

Das Bild von Liebe. Der Partner ist immer der, der uns am tiefsten verletzen kann.
Aber auch heilen, so sagen Imagotherapeuten

"OHNE WENN UND ABER"

von Karen Müller



Auf dem Tisch stehen Teetassen und Gebäck. Der Mann gegenüber schaut mir in die Augen und sagt: "Du bist eine schlechte Mutter." Ein Horrorsatz. Aber ich darf nicht gegen ihn ankämpfen. Ich darf nur sagen: "Ich höre, du sagst, ich bin eine schlechte Mutter." Und dann: "Erzähl mir mehr darüber." Jetzt lächelt der Mann. "Spüren Sie", sagt er, "was das mit Ihnen macht?" Ja, tue ich. Bei seinem Angriff wurde innen etwas ganz eng und hart. Aber wenn ich darauf sage: "Erzähl mir mehr darüber", bekomme ich wieder Luft. Interessant, was da eben passiert ist. Dabei waren diese Sätze nur ein kleiner Teil einer bestimmten Gesprächstechnik. Und zwar des "bewusstmachenden Paar-Dialogs". Mit dieser Technik sollen Paare lernen, über eine Brücke zu gehen. Ins Land des anderen. In seine Gefühlswelt, seine Realität, seine Wahrnehmung.

DIE POWER DER PROBLEME. Der Mann gegenüber heißt Erwin Jaeggler, ist Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt Paare. Sein Spezialgebiet: die Imago- Therapie, aus der diese Dialogform stammt. Worum es in der Therapie geht? Vereinfacht gesagt: um Heilung durch Beziehung. "Menschen klagen oft: 'Ich treffe immer den Falschen'. Aber das stimmt nicht", sagt Jaeggler, "sie haben genau den richtigen Partner. Die Methode ist die falsche. Die Art, wie sie mit den Problemen umgehen." Denn: Aus Mist kann man Gold machen, so das Credo der Imago-Therapeuten. Der Mist, das sind die Verletzungen, die ein Partner dem anderen immer genau an jener Stelle zufügt, wo er am empfindlichsten ist. Und das Gold, das ist die endgültige Heilung dieser Verletzungen, die im Endeffekt noch aus der Kindheit stammen.

DAS BILD VON LIEBE. Entwickelt wurde die Imago- Therapie in den USA von einem Therapeuten namens Harville Hendrix, seit 1997 gibt es auch in Österreich Workshops und Ausbildungen. Imago- Therapie heißt sie deswegen, weil ihr Dreh- und Angelpunkt die so genannte Imago ist - das, so Erwin Jaeggler, "erste Bild, das sich Menschen von Menschen machen". Man nehme alle positiven und negativen Eigenschaften der Schlüsselfiguren der Kindheit, hebe dann jene Merkmale, die am deutlichsten zu sehen sind, hervor, addiere noch verdrängte oder verleugnete Persönlichkeitsanteile von sich selbst - und voila, schon hat man das Profil desjenigen, in den man sich eines Tages Hals über Kopf verlieben wird. Jenen Menschen, von dem man das Gefühl hat, ihn "schon immer zu kennen" beziehungsweise, er sei die "verlorene Hälfte, durch die man sich endlich ganz fühlt". Sich verlieben ist also eigentlich ein Wiedererkennen allerdings eines, bei dem man auf einem Auge blind ist. Das durch körpereigene Drogen benebelte Bewusstsein der Verliebten blendet die negativen Eigenschaften des Traummannes einfach aus, denn sonst, so Experte Jaeggler, "würden wir wahrscheinlich schreiend davonlaufen". Würden wir gleich zu Beginn sehen, dass der Neue genauso kritisch oder erstickend ist wie unsere Mutter oder genauso gewalttätig oder distanziert wie unser Vater, die Beziehung hätte keine Chance. Unsere Heilung jedoch auch nicht, so die Meinung der Imago- Therapeuten. Denn nur, wenn wir unsere kindlichen Dramen wiederholen, können wir sie auch eines Tages überwinden: "Wir werden erst glücklich, wenn sich jemand aus Liebe zu uns genau das bringt, was ihm am schwersten fällt." Wenn der distanzierte Partner auf uns zugeht, wenn der Kritiker uns Respekt erweist, wenn der Chaot endlich seine Socken wegräumt. Doch warum fällt dem Partner oft genau das am schwersten, was wir von ihm am nötigsten brauchen? Weil er in derselben Entwicklungsphase verletzt wurde wie wir selbst. Und weil er darauf mit dem entgegen gesetzten Schutzmechanismus reagiert hat. Harville Hendrix schreibt: "Wir minimieren oder maximieren unseren Affekt. Ganz egal, welche Frustration - manche Menschen übertreiben ihre Reaktion darauf, andere spielen ihre Reaktion herunter." Als Reaktion auf mangelnde Fürsorge in der Bindungsphase (0 bis 18 Monate) etwa passt sich ein Kind entweder an, indem es sich an seine Mutter anklammert - oder indem es sich von ihr

distanziert und ohne Bedürfnisse scheint. Ist es erwachsen, wird es zum Klammerer oder Vermeider - und die wiederum verlieben sich mit traumwandlerischer Sicherheit ineinander. Nach der Verliebtheit allerdings beginnt der Machtkampf. Hyperemotional der eine, hyperrational der andere - und wütend alle beide, weil ihre Bedürfnisse vom anderen nicht erfüllt werden. "Du bist nie für mich da" steht "Du lässt mich nie in Ruhe" diametral gegenüber.

OBERFLÄCHEN-KORREKTUR. In herkömmlichen Paartherapien wird in so einer Patt-Situation meist an Verhandlungstechniken gearbeitet. Die Partner werden ermutigt, Abmachungen oder Verträge auszuhandeln. Etwas in der Art von: "Wenn du abends früher nach Hause kommst, darfst du am Wochenende alleine segeln gehen." Imago-Begründer Hendrix meint dazu: "Dieses Schachern verlängert nur die Phase des Machtkampfes, ohne die darin verborgenen ungelösten Kindheitsprobleme zu erkennen oder anzusprechen. Bei den meisten Paaren führt Verhandeln nur zu Resignation und Verzweiflung." Denn das, wonach sich jeder Mensch ein Leben lang sehnt - bedingungslose Liebe - ist dadurch weiter entfernt denn je.

Ziel einer Imago- Therapie ist es jedoch, dass Paare lernen, Liebe ohne Bedingungen zu geben. Dass jeder dem inneren Kind des Partners der Vater oder die Mutter wird, nach der es sich immer gesehnt hat. Das erfordert als Erstes eine ehrliche Auseinandersetzung mit der eigenen Kindheit. Wo bin ich verletzt? Welche Bedürfnisse wurden mir nicht erfüllt? Welche Teile meines Selbst leugne oder verdränge ich? Was habe ich für ein inneres Bild von Beziehung? Wenn man sich mit diesen Fragen auseinandergesetzt hat, muss man die Fluchtwege aus der Beziehung schließen. Das sind all jene Verhaltensweisen, die Energie abziehen mit dem Zweck, Konflikte zu vermeiden - egal ob Arbeit, Hobbies, Affären oder Süchte irgendwelcher Art.

Mit Hilfe strukturierter Dialoge und anderer Übungen trainieren die Partner in der Imago-Therapie, den "Tanz der Schutzmuster" zu unterbrechen. Nicht mehr sofort in Abwehr zu gehen, wenn der andere von einem etwas will. Sondern sich selbst innerlich zu dehnen. Über seine gewohnten Verhaltensmuster hinauszugehen und genau das zu machen, was einem ganz ungewohnt und seltsam vorkommt. Warum? - Weil es genau das ist, was den anderen glücklich macht.