

# Eltern sein Paar bleiben



## Mit Imago zum emotionalen Klimawandel in der Familie

von Mag<sup>a</sup>. Sandra Teml-Jetter

**K**arin und Peter suchen Unterstützung durch Imago, weil sie „ein Familienleben führen, das wir uns so nicht vorgestellt haben!“ Die beiden sind seit acht Jahren verheiratet und haben zwei Töchter. Karins 10-jähriger Sohn aus erster Ehe lebt im gemeinsamen Haushalt. Vor einem Jahr entschloss Peter sich zur beruflichen Umorientierung und steckt einen Großteil seiner Zeit in seine Weiterbildung. Karin hat ihren Beruf aufgegeben, um, wie sie sagt, „meinen Kinder das zu geben, was ich selbst nicht hatte: Eine Mutter, die immer da ist!“

Worin sich beide einig sind, ist, dass sie als Paar resigniert nebeneinander her leben und funktionieren. Karin belasten schlechte Schulnoten und die unverständlichen „Energieausbrüche“ ihrer älteren Tochter. Peter empfindet das als „nicht so dramatisch“, und er sei deshalb da, weil er hoffe, dass seine Frau, „endlich wieder fröhlich ist!“ Karin fühlt sich nicht geliebt und Peter beklagt sich über Karins mangelndes sexuelles Interesse. Die Atmosphäre in ihrer Familie beschreiben beide unisono als erdrückend und geladen.

Die Betroffenheit der beiden nimmt zu, als sie erkennen, dass ihre Kinder in dieser Atmosphäre aufwachsen, und dass es kein Wunder ist, wenn ein Kind mit heftigen Ausbrüchen versucht, die erdrückende und geladene Atmosphäre zu „entladen“. Karin und Peter lernen, dass sie beide für das Familienklima verantwortlich sind, dass die Qualität ihrer Paarbeziehung über die Qualität des Zusammenlebens in der Familie bestimmt. Sie beginnen, ihre Beziehung genauer zu betrachten und stellen sich dazu ein Band zwischen ihnen beiden vor: Ihre Verbundenheit. Diese hat schwer zu tragen: Drei Kinder, die berufliche Umorientierung, eingefahrene, reaktive Verhaltensmuster und Vorstellungen, wie „der andere sein sollte“. Dazu kommen auch sämtliche „Altlasten“, wie das

konfliktreiche Verhältnis zu Karins' Ex-Partner. Der nächste Schritt ist das Stärken der Verbundenheit durch einen begleiteten Imago Dialog. Was dabei für das Paar neu ist, ist, sich in einer strukturierten Form zu begegnen, die aber so viel Sicherheit gibt, dass es sowohl für Karin, als auch für Peter möglich wird, über Themen zu sprechen, die sie schon lange mit sich herumtragen. Nach einer gegenseitigen Wertschätzung geht es an das „Senden und Empfangen“. Wenn einer als Sender spricht und aus seiner Welt erzählt, ist der andere als Empfänger mit voller Aufmerksamkeit und Neugier präsent. Aufgabe des Empfängers ist es, den anderen zu hören, und das Gehörte Wort für Wort zu wiederholen. Nachdem Peter gesendet hat, fasst Karin das Gesagte noch einmal zusammen. Das ist für sie eine neue Erfahrung, denn sie bemerkt, wie anstrengend es ist, ihre Meinung, ihre Anschauungen und ihre Reaktionen „zu parken“, während sie Peter in seiner Welt besucht.

Dann geht es darum, das Gehörte zu verstehen und gelten zu lassen – und zwar aus Peters Sicht! Und Karin kann gut verstehen, dass Peter so viel Zeit im Büro verbringt, weil ihn, wenn er nach Hause kommt, eine überforderte Frau erwartet, die ihn sofort mit den Belangen der Kinder bombardiert und Entlastung verlangt. Ebenso kann Peter nach einem Besuch in Karins Welt verstehen, dass sie seine Unterstützung und seinen Zuspruch braucht, vor allem in Bezug auf ein Verschieben des Fokus weg von den Kindern, hin zu sich selbst und ihrer persönlichen Weiterentwicklung. Beide Dialoge enden mit einer Wertschätzung.

Und wie fühlt sich die Atmosphäre an, nachdem beide wertgeschätzt, gehört und verstanden worden sind? „Entspannt, euphorisch, als ob ein Schleier gelichtet wurde!“

Als Übung für zu Hause, und auch als Einladung für Sie, lieber Leser und liebe Leserin, bekommen Karin und Peter einen Zettel auf dem steht: „Ich fühle mich besonders geliebt, wenn du...“ Darauf sollen sie möglichst viele aktuelle Verhaltensweisen des Partners aufschreiben, die in ihnen das Gefühl des Geliebtheits vermitteln. Danach werden die Zettel getauscht und die Partner können bewusst das Verhalten verstärken, das dem anderen so gut tut.



Könnten wir bei Karin und Peter Zaungast sein, würden wir einen Mann sehen, der zwei Mal die Woche früher nach Hause kommt und Abendessen kocht.

Und wir würden eine Frau sehen, die erkannt hat, dass ihre Kinder ihre Lebensaufgabe waren und die jetzt Zeit zu zweit mit ihrem Mann organisiert. Vom „entweder-oder“ zum „sowohl-als auch“ ist heute die Devise von Karin und Peter und innerhalb ihrer Familie entwickeln sich aus reaktiven Verhaltensmustern neue, pro-aktive Rituale.

Und die Kinder? Den Kindern geht es gut – denn sie haben das Gefühl, dass Mama und Papa ihr Leben gemeinsam meistern!