

Ausgabe 21 Herbst/Winter 2017

Imago

Imagospiegel – eine Zeitschrift der Imago Akademie Österreich

**HEILUNG &
WACHSTUM**

**BEZIEHUNGS-
ARBEIT -
ABER WIE?**

**VOM ÜBER-
LEBEN ZUR
LEBENDIGKEIT**

**IMAGO IN DER
PÄDAGOGIK**

AFFÄREN
ENDE ODER CHANCE?

Ihre Spende hilft bei der Integration junger Menschen mit Fluchthintergrund. PlayTogetherNow bietet regelmäßig Freizeitaktivitäten und Beratungen in Wien an.



PlayTogetherNow ist ein ehrenamtlicher Verein. Wir bieten offene Fußballtrainings an und haben zwei Teams in einer Hobbyliga. ORF Fußballexperte Peter Hackmair unterstützt uns hierbei. Unser Theater der Träume fördert kreatives Potenzial. Praktikant_innen des Propädeutikums beraten, wo Bedarf besteht. Unsere Aktivitäten fördern Deutschkenntnisse und die Integration in Österreich.

Fußball mit Flüchtlingen – Playtogethernow
IBAN: AT34 2011 1218 7147 0506
BIC: GIBATWXXX

Weitere Informationen finden Sie unter
www.playtogethernow.at

**PLAY
TOGETHER
NOW**



Am Anfang war die Sehnsucht nach einem Spiegel.
– Andreas Tenzer –

In einem Spiegel lernen wir uns lesen, von Beginn an.

2003 ließ Klaus Brehm den ersten Imago Spiegel drucken und gab anschließend 13 Jahre lang mit viel Engagement, Kreativität und Geschick weitere 18 Ausgaben heraus. Seiner Idee und seiner fortlaufenden Entwicklung des Konzepts verdanken wir eine Geschichte und ein Fundament. Bei unserem (Neu)Start war er uns mit vielen technischen Hinweisen eine große Hilfe. Herzlichen Dank!

Danke auch an Karl Rotter, Ingrid Dorfmeister und Lisa Riegler für die Gestaltung der 20. Ausgabe des Imago Spiegels im Frühjahr 2016 und die vielen neuen Ideen, die darin Platz fanden! Unser Redaktionsteam begann im Sommer 2017 mit Überlegungen zu einer Wiederaufnahme des Imago Spiegels. Vielen Dank an Susanne Pointner, Martin Rotter und Eva Wessely für die tolle Zusammenarbeit, an Lisa Riegler für die Unterstützung und an Silke Scholz für die grafische Gestaltung! Last but not least ein herzliches Dankeschön an unsere Autor*innen und Sponsor*innen, ohne die dieser Imago Spiegel nicht erscheinen hätte können.

Wir setzen in der vorliegenden Ausgabe auch bereits ein paar neue Akzente – das Anführen von Literaturhinweisen beispielsweise, um interessierten Leser*innen (weitere) Einblicke in die Fachliteratur zu ermöglichen, oder die nun mancherorts übliche Verwendung eines kleinen Sterns bei Personenbezeichnungen. Sprache ist lebendig und entwickelt sich entlang gesellschaftlicher Auseinandersetzungen. Der Stern soll nicht nur Frauen und Männer sprachlich sichtbar machen, sondern auch Raum geben für Menschen, die sich geschlechtlich nicht verorten können oder wollen.

Im vorliegenden Imago Spiegel beantworten Evelin und Klaus Brehm fachkundig die Frage nach Heilung und Wachstum in der Imago Therapie. Sabine und Roland Bösel argumentieren vor dem Hintergrund ihrer persönlichen und beruflichen Erfahrung Affären als Chance einer Beziehung. Für gelingende Kommunikation, Lachen und Leichtigkeit in Beziehungen plädiert Cornelia Cubasch-König, von der Heilkraft lebendiger Beziehungen berichtet Georg Wögerbauer und auf unterschiedliche (Unterstützungs-) Möglichkeiten, um mit Herausforderungen in Paarbeziehungen umzugehen, verweisen Christine und Max Schallauer. Ilka Wiegrefe und Viktor Bauernfeind präsentieren schließlich ihr Kinderbuch „Habe ich dich gehört?“, das als Schulbuch in Volksschulen bereits in jungen Jahren eine neue Beziehungskultur einläutet.

Viel Freude beim Lesen!

Herzliche Grüße,
Bettina Fraisl
Für das Redaktionsteam

Imago Tage 2018

„Das Gefühl der Liebe ist das höchste Gut im Leben“, meinen 90 % der 3000 Befragten in einer Studie des Wirtschaftszentrums Berlin. Mit der gleichen Entscheidung streben sie nach Gleichberechtigung, Selbstbestimmung und Vielfalt in den Lebensformen. Wo die Modelle fehlen, sind Therapeut*innen und Berater*innen aufgerufen, Menschen bei ihrer Suche nach authentischen Liebesbeziehungen zu begleiten, zu motivieren und zu unterstützen. Der Internationale Imago Paarkongress, der vom 4.-6. Mai 2018 an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien stattfindet, soll dazu ein Thinktank sein. 2018 jährt sich die inspirierende und erfolgreiche Veranstaltung der Imago Tage bereits zum 10. Mal.

Mit renommierten Expert*innen und englischer Simultanübersetzung erkunden wir dabei die „Zukunft der Paarbeziehung“: Wir setzen uns mit der Welt der Beziehungen von heute und morgen auseinander, mit transgenerationalen Aspekten und der gesteigerten Geschwindigkeit menschlicher Entwicklung als Herausforderung für Paarbeziehungen. Therapeutische Überlegungen und Antworten über die (Un-)Möglichkeit Paare zu therapieren werden im Mittelpunkt stehen, Selbstliebe als Grundlage von Beziehungskompetenz, Vision und Visualisierung, die drei unsichtbaren Verbündeten von Paaren und ihre Wirkungsweise in der Beziehungsgestaltung. Auch die Ressource „Körper“ und ressourcenorientiertes Arbeiten mit Imago sowie Abenteuer als Inspiration für die Paarbeziehung und ein dialogischer Selbstversuch, „Wahrheit“ neu durch Mut und die Liebe zu entdecken finden hier Raum.

Weitere Infos & Anmeldung: imagocongress.at

Ursula Scarimbolo-Savera
Für den IGÖ Vorstand

**Internationaler Paarkongress
4.-6. Mai 2018**



*Die Zukunft
der Paarbeziehung*

NEUES VON DER IMAGO GESELL- SCHAFT



Liebe IGÖ-Mitglieder, liebe an der Imago Therapie und Beratung Interessierte!
Wir freuen uns, Ihnen und euch mit der aktuellen Imago Spiegel Ausgabe ein kurzes Update über die jüngsten Entwicklungen in der IGÖ geben zu können:

Neue Vereins- und Kongresshomepage
Anfang September sind wir mit unserer neuen Vereinshomepage online gegangen, die unter folgendem Link erreichbar ist: imagoaustria.at

Zeitgleich haben wir auch unsere Kongress-Homepage imagocongress.at gelauncht.

Imago Akademie
Die Imago Akademie ist ein Zweigverein der IGÖ mit dem Ziel, Fortbildungsveranstaltungen für IGÖ-Mitglieder und teilweise auch für Interessierte, die keine Mitglieder sind, anzubieten.

Aktuelle Termine sind abrufbar unter: imagoaustria.at/imago-paartherapie/fortbildungen/

Imago Labor
Das von Lea Simone Bogner organisierte Imago Labor bietet allen IGÖ-Mitgliedern die Möglichkeit, miteinander in Austausch zu treten, sich zu vernetzen und gemeinsam Themen zu reflektieren.

Themenabende
Die heuer neu eingeführten Imago Themenabende dienen sowohl IGÖ-Mitgliedern als auch interessierten Psychotherapeut*innen oder Berater*innen/Coachs aus anderen Fachrichtungen als Gelegenheit, in gemütlicher Atmosphäre theoretische Inhalte zu diskutieren.

Mehr Information und konkrete Termine gibt es unter: imagoaustria.at/imago-paartherapie/fortbildungen/

Internationaler Paarkongress und Paartag 2018

Der nächste Imago Paarkongress wird von 4. bis 6. Mai 2018 an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien stattfinden. Beim Imago Paartag am 3. Mai 2018 erfahren Teilnehmer*innen im Rahmen von Imago Schnupperworkshops etwas über die Grundlagen gelungener Beziehungen und lernen verschiedene Formen des Imago-Dialogs. Paare jeden Alters und jeder sexueller Orientierung sowie Einzelpersonen sind dazu herzlich eingeladen. Weitere Details siehe: imagocongress.at.

Imago Paarambulanz

Ein weiteres Herzensprojekt, an dem wir gemeinsam mit Evelin Brehm derzeit intensiv arbeiten, ist die Imago Paarambulanz, die im Jänner 2018 starten soll. Wir möchten Menschen, die an der Gestaltung ihrer Beziehung mit professioneller Hilfe arbeiten möchten, sich die Kosten dafür aber

nicht leisten können, limitierte kostenfreie oder kostengünstige Hilfe anbieten. Unsere Expert*innen sind ausgebildete oder sich in Ausbildung befindliche Psychotherapeut*innen, Psycholog*innen oder Lebens- und Sozialarbeiter*innen mit Weiterbildung in Imago Therapie oder Imago Beratung. Weitere Details zur Imago Paarambulanz folgen in Kürze auf unserer Homepage!

Imago Spiegel

Unsere neue Chefredakteurin Bettina Fraisl hat mit großem Engagement und Kompetenz einen Bogen anregender und informativer Artikel zusammengestellt.

Wir wünschen beim Lesen viel Freude, Inspiration und Anregung zum Dialog und freuen uns auf weitere Begegnungen!

Susanne Pointner
Für den Vorstand der IGÖ



Von links nach rechts: Ursula Scarimbolo-Savera, Beirätin (Fortbildungsakademie); Ingrid Dorfmeister, Schriftführerin; Monika Lewitsch, MA, Kassierin; Mag. Susanne Pointner, Präsidentin; Eva Wessely, Beirätin (Fortbildungsakademie, Paartag); Karl Parisot, MSc, MBA, Kassier-Stellvertreter

NACHGEFRAGT:

„Heilung und Wachstum, das sind zwei Begriffe, die ich im Zusammenhang mit der Imago Paartherapie schon öfters gehört habe. Ich kann mir nicht wirklich vorstellen, was damit eigentlich gemeint ist. Vielleicht können Sie mir erklären, was dahintersteckt bzw. was das in einer Beziehung bedeutet?“

Evelin und Klaus Brehm antworten:

Beide Begriffe symbolisieren die zentrale Idee von Imago und bringen die Besonderheit dieses Paartherapie-Modells auf den Punkt. Denn warum und wie finden eigentlich zwei Menschen in einer Beziehung zueinander? Was macht einen Mann oder eine Frau so anziehend und so speziell für den anderen, die andere? Und warum ist das bei allen Menschen unterschiedlich?

Das Geheimnis: Wir verlieben uns dann, wenn wir unbewusst erkennen, welches Potenzial an Heilung und Wachstum in einer Beziehung mit diesem Menschen möglich ist. Wir sind jemandem begegnet, der oder die dem eigenen „Imago“ entspricht. Dieses in der frühen Kindheit geprägte Bild ist eine Kombination aus Erlebnissen und unbewussten Eindrücken (Introjekte und Identifikationen) von und mit unseren wichtigsten Bezugspersonen. Es zeigt uns den Weg zu dem Menschen, mit dem wir über unsere bisherigen, seit der Kindheit aufgebauten Schutz- und Charaktermuster hinauswachsen können. Und, was dabei auch interessant ist, je stärker die Verliebtheit, umso größer die Entwicklungsmöglichkeiten. Denn die Imago Paartherapie geht davon aus, dass jede Liebesbeziehung vor allem auch eine potentielle Entwicklungsgemeinschaft ist. Eine Verbindung, die es dem Partner, der Partnerin ermöglicht, das eigene Potenzial, die eigene Größe im Spiegel des Gegenübers zu entwickeln und gemeinsam in glücklicher Fülle und Lebendigkeit zu leben.

Der erste Schritt zu diesem Wachstum besteht darin, dem oder der jeweils anderen das zu geben, was er oder sie am sehnlichsten in der Beziehung braucht. Und diese Wünsche sind so gut wie immer verbunden mit einem zu wenig oder nur teilweise erfüllten Entwicklungsbedürfnis. Oder, einfacher gesagt, mit einer Kindheitsverletzung. Die entsteht dadurch, dass Bezugspersonen, in der Regel die Eltern, nicht adäquat auf die jeweiligen Entwicklungsbedürfnisse des Kindes eingehen können. Meist geschieht dies unwissentlich und unabsichtlich. Nichtsdestotrotz beeinflusst es die kindliche Entwicklung, oft stärker, als im Moment der Handlung erkennbar.

Der Hintergrund dazu: vor allem innerhalb der ersten sechs Lebensjahre ist es für jeden Menschen notwendig, bestimmte Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Beispiele dafür sind der Spracherwerb, motorische Koordination, soziale Kompetenz und vieles mehr. Um das gut zu schaffen, braucht es ein positives Eingehen der familiären Bezugspersonen auf die kindlichen Bedürfnisse. Je nach Qualität und Quantität solcher Resonanzen entsteht eine mehr oder weniger starke Adaption, eine Anpassung an das Familiensystem. Wie muss ich mich verhalten, damit es mir in dieser Familie gut geht? Und, ganz besonders, was darf ich nicht tun, um die Zuneigung und Liebe meiner Eltern nicht zu verlieren?

Das ist auch der Grund, warum Wachstum meistens nicht einfach ist. Denn fast immer wünscht sich der Partner, die Partnerin etwas, das dieser Anpassung widerspricht. Unbewusst entsteht so die Angst: wenn ich tue, was du willst oder brauchst, wird es mir nicht gut gehen. Doch diese mächtige Überzeugung stammt aus einer lang vergangenen Zeit und ist in der aktuellen Beziehung nicht mehr gültig. Wachstum heißt also zu lernen, im Geben alte, längst überkommene Ängste zu überwinden. Heilung wiederum bedeutet, durch den Partner, die Partnerin eine stimmige Resonanz im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen zu erleben.

Geht alles gut, kommt es so zu einer WIN-WIN-Situation. Beide geben dem/der jeweils anderen, was er oder sie aufgrund der jeweils eigenen Entwicklungsgeschichte noch braucht. Und so erleben und erfahren beide Partner*innen gleichzeitig „Heilung und Wachstum“.

In der Praxis ist es leider nicht immer ganz so leicht. So nachvollziehbar dieses Konzept in der Theorie vielleicht erscheinen mag, im gelebten Beziehungsalltag ist die Umsetzung täglich eine neue Herausforderung. Doch auch hier gilt: eine dauerhafte, regelmäßige und bewusste Auseinandersetzung, am besten in Form von Imago Dialogen, führt unweigerlich zu Veränderung. Besonders dann, wenn der erste Schritt manchmal fast unmöglich scheint!



Mag. Evelin Brehm

Psychotherapeutin, Imago Paartherapeutin, Imago Workshop Presenterin, Senior Clinical Instructor

Mag. (FH) Klaus Brehm

Psychotherapeut (EAP), Imago Paartherapeut, Imago Workshop Presenter, Senior Clinical Instructor

A-1180 Wien
Staudgasse 7
Tel. 01 9426152
www.brehms.eu

Evelin und Klaus Brehm betreiben in Wien ihr Therapie- und Seminarzentrum **brehms+zentrum**. Seit 1999 arbeiten sie gemeinsam als Imago Paartherapeut*innen, später auch als Imago Workshop Presenter*innen. Sie sind Mitglieder der internationalen Imago Faculty und Ausbilder*innen für Imago Paartherapie im deutschsprachigen Raum. Vor über zehn Jahren haben die beiden das Imago Professional Facilitator Training entwickelt, um auch Menschen aus anderen Berufsfeldern zu ermöglichen, Imago in ihrer jeweiligen Profession anzuwenden.

MACH DOCH KEINE AFFÄRE DRAUS

Dreiecksbeziehung - ist das nun wirklich das Ende?

“
Das, wofür wir uns zu
Beginn so sehr geliebt
haben, ist verloren
gegangen, oder wir
haben es einfach
ignoriert.
”

TEXT: Sabine und Roland Bösel

„Mir zieht es den Boden unter den Füßen weg. Ich hätte nicht gedacht, dass mir das passieren kann. Obgleich meine Mutter mir prophezeit hat, dass auf die Männer kein Verlass ist. Schon alleine, dass sie jetzt Recht hat, ärgert mich. Wie konnte er mir das antun! Aber wenigstens hat er jetzt seinen Heiligenschein verloren. Ich weiß nicht, soll ich davonlaufen oder soll ich kämpfen? Aber meine Beine versagen mir den Dienst. Ich werde nie wieder vertrauen können. Wie soll ich das nur schaffen?“

Sabine, nachdem Roland seine Affäre zugab

„Ich hab immer schon gewusst, dass sie mich betrügen wird. Es war ja doch nur eine Frage der Zeit. Ich verdiene es nicht, dass ich eine Frau habe, die mir wirklich treu ist. Aber wie sage ich es meiner Familie? Wie geht es jetzt weiter? Ich bin so zornig, wütend und ohnmächtig – und gleichzeitig will ich es trotzdem schaffen. Nur: Ich kenne niemanden, der es geschafft hat. Ich fühle mich so alleine. Wer kann mir da helfen?“

Roland, nachdem Sabine ihm ihre Affäre gestand

Wie ist das mit Affären: Sind sie das Ende einer Beziehung? Natürlich haben wir uns das im ersten Moment auch gefragt, als wir als Paar selbst in dieser Situation waren. Heute wissen wir – auch aus den Geschichten der vielen Paare, die wir begleitet haben –, dass Affären vielmehr eine neue Phase der Beziehung einläuten. Diese Phase wird dadurch bestimmt, wie wir das Verhalten des/der anderen interpretieren und wofür wir uns entscheiden: Bleiben wir im Machtkampf? Oder gehen wir gemeinsam einen Weg, der bestimmt nicht einfach, dafür aber klärend und heilsam ist und eine neue Qualität in unsere Beziehung bringt?

Man wird unsanft wachgerüttelt

„Rückblickend hat mich die Affäre wachgerüttelt“, sagte eine Frau im Laufe der Paartherapie und spricht damit aus, was wir immer wieder beobachten. „Sie hat mir gezeigt, wie es mit unserer Beziehung aussieht, nämlich dass wir uns entfremdet haben. Das, wofür wir uns zu Beginn so sehr geliebt haben, ist verloren gegangen, oder wir haben es einfach ignoriert.“ Es braucht viel Mut und Ehrlichkeit, um so etwas zu sagen. Diese Frau wurde von ihrem Mann mit einer Affäre konfrontiert, und es kostete sie einige Zeit an Kränkung, Wut und Schmerz, bis die ersten Wogen sich glätte-

ten und sie diese Erkenntnis aussprechen konnte.

Gleichzeitig kann eine Affäre auch tatsächlich eine Chance sein, und das meinen wir in keiner Weise zynisch. Ein Mann, den wir gemeinsam mit seiner Frau begleiteten, sagte: „Hätte ich die Affäre nicht gehabt, hätte ich mich bestimmt scheiden lassen. Eigentlich hat mir die Affäre geholfen, in der Beziehung zu bleiben.“ Er hat einen Ausweg genommen, bei dem er die Tür offen lassen konnte.

Was hat diese Frau, das ich nicht habe?

Die ersten Impulse, die hochkommen, sind so weit verbreitet wie furchtbar: Was hat der/die andere, das ich nicht habe? Wir versuchen, etwas über die dritte Person in Erfahrung zu bringen, und mit jeder neuen Information über sie drücken wir einen Stachel in unsere Seele, immer tiefer und tiefer. Als wären wir nicht schon genug verletzt!

Diese Frage bringt uns nicht weiter. Weit- aus hilfreicher ist: Was deckt die dritte Person ab, das unserer Beziehung fehlt? Was lebt mein/e Partner/in mit der anderen Person, das wir nicht leben? In 90 Prozent der Fälle ist eine Affäre die Folge eines bereits länger andauernden Prozesses, bei dem die Beziehung brüchig geworden ist: Man redet über vieles nicht mehr, es findet kein Austausch statt, Zärtlichkeit, Erotik, Spaß sind auf der Strecke geblieben. Man vergisst, für regelmäßige exklusive Zeit zu sorgen. Das liebende Wort, die Wertschätzung, das Kompliment, man hat es doch schon so oft gesagt, das muss man doch nicht mehr wiederholen, meint man. Und so häufen sich unerledigte Themen zu einem Berg an, an dessen Spitze eine Affäre steht. Auch in unserer damals noch jungen Beziehung gab es viel Unerledigtes, das für Unsicherheit sorgte, und es fehlte die Lebendigkeit zwischen uns.

Viel zu leicht ist es, als „Betrogene/r“ in die Opferrolle zu schlüpfen. Doch anstatt sich die Wunden zu lecken, gilt es, die Ärmel hochzukrempeln und zu schauen, was passiert ist, dass eine dritte Person überhaupt Platz bekommen konnte. Genauso ist der/die „Täter/in“ schnell dabei, alles hinzuschmeißen und mit wehenden Fahnen in die neue Verliebtheit zu rennen. Doch die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass sich Themen und Muster bald zu wiederholen beginnen. Es ist für beide die vielleicht nicht leichteste, aber oft beste Entscheidung, sich eine Chance zu geben und für Klärung

zu sorgen. Sollte man sich letztlich doch trennen, hat man jedenfalls wichtige Themen abgeschlossen, die einem später nicht mehr in die Quere kommen können.

Und die dritte Person?

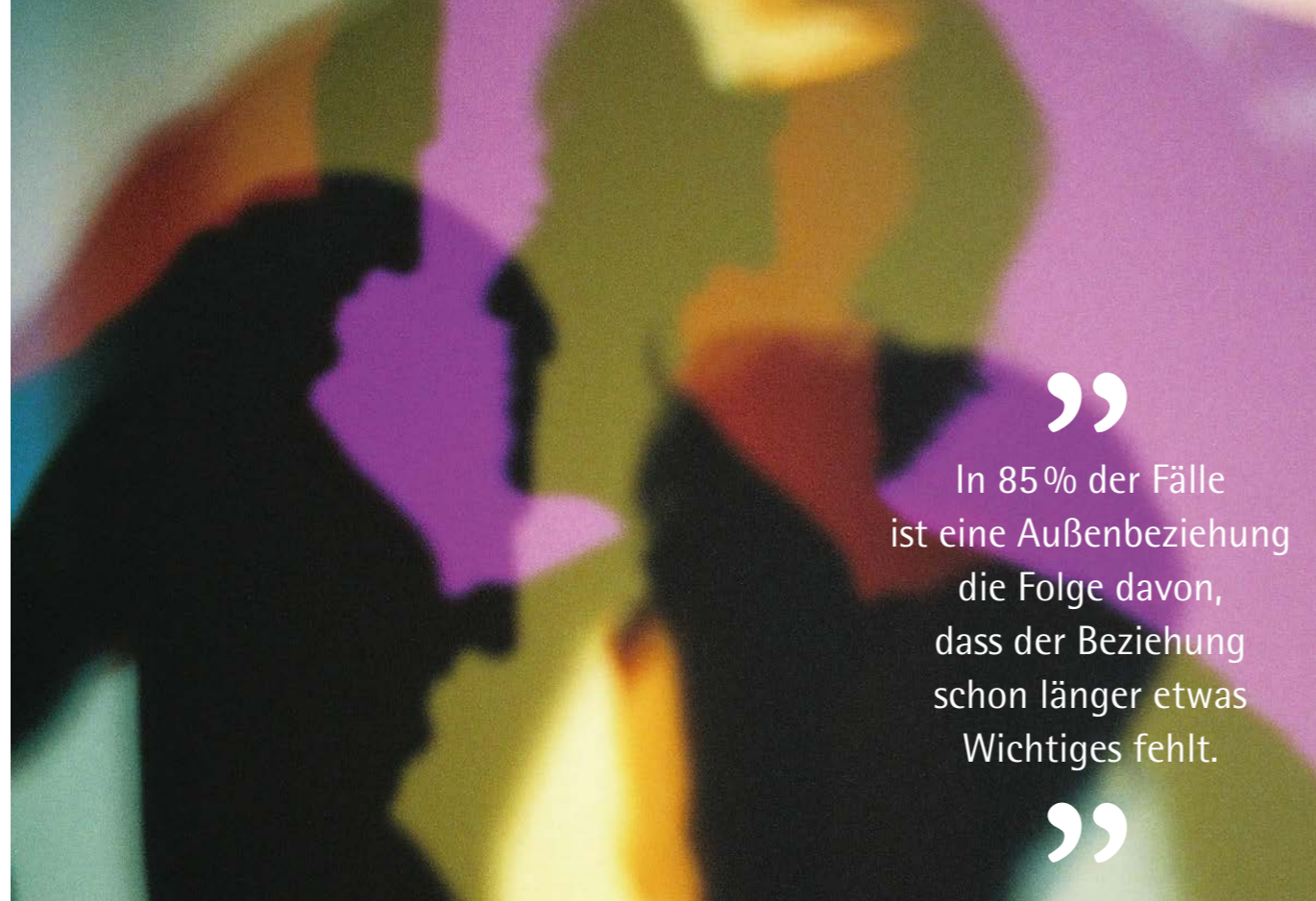
Sie ist Ziel der Wut und des Zorns des/der „Betrogenen“ und Projektionsfläche für die Sehnsüchte des/der „Betrügenden“. Für sie wäre es am einfachsten, wenn sich die beiden schnell trennen. Doch auch für die dritte Person gibt es zum einen Themen aufzuarbeiten, zum anderen ist es auch für sie gut, wenn das Paar der alten Beziehung eine Chance gibt und klärt, was zu klären ist. Denn alles Ungeklärte holt auch sie in der neuen Beziehung ein. In den so begonnenen Beziehungen lebt die dritte Person meist ständig in Angst, dass sich die Geschichte wiederholt und sie selbst zur „Betrogenen“ wird.

Eine mit uns befreundete Frau hat uns diese Weisheit einmal demonstriert. Sie erzählte uns: „Stellt euch vor, ich habe mich gerade verliebt. Er ist verheiratet. Was mich am meisten freut, ist, dass ich dazugelernt habe. Ich habe ihm gesagt, er soll mit seiner Frau gut klären, was schiefgelaufen ist und ob sie sich trennen wollen. Ich gebe ihm ein ganzes Jahr Zeit. Weil ich ihn so liebe, nehme ich das in Kauf. Denn ich will nicht wieder das fünfte Rad am Wagen sein.“ Diese Aussage ist nicht nur berührend, sie verdeutlicht auch die „Rolle“ der dritten Person: Sie löst etwas aus, sie ist das Zünglein an der Waage. Sie bringt etwas in Bewegung.

Warnsignale oder: Wer ist eigentlich wem untreu?

Wir stellen immer wieder fest: Wenn in einer Liebesbeziehung jemand untreu wird, dann war er sich vorher schon selbst untreu. Das war bei unseren Affären damals nicht anders. Sabine hatte sich in der Zeit davor oft sehr allein gelassen gefühlt, konfrontierte ihren Mann aber nie damit. Als „Ausweg“ wählte sie die Außenbeziehung. Und auch Roland sah sich außerstande, über seine Wünsche zu sprechen. Er dachte, sie müsse da schon selbst draufkommen.

Auf diese Weise delegiert man die Verantwortung für das eigene Leben an den/die andere/n. Den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Sehnsüchten ist man aber untreu. Mangelnde Selbstliebe und Selbstfürsorge haben einen großen Anteil daran, dass es zu einer Affäre kommt – und zwar von beiden Seiten. Wenn wir uns selbst nicht liebevoll in die Arme neh-



“
In 85% der Fälle
ist eine Außenbeziehung
die Folge davon,
dass der Beziehung
schon länger etwas
Wichtiges fehlt.
”

men, wie soll das dann unser/e Partner/in tun? Warnsignale können vielfältig sein, fehlendes Kommunizieren von Dingen, die einem wichtig sind, ist nur eines davon. Es sind die vielen meist nur kleinen Gesten, die abhanden kommen: exklusive Zeit zu verbringen, den/die andere/n mit Blumen oder kleinen Aufmerksamkeiten überraschen, immer weniger bis gar keine Sexualität. Wir sind zwar aufmerksam unseren Kindern gegenüber und engagieren uns im Job, aber für die Beziehung bringen wir kaum Energie auf.

Wenn „es“ passiert

In 85 Prozent der Fälle ist eine Außenbeziehung die Folge davon, dass der Beziehung schon länger etwas Wichtiges fehlt. Für die restlichen 15 Prozent, die wir kennen, gilt der Spruch „Gelegenheit macht Diebe“. Wenn man an einem Kaffeehaus vorbeigeht und der Duft frisch gemahlener Kaffees einen in die Nase steigt, bekommt man schließlich auch Lust auf Kaffee, auch wenn man vorher gar nicht daran gedacht hat. So passieren klassische One-Night-Stands.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, schon im Vorfeld zu klären: Haben wir die gleiche Vorstellung von exklusiver Beziehung? Für manche ist ein Seitensprung erst dann einer, wenn es Sexualität gege-

ben hat, für andere bereits, wenn sie in der Phantasie stattfindet. Natürlich müssen Austausch und Commitment ehrlich sein. Wenn man nur deshalb einer polyamourösen Beziehung zustimmt, weil man Angst hat, den/die andere/n zu verlieren, verleugnet man sich selbst.

Auch das „Outing“ verlangt Ehrlichkeit mit sich selbst. Ist es ein „Schatz, ich hatte einen One-Night-Stand, aber es war bestimmt ein einmaliger Ausrutscher. Ich liebe dich, ich bin glücklich mit dir. Es ist mir total peinlich und ich schäme mich, dass mir das passiert ist.“ Oder ist es eher ein „Liebling, wir haben ein Problem. Ich habe eine Affäre, und ich denke, wir sollten dringend klären, was in unserer Beziehung schief läuft.“ Im ersten Fall gilt es, genau abzuwägen, ob ein gemeinsames Wissen darüber der/dem Partner/in und der Beziehung mehr nützt oder schadet.

Klärung braucht viel Zeit

Auf Basis von Erfahrungen haben wir eine Faustformel aufgestellt für die Dauer, die Paare für die Klärung ihrer Beziehung brauchen: pro Beziehungsjahr vier bis sechs Wochen. Bei einer zehn Jahre dauernden Beziehung sind das 40 bis 60 Wochen ab dem Aufdecken der Affäre, also etwa ein Jahr. Das ist für viele eine große Herausforderung.

Klar wäre es leichter, alles hinzuschmeißen und den oder die andere als Schuldige/n darzustellen. Dann müsste man sich mit dem eigenen Schmerz, den Gefühlen und der Scham nicht auseinandersetzen. Doch unsere Erfahrung zeigt, dass man diesen Prozess nicht wirklich verhindern kann. Wer zu diesem Zeitpunkt nicht bereit ist, sich dieser Aufgabe zu stellen, den holen die Themen später ein, vielleicht in der neuen Beziehung. Deshalb appellieren wir an Paare in solchen Krisen, sich diese Klärungszeit zu gönnen, umso mehr, wenn es gemeinsame Kinder gibt.

Verantwortung übernehmen und vergeben können

Vergebung lässt sich nicht verordnen. Gras wächst nun einmal nicht schneller, wenn man daran zieht. Vergebung braucht Zeit, wechselseitige Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Es braucht die Bereitschaft, trotz allem auch wieder Freundlichkeiten auszutauschen, sodass der- oder diejenige, die sich betrogen fühlt, sagen kann: „Ich vergebe dir.“ Davor ist es wichtig, den eigenen Schmerz zu benennen, über Gefühle und innere Beschlüsse zu sprechen.

Nicht nur dem/der Partner/in sollte man vergeben können, sondern auch sich selbst. Welchen eigenen Beitrag habe ich geleistet, dass es so weit kommen konnte? Neh-

men wir unsere eigenen Affären als Beispiel: Roland hat seinen Teil dazu beigetragen, dass Sabine sich einsam gefühlt hat, indem seine Arbeit oberste Priorität hatte. Sabine wiederum hat eine Affäre als Hilfsschrei gewählt, anstatt einen tatsächlichen Hilferuf zu äußern: Roland, ich brauche dich dringend, damit ich mein Studium gut abschließen kann, bitte lass mich nicht so im Stich!

Wichtig ist auch, dass die Person, die die Affäre hatte, sagen kann „Es tut mir leid. Es tut mir so leid, dass ich dir so wehgetan habe“ und das auch wirklich so empfindet. Das hilft der anderen Person zu vergeben und loszulassen. Beide deklarieren nicht ihre Schuld – Schuldzuschreibungen halten das Vergangene unnötig fest –, sondern übernehmen ihren Teil der Verantwortung. Beide erklären, was sie in Zukunft tun werden, damit es anders läuft in der Beziehung. Vergeben heißt nicht vergessen, sondern bedeutet: Es zählt nicht mehr. Die beste Voraussetzung, damit die Zukunft neu gestaltet werden kann!

Die wichtigste Zutat für Klärung: Sicherheit

Wenn ein Paar sich psychotherapeutisch begleiten lässt, geht es zunächst einmal darum, dass sich die ersten Wogen glätten. Unsere vorrangige Aufgabe als Paartherapeut/innen ist daher, für größtmögliche Sicherheit für beide zu sorgen, ohne für jemanden Partei zu ergreifen. Denn in einem Umfeld, wo es Sieger/innen und Verlierer/innen gibt, wird weiter gekämpft. Das hilft nicht weiter. Wenn auch nur eine/r sich als Verlierer/in sieht, haben alle verloren, davon sind wir überzeugt. Ebenso wenig hilfreich sind „Anleitungen“, wie eine Beziehung funktionieren kann. Als Imago Paartherapeut/innen sind wir nicht diejenigen, die wissen, wie die Beziehung eines Paares „richtig“ geht. Wir sind diejenigen, die für Sicherheit und Halt sorgen, damit das Paar den eigenen Weg gehen und einen gemeinsamen Ertrag aus dem Heilungsprozess ziehen kann.

Wir halten nichts von Kompromissen. Kompromisse sind ein Symptom unserer modernen Gesellschaft, die aus chronischem Zeitdruck nur die schnelle Lösung will. Kompromisse, das ist unsere Erfahrung, sorgen für neue Wunden, vielleicht nicht sofort, aber Monate oder Jahre später. Eine wirklich fundierte Lösung findet Schritt für Schritt in einem Entwicklungsprozess statt, und der braucht Zeit.

Hinein in die Fülle des Lebens

Auch wenn es eine gute Klärungszeit gibt, kann es erneut zu Wellen des Misstrauens kommen. Die Person, die sich betrogen fühlt, verfällt wieder in Unsicherheit. Die Person, die die Affäre hatte, verdreht dann die Augen und denkt sich „Jetzt geht das schon wieder los“. Und schon finden sich beide in einer Art Déjà-vu. Da ist es wichtig, sich nochmals Unterstützung zu holen oder zumindest – wie in der Imago Therapie gelernt – wieder den Dialog, das Gespräch zu suchen und die Situation als das zu sehen, was sie ist: eine Art Nachbeben.

Wir haben am eigenen Leib gemerkt, dass es Zeit braucht, um all die Ereignisse und auch all das, was man im Therapieprozess lernt, zu verdauen. Heute, viele Jahre später, wissen und spüren wir, dass das damals alles so passieren musste und dass wir uns wirklich vergeben haben. Es ist ein Gefühl des Glücks und der Dankbarkeit, zu erleben, was wir aus unserer Beziehung gemacht haben, in der Verbindung, Sicherheit, Liebe, Zärtlichkeit, Respekt und Wachstum möglich sind. Das Leben spült uns immer wieder neue Themen ans Ufer, manche sind schön, manche schwierig. Wenn wir bereit sind, einander zu begegnen, den eigenen und auch den Reaktionen des/der anderen zu lauschen, dann entwickeln wir uns selbst und unsere Beziehung zu dem, was wir uns immer erträumt haben. Manchmal sogar darüber hinaus.



Literaturhinweis:

Bösel, S und Bösel, R (2012) Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz: Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung. München: Goldmann



Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel

Psychologin, Psychotherapeutin, Imago Therapeutin und Imago Workshop Präsenterin

Roland Bösel

Psychotherapeut, Imago Therapeut und Imago Workshop Presenter

A-1180 Wien
Maria-Treu-Gasse 1
Tel. 01 402170010
www.boesels.at

Sabine und Roland Bösel leben seit über 40 Jahren in Beziehung, haben drei Kinder und betreiben seit den 1990er Jahren eine psychotherapeutische Praxis, in der sie fast ausschließlich Paare begleiten und Imago Paarworkshops veranstalten. Sie sind die Entwickler*innen des Generationenworkshops und Autor*innen des Bestsellers „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“, der bereits in der 7. Auflage erscheint. Ihr 2. Buch „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel? – Über Risiken und Nebenwirkungen des emotionalen Erbes informiert Sie Ihre Partnerin oder Ihr Partner“ ist in Deutschland auch als Taschenbuch mit dem Titel „Warum bist du immer so?“ erschienen.



Und dann...

Je länger sich ein Paar jedoch kennt, desto mehr werden störende Charakterzüge und Verhaltensweisen wahrgenommen, und die Stimmung verändert sich. Die Verliebtheit tritt in den Hintergrund, und der Machtkampf macht sich breit. Da passiert es leider in vielen Partnerschaften, dass beiden das Lachen vergeht. Die Atmosphäre im Beziehungsraum wird angespannt und man bzw. frau fragt sich: „Wen habe ich da eigentlich an meiner Seite?“ Manchmal fühlt es sich direkt feindselig an. Was in dieser Phase passiert, hat sehr viel mit unseren unbewussten Schattenseiten und Reaktionsmustern zu tun.

Zwei Menschen, die sich finden, sich ineinander verlieben und eine Beziehung miteinander eingehen, verwechseln meist das Gefühl „Wir passen so gut zusammen, wir sind füreinander bestimmt!“ mit der Überzeugung „Wir sind uns ähnlich oder gar gleich.“ Das ist ein sehr verbreiteter Trugschluss. Die Unterschiede der beiden Menschen mit all ihren Ausprägungen im Verhalten, in der Emotionalität, den kognitiven Fähigkeiten, den lebensgeschichtlichen Erfahrungen und Sozialisationsprozessen kommen im Laufe der Zeit zunehmend zum Vorschein. Dann passiert die eigentliche Kennenlernphase auf einer sehr viel tieferen Ebene. Doch da

wir meist nicht gelernt haben, dass Diversität in einer Partnerschaft keine Bedrohung, sondern der lebendige Funke ist, führen Unterschiede oft zu Auseinandersetzungen, Vorwürfen und Kritik und zur Schlussfolgerung: „Wir sind so verschieden, wir passen nicht zusammen!“ All diese Annahmen und das reaktive Verhalten von Schuldzuweisungen, Kritik, Vorwürfen und zunehmendem Verstummten führen zu einer sich vergrößernden emotionalen Distanz zwischen Partner*innen und sind „Lach-Killer“!

Miteinander sprechen

Um das Lachen, die Liebe und die Lebendigkeit nicht zu verlieren, ist es wichtig, die Kommunikation und den Dialog miteinander zu pflegen. Michael Lukas Möller, ein renommierter Paartherapeut aus Deutschland und Begründer der „Zwiegespräche“, erklärt dies mit den folgenden Worten: „Ein Paar, das nicht miteinander spricht, verlernt sich kennen“ (2006, S. 32).

Es ist vor allem entscheidend, wie Partner*innen Konflikte ansprechen. Gibt es eine Konflikt-Kultur, oder wird alles einfach unter den Teppich gekehrt, bis es zur Explosion kommt? Der Beziehungsraum braucht Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Wenn Konflikte sich häufen, Probleme nicht anz bzw. ausgesprochen werden können, bleibt

dies als negative Atmosphäre zwischen den Partner*innen hängen, und es gibt im wahrsten Sinne des Wortes „nichts zu lachen“. Es gilt einen liebevollen Umgang, Wertschätzung und Respekt zu wahren; Vorwürfe und Anklage sind ein „No-Go“ für eine Beziehung.

Beziehung, ein Abenteuer

Es ist wichtig für Paare zu erkennen, dass beide Partner*innen die Verantwortung haben, einen „Zwischenraum“ zu schaffen, der sich liebevoll und sicher anfühlt. In diesem Klima haben heitere Gefühle und das Lachen ihren Platz! Wenn es uns dennoch einmal verloren geht, ist das Erkennen dessen schon ein wichtiger Schritt und das Darüber-Sprechen und zu den Wurzeln des Problems Kommen ein nächster.

Eine liebevolle und lebendige Beziehung zu pflegen, gleicht oft einer Abenteuerreise, auf der ein Paar durch das Erleben von schönen Momenten, durch Herausforderungen und das Bewältigen von Konflikten und Krisen miteinander wachsen und sich weiterentwickeln kann. Manchmal braucht diese Reise auch eine professionelle beratende oder therapeutische Begleitung, insbesondere dann, wenn die Liebe verloren scheint, das Lachen verstummt und die Lebendigkeit nicht mehr spürbar ist.

LIEBE, LACHEN UND LEBENDIGKEIT IN PAARBEZIEHUNGEN

TEXT: Cornelia Cubasch-König

Wie alles beginnt

Am Anfang einer Beziehung ist das Leben geprägt von positiven Gefühlen wie Freude, Humor, Leichtigkeit, Verspieltheit, Zärtlichkeit, Interesse, Herzlichkeit u.v.m. Verliebte Paare spielen miteinander, necken einander, lachen und lieblosen sich so oft es nur geht. Alles ist heiter und fröhlich, die Welt ist in bunte Farben getaucht. Attraktivität, Intimität, Erotik sind im Vordergrund und somit wichtige Faktoren, dass zwei Menschen überhaupt

zueinander finden. Wenn wir uns zu einem Menschen hingezogen fühlen und emotional, geistig und leiblich berührt werden, erfüllt uns das mit Freude und Glück. Ein Ausdruck dessen ist das Lachen und der Humor. Vieles ist der Neugierde, der Lebendigkeit und der Verspieltheit zuzuschreiben, nicht zuletzt aber den Hormonen. Das Hormon Oxytocin, welches das soziale Bindungsverhalten beeinflusst und mit Liebe, Vertrauen und Ruhe in Verbindung gebracht wird, und

das Hormon Phenyletylamin, das für ein Entstehen von Lust- und Glücksempfindungen entscheidend ist, spielen bei der Partner*innensuche und in der Phase des Sich-Verliebens eine große Rolle. Und neben Humor und Lachen sind ernste und tiefe Gespräche ganz wesentliche beziehungs- und bindungsfördernde Elemente, die ein Gefühl des Gehört- und Verstanden-Werdens erzeugen. Nähe und Vertrautheit entstehen und wir fühlen uns „zu Hause“ angekommen.



“
Wen habe ich
da eigentlich
an meiner
Seite?
”

Lachen in der Therapie

Gelingt es, einen schützenden Raum, eine sichere und vertrauensvolle Atmosphäre bereitzustellen, haben sowohl ernste und schwere Themen Platz, als auch heitere und fröhliche Momente, wo das Lachen wie von selbst und ganz selbstverständlich dazugehört. Auch in der Therapie darf also gelacht werden! Die Auswirkungen sind Erleichterung und Entspannung. Es ist sehr wohltuend, (wieder) in das lachende Gesicht des Partners oder der Partnerin zu blicken, Nähe und eine veränderte Stimmung wahrzunehmen. Wenn Verhärtung und Entfremdung zwischen den Partner*innen bereits eingetreten ist, kann miteinander Lachen eine im positiven Sinne „sprengende“ Wirkung haben.

Eltern-Sein

Lachen, Lebendigkeit und eine liebevolle Verbindung sind besonders dann wichtig, wenn zur Partnerschaft die Elternbeziehung hinzukommt. Lachende Eltern signalisieren ihren Kindern: „Alles ist in Ordnung!“, während streitende Eltern eine Atmosphäre von Gefahr erzeugen. Atmosphären sind „den Raum ergreifende Mächte“, denen Kinder ausgeliefert sind. Kompetente Eltern, die ihre Konflikte fern der Kinder bewältigen bzw. in Gegenwart der Kinder respektvoll und lösungsorientiert austragen, schaffen ein Zuhause der Sicherheit, in der kindge-

rechte Entwicklung möglich ist. Bei elterlichem Streit reagieren Kinder ängstlich, verunsichert und mit Hilflosigkeit. Die einen ziehen sich zurück, die anderen versuchen zwischen den Eltern zu vermitteln oder gar Verantwortung zu übernehmen. Die Auswirkungen elterlichen Streitverhaltens auf die Kinder können fatal und von langer Dauer sein. Sie prägen ein Kind nachhaltig in seiner emotionalen, geistigen und körperlichen Entwicklung. Wenn wir Partnerschaft und Eltern-Sein verantwortungsvoll leben, können sich Kinder ihrer Bedürfnisse entsprechend gesund entwickeln, sodass sie ihre Lebendigkeit und ihren Lebensfreude entfalten und ihr Lachen bewahren können.

Literaturhinweise:

Cubasch-König, C. (2017) Lachen mit Paaren. In: Cubasch, P. Lachen verbindet: Lächeln, Lachen, Freundlichkeit: Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude. Rheinbreitbach: edition wolkenburg/CASARÖ' Martina Rohfleisch.

Möller, M.L. (2006) Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch. Reinbek: Rowohlt Verlag



Cornelia Cubasch-König, Msc

Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin, Imago Paartherapeutin und Imago Workshop Presenterin

A-1050 Wien
Grüngasse 13/5
Tel. 0676 7572246
www.cubasch.com

Als Musik- und Tanzpädagogin entdeckt Cornelia Cubasch-König früh die Bedeutung von Lebendigkeit, Liebe und Lachen für die persönliche Entwicklung und beheimatet sich beruflich schließlich als Psychotherapeutin in der Integrativen Therapie, die sie auch an der Donau-Universität Krems lehrt.

Mit ihrem Mann Peter befindet sie sich privat seit 30 Jahren auf einer liebevollen und abenteuerlichen Beziehungsreise, bereichert durch drei inzwischen erwachsene Söhne. Beruflich begleiten die beiden seit Anfang 2000 als Imago Paartherapeut*innen und Paar- und Singles Workshoppresenter*innen viele Paare in verschiedenen österreichischen Bundesländern.



”

Jetzt ist grad eine dichte Zeit in der Firma, aber wenn es wieder leichter wird, dann machen wir wieder Sport miteinander.

”

”
Irgendwann einmal, wenn wir den Kredit abbezahlt haben, dann machen wir einen ordentlichen Urlaub zu zweit

”

”
Und wenn ich dieses Seminar gut geschafft habe, dann habe ich wieder Zeit für dich.

”

IRGENDWANN KOMMT NIE!

VOM ÜBERLEBEN ZUR LEBENDIGKEIT

TEXT: GEORG WÖGERBAUER

Belastungen und Belastbarkeit

Paare stehen oft in einem dichten Netz von Anforderungen. Es ist erstaunlich, wie lange Beziehungen diverse „Schräglagen“ aushalten. Wir sind erinnert an den Filmtitel „Täglich grüßt das Murmeltier“: Beide Partner*innen gehen ihren Verpflichtungen nach im Beruf, in der Familie, in ihrem Umfeld. Dann kommt vielleicht eine Übersiedlung dazu, ein Hausbau oder ein pflegebedürftiger Elternteil. Zum Ausgleich verordnet der Hausarzt oder die Hausärztin noch Ausdauertraining und/oder Heilgymnastik, die Kinder brauchen ihre Hobbies. Es ist alles zu viel. Wie soll das ein Paar schaffen können? Und dann gibt es noch den Anspruch, eine lebendige Beziehung zu leben.

Als Hausarzt erlebe ich oft, dass der Körper unmissverständlich Signale sendet, wenn die oben beschriebene „Schräglage“ zu lange anhält. Wir Menschen sind gut ausgestattet, um Belastungen eine gewisse Zeit zu tragen. In einer stabilen Liebesbeziehung ist die Belastbarkeit größer. Dort, wo echte Kooperation gelingt, wo das gemeinsame Ziel klar definiert ist, dort, wo wirklich Verbindung gelebt wird, können Zwei in guter Verbindung mehr

bewegen als drei Einzelne in Konkurrenz! Wo hingegen zwei Menschen im Machtkampf stecken, dort kostet die Konkurrenz zusätzliche Energie – das System der Familie kommt in ein Defizit.

Unser Körper zeigt Grenzen auf

Der feinste Seismograph, den wir haben, ist unser Körper. Er zeigt chronische Belastungen oder Ungeklärtes in unserem Beziehungsgefüge auf, wenn es uns nicht immer wieder gelingt, auf die Anspannung die Entspannung, auf den Konflikt die Versöhnung folgen zu lassen. Wir sind stressfähige und belastbare Wesen und halten auch Beziehungskonflikte gut aus, aber nicht unbegrenzt. Zur Herausforderung braucht es die Erholung, zum Kampf die Kontemplation, so wie wir zur Wachphase auch den Schlaf benötigen. Wenn wir dieses Gesetz auf Dauer ignorieren, dann hat unser Körper eine Fülle von Signalen zur Verfügung, um uns unmissverständlich auf die beschriebene Schräglage, auf das Ungleichgewicht hinzuweisen. „Funktionale Störungen“ nennen wir das in der Medizin: chronische Müdigkeit, Migräne, Libido-Verlust, diverse Schmerzsymptome bis hin zur

Reizblase, zu Reizdarmbeschwerden oder Infektanfälligkeiten.

Exit-Strategien

Chronisch belastete Beziehungen sind Energieräuber. Sie bringen den gesamten Organismus längerfristig in Distress und unterstützen so auch Burn-out-Entwicklungen. Menschen kommen mit den beschriebenen Körpersignalen in die Ordination, oft gesellen sich noch Verhaltenssignale dazu: Gereiztheit, reduzierte Konfliktfähigkeit, die Unfähigkeit zuzuhören – der oder die Einzelne fühlt und erklärt sich als alleiniges Opfer im Konflikt. Häufig führt dies zu einer Suchtentwicklung – zur Flucht in Arbeits-, Spiel-, Internet- oder andere Süchte, bis hin zu substanzabhängigen Süchten, die sich um Alkohol und andere legale und illegale Suchtmittel zentrieren.

Wenn Menschen zu lange in funktionalen Beziehungen frustriert und unlebendig, in diesem Stadium auch sexuell meist unerfüllt, nebeneinander dahinleben, dann „fahren“ sie oft unbewusst „Antennen mit kleinen Blinklichtern“ aus, die nach außen

signalisieren: „Ich bin frustriert in meiner Beziehung, ich bin unglücklich, ich bin zu haben.“ Je frustrierter und unerfüllter sie sind, umso heller blinken die Lichter und umso verführbarer sind sie. Genau so entstehen viele Affären. Wenn dann zwei „Blinklichter“ zusammenfinden, entsteht schnell aus zwei Beziehungsverletzten eine neue Verliebtheit – allerdings auf wackeligen Beinen, mit allen Idealisierungen, die zur Verliebtheit dazugehören. Solcher Art entstandene Verliebtheiten haben noch einen weiten gemeinsamen Weg an Dialog und gegenseitigem Verstehen und Kennenlernen vor sich, um letztlich zur ersehnten dauerhaften Liebesbeziehung, zu echter Verbundenheit zu finden.

Kinder entwickeln sich im Beziehungsraum

Ein weiterer Symptomträger einer rein funktionalen Partnerschaft im Überlebensmodus können die Kinder sein. Wenn Erwachsene Signale ihres Körpers oder auf der Verhaltensebene ignorieren, verdrängen oder kompensieren, so spüren Kinder sehr früh die beschriebene Schräglage im Familiensystem. Sie sind in ihrer Entwicklung davon abhängig, ob Eltern bloß funktionieren oder in einer lebendigen Beziehung jenen Raum schaffen, in dem sie als Erwachsene und ihre Kinder wachsen und sich in ihrer Beziehungsfähigkeit entwickeln können.

Ich erinnere mich an eine Mutter, die mit ihrem 6-jährigen Sohn zur Akupunktur-Behandlung kam, weil dieser seit einem halben Jahr vermehrt nächtlich einnässe. „Nichts hat bisher geholfen, weder Strafen noch Pulver, auch nächtliches Aufwecken für den Klogang nicht, immer wieder ist das Bett nass in der Früh!“ Um das Familiensystem besser verstehen zu können, lud ich zu einem Elterngespräch ein, das folgendes Bild ergab: Die Eltern hatten drei Kinder im Alter von vier, sechs und neun Jahren. Im letzten Jahr hatte der Vater zunehmend Probleme in der Firma, wurde vor acht Monaten gekündigt und war seither arbeitslos. Das neu gebaute Haus wurde gerade frisch bezogen, und auf Grund der angespannten finanziellen Situation begann die junge Mutter wieder mit einem 30-Stunden-Job. Die Eltern kämpften tapfer an allen Fronten, die Beziehung wurde jedoch immer angespannter und konflikthafter, weil die beiden sich immer weniger Zeit füreinander nahmen. Es gab keine Freiräume mehr zu zweit, sie lebten asynchron, gingen zu unterschiedlichen Zeiten zu Bett, es gab kaum noch gemein-

same Mahlzeiten mit der ganzen Familie. Sie lebten viel Funktion, aber wenig Beziehung. Genau in dieser Situation begann das mittlere der drei Kinder wieder mit dem Bettnässen – ein Symptomträger für ein überlastetes Familiensystem. In diesem Fall halfen wenige Dialoge der Eltern, und die beiden konnten wieder eine gute Verbindung herstellen. Eine Verbindung, die nach den Eltern sogleich die Kinder spüren und wahrlich aufsaugen. Der kleine Sohn bekam keine einzige Akupunkturbehandlung, und die Eltern staunten, wie sie sich in der wieder hergestellten Verbundenheit wesentlich kreativer und lebendiger ihren großen Alltagsanforderungen stellen konnten.

Lebendige Beziehungen sind heilsam

So wie unser Körper immer wieder bestrebt ist, ein Gleichgewicht herzustellen, so benötigen wir auch in unserer Beziehungskultur Rhythmen und Rituale, die uns Ausgleich und Entspannung ermöglichen, um wieder Verbindung herstellen zu können. Speziell in der Imago Paartherapie habe ich den Wert von „Schutzräumen“ kennen- und schätzen gelernt. Es geht darum, dass Paare immer wieder diese Räume – Freiräume zu zweit – schaffen, die auch insofern einen Schutzraum-Charakter nach außen haben, als es in diesen Begegnungsräumen keine Störungen geben soll, um wirklich Verbindung zu ermöglichen. Eine gesunde Paarbeziehung stärkt das Immunsystem und ist ein großer Resilienz-, also Gesundheitserhaltungsfaktor.

Heilung gelingt in Beziehung. Nicht der Arzt ist heilkundig, sondern Menschen, die in Verbindung sind. So gesehen sind wir alle heilkundig.



Jetzt

.... planen wir den Urlaub
.... habe ich Zeit für dich
.... sporteln wir miteinander

Jetzt
entscheide ich mich
Beziehung zu leben
zu mir
mit dir

augenblicklich!



Wir haben viel Heilungspotential, um uns immer wieder aus dem Überlebensmodus in die Lebendigkeit zu lieben. Es gibt in Beziehungen auch Herausforderungen, die wir umso eleganter meistern, je mehr wir dafür sorgen, dass wir unsere Beziehungen lebendig leben, nicht irgendwann, sondern jetzt.

Literaturhinweis:

Wögerbauer, G und Wögerbauer, H (2015) Irgendwann kommt nie - Entscheidung zur Lebendigkeit. Wien: Orac-Verlag



Dr. Georg Wögerbauer

Arzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapeut und Imago Paartherapeut

A-3753 Pernegg 1
Tel. 02913 21840
www.woegerbauer.at

Seit mehr als 30 Jahren lebt Dr. Georg Wögerbauer mit seiner Familie in der Gemeinde Pernegg im Waldviertel, und seit 25 Jahren betreibt er gemeinsam mit seiner Frau, der Psychotherapeutin Sigrid Wögerbauer, das Projekt „Gesundheitsentwicklung“, das ein interdisziplinäres, gut vernetztes Angebot von Allgemeinmedizin, Physiotherapie, Psychotherapie, Imago Paartherapie, Osteopathie und Naturheilkunde zur Verfügung stellt.



Es geht darum,
dass Paare immer
wieder Freiräume zu
zweit schaffen.



WAS DER LIEBE HELFEN KANN

TEXT: Dr. Maximilian & Christine Schallauer

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um die eigene Liebesbeziehung lebendig zu halten oder um sich aus einer Beziehungskrise zu befreien. Manche kennt man schon länger, wie Beziehungsliteratur, andere wie die Paartherapie werden erst in den letzten Jahrzehnten verbreitet angenommen. Online Angebote sind ganz neu. Dieser Artikel gibt einen Überblick über all diese Ansätze und geht auf unterschiedliche Vorteile und Nachteile dieser Beziehungshilfen ein.



Warum soll man an der Beziehung arbeiten?

Auseinandersetzungen sind in Liebesbeziehungen unausweichlich und wichtig, denn es sind immer zwei unterschiedliche Persönlichkeiten, die sich zu einem Paar verbinden. Gegensätze prallen immer wieder einmal aufeinander. Menschen besitzen natürliche Fähigkeiten, um Konflikte zu entschärfen. Dazu gehören Gutmütigkeit, Humor, Kreativität, gute Kommunikation, Selbstfürsorge, Empathie und die Fähigkeit, nicht auf Provokationen einzusteigen. Selbst wenn böse Worte gefallen sind, kann man sich entschuldigen und einander verzeihen. Man muss nicht sofort zur Therapie, wenn einmal der Haussegen schief hängt.

Wann beginnt die Beziehungskrise?

Kritisch wird es, wenn aus einem Streit oder durch einen anderen Auslöser eine Beziehungskrise entsteht. Man erkennt diese daran, dass man immer wieder über dieselben Themen diskutiert, mit dem Gefühl, vom Partner, von der Partnerin nicht verstanden zu werden. Das Beziehungsklima bleibt dann oft angespannt, selbst wenn man vordergründig wieder zur Tagesordnung übergegangen ist. Mit zeitlicher Verzögerung gilt dies auch für Paare, die dazu neigen, Konflikten auszuweichen.

Bald leidet man nicht nur an den Ursachen des Konflikts, sondern an der entstandenen Distanz. Oft entlädt sich die Spannung in Streitereien um Belanglosigkeiten, oder man redet über bestimmte Themen gar nicht mehr. Dann ist es kein Wunder, wenn Partner*innen einander bald nicht mehr sympathisch finden und vielleicht sogar daran denken, die Beziehung zu beenden, weil sie anscheinend

den „falschen Partner“ bzw. die „falsche Partnerin“ gewählt haben.

Warum es schwer ist sich selber zu helfen

Wenn sich ein Problem nicht auflösen lässt, dann sind beide Partner*innen sehr wahrscheinlich in unbewusste Streitmuster verstrickt. Dann kann man die Schuld an den Problemen nur beim/bei der jeweils anderen sehen und hat deshalb nur eine geringe Chance, sich daraus zu befreien. Wenn viele Gespräche in Streit und Frustration enden, dann besteht dringender Handlungsbedarf, um die Liebesbeziehung zu retten.

Paartherapie

Hier würde es sich anbieten, eine Paartherapie in Anspruch zu nehmen. Beziehungstherapeut*innen haben Erfahrung mit den typischen Phasen und Schwierigkeiten einer Beziehung. Als unabhängige Außenstehende können sie wie Katalysatoren auf die destruktiven Kräfte einwirken und konkrete Hilfestellung geben, um den Weg aus der Sackgasse zu finden. Sie können vor allem dabei helfen, die gebundenen positiven Kräfte und das Entwicklungspotential freizulegen, das hinter jedem Konflikt liegt. Die Beziehungskrise ist ja meist nur ein Zeichen dafür, dass man sich noch nicht angemessen auf Veränderungen eingestellt hat, die sich im Umfeld oder innerhalb der Beziehung abzeichnen.

Leider haben manche Paare große Hemmungen, zur Paartherapie zu gehen. Viele sind der (irrigen) Meinung „Wenn wir es nicht alleine schaffen, dann sind wir nicht füreinander bestimmt“, oder sie glauben einfach nicht daran, dass Außenstehende wirklich helfen können. Manche wollen vor anderen nicht über ihre persönlichen

Themen reden. Hin und wieder scheint es kein passendes Angebot in der Nähe zu geben, oder eine Therapie scheitert an den nötigen finanziellen Mitteln. Manchmal ist auch nur eine/r der beiden bereit, Paartherapie in Anspruch zu nehmen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, den Partner/die Partnerin oder das Paar zu ermutigen, doch Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein Türöffner kann ein Informations- oder Vortragabend sein. Einige Imago Therapeut*innen bieten diesen niederschweligen Einstieg kostenlos oder sehr kostengünstig an. Das Paar kann sich mit der Methode vertraut machen, ohne selbst bereits aktiv in den Prozess einsteigen zu müssen.

Eine andere Möglichkeit ist es, das Paar zu einer „Schnupperstunde“ zu ermutigen. Manchen Paaren tut es gut zu wissen, dass sie sich nicht gleich länger verpflichten müssen, sondern sich unverbindlich mit der Vorgangsweise und der Persönlichkeit der Therapeut*innen oder Berater*innen erst vertraut machen können, bevor sie sich zu weiteren Schritten entscheiden. Es gibt auch Kolleg*innen, die Sozialplätze frei haben oder ein anderes Setting anbieten (Workshop, Abendgruppe etc.).

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten

Falls die Hemmschwelle für ein Paar dennoch zu groß ist, gibt es, als Vorbereitung oder Unterstützung, auch andere hilfreiche Angebote, um an der Beziehung zu arbeiten. Sie alle können dazu beitragen, die typischen Fallen und Chancen der eigenen Liebesbeziehung besser zu verstehen und vor allem die gemeinsame Kompetenz erhöhen, mit Konflikten konstruktiver umzugehen.

Einzeltherapie

Wenn der Partner bzw. die Partnerin gar nicht bereit ist, gemeinsam an der Beziehung zu arbeiten, dann kann auch eine Einzeltherapie Hilfestellung bieten. Suchen Sie aber nach Therapeut*innen, welche die Beziehungsdynamik verstehen und einbeziehen, sonst kann es passieren, dass Ihre Gegensätze noch größer werden. In einer Einzeltherapie wird man sich vom Therapeuten bzw. der Therapeutin zwar verstanden fühlen, das Problem liegt aber darin, dass die Sichtweise des Partners bzw. der Partnerin fehlt. Damit wird eine ganzheitliche Lösung oder gar eine Entwicklung schwer möglich.

Beziehungsliteratur

Gerade wenn es darum geht, das Geheimnis „Beziehung“ besser zu verstehen, dann führt der einfachste Weg zum Buchhandel. In den Literaturhinweisen finden Sie einige sehr empfehlenswerte Bücher von internationalen und österreichischen Imago Beziehungstherapeut*innen. Die Autor*innen berichten darin von eigenen Schwierigkeiten und Erfolgen und empfehlen praktische Zugänge für eine lebendige Beziehung.

Besonders hilfreich ist es, diese Bücher als Paar zu lesen oder sich gegenseitig vorzulesen, denn das wirklich Wertvolle ist nicht das Wissen, sondern die gemeinsame Auseinandersetzung mit der Beziehung. Aber auch der/die Einzelne verändert die Beziehung, wenn er/sie die eigenen Verhaltensmuster annehmen, verstehen und transformieren lernt.

Ein Intensiv-Wochenende zu zweit

Ein Imago Paarseminar verspricht nicht nur einen interessanten Kurzurlaub, sondern bietet auch einen idealen Rahmen dafür, sich mehrere Tage lang konstruktiv mit der eigenen Beziehung auseinanderzusetzen. Dabei brauchen Sie Ihre Themen nicht vor anderen ausbreiten. Sie bekommen immer wieder Input von den Vortragenden und gehen dann in den geschützten Dialog, unterstützt von den Seminarleiter*innen oder geschulten Assistent*innen.

Diese gemeinsame Entwicklungsreise belebt und motiviert und bildet oft einen festen Boden für weitere Entwicklungsschritte. Die humorvollen, berührenden und aufschlussreichen Kurzvorträge eröffnen neue Perspektiven auf die Paarbeziehung generell und auf den eigenen „Paar-Tanz“ im Besonderen. Oft gibt es die Möglichkeit, in weiterführenden Gruppen die nächsten

Wachstumsschritte zu machen. Diese Variante ist effizient und kostengünstig.

Beziehungsarbeit online

Wenn für ein Paar die genannten Angebote (noch) nicht in Frage kommen, gibt es seit kurzem auch die Möglichkeit, verschiedene Online Programme zu buchen, die zu eigenen Problemstellungen passen. Diese Programme sind aufgebaut wie ein klassisches Paarseminar mit Vorträgen auf Video, gemeinsamen Aufgaben und Anleitungen für Dialoge. Für Fragen steht ein Forum zum Erfahrungsaustausch zur Verfügung. Mit einer Stunde pro Woche kann man damit innerhalb weniger Monate viel erreichen.

Die Vorteile liegen in den sehr günstigen Kosten und darin, dass ein Paar ortsungebunden genau zu jenen Zeiten arbeiten kann, die ins eigene Berufs- und Privatleben passen. Allerdings ist ein gewisses Maß an Selbstmotivation, Konsequenz und Gesprächsbereitschaft mit dem Partner, der Partnerin nötig. Außerdem fehlt der schützende Einfluss des Paartherapeuten bzw. der Paartherapeutin, falls ein Streit ausbricht.

Das Wichtigste: Bleiben Sie dran!

Es gibt viele Möglichkeiten, um die eigene Liebesbeziehung ganz konkret zu verbessern. Wesentlich erscheint uns, Beziehungsprobleme nicht aufzuschieben. Sie lösen sich nämlich nicht von selber, und im Laufe der Zeit kann Frustration in Resignation übergehen.

Sehen Sie Ihre Liebesbeziehung als ein wertvolles Gut, das eine gewisse Pflege braucht. Wenn Sie als Paar Beziehungsprobleme nicht einfach hinnehmen, sondern aktiv nach Lösungen suchen, wird die Beziehung lebendig bleiben, und Sie werden als Team immer kompetenter im Umgang mit den Herausforderungen, die in Beziehungen zwangsläufig auftreten.

Welche Methode man wählen sollte, hängt davon ab, wie schwierig das Miteinander bereits geworden ist. Je heftiger Ihre Auseinandersetzungen ablaufen und je komplexer sich Ihre Beziehungssituation darstellt, umso intensiver sollte auch die fachliche Unterstützung sein. Imago Paartherapie oder Imago Paarseminare sind hier sicher die ersten Adressen.

Literaturhinweise:

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

Bösel, S und Bösel, R (2012) Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz: Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung. München: Goldmann

Gatt-Iro, E und Gatt, S (2015) Unverschämt glücklich: Wie ich und unsere Liebe in der Beziehung erblühen. Berlin: Goldegg

Pointner, S (2016) Adam, wo bist Du? Eva, was tust Du? Über die Befreiung aus Isolation und Abhängigkeit in Paarbeziehungen. Wien: Orac

Online:
Schallauer, M und Schallauer, C (2017) Paarseminar Daheim:
Online zur glücklichen Beziehung.
www.paarseminar-daheim.at



Dr. Maximilian Schallauer und Christine Schallauer
Imago Beziehungstherapeut*innen und Paarseminarleiter*innen

A-4111 Walding
Lifehausstr. 24
Tel. 07234 83220

www.beziehungsarbeit.at
www.paarseminar-daheim.at

Seit fast 20 Jahren begleiten Christine Schallauer und Dr. Max Schallauer viele Paare auf ihrem Weg zu einer geglückten Beziehung. Sowohl in ihrem Zentrum für Beziehungsarbeit in Oberösterreich, in ihren Paarseminaren und jetzt auch mit den Online Programmen von Paarseminar Daheim. Die beiden sind seit 40 Jahren ein Paar und haben vier Töchter und sieben Enkelkinder.

BÜCHERECKE



Habe ich dich gehört?

In Beziehungs-KULTur-Buch
inkl. Lieder CD

Das Buch und die dazugehörige CD „Habe ich dich gehört?“ stellen Imago-Inhalte und Tools kindgerecht für die pädagogische Arbeit zur Verfügung.

Die Schulklassen singen in Windeseile mit, wenn wir das Lied vom Kleinen Drachen Hagelsturm anstimmen. Die dazu passenden Bewegungen wecken auch die müden Geister. Über die Brücke führt da der Weg von meinem Land in deines und wieder zurück. Klar wird dabei allen: „Ich bin da – du bist da. Wunderbar.“ Denn: „Wenn ich dich höre und verstehe, tut mir das gut.“ Und schon sind wir mit der Klasse mitten auf einem psychosozialen Schulausflug.

Plötzlich beginnt Salima zu weinen. „Salima möchtest du erzählen, was los ist?“ „Ich denke gerade an meine Freundinnen in Syrien, und ich weiß nicht, ob sie überhaupt noch leben.“ Gleich sind ein paar Mädchen zur Stelle, legen den Arm um Salima und trösten sie. Mitgefühl ist im Raum. Mitgefühl und gegenseitiges Verständnis.

Einige Zeit später: „Ach, deshalb stört der Sebastian immer! Eigentlich hat er gar niemanden und wird dadurch ein

kleiner Drache Hagelsturm! Ach so! ... Ich finde dich eh total nett, Sebastian! Möchtest du in der nächsten Pause mitspielen?“ Ein breites Lächeln nistet sich in Sebastians Gesicht.

Lehrer*innen wagen in der Fortbildung zusätzlich einen Blick in den Rucksack ihrer eigenen unerfüllten Kindheitsbedürfnisse, schauen auf ihre verlorenen und verleugneten Selbstanteile und begegnen ihrem Potential in Dialogen wieder. „Ich war als Kind eigentlich so lebendig, voller Freude und Kraft, aber nirgends durfte ich diese Energie leben. So gerne wäre ich gelaufen, lachend herumgesprungen – genau so, wie dieser lustige Bub, den ich deswegen im Sportunterricht so angeschrien und geschimpft habe. Ich habe mich sogar bei der Direktorin über ihn beschwert! Jetzt aber weiß ich: meine Reaktion war tief verankert in mir, die meiner Eltern, Großeltern und Lehrer*innen, und ich habe diese Reaktion verteidigt, damit mir meine Eltern nahe bleiben. Der Bub hat an meinem verleugneten Selbstanteil gerüttelt – 90 % liegen bei mir!“

Unser Buch „Habe ich dich gehört?“ ist illustriert und voller Lieder, Gedanken, Übungen, Mal-, Reim- und Bastel-Möglichkeiten. Es eignet sich für Kindergarten, Volksschule, Familie und im Freundeskreis. Alle Liedtexte der CD sind mit Akkorden für die Gitarre versehen.

2016 für die Arbeit „Imago in der Pädagogik“ mit dem L.E.O.-Award ausgezeichnet, freut uns ganz besonders, dass „Habe ich dich gehört?“ ab 2018 vom Bundesministerium für Bildung als Schulbuch für die 1.-4. Klasse Volksschule anerkannt und zugelassen ist und damit einen Beitrag zur Beziehungskultur und Selbstreflexion in der Volksschule leistet.

Habe ich dich gehört?
Renate Götz Verlag, Schulbuchliste:
1.-4. Klasse VS - Anhangverlag Nr.:
1479 / Schulbuch Nr.: 185146
Team Präsent – Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur
team-praesent.at

Die Autor*innen:



Ilka Wiegrefe
Dipl. Psychosoziale Beraterin,
Dipl. Lerncoach, Imago Coach und
Kinesiologin



Viktor Bauernfeind
Sozialpädagoge, Kinderliedermacher,
NLP Master Practitioner

A-1140 Wien, Heideweg 8
Tel. 0676 6133615
www.team-praesent.at

Seit 16 Jahren sind Ilka Wiegrefe und Viktor Bauernfeind erfolgreich für Gewaltprävention in Österreichs Schulen tätig und gründeten 2011 das Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur Team Präsent. Neben zahlreichen Ausbildungen und beruflicher Praxis bilden ihre privaten Erfahrungen als Eltern in einer Patchwork-Familie mit 3 Kindern (13, 17 und 21 Jahre alt) das Fundament ihrer Arbeit.

Imago Therapeut*innen



Astrid Amann, MSc
A-1060 Wien, Loquaiplatz 9/3/10
Tel: +43 (0) 676 616 7037
astrid@amannundamann.org
amannundamann.org



Em.Univ.Lektor Dr. Peter Battistich
A-1070 Wien, Mariahilferstr. 88a/1/6
A-1010 Wien, Rathausstraße 11
Tel. +43 (0) 676 305 78 12
peter@battistich.at
psychotherapie.at/battistich



Dr. Günther Bitzer-Gavornik
A-8010 Graz, Schillerstraße 6
Tel. +43 (0) 664/18 22 773
bitzer-gavornik@institut-impuls.at
institut-impuls.at



Davine Bonowski (i.Z.)
D-49078 Osnabrück , Umlandstr. 17a
Tel. +49 (0)1707190361
praxis@beziehungsraum.eu
beziehungsraum.eu



Roland Bösel
A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5
Tel. +43 (0) 1 402 17 00 10
beziehungswissenschaft@boesels.at



Dr.in Sabine Bösel
A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5
Tel. +43 (0) 1 402 17 00 10
beziehungswissenschaft@boesels.at



Mag. Evelin Brehm
A-1180 Wien, Staudgasse 7
Tel. +43 (0) 1 942 61 52
evelin@brehmsimago.eu
brehmsimago.eu



Mag. (FH) Klaus Brehm
1180 Wien, Staudgasse 7
Tel. +43 (0) 1 942 61 52
klaus@brehmsimago.eu
brehmsimago.eu



Julia Brodacz, MSc, (i.Z.)
A-1070 Wien, Lerchenfelderstr.113/3
A-3100 St.Pölten, Bahnhofplatz 14/B1
Tel. +43 (0) 650 2248442
julia@brodacz.at
therapie.brodacz.at



Martin Crillovich-Cocoglia, MSc
A-3500 Krems,
Edmund Hofbauerstrasse 20
Tel. +43 (0) 676 311 8642
crillovich@atmos.or.at
atmos.or.at



Dr.in Christine Csamay
A-7431 Bad Tatzmannsdorf,
St. Martin Straße 12,
A-8020 Graz, Prankergasse 3
Tel. +43 (0) 664/421 74 68
office@christine-csamay.at
christine-csamay.at



Peter Cubasch, MSc
A-1050 Wien, Grüngasse 13
Tel. +43 (0) 676 638 72 87
peter@cubasch.com
cubasch.com



Cornelia Cubasch-König, MSc
A-1050 Wien, Grüngasse 13
Tel. +43 (0) 676 757 22 46
cornelia@cubasch.com
cubasch.com



Valéria Dr. Bodóné Horváth
A-7051 Großhöflein, Koglgasse 12
H-1088 Budapest, Puskin u. 14-16
Tel. +43 (0) 650 440 13 00
valeria.bodo@paar-therapie.eu
paar-therapie.eu



Boris Eichmann, BA (i.Z.)
A-1080 Wien, Florianigasse 47-49
Tel. +43 (0) 676 464 1001
praxis@boriseichmann.at
boriseichmann.at



Dr.in Bettina Fraisl
A-6020 Innsbruck, Schöpfstraße 19
Tel. +43 (0) 664 917 57 76
willkommen@bettina-fraisl.at
bettina-fraisl.at



Mag. Elisabeth Gatt-Iro
A-4020 Linz, Tummelplatz 15
A-3500 Krems,
Edmund Hofbauerstrasse 20
Tel. +43 (0) 676 311 8642
crillovich@atmos.or.at
atmos.or.at



Dr.in Martina Gavornik
A-8010 Graz, Schillerstraße 6
Tel. +43 (0) 664 530 55 96
martina.gavornik@institut-impuls.at
institut-impuls.at



Marianne Haidinger
A-4400 Garsten, Wögererweg 15
Tel. +43 (0) 699 120 473 71
mahaid@gmx.at



Dr. Michael Hutter (i.Z.)
A-3040 Neulengbach, Hauptplatz 4,6
Tel. +43 (0) 664/462 65 41
michaelh@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Mag. Erwin Jäggle
A-2340 Mödling, Friedrich Schiller-Str. 65
A-2721 Bad Fischau, Institutgasse 11
Tel. +43 (0) 676 491 24 59
erwin.jaeggel@myimago.at
myimago.at



Mag. Christoph Koder
A-1040 Wien, Brahmplatz 4/13
Tel. +43 (0) 664 140 40 20
office@humane-balance.at
humane-balance.at



Maria König-Eichhorn
A-1130 Wien, Friedenszeile 50
Tel. +43 (0) 664 311 62 78
maria_koenigeichhorn@yahoo.de
beziehungswissenschaft



Barbara Kratochwil, MSc
A-3100 St. Pölten, Kerensstraße 17/13
Tel. +43 (0) 676 6627173
barbara_kratochwil@yahoo.de
barbara-kratochwil.at



Mag. Marianne Kunz
A-4020 Linz, Hessenplatz 8
Tel. +43 (0) 732 732626
Tel. +43 (0) 6641937757
psychotherapie-kunz.at
m@psychotherapie-kunz.at



Irma Langer, MSc
A-7000 Eisenstadt, Krautgartenweg 3
Tel. +43 (0) 680 312 08 62
info@irmtraudlanger.at
irmtraudlanger.at



Eva-Pia Laskowsky
A-1090 Wien, Währingerstr. 68/16
A-2103 Langenzersdorf, Schulstr. 94
Tel. +43 (0) 664 4427043
eva-pia.laskowsky@aon.at, laskowsky.at



Mag. Walter Leeb
A-4152 Sarleinsbach, Am Südhang 1
Tel. +43 (0) 699 107 31 178
w.leeb@gmx.at



Mag. Dr.in Ria Mensen
A-1030 Wien, Salmgasse 5/6
Tel. +43 (0) 1 31 93 579
info@riamensen.at
riamensen.at



DSA Ute Niß-Aigner
A-4813 Altmünster, Brennbichlstr. 10
Tel. +43 (0) 699 81470702
uteniss@aon.at



Helena Pawloff
A-4310 Mauthausen, Parkstraße 23
A-6832 Sulz-Röthis, Raiffeisenstr. 7a
Tel. +43 (0) 664 3001133
info@lemniskate.at
lemniskate.at



Mag. Susanne Pointner
A-1140 Wien, Einwanggasse 23/12
Tel. +43 (0) 664 183 39 84
praxis@susanne-pointner.at
susanne-pointner.at



Mag. Brigitta Pöschl
A-6020 Innsbruck, Tempelstrasse 14
Tel. +43 (0) 699 11 32 71 06
Brigitta.Poeschl@aon.at
psyonline.at/poeschl_brigitta



Mag. Eva Renoldner-Gansch
A-3580 Horn, Im Naturpark 7
Tel. +43 (0) 664 27 42 481
psyonline.at/renoldner-gansch
eva.renoldner@aon.at



Mag. Maria Richter-Zima
A-1130 Wien, Wattmannsgasse 7/6
A-2531 Gaaden, Skodagasse 11
Tel. +43 (0) 660/651 56 38
info@mariarichtierzima.com
mariazima.com



Erika Bradavka
A-3040 Neulengbach, Hauptplatz 4,6
Tel. +43 (0) 664 279 24 47
erikab@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Ingrid Dorfmeister
A-1040 Wien, Goldeggasse 2/5
(Soul Sisters)
Tel. +43 (0) 664 277 24 29
dorfmeister@lebensseminare.at
lebensseminare.at



Mag. Peter Davies
A-7091 Breitenbrunn, Weinbergg. 15
Tel: +43 (0) 664 425 37 93
peter.davies@gmx.at



Doris Deixler
A-1020 Wien, Castellezgasse 9/1
A-2116 Ernstbrunn, Laaerstraße 8/5
Tel. +43 (0) 699 100 66 828
kunsttherapie@dorixdeixler.at
dorixdeixler.at



Eva Riedler
A-4040 Linz, Griesmayrstraße 19
Tel. +43 (0) 650 291 19 45
e.riedler@aon.at
eva-riedler.eu



Ursula Scarimbolo-Savera (i.Z.)
A-1150 Wien, Clementinengasse 24
A-2522 Oberwaltersdorf,
Schloss-See II, 70-76
Tel. +43 (0) 664 112 77 37
meta-morphosis.at
ursula@meta-morphosis.at



Mag. Astrid Schallauer
A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
Tel. +43 (0) 650 6814468
astrid_schallauer@hotmail.com



Christine Schallauer
A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
Tel. +43 (0) 7234 832 20
christine_schallauer@hotmail.com
beziehungsarbeit.at



Dr. Maximilian Schallauer
A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
Tel. +43 (0) 7234 832 20
max.schallauer@aon.at
beziehungsarbeit.at



Eva Vukovics
A-1020 Wien, Castellezgasse 16/8
Tel. +43 (0) 699 12 11 14 56
eva.vuk@chello.at
psyonline.at/vukovics_eva



Natalie Viaux
D-10243 Berlin, Karl-Marx-Allee 81
Tel. +49 (0) 172 4141656
imagotherapyberlin.de / yfftc.com
talk@imagotherapyberlin.de



Eva Wessely
A-3400 Kierling, Hauptstraße 53/2/12
A-1080 Wien, TZ 8, Maria Treu Gasse 1
Tel. +43 (0) 650 250 00 25
eva@partner-imago.at
partner-imago.at



Dr. Georg Wögerbauer
A-3753 Kloster Pernegg, Pernegg 9
Tel. +43 (0) 2913 218 40
georg@woegerbauer.at
georg.woegerbauer.at



Sigrid Wögerbauer
A-3753 Kloster Pernegg, Pernegg 9
Tel. +43 (0) 2913 218 40
sigrid@woegerbauer.at
georg.woegerbauer.at

Imago Therapeut*in: Psychotherapeut*in oder Klinische und Gesundheitspsycholog*in mit abgeschlossener Zusatzausbildung zur/zum zertifizierten Imago Therapeut*in.

Das IQ-Symbol finden Sie bei all jenen Imago Therapeut*innen, Imago Berater*innen und Imago Professional Facilitators, welche im laufenden Jahr an einer von der Imago Gesellschaft Österreich anerkannten Imago Fortbildung teilgenommen haben.

I.Z.: in Zertifizierung

Imago Berater*innen und Professional Facilitators



Erika Bradavka
A-3040 Neulengbach, Hauptplatz 4,6
Tel. +43 (0) 664 279 24 47
erikab@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Mag. Peter Davies
A-7091 Breitenbrunn, Weinbergg. 15
Tel: +43 (0) 664 425 37 93
peter.davies@gmx.at



Doris Deixler
A-1020 Wien, Castellezgasse 9/1
A-2116 Ernstbrunn, Laaerstraße 8/5
Tel. +43 (0) 699 100 66 828
kunsttherapie@dorixdeixler.at
dorixdeixler.at



Ingrid Dorfmeister
A-1040 Wien, Goldeggasse 2/5
(Soul Sisters)
Tel. +43 (0) 664 277 24 29
dorfmeister@lebensseminare.at
lebensseminare.at



Mag. Dr. Stefan Gatt
A-4020 Linz, Tummelplatz 15
Tel. +43 (0) 664 210 50 95
office@challengeoflove.at
gatt-ce.at



Christian Killinger MBA, MSc
A-1030 Wien, Rasumofskygasse 32/3
Tel. +43 (0) 650 3678908
office@lebensfroh.at, lebensfroh.at



Monika Lewitsch, MA, MMc
A-2232 Deutsch-Wagram, Franz-Mair-Str. 47
Tel. +43 (0) 699 103 362 16
monika.lewitsch@re-consult.at
re-consult.at



Dipl.Päd.in Claudia Reske
A-Staudingergasse 14/7, 1200 Wien
Tel. 0688/815 31 47
ClaudiaReske@gmx.de
feldenkrais-studio.at



Martin Rotter
A-1170 Wien, Arnetgasse 13
Tel. +43 (0) 664 839 43 65
martin@rotter-beratung.at
rotter-beratung.at



Sonja Rotter
A-1150 Wien, Preysinggasse 48/12
Tel. +43 (0) 650 500 60 70
sonjarotter@gmx.at
imago-coaching.at

Dr.in Mex Schrotta
A-1090 Wien, Währingerstr. 68/16
A-2103 Langenzersdorf, Schulstr. 94
Tel. +43 (0) 676 4119263
mschrotta@aon.at
schrotta.at

Imago Berater*in: Lebens- und Sozialberater*in mit abgeschlossener Ausbildung zur/zum zertifizierten Imago (Paar)Berater*in sowie Imago Professional Facilitator.

Imago Professional Facilitator: Bezeichnung für Menschen mit unterschiedlichem Berufshintergrund, die im Rahmen des Imago Professional Facilitator Trainings zertifiziert wurden, um Imago in ihrem jeweiligen Berufsfeld auszuüben.

Die hier angeführte Liste von Imago Therapeut*innen, Imago Berater*innen und Imago Professional Facilitators wurde auf Basis freiwilliger Kostenbeiträge erstellt. Die vollständige Liste praktizierender IGO-Mitglieder finden Sie unter: imagoaustria.at/expertinnen und imago-deutschland.de

START UP AGAIN

ONLINE KONGRESS
16. - 23. FEBRUAR 2018

40+ was nun? Neue Wege in
der Lebensmitte finden.



Befinden Sie sich in den stürmischen Jahren zwischen 40 und 60? Gibt es in Ihrem Leben gerade große Veränderungen? Haben Sie das Gefühl, dass Sie an einem Punkt sind, an dem das Leben Sie in eine neue Richtung ruft? Aber Sie wissen nicht, wohin es geht oder was Sie jetzt tun sollen?

Dann ist der kostenlose Soul Sisters Online Kongress „Start Up Again – 40+ was nun?“ von 16.-23. Februar 2018 genau richtig für Sie!

Frauen, die es geschafft haben, ihre zweite Lebenshälfte erfolgreich neu zu gestalten,

und ExpertInnen der Persönlichkeitsentwicklung antworten in 30+ Interviews 8 Tage lang auf die großen Fragen der Lebensmitte.

Mehr Information und Anmeldung unter: soulsisters.at/onlinekongress

HFP

Steuerberater

Aktueller Tipp: Meldegrenzen für Selbständige betreffend Sozialversicherung und Finanzamt

UnternehmerInnen müssen sich zu Beginn Ihrer selbständigen Tätigkeit in der GSVG pflichtversichern und beim Finanzamt eine Steuernummer beantragen.

Unter folgenden Voraussetzungen zahlen Sie Einkommensteuer:

- Bei **selbständiger Tätigkeit**: ab einem Jahresgewinn von € 11.000
- Bei **zusätzlichen lohnsteuerpflichtigen Einkünften**: ab einem Gesamteinkommen von € 12.000

Unter folgenden Voraussetzungen zahlen Sie Sozialversicherungsbeiträge:

- Bei **selbständiger Tätigkeit**: ab einem Jahresgewinn von € 5.108,40 (Wert 2017)
- Bei **gewerblicher Tätigkeit sofort** (Tipp: Jahresgewinn bzw. Umsatz unter € 5.108,40/€ 30.000 - Ausnahmeantrag möglich!)

Die Sozialversicherungsbeiträge werden prozentuell ermittelt (Werte 2017):

Krankenversicherungsbeitrag	7,65 %	Unfallversicherungsbeitrag/Monat	9,33 €
Pensionsversicherungsbeitrag	18,50 %	Selbständigenvorsorge	1,53 %

Wichtig: Bemessungsgrundlage = Jahresgewinn + Sozialversicherungsbeiträge



Bei Fragen erreichen Sie mich unter:
Mag. Andrea Klausner | andrea.klausner@hfp.at | +43 1 716 05-729
HFP Steuerberatungs GmbH | 1030 Wien | Beatrixgasse 32

HFP ist Sponsor der Imago Gesellschaft Österreich - Die persönliche Verbundenheit mit unseren Klienten und soziales Engagement sind uns wichtig.

www.hfp.at

A member of  International - a worldwide network of independent accounting firms and business advisers. www.hbi.com

Geh niemals BROTLOS HEIM!





IMAGO WORKSHOPS

Die Imago Workshops für Paare oder Singles mit geprüften und zertifizierten Workshopleiter*innen

In den Singles- oder Paarworkshops hören Sie Vorträge, sehen Demonstrationen über neue Formen der Kommunikation, werden auf Fantasiereisen begleitet und erfahren, welche Auswirkungen Ihre persönliche Geschichte auf Ihre Beziehung hat. Und Sie lernen, was Sie tun können, um glücklich in Beziehung zu leben. Geprüfte und zertifizierte Workshopleiter*innen garantieren Vertraulichkeit und Sicherheit in jedem original „So viel Liebe, wie du brauchst“ Imago Workshop für Paare und im Imago Workshop „Die Liebe, die du suchst“ für Singles.

IMAGO WEITERBILDUNG

Imago Weiterbildung für Psychotherapeut*innen, Psycholog*innen und andere Berufsgruppen

Regelmäßig finden in Wien berufsbegleitende Trainings zu zertifizierten Imago Paartherapeut*innen und zu zertifizierten Imago Professional Facilitators für die Anwendung von Imago in speziellen Berufsfeldern statt. Die Clinical Instructors Evelin und Klaus Brehm begleiten Sie bei Ihrem Weg der intensiven Integration von Imago in Ihr persönliches und berufliches Leben.

Informationen und Termine: imagoaustria.at/vertiefen/ausbildung

WORKSHOPTERMINE:

PAARWORKSHOPS

Dr. Sabine und Roland Bösel
Tel. 01/402 17 00-10
www.boesels.at

17.-19.11.17
26.-28.01.18
13.-15.04.18
15.-17.06.18

Reichenau/Rax
Reichenau/Rax
Reichenau/Rax
Reichenau/Rax

Mag.ª Evelin und Mag. (FH) Klaus Brehm:
Tel. 01/9426152
www.brehmsimago.eu

08.-10.12.17
02.-04.02.18
20.-22.04.18
15.-17.06.18

Reichenau/Rax
Wien
Wien
Wien

Cornelia und Peter Cubasch
Tel. 0676/7572246
www.cubasch.com

08.-10.06.18

Vorarlberg

Dr.ª Bettina Fraisl und Dr. Clemens Benedikt
Tel. 0664/9175776
www.bettina-fraisl.at

10.-12.11.17
16.-18.03.18

Aldrans/Innsbruck
Aldrans/Innsbruck

Mag.ª Elisabeth Gatt-Iro und Mag. Dr. Stefan Gatt:
Tel. 0664/1449746
www.challengeoflove.at

26.-28.01.18
13.-15.04.18
15.-17.06.18

Waxenberg/Mühlviertel
St. Johann am Wimberg
St. Johann am Wimberg

Mag. Erwin Jäggle
Tel. 0676/4912459
www.myimago.at

26.-28.01.18
16.-18.03.18
15.-17.06.18

Seitenstetten/NÖ
Wr. Neustadt/NÖ
Wr. Neustadt/NÖ

PAARWORKSHOPS

Christine und Dr. Maximilian Schallauer
Tel. 07234/83220
www.beziehungsarbeit.at

24.-26.11.17
02.-04.03.18
08.-10.06.18

Waxenberg/Nähe Linz
Waxenberg bei Linz
Kirchschlag bei Linz

Mag.ª Maria Richter-Zima
Tel. 0660/6515638
www.mariarichterzima.com

25.-27.5.18

Wien

SINGLEWORKSHOPS

Mag.ª Evelin und Mag. (FH) Klaus Brehm:
Tel. 01/9426152
www.brehmsimago.eu

10.-11.03.18

Wien

Mag. Erwin Jäggle
Tel. 0676/4912459
www.myimago.at

03.-04.02.18
21.-22.04.18

Wr. Neustadt
Wr. Neustadt

Eva Wessely
Tel. 0650/2500025
www.partner-imago.at

13.-15.04.18
22.-24.06.18

Wien
Wien