

DER KLEINE SABOTEUR

ÜBER DIE RAFFINIERTEN WEGE, DEN FORTSCHRITT IN DER IMAGO THERAPIE ZU UNTERWANDERN

TEXT **MAYA KOLLMANN**

Kennen Sie das? Die Dinge gelingen wunderbar in Ihrer Partnerschaft. Sie beide haben einen Wandel geschafft, hin zu einem liebevolleren Umgang miteinander. Sie geben einander, was Sie brauchen und worum Sie bitten, und ganz plötzlich ist alles wieder vorbei.

Nun, willkommen beim Saboteur, dieser kleinen Kreatur in uns, welche die Alarmglocken in uns läuten lässt, wenn sich Dinge ändern und unsere Verteidigungsmuster beginnen, sich zu entspannen. Diese kleine Kreatur hat einen Auftrag im Sinn und der lautet, uns zu schützen. Der einzige Weg, den sie jedoch kennt, ist, dieselben Verteidigungsstrategien anzuwenden, die uns schon in der Kindheit das Überleben gesichert haben.

Wenn nun der Saboteur die Nachricht erhält, dass unsere Schutzmuster entspannt sind, wird er sehr ängstlich und beginnt in unserem Unbewussten daran zu arbeiten, die alten Verhaltensweisen wieder in Kraft zu setzen. Denken Sie daran, dass es in unserer Kindheit brillante Entscheidungen waren, diese Verhaltensweisen zu nutzen, weil sie uns gesund und am Leben hielten. Diese Schutzmuster, alle Varianten von Angriff, Flucht, Unterwerfung oder Totstellen, sind uns heute im Weg, und wir wissen das - doch unser kleiner Saboteur kümmert sich leider herzlich wenig um dieses Wissen.

Was ist es, was den kleinen Kerl dazu veranlasst, die Alarmglocken zu läuten?

- Wenn wir die Liebe, die wir uns wünschen, bekommen, wissen wir nicht, was wir mit dieser Fülle tun sollen. Wir wissen genau, wie wir uns verhalten sollen, wenn wir in einem Umfeld sind, das uns an unsere frühen Wunden erinnert, aber wir haben keine Ahnung, wie wir uns verhalten und reagieren sollen, wenn wir mit dieser neuen, nährenden Umgebung konfrontiert sind. Es ist sehr verunsichernd, nicht zu wissen, was zu tun ist.

- Wenn wir die Liebe bekommen, die wir uns wünschen, berührt das unsere tiefsten Sehnsüchte, und so kommt auch der Schmerz hoch. Das fühlt sich unangenehm und traurig an.

- Wenn wir beginnen, die Liebe zu bekommen, die wir uns wünschen, wollen wir sie immer, weil wir oft eine Kindheit voller Enttäuschungen und nicht vorhersehbaren Verlusten hatten. Wir sind uns sicher, früher oder später wird auch diese Liebe uns verlassen.

- Wenn wir die Liebe bekommen, die wir uns wünschen, werden wir daran erinnert, dass wir Bedürfnisse haben. Wir erinnern uns an die Zeit, als wir uns dafür schämten, Bedürfnisse zu haben. Konsequenterweise lernten wir unsere Bedürftigkeit zu hassen. Zu realisieren, dass wir Bedürfnisse haben, lässt uns diese Scham wieder fühlen.

- Wenn wir die Liebe bekommen, die wir uns wünschen, und die Liebe geben, die heilt, beginnen wir, neue Teile unseres Selbst wiederzuentdecken. Es sind oft Teile, die in unserer Kindheit verboten oder unterdrückt wurden.

- Wenn wir die Liebe bekommen, die wir uns wünschen, und wir uns ändern, werden wir damit konfrontiert, dass wir die vertrauten alten Verhaltensweisen aufgeben müssen, ohne Gewähr im Hinblick darauf, was die Zukunft bringen wird. Wir erleben diese Änderung, als würden wir an einer Klippe stehen und sollten daran glauben, dass alles warm, weich und sicher sein wird, wenn wir springen. Wir sind uns dessen keineswegs sicher, und deshalb müssen wir uns stets daran erinnern, dass wir die alten Verteidigungsstrategien noch zur Verfügung haben, falls wir sie brauchen sollten.

An all diese Ängste und Blockaden erinnert uns der kleine Saboteur, indem er die Alarmglocken zum Schwingen bringt. Aus all diesen Gründen ist es herausfordernd, an den wundervollen Dingen dran zu bleiben, die uns zu widerfahren beginnen. Wir müssen also unseren kleinen Saboteur immer wieder besänftigen und lernen, ihn vor Verunsicherung und Angst zu bewahren. Der kleine Saboteur ist unser inneres kleines Kind im Jetzt,

das glaubt, immer noch in der längst vergangenen Zeit und damit im damaligen Umfeld zu sein, wo diese Schutzmuster überlebenswichtig waren. Wir müssen lernen, unser inneres Kind zu beruhigen und ihm helfen zu sehen, dass das Umfeld nun sicher wird und die Erwachsenen, die es beherbergen, sich verpflichten, für die Sicherheit Sorge zu tragen.

Es gibt viele Wege, wie wir diese Beruhigung erlangen können

- Wir können mit dem inneren Kind sprechen und ihm versichern, dass wir hart daran arbeiten, achtsam und bewusst zu sein, und dass es sich entspannen und spielen gehen kann.

- Wir können aufmerksam auf Körpersignale horchen, die uns klarzumachen versuchen, dass unser inneres Kind Angst hat (etwa ein flaes Gefühl im Magen, oder ein steifer Nacken). Wir können diese Information von unseren Partner*innen bekommen in Bezug darauf, was gerade passiert – eine Überprüfung der Realität vornehmen – und in diesem Wissen können wir beginnen, uns sicher zu fühlen.

- Wir können von unserem Partner, unserer Partnerin gehalten werden und uns darüber austauschen, wie sehr es uns auch erschreckt, wenn wir die Liebe bekommen, die wir wollen. Wir können uns rückversichern, dass wir, auch wenn wir nicht alles perfekt machen, doch immer noch geliebt werden.

- Wir können einander helfen, uns zu verstehen und mehr Klarheit erhalten über die Signale, die unsere inneren Kinder alarmieren. Wir können versuchen, neue Wege zu finden, um über diese Signale zu sprechen, anstatt nur darauf zu reagieren.

- Wir können uns daran erinnern, dass es gut tut, einander liebevoll zu begegnen und mehr Spaß miteinander zu haben. Nichts beruhigt das innere Kind mehr als spielerische Leichtigkeit und Freude.

Wenn wir beginnen zu realisieren, dass die Zusammenbrüche, die auf die Durchbrüche folgen, lediglich Hilferufe unseres verängstigten inneren Kindes sind und kein Zeichen dafür, dass unsere Partnerschaft hoffnungslos ist, können wir zunehmend entspannen und besser mit den Höhen und Tiefen umgehen. Wir können Partner*innen werden, Verbündete, und unseren inneren Kindern helfen, miteinander klarzukommen.

Das Unbekannte wirkt oft dunkel und furchterregend, und Veränderung führt uns und unsere kleinen inneren Kinder auf unbekanntes Terrain. Wir brauchen Mitgefühl und Verständnis für unsere Angst und die Angst unseres Partners, unserer Partnerin, und wir sollten geduldig und sanft miteinander umgehen. Hal-

ten Sie sich immer wieder vor Augen, dass wir auf Fortschritt aus sind, nicht auf Perfektion, und dass es darum geht, einmal mehr aufzustehen als hinzufallen.

Literaturhinweise:

Chopich E (2009) Aussöhnung mit dem inneren Kind. Berlin: Ullstein

Chopich E und Paul M (2005) Das Arbeitsbuch zur Aussöhnung mit dem inneren Kind. Berlin: Ullstein

Hendrix H (2009) So viel Liebe wie du brauchst: Der Wegbegleiter für eine erfüllte Beziehung. Dörfles: Renate Götz

Hendrix H und LaKelly Hunt H (2008) So viel Liebe, wie mein Kind braucht: Der gemeinsame Weg in ein erfülltes Leben. Dörfles: Renate Götz



Maya Kollman, MA

Psychotherapeutin, Supervisorin,
Imago Therapeutin, Imago Workshop
Presenterin, Senior Clinical Instructor

Pennington, NJ 08534, USA

209 Blackwell Road

Email: mayaimago@aol.com

www.mayakollman.com

Maya Kollman ist eine von nur fünf zertifizierten Imago Master Trainer*innen. Sie lehrte früher an der Rutgers Universität in New Jersey und ist für ihre Kompetenz weit über ihre Landesgrenzen hinaus bekannt. Mit Imago Österreich verbindet sie eine langjährige kreative und konstruktive Zusammenarbeit und viele intensive Freundschaften.

Maya Kollman lebt in New Jersey, hat zwei erwachsene Kinder und ist mit Barbara Bingham verheiratet, die auch Imago Therapeutin ist. Gemeinsam haben die beiden bereits Paare in über 250 Workshops begleitet.

