

## **„Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute glücklich zusammen....“**

Michael und Maria haben sich vor fünf Jahren in einem Urlaub kennen und lieben gelernt. Die ersten Monate waren die beiden im siebten Himmel und in ihrem Freundeskreis galten sie als das neue Traumpaar. Es schien so, als könnte nichts ihre Verliebtheit und Liebe trüben und sie würden wie im Märchen ewiges Glück erfahren und bis ans Ende zufrieden zusammen leben. Doch auch bei Michael und Maria kehrte nach einigen Monaten der Alltag ein, das Verliebtheithormon PEA (= Phenethylamin) nahm ab (wie es das bei allen Paaren nachweislich tut) und die kleinen Enttäuschungen nahmen mehr und mehr überhand. Michael nervte es zunehmend, dass Maria immer wieder unpünktlich war und mit ihm keinen Sport machen wollte. Maria stieß sich an Michaels Unordnung in seinem Haushalt und dass er mit Geld aus ihrer Sicht ein wenig zu locker umging. Je länger sie sich kannten, desto mehr wurde ihnen auch ihre Unterschiedlichkeit bewusst und dass sie sich doch nicht in allen Belangen vollkommen ohne Worte verstanden, wie sie das zu Beginn ihrer Liebe dachten. Die Konflikte nahmen zu und sie begannen sich an ihren verschiedenen Sichtweisen zu reiben. Dann passierte eines schönen Tages etwas, was Maria sehr verletzte und ihr das Gefühl von Sicherheit nahm. Michael war mit ein paar Kollegen nach der Arbeit auf ein paar Bier gegangen und in einem leicht betrunkenen Zustand hatte er sehr heftig mit einer anderen Frau geflirtet. Maria erfuhr von diesem Vorfall eher per Zufall, weil sich ein Arbeitskollege verplauderte. Für Maria stürzte eine Welt zusammen und sie überlegte lange, ob sie die Beziehung weiter führen wollte. Sie bat Michael zu einer Paartherapie mitzukommen, denn sie wollte die Beziehung verbessern und daran arbeiten, dass die Sicherheit und das Vertrauen zwischen ihnen wieder hergestellt werden würde. Michael erklärte sich einverstanden und genau in dieser Situation kamen die beiden zu mir in die Praxis.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, ob das denn „normal“ sei und viele Beziehungen diesen Verlauf nehmen. Die Antwort lautet: Ja und Nein! Ja, weil alle Beziehungen gewisse Reibungspunkte aufweisen und Konfliktpotential enthalten und „Nein“, weil natürlich jede Beziehung andere Themen hat und anders verläuft. Man könnte sagen, dass beinahe jede Partnerschaft eine Ernüchterungsphase durchmacht, nachdem die hormonell gesteuerte Verliebtheit nachlässt. Nach etwa sechs bis vierundzwanzig Monaten nimmer der PEA-Spiegel im Blut nachweislich ab, was dazu führt, dass das Verliebtheitsgefühl einer nüchternen und realistischen Sichtweise weicht. Viele Paare fragen sich jetzt, ob er oder sie wirklich „das richtige Gegenüber“ ist und ob sie zusammen bleiben möchten. Oft beginnen die ersten Konflikte und Machtkämpfe und die „Beziehungsarbeit“ beginnt. In dieser Phase trennen sich bereits viele Paare wieder, weil sie das Nachlassen des Verliebtheithormons als ein Indiz dafür sehen, dass etwas doch nicht stimmt. Gerade an dieser Stelle wäre es jedoch wichtig, etwas für die Partnerschaft zu tun und neue Lebendigkeit hinein zu bringen.

Wie ging es nun aber bei Michael und Maria weiter? Die beiden kamen zu mir und nach einem kurzen Vorstellungsgespräch und dem Erfragen Ihrer Anliegen gingen wir gleich in medias res und ich bat sie, sich gegenüber auf zwei Stühle zu setzen. Ich selbst positionierte mich neben die beiden und erklärte ihnen kurz die Vorgehensweise. Diese Sitzordnung ist etwas Spezielles in der Imago-Therapie und soll dazu dienen, das Paar möglichst rasch in Kontakt miteinander zu bringen. Durch den Augenkontakt und das nahe Gegenübersitzen kommen beide rascher zu ihren Gefühlen und werden dabei unterstützt, einander zuzuhören und zu verstehen. Bei dieser Grundposition der Imago-Arbeit werden die vier menschlichen Grundbedürfnisse gestillt, die da heißen:

- Gesehen werden
- Gehört werden
- Verstanden werden
- Berührt werden

Michael und Maria, die sich schon lange nicht mehr so lange in die Augen geschaut haben, spürten beide ihre Berührtheit. Nach einer kurzen Erklärung sprachen sie beide abwechselnd über das, was sie bewegt und der andere wiederholte das Gesagte. Am Ende versuchte jede/r, in die Position des Partners/der Partnerin zu schlüpfen und zu verstehen, was im anderen vorgegangen ist. Mit der therapeutischen Unterstützung funktionierte das meist recht gut und am Ende des Dialoges beschenkten sich dann noch beide mit einer kurzen Wertschätzung. Durch die starke Verlangsamung des Gesprochenen konnten die beiden besser aufeinander eingehen und gerieten dadurch wesentlich weniger in Machtkämpfe und verletzende Interaktionen.

Die Imago-Therapie wurde von Harville Hendrix, einem ehemaligen amerikanischen Pastor, und seiner Frau Helen La Kelly Hunt in den achtziger Jahren entwickelt. Hendrix war damals sehr unzufrieden mit den gängigen Paartherapieansätzen und entwickelte über viele Jahre hinweg eine neue Theorie und neues Handwerkszeug, um Paaren effektiver helfen zu können, ihre Verbindung zu vertiefen und schwierige Themen achtsam besprechen zu können. Wertschätzung, Verständnis, konstruktive Kommunikation, Selbstreflexion und das persönliche Wachstum beider Beziehungspartner sind die grundsätzlichen Basiselemente und die Ziele in der Imago-Therapie. Gemeinsam werden Visionen für das Paar erarbeitet und die destruktiven Verhaltensmuster angeschaut, die liebevolle Nähe in der Beziehung erschweren. Hendrix geht davon aus, dass es kein „Zufall“ ist, dass wir uns gerade diesen Mann bzw. diese Frau gewählt haben, sondern dass das Gegenüber sehr viel mit unserer eigenen Kindheitsgeschichte zu tun hat, in der wir quasi alle Informationen, die wir je empfangen haben über uns, die Eltern und deren Verhalten uns gegenüber, abgespeichert haben in dem sogenannten „Imago“. Das Wort „Imago“ stammt übrigens aus dem Lateinischen und bedeutet „Bild“, was in diesem Kontext heißt, dass jeder Mensch ein

„inneres Bild“ seiner Geschichte in sich trägt. Bei der Partnerwahl greift, laut Hendrix, unser Unbewusstes auf das „Vertraute“ zurück und verliebt sich in eine Person, die entweder Ähnlichkeiten mit einer oder beiden Bezugspersonen aufweist oder ähnliche Dinge erlebt hat. Daher könnte man sich beispielsweise die häufig gemachte Aussage von „gereiften“ Beziehungen erklären: „Du bist ja wie meine Mutter/mein Vater!“ Wir haben sozusagen jemanden gewählt, der immer wieder unsere alten Themen aktiviert und stellen mit ihm/ihr ähnliche Bedingungen her, wie wir sie aus unserer Herkunftsfamilie kennen. Dies macht laut Hendrix sehr viel Sinn, da wir einen Schmerz erst heilen können, wenn wir ihn auch empfinden. Wir sind sozusagen genau die „richtigen“ Personen füreinander, weil durch die Aktivierung unserer alten Geschichte erst die Möglichkeit besteht, mit dem Schmerz in Kontakt zu kommen und ihn schließlich auch zu heilen.

In der Imago-Therapie geht es nun darum, durch speziell entwickelte Dialoge die Verbindung zu stärken, unbewusste Muster bewusst zu machen und eine neue Art der Kommunikation zu erlernen. Durch die Dialoge werden mögliche Zusammenhänge zwischen aktuellen Problemen und der Kindheitsgeschichte aufgedeckt und einer möglichen Lösung zugeführt. Reaktives, destruktives Verhalten, das vom Stammhirn gesteuert wird, soll ersetzt werden durch einfühlsames, wertschätzendes Verhalten. Dass das nicht von heute auf morgen geschehen kann, versteht sich von selbst, sondern ist letztlich ein lebenslanger Reifungsprozess. Paare, die sich auf diesen Weg einlassen, wachsen in ihrer Persönlichkeit und entwickeln neue Facetten ihres Charakters. Die Zufriedenheit mit der Beziehung steigt, weil mehr Achtung und Wertschätzung entstehen kann und die tägliche Kommunikation auch ruhiger verläuft.

Eine erfüllende Beziehung gleicht einem Kunstwerk –es braucht einiges Wissen, um dieses Kunstwerk zu gestalten. Um erst gar nicht in schlimme Konflikte zu geraten, kann jedes Paar schon sehr früh etwas für die Qualität ihrer Beziehung tun, indem sich beide Begleitung holen, etwas gemeinsam lesen, einen Imago-Workshop besuchen und regelmäßige Qualitätszeit für sich als Paar einplanen.

Martin Buber, ein jüdischer Philosoph, hat Vieles auf den Punkt gebracht, indem er gesagt hat: „Das Ich wächst am Du!“ In diesen Worten steckt die Essenz des Mensch-Seins und eine tiefe Wahrheit. Beziehungen sind Chancen, gemeinsam zu wachsen und letztlich auch immer wieder über sich selbst hinaus zu wachsen.