öffnen“ auch als Herausforderung sehen.

Seid ihr einverstanden, euren Beitrag mit eigenem Namen und Foto zu veröffentlichen, oder lieber anonym?

Bitte anonym!