

Imago

Imago Spiegel · eine Zeitschrift der Imago Akademie Österreich

Imago - ein solides Fundament für Liebesbeziehungen

Abenteurer - Ermutigung zu Lebendigkeit in Beziehung

Ambivalenzen in Beziehung - wie wir damit umgehen können



**AUF INS
ABENTEUER
MIT IMAGO**



Liebe IGÖ-Mitglieder,
liebe Imago Interessierte!

„Die Liebe ist wie das Leben selbst, kein bequemer und ruhiger Zustand, sondern ein großes, ein wunderbares Abenteuer.“
(Johann Wolfgang von Goethe)

Imago begreift Liebesbeziehungen als ein gemeinsames Abenteuer, eine Entdeckungsreise, die immer wieder intensives Glück, Freude und tiefe Verbindung erlebbar macht - nicht zuletzt, weil sie wiederholt auch durch unwegsames Gelände führt, Grenzen spürbar werden und das Überwinden von (inneren) Hürden häufig notwendig ist.

Mit dieser Ausgabe des Imago Spiegel wollen wir Sie dazu einladen, das Abenteuer Ihrer Liebesbeziehung zu begrüßen, und ein paar Hinweise zur Vorbereitung und Wegbegleitung beisteuern.

Maria Richter-Zima beantwortet eingangs die Frage, wie Singles Imago für sich entdecken und nutzen können. Erika Bradavka und Michael Hutter widmen sich der Erkundung dessen, welches Reisegepäck optimal ist, um gut durchs gemeinsame Abenteuer zu navigieren, und wo besondere Tücken lauern, die zu einem verfrühten Reiseabbruch führen können. Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt plädieren dafür, den eigenen Sehnsüchten nachzuspüren und sie gemeinsam lebbar zu machen. Und Astrid Bartolot-Zips geht der Frage nach, was es mit Lustlosigkeit auf sich haben könnte und wie Paare in die körperliche Begegnung zurückfinden können.

Dem Abenteuer, in Paarbeziehungen Ambivalenzen und Spannung (aus-) zu halten, um sich dadurch gemeinsam zu entwickeln, wenden sich Sabine und Roland Bösel zu. Maria König-Eichhorn schließlich stellt in der Bucherecke das von Renate Hutterer-Krisch und Gabriele Rass-Hubinek herausgegebene Buch „Paardynamik“ vor, das sich in vielfältigen Beiträgen dem Beziehungsstanz widmet.

Wir wünschen einen abenteuerlichen Sommer und viel Spaß und Inspiration beim Lesen!

Mit herzlichen Grüßen,
Bettina Fraisl
Für das Redaktionsteam



Liebe Mitglieder,
liebe Imago Interessierte!

Wir freuen uns, diese Ausgabe anlässlich des Internationalen Imago Kongresses 'Inspiration and Tradition' vorzustellen. Es ist uns gelungen, zum 20jährigen Jubiläum von Imago Österreich Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt, die Begründer*innen der Imago Therapiemethode, als Vortragende zu gewinnen. Sie werden uns Einblicke in die Anfänge und Hintergründe von Imago und in aktuelle Entwicklungen geben. Joachim Bauer, der bekannte Neurobiologe, wird mit Ergebnissen aus der Hirnforschung die von uns praktizierten Ansätze untermauern.

Durch die Zusammenarbeit mit Imago Relationships International (IRI) ist es ein wahrhaft internationaler Kongress mit vielen Besucher*innen aus allen Kontinenten. Für die Imago Tage 2020 wird es ein anderes Format geben: Maureen Brine, Imago Ausbilderin aus Kanada, wird einen 2tägigen Workshop zum Thema 'Imago & Sucht' anbieten. Maureen ist ehemalige Vorsitzende von IRI und Spezialistin für das Thema 'Addiction is Lost Connection'. Der Workshop findet von 8. – 10. Mai 2020 im Hotel Retter am Pöllauberg statt und wird in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung gehalten. Es gibt bereits jetzt die Möglichkeit, sich zu einem speziellen Frühbuche*innenpreis für die Imago Tage 2020 im Sekretariat der IGÖ anzumelden. Die Platzanzahl ist dieses Mal sehr beschränkt.

Informelle Treffen der Imago Mitglieder bieten Gelegenheit für persönlichen Austausch. Im Dezember fand ein Adventmarkt-Treffen am Karlsplatz statt, das sehr gesellig war. Im April schickte die Imago Gesellschaft Österreich eine Einladung zu einer gemeinsamen Wanderung auf den Roten Berg in Niederösterreich aus. Wir freuen uns über einen lebendigen Austausch!

Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen des sehr inspirierenden Imago Spiegels!

Susanne Pointner und Elvira Just
Für den Vorstand der IGÖ

Imago Spiegel 24
Inhaltsverzeichnis Seite

Nachgefragt:
Maria Richter-Zima
Ich habe derzeit keine Partnerin.
Wie kann ich trotzdem Imago in
mein Leben bringen? 3

Erika Bradavka und Michael Hutter
Über den unschlagbaren Vorteil,
der Beziehung ein solides
Fundament zu geben 4

Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt
Zeit für ein Abenteuer
mit deiner liebsten Person?! 8

Astrid Bartolot-Zips
Wir lieben uns – aber wir schlafen
nicht mehr miteinander! 12

Sabine und Roland Bösel
Ich sag Ja, du sagst Nein.
Wie wir es schaffen,
in der Beziehung
mit Ambivalenzen umzugehen 15

Bücherecke:
Renate Hutterer-Krisch,
Gabriele Rass-Hubinek (Hg.)
Paardynamik – Methodenspezifische
und methodenübergreifende Beiträge
zur Psychotherapie im Paar- und
Einzelsetting.

Eine Rezension von
Maria König-Eichhorn 19

Imago Therapeut*innen,
Berater*innen und Facilitators
in Österreich und Deutschland 20

Termine
von Imago Paar- und
Singleworkshops 24



NACHGEFRAGT

„Ich habe derzeit keine Partnerin. Wie kann ich trotzdem Imago in mein Leben bringen?“

Maria Richter-Zima antwortet:

Nachdem in Imago Singleworkshops und in meinen Workshops für Einzelne viele Frauen und Männer teilnehmen, die in keiner Partnerschaft leben, höre ich diese Frage häufig. Offensichtlich ist im Denken vieler Menschen verankert, dass sie einen Partner/eine Partnerin haben müssten, um die Imago Methode anzuwenden.

Doch es geht auch ohne Partnerin, denn Sie sind mit vielen anderen Menschen in Kontakt, alle Ihre Beziehungen sind von Einstellungen, Mustern und Werthaltungen geprägt, ob zum Chef, zur Tochter oder zum Nachbarn. Imago ist eine innere Haltung, die sich im weiteren Sinn damit beschäftigt, wie gelungene Verbindung zu anderen Menschen und zu sich entstehen kann. Daher ist Imago natürlich auch für diejenigen anwendbar, die in keiner Partnerschaft sind. Doch was ist diese innere Haltung?

Verbinden Sie sich mit sich selbst

Die innere Haltung von Imago geht davon aus, dass wir durch Verbindung wachsen und heilen. Das betrifft natürlich auch die Verbindung zu uns selbst. Häufig haben wir bereits in der Kindheit die Verbindung zu uns ein Stück verloren, weil wir wichtige Dinge nicht bekommen haben (Nähe, Geborgenheit, Sicherheit etc.). Wenn Sie sich nun mehr mit sich verbinden möchten, ist es wichtig, dass Sie sich selbst wertschätzend und liebevoll behandeln und versuchen, sich das zu geben, was Sie in Ihrer Kindheit nicht ausreichend erhalten haben. Das ist nicht leicht. Aber wenn Sie es immer wieder probieren, wird Ihr Tun Früchte tragen. Je besser Sie sich mit sich verbinden, desto erfüllter wird es auch in Ihren Beziehungen sein.

Kommunizieren Sie einmal anders

Wenn Sie noch keine Erfahrung mit Imago haben, achten Sie im Kontakt mit anderen darauf, wirklich präsent zu sein. Widmen Sie Ihrem Gegenüber Ihre Zeit und Aufmerksamkeit, ohne gleichzeitig mit etwas anderem beschäftigt zu sein. Konzentrieren Sie sich mehr auf das Zuhören statt auf das Sprechen oder Antworten und tauchen Sie wirklich in die Welt des oder der Anderen ein. Sie werden dabei merken, dass Sie viel mehr von

dem, was der/die Andere Ihnen mitteilt, in Erinnerung behalten. Versetzen Sie sich in Ihr Gegenüber hinein, um das Gehörte auch wirklich zu verstehen! Dadurch werden auch Konflikte anders gelöst: Bemühen Sie sich um Verbindung statt darum, Recht zu haben!

Tun Sie das, was Sie tun, bewusst

Wir sagen und tun häufig Dinge ohne nachzudenken oder denken nicht bewusst über unsere Beziehungen nach. Leider hat das jedoch manchmal unangenehme Folgen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie Verantwortung für jede Ihrer Beziehungen haben. Jede Beziehung ist Arbeit. Egal, mit wem Sie es zu tun haben: Da gibt es immer wieder einmal Dinge zwischen Ihnen, die Sie stören oder mit denen Sie nicht einverstanden sind. Wenn diese Dinge ungesagt bleiben, dann vergiften sie die Beziehung. Sprechen Sie sie daher freundlich an, um sich die Gelegenheit zur Weiterentwicklung zu ermöglichen.

Sehen Sie Beziehungen
aus einer anderen Perspektive

Jede/r von uns erlebt eine andere Kindheitsgeschichte, ist also auf eine bestimmte Art und Weise geprägt und eignet sich bereits in der Kindheit Verhaltensweisen an, so genannte Schutzmuster, die sich recht unterschiedlich darstellen und auf das Gegenüber manchmal durchaus befremdlich wirken können. Häufig sind wir geneigt, dem/der Anderen wenig Verständnis dafür entgegenzubringen, wie er oder sie sein bzw. ihr Leben lebt. Ein Grundsatz in der Imago Haltung lautet: Jeder Mensch ist eine eigene Welt. Ich lade Sie ein, anderen mit mehr Verständnis für deren „fremde“ Welt zu begegnen und Mitgefühl zu üben.

Was bringt es?

Wenn Ihnen Verbindung zu sich und zu anderen gelingt, dann werden Sie mehr Lebensfreude und inneren Frieden erleben, und Sie werden – wie eingangs erwähnt - ein Stück mehr wachsen und heilen. Wenn Sie keine Partnerin haben, dann gibt es noch einen interessanten Aspekt, den Sie nicht aus den Augen verlieren sollten: Ihr Wachstum wird auch Ihre mögliche Partnerwahl positiv beeinflussen ...



Mag.^a Maria Richter-Zima

Psychotherapeutin, Imago Therapeutin,
Imago Workshop Presenterin, Traumatherapeutin

A-2531 Gaaden
Skodagasse 11
A-1130 Wien
Wattmannngasse 7
T 0660 6515638

www.mariarichterzima.com

Maria Richter-Zima hat sich in den letzten Jahren neben der Arbeit mit Paaren besonders auf die Arbeit mit Einzelpersonen spezialisiert. In ihre Workshops kommen Menschen, die den/die „Richtige/n“ noch nicht gefunden haben oder sich allein weiterentwickeln möchten. Dort lehrt sie die Teilnehmer*innen, wie gelungene Partnerschaft lebbar ist. Dabei stellt sie einen vierteiligen Zyklus an Workshops zur Verfügung, der sich intensiv mit Partnerschaft - und wie wir sie selbst verhindern -, mit Selbstliebe und tiefen Sehnsüchten auseinandersetzt. Dadurch ist große Weiterentwicklung über einen längeren Zeitraum möglich.

Maria Richter-Zima hat zwei erwachsene Kinder und hält viele Workshops gemeinsam mit ihrem Mann.





LERNE IN DER ZEIT, DANN SPARST DU DIR DIE NOT

ÜBER DEN UNSCHLAGBAREN VORTEIL, DER BEZIEHUNG EIN SOLIDES FUNDAMENT ZU GEBEN

TEXT ERIKA BRADAVKA UND MICHAEL HUTTER

Claudia und Christoph¹ sitzen verzweifelt in unserer Praxis. Er hat vor kurzem erfahren, dass sie seit Monaten eine Affäre hat. Sie sitzt beschämt und traurig da. Er wirkt hilflos und gleichzeitig wütend. Er hätte nie gedacht, dass ihm so etwas jemals passieren würde. Beide wollen ihre Beziehung retten, ihre Familie mit zwei kleinen Kindern, ihr gemeinsames Haus, das sie erst vor einem Jahr bezogen haben. Es steht viel auf dem Spiel.

Warum wir (Not-) Ausgänge nehmen
Claudia und Christoph befinden sich in einer Situation, die wir in der Imago Theorie als „Ausgang“ aus der Beziehung bezeichnen. Ausgänge sind all jene Verhaltensweisen und Aktivitäten, die (bewusst oder unbewusst) gewählt werden, um (unangenehme) Gefühle nicht zu besprechen, sich damit nicht in die Beziehung einzubringen und so Nähe und Kontakt zu vermeiden.

Eigentlich könnte man sagen, dass Claudia im Ausgang aus der Beziehung steht – schließlich hat sie ja eine Affäre begonnen. Ob die Dinge allerdings wirklich so einfach liegen?

Hier zunächst eine Übersicht über häufig zu beobachtende Ausgänge aus der Beziehung, mit ein paar typischen Gedanken bzw. Äußerungen dazu:

- Arbeit: Damit ist nicht die notwendige Erwerbs- und Hausarbeit zur Absicherung des Lebens gemeint, sondern die (bewusste oder unbewusste) Ausdehnung dieser Arbeiten, um dem Partner, der Partnerin aus dem Weg zu gehen („Bevor der Streit zu Hause wieder losgeht, bleibe ich lieber noch eine Stunde im Büro“).
- Kinder: „Du weißt, unsere Kleine macht so eine schwierige Phase durch – sie braucht jetzt meine volle Konzentration.“
- Haustiere: „Ich mach noch eine Runde mit dem Hund, warte nicht mit dem Abendessen auf mich!“
- Hobbys: „Du weißt, unser Verein ist in einer sehr schwierigen Phase, er braucht jetzt meine ganze Aufmerksamkeit.“

• Bildschirme, hinter denen man wunderbar verschwinden kann: in Facebook, in Internet-Recherchen, YouTube usw.: „Geh ruhig schon mal schlafen, ich schau noch eine Serie und kommt dann ins Bett!“

• Freund*innen: „Gott sei Dank ist morgen Stammtisch – die verstehen wenigstens, wie schwierig Frauen sind.“

• Familie: „Meiner Mutter geht es mittlerweile so schlecht, dass ich mich in nächster Zeit ganz um sie kümmern muss.“

• Chronische körperliche Beschwerden: häufige Schmerzzustände (zum Beispiel die viel zitierte Migräne), Energielosigkeit, Schlafstörungen usw.: „Du weißt ja, ich bin am Wochenende immer so kaputt – geh du ruhig morgen allein auf die Party.“

Natürlich sind wir alle manchmal krank, kümmern uns um Angehörige, treffen uns mit Freund*innen, recherchieren im Internet, widmen uns Hobbys, versorgen unsere Kinder ... Das alles gehört zum Leben dazu.

Die Frage ist nur, wie intensiv und häufig wir all das tun, wie viel Energie wir damit binden und vor allem, ob wir damit – bewusst oder unbewusst – den Kontakt und die Nähe zu unserem Partner/unserer Partnerin vermeiden, weil es einfacher scheint diesen Tätigkeiten nachzugehen als über (herausfordernde) Gefühle zu sprechen.

Noch stärker gefährdet ist die Beziehung durch „katastrophale Ausgänge“, wie z.B. Affären, durch Süchte wie Alkohol- und Drogensucht, Spiel- oder Internetsucht. Endgültige Ausgänge aus der Beziehung sind schließlich Scheidung oder auch Mord bzw. Selbstmord.

Doch warum landen Paare in einem Ausgang, nachdem sie ihre Beziehung mit so viel Verbundenheit, Liebe und Hoffnung begonnen haben? Meist beginnt es schleichend, hier eine kleine Unstimmigkeit, da eine Situation, die unangenehme Gefühle auslöst. Es sammeln sich Enttäuschungen und Kränkungen, man fühlt sich in der Beziehung zunehmend unsicher. Glaubt, wesentliche Bedürfnisse innerhalb der Beziehung nicht mehr erfüllt zu bekommen. Also sucht man einen Weg, die Situation zu bewältigen, sich vielleicht auch abzulenken. Und steht in einem Ausgang.

Die vier apokalyptischen Reiter der Kommunikation

Sehr eindrucksvoll hat der amerikanische Psychologe John Mordechai Gottman typische Kommunikationssünden in einer Beziehung als die vier „apokalyptischen Reiter“ beschrieben - in Anlehnung an die apokalyptischen Reiter der Bibel, die den nahen Weltuntergang, das bevorstehende Jüngste Gericht ankündigen.

Den ersten Reiter nennt Gottman Kritik. Damit ist Anklage und persönlicher Angriff gemeint. Man sagt nicht mehr, was man sich wünscht oder was einen stört, sondern greift den Partner/die Partnerin direkt an. Also statt zu sagen: „Ich ärgere mich, wenn du Müll im Auto liegen lässt“, sagt man beispielsweise: „Du bist so unglaublich schlampig, müllst mir das ganze Auto zu!“

Abwehr heißt der zweite Reiter. Man rechtfertigt sich, übernimmt die Verantwortung für sein Verhalten nicht, sondern geht in die Opferrolle: „Wenn du wüsstest, worum ich mich alles kümmern muss, dann wäre dir das bisschen Müll egal!“ Der Konflikt wird aufrechterhalten bzw. eskaliert.

Der dritte apokalyptische Reiter ist die Verachtung: Man kanzelt den anderen/die andere mit sarkastischen Bemerkungen (z. B. „Wie dumm kann man sein?“) oder Gesten ab (Augenverdrehen, Vogelzeigen usw.). Das Ge-

genüber wird beschämt, das Klima vergiftet. Den vierten finsternen Reiter nennt John Gottman Rückzug. Das Paar setzt sich nicht mehr mit seinen Themen auseinander, eine/r oder beide ziehen sich zurück, mauern, vermeiden den Kontakt („Mir ist jetzt alles egal, soll sie doch machen, was sie will.“)

Beziehungskrisen haben eine lange Geschichte

Kritik und Abwehr, Verachtung und Rückzug sind oft schon in der Kindheit erworbene Kommunikationsmuster, die sich im Zusammenleben mit den ersten Bezugspersonen (also meist den Eltern und Geschwistern) entwickelt haben, um sich emotional zu schützen und seinen Platz zu behaupten. Kehren wir zurück zu unserem eingangs beschriebenen Paar, Claudia und Christoph. Schauen wir uns die Themen „Ausgänge aus der Beziehung“ und „apokalyptische Reiter“ in ihrer Beziehung näher an:

In der Imago Arbeit mit den beiden stellt sich bald heraus, dass Christoph vor allem den Ausgang „Freunde“ sehr intensiv benutzt – lange bevor Claudia ihre Affäre beginnt. Er unternimmt viel mit seinen zwei besten Freunden, unterstützt sie bei allen möglichen Gelegenheiten. Tauscht sich mit ihnen über Themen aus, von denen er glaubt, mit Claudia nicht reden zu können. In seiner Kindheit lernte er als Ältester sehr früh, die Männerrolle in seiner Familie zu übernehmen – sein Vater arbeitete viel, war ständig mit Freunden unterwegs und dementsprechend kaum zu Hause. Das Klima zwischen seinen Eltern war sehr gereizt. So unterstützte er seine unglückliche Mutter, so gut er konnte. Mit „Helfen und für andere da sein“ kennt er sich also aus. Gleichzeitig lernte er von seinen Eltern, dass man wichtige persönliche Themen in der Partnerschaft nicht besprechen kann - besser man wendet sich an Freunde. Christoph erkennt in der Therapie auch, dass er Meister im Umgang mit dem dritten apokalyptischen Reiter ist, der Verachtung. Bei Äußerungen von Claudia, die ihm dumm vorkommen, dreht er oft die Augen – und glaubt, sie bemerke es nicht. Sie bemerkt es. Auch hier setzt er eine Tradition seines Vaters fort – patriarchale Überlegenheitsgefühle.

Claudia wiederum ist auf den vierten Reiter, den Rückzug, spezialisiert. Sie musste in ihrer Kindheit als Dritgeborene lernen, mit dem Verlust der Aufmerksamkeit ihrer Mutter umzugehen, als ihr jüngerer Bruder geboren wurde. War es für sie davor schon schwierig, neben ihren beiden älteren Geschwistern einen Platz zu behaupten, war die Mutter ab der Schwangerschaft mit ihrem jüngeren Bruder

völlig auf sich konzentriert und dann ganz mit der Fürsorge um das vierte Kind beschäftigt. Claudia zog sich innerlich zurück und beschloss für sich: „Ich muss für mich selber sorgen, von anderen kann ich nichts erwarten.“ Diesem Grundsatz gemäß schweigt sie dann auch in der Partnerschaft mit Christoph, sagt nicht, was sie stört oder was sie sich wünscht. Hier bemerkt Claudia eine Fortsetzung der Tradition ihrer weiblichen Vorfahren: „Als Frau muss man die Dinge mit sich selbst ausmachen – von Männern kann man keine Unterstützung erwarten.“

Mit dem Aufdecken dieser Muster kommen sich Christoph und Claudia wieder deutlich näher, entwickeln eine völlig neue Gesprächskultur, übernehmen beide die Verantwortung für die massive Krise ihrer Beziehung. Sätze wie „Schuld bist doch du!“ verschwinden. Gleichzeitig erkennen sie, dass sie mit dem Wissen um die Ausgänge aus Beziehungen und die apokalyptischen Reiter eine gute „Checkliste“ für den Stand ihrer Beziehung haben: Welche Ausgänge benutze ich? Welcher Reiter reitet mich gerade? Die Liste hängt mittlerweile gut sichtbar an ihrer Schlafzimmertür. Und sie stellen sich eine weitere Frage: Wie viel Enttäuschung und Schmerz hätten wir uns ersparen können, wäre sie schon ein paar Jahre früher dort ge-



Der Liebe ein starkes Fundament geben

Mit diesem Bewusstsein wendet sich ein anderes Paar an unsere Praxis, Julia und Stefan¹. Sie kennen einander seit eineinhalb Jahren, sind seit einem Jahr ein Paar. Vor wenigen Monaten ist nun Stefan in Julias Wohnung eingezogen. Die anfangs unendlich erscheinende Verliebtheit bekommt erste kleine Risse. Julia erschrickt vor allem darüber, wie Stefan langsam beginnt, sich zu Hause zu vernachlässigen. Denkt sich z.B.: „Die alte Schlapper-Jogginghose hätte er wirklich nicht mit übersiedeln müssen.“ Auch bemerkt sie erstmals in manchen Gesten und Äußerungen von Stefan irritierende Ähnlichkeiten mit ihrem vorherigen Partner. Erste Konflik-

te entstehen. Stefan wiederum fragt sich vor allem, welchen Platz er in Julias Wohnung hat. Wie sicher kann er hier sein? Wie sehr darf er eingefahrene häusliche Gewohnheiten von Julia verändern und mitgestalten? Er sagt nichts direkt dazu, macht nur manchmal leise Andeutungen, will die Harmonie nicht stören.

Stefan und Julia beschließen, es in ihrer Partnerschaft anders zu machen als in vergangenen Beziehungen und sich möglichst frühzeitig Unterstützung zu holen. Sie wollen ihre Gesprächskultur verbessern, alte Muster vermeiden. Sie wollen wissen und verstehen, was zwischen ihnen passiert. Und sie möchten gerne heikle Punkte in einem geschützten Rahmen besprechen können. Alles Kernthemen von Imago.

Gemeinsam leben heißt gemeinsam lernen

Mit dieser Einstellung von Stefan und Julia kann Imago zu einer Lebenshaltung werden, die auch alle Beziehungen außerhalb der Partnerschaft unterstützt. Wie begegne ich meinen Kindern, meinen Eltern und Geschwistern², meinen Freund*innen, meinen Arbeitskolleg*innen? Die Imago Kunst, sich für sein Gegenüber wirklich zu interessieren, wirklich genau zuzuhören, sich ganz in die Schuhe des/der anderen zu stellen, sich einzufühlen und so die Welt des/der anderen wirklich zu verstehen, bedarf einiges an Übung. Gleichzeitig auch Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen, ist nicht immer einfach, doch wunderbar lohnend. Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt, die Begründer*innen der Imago Therapie, haben dieses wunderbar lohnende Ziel „bewusste Paarbeziehung“ genannt. Julia und Stefan, aber auch Claudia und Christoph (gerade noch rechtzeitig) sind auf dem Weg dorthin. Sie verstehen jetzt, dass Be-

ziehung auch immer wieder Arbeit ist und Aufmerksamkeit braucht, dass beide 100% Verantwortung für die Beziehung haben und dass jede und jeder immer gleich viel zu ihrem Gelingen beiträgt. Sie lernen, dass sich Machtkämpfe auflösen können und so manches plötzlich wieder leicht wird, was vorher so schwer zu sein schien. Sie spüren wieder Nähe und Lebendigkeit in ihrer Beziehung und machen die Erfahrungen, dass sogar die anfänglichen Frühlingsgefühle füreinander wieder aufblitzen können.

Eine wunderbare Erfahrung, für die es eigentlich nur eines braucht: den Willen, gemeinsam zu lernen.

¹ Alle Namen geändert. Die persönlichen Details sind von unterschiedlichen Paaren zusammengestellt, um die Anonymität zu wahren.

² Seit vielen Jahren gibt es dazu den Workshop „Generationen im Dialog“, bei dem Generationenpaare (also ein Eltern-Teil und ein erwachsener Sohn oder eine erwachsene Tochter) an ihrer Beziehung arbeiten - und auch den Workshop „Geschwister im Dialog“, welcher der Arbeit mit Geschwister-Paaren gewidmet ist. Unter diesem Link sind die aktuellen Workshop Termine zu finden: <http://www.generationen-dialog.com/> Vgl. auch den Artikel „Generationen im Dialog“ im Imago Spiegel 23, Herbst/Winter 2018/19, S. 12-15.

Literaturhinweise:

- Gottman, J M (2014) Die Vermessung der Liebe: Vertrauen und Betrug in Paarbeziehungen.** Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hendrix, H und LaKelly Hunt, H (2006) So viel Liebe wie du brauchst. Workshop Arbeitsbuch für Paare.** Wien: IMAGO Gesellschaft Österreich.
- Hendrix, H und LaKelly Hunt, H (2016) Liebe einfach – und eure Partnerschaft blüht auf.** Dörfles: Renate Götz.



Erika Bradavka
Imago Professional Facilitator & Supervisorin, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Aufstellungsleiterin

Dr. Michael Hutter
Imago Paartherapeut, Imago Facilitator, Klinischer und Gesundheitspsychologe

A-3040 Neulengbach
Hauptplatz 10/1b
T 0664 279 24 47 (EB)
T 0664 46 26 541 (MH)
www.begegnungspraxis.at

Erika Bradavka und Michael Hutter leben und arbeiten in Neulengbach in Niederösterreich. Sie sind seit 5 Jahren ein Paar und haben jeweils zwei Kinder sowie ein Enkelkind (sind also auch mit Patchwork-Situationen sehr vertraut). In ihrer Imago Begegnungspraxis arbeiten sie schwerpunktmäßig mit Paaren, aber auch mit Familien und im Einzelsetting. Ein Lieblingsmotto für sie selbst sowie ihre Arbeit mit Paaren lautet: „Wechsle nicht deinen Partner/deine Partnerin, sondern die Qualität deiner Partnerschaft!“



BESUCHEN SIE UNS

im Bad & Energie Schauraum in Ihrer Nähe!

Alle 27 Standorte auf badundenergie.at

bad & energie

27x BERATEN PLANEN WOHLFÜHLEN

badundenergie.at

DER ANSPRUCH AN BAD & ENERGIE-LÖSUNGEN IST SO VIELFÄLTIG, WIE DAS LEBEN SELBST.

Inspirierende Ausstellungen mit unzähligen Badezimmer-Ideen, wo Sie Oberflächen berühren und Farben erleben können, warten auf Sie. Auch beim Thema Energie gibt es viele Möglichkeiten, um zum Ziel zu kommen – sparsam, formschön und intuitiv zu bedienen.

Lassen Sie sich von uns mit Kreativität und Knowhow auf dem Weg zu Ihrem Traumbad und zu Ihrer neuen Heizung begleiten.

- > Holen Sie sich Inspirationen auf badundenergie.at
- > Vereinbaren Sie einen Beratungstermin
- > Freuen Sie sich über die individuelle Planung
- > Kauf & Installation übernimmt der Installateur-Profi

SHT ÖAG

Imago in der Pädagogik

„Habe ich dich gehört?“
Das Imago-KULTur-Buch für Kinder, Familien und die pädagogische Arbeit.

Erschienen und erhältlich im Renate Götz Verlag
www.rgverlag.com
48 Seiten mit Lieder-CD
ISBN 978-3-902625-64-9

Für die Volksschule
Schulbuchliste
Anhangverlag Nr.: 1479
Schulbuch Nr.: 185146



Die schulübergreifende Fortbildung „Imago in der Pädagogik“

mit Ilka Wiegrefe findet im Sommercampus der KPH Wien statt und kann ebenso als schulinterne Fortbildung (Schilf), als Vortrag für das gesamte Kollegium in pädagogischen Institutionen oder als Elternabend gebucht werden.

Termine, Info & Kontakt

Team Präsent
Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur
www.team-praesent.at

wir bilden empathische Zukunft

Ausgezeichnet mit dem L.E.O.-Award

”

Und nun beginnt man damit, die andere Person (bewusst oder unbewusst) dafür verantwortlich zu machen, dass man die eigene Lebendigkeit nicht lebt.



© www.stefangatt.at

ZEIT FÜR EIN ABENTEUER MIT DEINER LIEBSTEN PERSON?!

TEXT ELISABETH GATT-IRO UND STEFAN GATT

Beziehungen brauchen einerseits Sicherheit und andererseits gemeinsame Erlebnisse, die außerhalb des Alltags liegen, um dauerhaft lebendig zu bleiben ...

Abenteuer brauchen die Bereitschaft, sich überraschen zu lassen, sowie die Freude an Situationen, die nicht alltäglich, sondern ungewöhnlich, seltsam oder auch aufregend sein können.

Domestizierungseffekt

In viele Beziehungen schleicht sich mit der Zeit der Alltag ein. Das meiste ist selbstverständlich und wird nicht mehr bewusst wahrgenommen. Die bekannten Abläufe und Gewohnheiten lassen uns sicher fühlen. Es ist schön, wenn man sich auf die liebste Person verlassen kann, es eine Arbeitsteilung gibt, die für beide passend ist, und das Paar miteinander ein gutes Team bildet. Eine Schattenseite, die dabei jedoch auftreten kann, ist ein Thema, das wir als „Domestizierungseffekt“ bezeichnen.

Die Imago Theorie zeigt uns, dass sich das Paar zu Beginn der Beziehung oftmals in einer gemeinsamen Wachstumsphase befindet. Die Verliebtheithormone beflügeln uns so sehr, dass wir mit Leichtigkeit Neues ausprobieren und dabei über uns selbst hinauswachsen. Im Laufe der Zeit jedoch beginnen viele Paare, sich im Machtkampf auf einen „kleinsten gemeinsamen Nenner“ zu einigen.

Das Paar hat sich gut in der Komfortzone eingerichtet und verlässt diese nur noch selten. Bestimmte Themen werden nicht mehr angeschnitten, weil es unangenehm ist, darüber zu sprechen. Beide gehen den unbewussten Pakt ein, einander nicht mehr mit bestimmten Wünschen oder Verhaltensweisen zu konfrontieren, weil es so einfach, bequem und auch bekannt ist.

Das „Verlorene Selbst“

Joyce Buckner, eine amerikanische Imago Therapeutin und ehemalige Mastertraine-

rin, beschreibt dies in ihrem Paper über das „Verlorene Selbst“ sinngemäß so: Durch die Sozialisation werden in der eigenen Kindheit der Gebrauch oder der Zugang zu manchen Basisfunktionen (Sein, Denken, Fühlen, Empfinden, Bewegen) als zu gefährlich erlebt und daher unterdrückt. Diese Unterdrückung entsteht durch internalisierte elterliche Botschaften über „unpassendes“ Verhalten (z.B.: „Weine nicht schon wieder!“, „Bewege dich nicht so aufreizend!“, „Denk nicht so viel, komm ins Tun!“). Als Erwachsene/r fühlt man sich dann zu einem Partner/einer Partnerin hingezogen, der oder die Zugang zu genau jenen Funktionen hat, die bei einem/einer selbst unterdrückt sind und umgekehrt. Das Paar erlebt so zu Beginn der Beziehung durch das Mitempfinden der Lebendigkeit des/der Anderen die ersehnte Ganzheit. Bald jedoch will die Vitalität des Partners/der Partnerin auf dem Gebiet, das man selbst unter Verschluss hält, die eigene unterdrückte Funktion zum Leben erwecken.

Diese „Verführung“, eine verlorene, „gefährliche“ Funktion wiederzugewinnen, erschreckt (auf einer unbewussten Ebene) dermaßen, dass man versucht, den Partner/die Partnerin dazu zu bringen, ebenfalls aufzuhören, seiner Lebendigkeit Ausdruck zu verleihen. Der „Domestizierungseffekt“ tritt ein.

Und nun beginnt man damit, die andere Person (bewusst oder unbewusst) dafür verantwortlich zu machen, dass man die eigene Lebendigkeit nicht lebt. Man bleibt in einer Opferrolle, was zu Machtkampf und Verengung führt. (Vgl. Vergleichstabelle Buckner) Ein Weg, der aus diesem Machtkampf hinausführen kann, ist der Imago Dialog, um den Zwischenraum zu klären und destruktive Beziehungsdynamiken bewusst zu machen. Dazu können folgende Satzanfänge hilfreich sein, die zuerst in Selbstreflexion erarbeitet und dann mittels Imago Dialog ausgetauscht werden können:

- Bereiche meines Lebens/meiner Beziehung, in welchen ich mich domestiziert fühle, sind ...
- Woran mich das in meiner Kindheit erinnert, ist ...
- Wenn ich ehrlich zu mir bin – wo und wie ich versuche, dich als meine/n Partner*in zu domestizieren, ist ...
- Aspekte, die mich an deiner Lebendigkeit stark herausfordern, sind ...
- Und wie ich dagegen angehe, ist ...
- Was mir daran Angst macht, ist ...
- Wozu ich aufgefordert bin zu wachsen, wenn ich dich nicht mehr domestiziere, ist ...
- Was ich dadurch gewinnen kann, ist ...

Eine zusätzliche Möglichkeit für mehr Lebendigkeit in der Beziehung – und damit dem „verlorenen Selbst“ auf die Spur zu kommen – ist die bewusste Entscheidung für gemeinsame Abenteuer.

Der eigenen Sehnsucht ins Abenteuer folgen

Um zu erkennen, welche Abenteuer ins eigene Leben eingeladen werden wollen, braucht es die Begegnung mit der eigenen Sehnsucht. Diese ist ein Gefühl des Herzens und macht uns offen und verletzlich. Daher halten viele Personen ihre Sehnsucht unter Verschluss, weil sie Angst davor haben, diesem Gefühl nachzuspüren und dadurch zu erkennen, was ihnen in ihrem Leben oder in ihrer Beziehung fehlt. Möglichkeiten, damit in Verbindung zu kommen, wären z.B. eine bestimmte Musik zu hören oder sich durch Filme, Gedichte und Literatur inspirieren zu lassen. Für die Selbstreflexion können folgende Satzanfänge hilfreich sein:

- Das Gefühl Sehnsucht fühlt sich für mich an wie ...
- Das letzte Mal Sehnsucht gespürt habe ich, als ...
- In welchem Zusammenhang es spürbar war, ist ...
- Wie ich damit umgehe, wenn ich meine Sehnsucht spüre, ist ...
- Ich zeige meine Sehnsucht meine/r Partner*in, indem ich ...
- Es fällt mir schwer, sie dir zu zeigen, wenn ...
- Und was ich brauche, damit ich sie dir zeigen kann, ist ...
- Wonach ich mich in unserer Beziehung sehne, ist ...
- Wonach ich mich in meinem Leben sehne, ist ...

Durch das Spüren der eigenen Sehnsucht kommen wir dem Thema „Abenteuer“ immer mehr auf die Spur. Wenn wir etwas Neues miteinander unternehmen, vertieft sich unsere Verbindung, wir können einander mit neuen Augen in einer unbekanntem Situation wahrnehmen, und wir unterbrechen die Routine des Gewohnten. Dadurch entsteht Leichtigkeit in der Beziehung. Wir verlassen dazu die alltägliche Komfortzone und begeben uns in ein Abenteuerfeld.

Was wir dabei so spannend finden, ist, dass (fast) alles ein Abenteuer sein kann! Es gibt für jedes Paar große und kleine davon, und jedes Paar bestimmt selbst, was es erleben möchte. Es hängt nämlich von unserer inneren Haltung, unserer Offenheit und Bereitschaft ab, ob wir im Hier und Jetzt der Welt mit unserem Forschungsgeist begegnen möchten. Frei nach Albert Einstein: „Du kannst die Welt so betrachten, dass alles oder nichts ein Wunder ist.“

Aus unserer Sicht und Erfahrung ist es wirklich wichtig, dass ein Paar lernt, die eigenen Sehnsüchte, Abenteuer und damit die Lebendigkeit in seine Beziehung zu integrieren, weil sich sonst die Lebensenergie einen anderen Weg sucht.

Dopamin und neue Bilder

Ein positiver physiologisch-emotionaler Effekt von gut geplanten Abenteuern ist, dass der leichte Kontrollverlust als angenehm empfunden wird und das Gehirn das Glück-

und Freude-Hormon Dopamin gleich zu Beginn ausschüttet. Diese und andere Forschungsergebnisse zum Themenbereich Abenteuer werden von John Ratey im Buch „Zivilisationskrank“ beschrieben. Wenn wir gemeinsam alte Bahnen verlassen und etwas Neues ausprobieren, erleben wir ein Abenteuer. Z.B.: Früher aufstehen und den Sonnenaufgang betrachten, am Abend nicht wie gewohnt vor dem Fernseher einschlafen, sondern noch einen nächtlichen Spaziergang unternehmen, draußen schlafen – auf dem Balkon oder im Garten –, eine gemeinsame Reise unternehmen oder sich für die nächste sexuelle Begegnung etwas Besonderes einfallen lassen, in einem Imago Dialog alte Bilder auf die Seite stellen und den Partner/die Partnerin aus einer neuen Perspektive kennenlernen... Wohin es führen wird, ist ungewiss - das ist das Schöne an Abenteuern! Folgende Reflexionsfragen können zur Vertiefung des Themas beitragen:

- Ein Abenteuer aus meinem/unserem Leben, an das ich mich gerne erinnere, ist ...
- Was daran so speziell für mich war, ist ...
- Wie sich diese Erinnerung anfühlt, anspricht, schmeckt, anhört, ist ...
- Wie ich mich selbst in „Abenteuerstimmung“ bringen kann, ist ...
- Ein Abenteuer, nachdem ich mich sehne, das ich gerne mit dir erleben möchte, ist ...

Wir wünschen viel Freude und Abenteuergeist bei der Erforschung eurer Sehnsüchte, der bewussten Entscheidung, aus der Komfort- in die Wachstumszone zu kommen und dabei, gemeinsam große und kleine Abenteuer zu genießen!

Literaturhinweise:

Hendrix H und LaKelly Hunt H (2009) *Soviel Liebe wie Du brauchst: der Wegbegleiter für eine erfüllte Beziehung*. Dörfles: Renate Götz

Ratey J und Manning R (2016) *Zivilisationskrank. Wie wir unsere biologische Natur mit dem modernen Leben versöhnen*. Köln: Bastei Lübbe

Buckner J: *Vergleichstabelle der fehlenden Anteile des Selbst*. Arbeitsblatt im *Clinical Training von Schleifer H und Schleifer Y (2002/03)*. Reichenau an der Rax.



Mag. Elisabeth Gatt-Iro
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach, Imago Therapeutin und Imago Workshop Presenterin

Mag. Dr. Stefan Gatt
Coach & Trainer für Team- und Führungskräfteentwicklung, Fotograf, Abenteurer, Imago Professional Facilitator und Imago Workshop Presenter

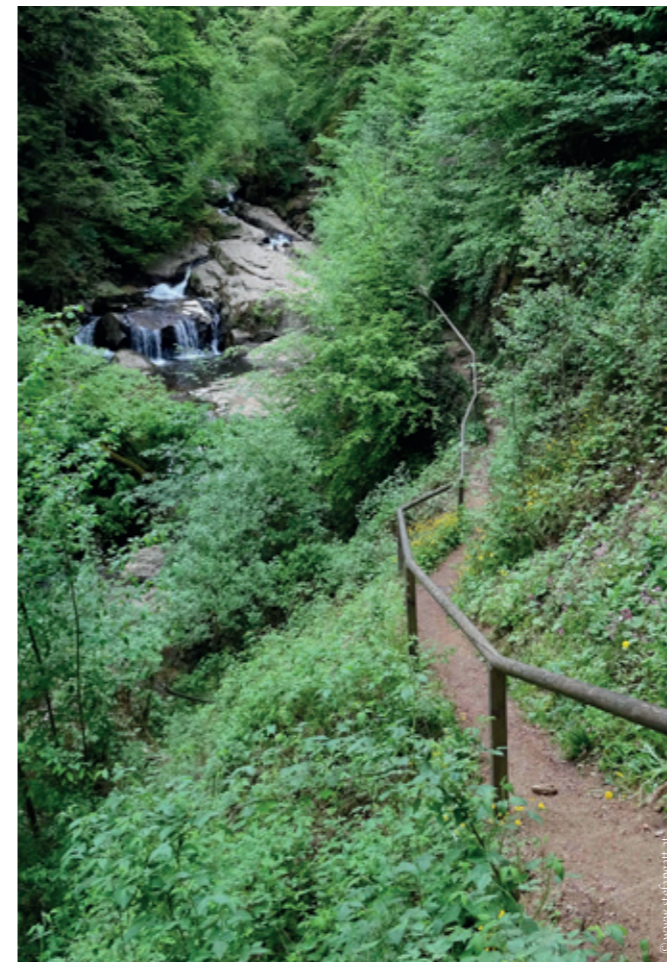
A-4020 Linz
Tummelplatz 15
T 0664 1449746 (EGI)
T 0664 2105095 (SG)
www.challengeoflove.at



Seit 1998 sind Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt ein Paar und haben miteinander zwei wundervolle Töchter.

Wie alle Paare und Familien haben auch sie nicht nur viele Höhen durchlebt, sondern auch Tiefen. Sie haben erkannt, dass es wichtig ist, sich den Herausforderungen der Liebe jedes Mal aufs Neue zu stellen und entwickeln so ihr persönliches Potenzial und das ihrer Beziehung.

Seit 2008 arbeiten sie gemeinsam mit Paaren, die sie auf ihrer Abenteuerreise der Liebe unterstützen, und erleben diese Tätigkeit als große Bereicherung.



Seminar "Unverschämt glücklich - mit Herz & Körper lieben"

Erleben Sie Ihre Verbindungsqualität auf neue Art und Weise, sowohl auf Herzesebene, als auch im Bereich Ihrer gemeinsamen Sexualität. Wir unterstützen Sie dabei, sich selbst und einander neu zu begegnen.

Was Sie auf diesem Seminar erwartet ...

- Dialoge für Ihre Verbindung auf der Herzesebene
- Methoden, wie Sie im Hier und Jetzt ankommen, um einander auf der körperlichen Ebene das zu geben, was Sie sich wünschen
- neueste Forschungsergebnisse zum Thema Beziehung, Körper, weibliche und männliche Sexualität
- eine herzliche, spielerische Atmosphäre, die Sie im Prozess unterstützt

Selbstverständlich ist Ihre Privatsphäre an diesem Wochenende geschützt. Das Seminar wird teilweise im Gruppenraum stattfinden, für einige Übungen werden Sie mit Ihrem / Ihrer PartnerIn Ihr Zimmer aufsuchen.

Nächste Termine: 28.8. - 1. Sept. 2019
4. - 8. Dezember 2019

Weitere Termine auf unserer Website.



Mag. Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt
Glückliche Beziehungen sind kein Zufall!
www.challengeoflove.at



Begegnung in Bewegung – als Paar im Kanu

Gemeinsam weitersehen statt alleine untergehen



Termin: 26. – 28. Juli 2019
Ort: Dunakiliti, Grenzgebiet Ungarn/Österreich
Leitung: Mag. Karl Lippert, Imago Therapeut
Thomas Kantor, ACA-Instructor

INFORMATION UND AUSKUNFT:
Mobil: 0676/6864250 **E-Mail:** klip@aon.at
www.imago-paartherapie.at

Die Kunst in Beziehung zu sein

Workshops für Paare

30. Mai - 1. Juni 2019
18. - 20. Oktober 2019
Nähe München



Melanie Haselow und Andreas Christen

Zentrum für bewusste Beziehungsgestaltung
info@imago-muenchen.de www.imago-muenchen.de



WIR LIEBEN UNS – ABER WIR SCHLAFEN NICHT MEHR MITEINANDER!

TEXT ASTRID BARTOLOTT-ZIPS

Manche Paare - und auch solche, die im Leben ein gutes Team sind - haben nach einigen gemeinsamen Jahren und Jahrzehnten, einigen Kindern, einigen Schicksalsschlägen, den einen oder anderen beruflichen Turbulenzen kaum mehr oder gar kein sexuelles Interesse aneinander. Aber wie kann etwas, das zumeist begeistert begonnen wurde, so nüchtern enden?

Ein seit 15 Jahren verheirateter Mann berichtet bitter: „Ich lebe mit meiner Frau nicht nur monogam, sondern erzwungen zölibatär.“ Was sind mögliche Hintergründe für die Lustlosigkeit in verbindlichen, monogamen Beziehungen, und wie kann man gegensteuern? Im Folgenden wird der Versuch unternommen, die Problem- und v.a. Lösungsfelder nach steigender Komplexität zu gliedern.

1. Entlasten - Entspannen - Genießen
Entspannende Kurzurlaube, Wochenenden zu zweit - für berufstätige Paare und Eltern junger Kinder Mangelware. Nach deren rarer Konsumation wird manchmal berichtet: „Wir hätten ohne Kinder eigentlich keine

Probleme“ (mit Augenzwinkern natürlich - wer will schon seine Kinder missen?). Vielen Paaren fehlt der Raum für Lust und Entspannung. Ich erinnere ein Interview mit der bekannten Wiener Scheidungsanwältin Helene Klaar, in dem sie meinte, die Hauptursache für die hohen Scheidungsraten wäre die 40-Stunden-Arbeitswoche. Ich würde ergänzen, auch Hauptursache von schwächelnder Paar-Erotik. Je höher die Belastungen auf einer oder beiden Seiten, umso schwieriger kann es werden, sich körperlich mit Genuss aufeinander einzulassen.

2. It takes two, baby!

Es war Menschen, aber vor allem Männern, im Laufe der Menschheitsgeschichte schon immer möglich, Sex auch zu kaufen bzw. zu konsumieren. Was seit der letzten Jahrtausendwende neu ist, sind die unendlich scheinenden Variationen von Internet-Pornografie oder auch Internet-Sex im Allgemeinen (Chat-Rooms, interaktiver Cyber-Sex etc). Manche Menschen entfliehen einem vielleicht mühsamen Beziehungsalltag und bevorzugen virtuelle Anreize.

Zu Sex als Konsumartikel mag man stehen, wie man will. Manche Paare verwenden Pornografie etwa für die gemeinsame Anregung. Problematisch wird es dort, wo sich der Sex zu Ungunsten der Einen oder des Anderen verändert und/oder sehr viel erotische Aufmerksamkeit aus der Beziehung abfließt.

3. Sex als die Körpersprache der Liebe verstehen

„Er benützt mich nur als sexuelles Ventil!“ In den letzten Jahrzehnten wurde die verbale Kommunikation in partnerschaftlichen Beziehungen zunehmend betont. Dies ergibt häufig einen Vorteil für die Frauen. Männer fühlen sich im Bereich der Körpersprache oft wohler. Verbundenheit drückt sich für sie weniger im verbalen als vielmehr im körperlichen Bereich aus. Sie wollen nicht mit irgendeiner Frau schlafen. Sie wollen mit IHRER Partnerin Sex, um sich geborgen, gehalten, von ihr begehrt und erwünscht zu fühlen. Ein weit verbreitetes gesellschaftliches Klischee legt nahe, dass Männer von ihrer Natur her auf Sex versessen sind, während ihm Frauen lieber gänzlich aus dem Weg gehen

würden. Haben Frauen wirklich signifikant weniger sexuelle Lust? Oder haben sie, in monogamen Beziehungen, schnell weniger Lust an dem Sex, den sie realistischweise - von ihrem Partner - bekommen können (vgl. Perel 2017)? Während ein Mann fünf Minuten nach den Abendnachrichten emotional und physisch vollkommen bereit für gemeinsamen Sex sein kann, fühlen sich Frauen durch ein solches Szenario manchmal abgewertet und beleidigt. Es ist nicht das Setting, das sie brauchen, um auf der erotischen Ebene in Fahrt zu kommen. Wie der Austausch über sexuelle Bedürfnisse mit dem Imago Dialog zu mehr Leidenschaft verhelfen kann, beschreibt die Imago Therapeutin Tammy Nelson ausführlich. In ihrem Buch sind auch zahlreiche Dialogvarianten zum Thema Sexualität zu finden (vgl. Nelson 2008).

4. Das lustvolle Spiel mit dem „Dritten“ - der kreative Anteil in der Verführung

Sexuelles Begehren funktioniert nach einer anderen Formel als Nähe, Vertrauen und Sicherheit. Ein Abenteuer-Faktor ist willkommen, das Fremde, Unbekannte finden wir aufregend. Verführung wird im Laufe einer langfristigen monogamen Beziehung schwieriger, nicht leichter. Manche Paare verweigern den „Aufwand“, der damit verbunden ist. Etwas Kreativität kann jedoch mitunter helfen. Eine Frau berichtet: „Indem mir das Faible meines Mannes für die Haarfarbe blond bekannt war, ich selbst aber dunkelhaarig bin, lieb ich mir eine blonde Perücke, um meinen Mann auf ein Schäferstündchen in der Mittagspause vom Büro abzuholen. Ich wusste, dass er an diesem Tag etwas Zeit hatte, und sein Büro liegt nicht weit von unserer Wohnung. Auf dem Rückweg zum Büro meinte mein Mann schmunzelnd, dass seine Kollegen jetzt glauben, er hätte eine Affäre.“ (Perel 2006)

Ein Ehemann erfand für sich das Rollenspiel, er wäre von einem hochbezahlten Eskort-Service dazu entsendet, seine Frau als „Kundin“ zu behandeln und ihr alle sexuellen Wünsche zu erfüllen. Beide fanden Gefallen an diesem gelegentlichen Szenario. „Wir brauchen eine Bankomat-Kasse auf dem Nachtkästchen!“ scherzten die beiden.

Ein junges Paar mit kleinen Kindern erfand für sich folgendes ca. wöchentliche Ritual: Sobald die Kinder im Bett waren, zogen sie sich um und machten sich chic, als würden sie miteinander ausgehen. Da dies jedoch nicht möglich war, trafen sie sich an der Bar in der eigenen Wohnküche und spielten, sie würden sich in einem Lokal eben erst kennenlernen. Manchmal plauderten sie dann bei einem Glas Wein. Danach nahmen sie sich so aus-

fühlich wie möglich auf der erotischen Ebene Zeit füreinander. (Vgl. Perel 2006.)

5. Ich bin begehrenswert, du bist begehrenswert

Es mag wohlilig und gemütlich sein, in den verwaschenen Pyjamas und den ausgetretenen Hauspantoffeln neben dem Partner, der Partnerin zu entspannen und einfach „zu sein, wie man ist“. Aber bringen wir manchmal auch unser „Bestes“ mit nach Hause? Oder immer nur die Überbleibsel eines anstrengenden Tages? Oft entsteht Verlangen für den Partner, die Partnerin dort, wo wir ihn/sie wie von außerhalb sehen, etwa aus der Sicht anderer Menschen, oder wenn er bzw. sie im Fokus seiner/ihrer Tätigkeiten und Kompetenzen zu beobachten ist, im „Flow“ ist.

Eine junge Mutter und Ehefrau berichtet: „Eines Abends konnte ich meinen Mann auf einen geschäftlichen Empfang begleiten. Ich war dort gleich im Gespräch mit anderen Frauen und genoss den Austausch. Als mein Blick auf meinen Mann fiel, wie er da stand, umringt von Business-Partnern, selbstbewusst, eloquent und souverän, dachte ich mir, wow, dieser unglaublich coole Typ ist tatsächlich mein Ehemann!“

Ein wichtiger lebenslanger Faktor für sexuelles Verlangen sind Fantasien. Diese haben kein besonders gutes Image (als bräuchte man sie nicht, wenn man realen Sex hat), spielen aber immer eine Rolle, selbst dann, wenn wir uns dessen nicht bewusst sind oder Schwierigkeiten damit haben, sie uns (oder gar dem Partner, der Partnerin) einzugestehen. In unserer Vorstellung können wir jung und sexy sein, auch wenn wir das real nicht (mehr) sind. Wir können das Geschlecht wechseln, das Szenario der sexuellen Begegnung und auch die Person, mit der wir soeben Sex haben. Den Unterschied zur Vorliebe definiere ich darin, dass sexuelle Fantasien im Zusammenhang mit der realen partnerschaftlichen Situation nicht auslebar sind. Das müssen sie allerdings auch nicht sein. Sie entspringen unserem „erotischen Selbst“, das seine eigene Geschichte hat, seine eigenen Bilder produziert und auch außerhalb der Partnerschaft angesprochen werden kann.

6. Spielräume ausloten, Vorlieben teilen

Ein homosexuelles männliches Paar beispielsweise verhandelt miteinander eine Form der „emotionalen Monogamie“. Sie besuchen in größeren Abständen miteinander Swinger-Clubs. Nur unter diesen Umständen, im Beisein des anderen, ist Sex mit Dritten erlaubt. Der Begriff „Monogamie“ hat in den letzten Jahrzehnten eine starke Wandlung erfahren. Früher bedeutete er „ein/e

Partner*in auf Lebenszeit“, heute, „immer nur ein/e Partner*in auf einmal“. Gerade aus der homosexuellen Szene, die lange Zeit und in vielen Ländern überhaupt keinen Zugang zu legalisierten Partnerschaften hatte, kommen Erfahrungswerte mit noch weicheren Auslegungen. Wichtig ist dabei, dass die Bedingungen der „kontrollierten Untreue“ genau verhandelt werden und dem Wunsch beider Partner*innen entsprechen, also keinesfalls aus einem Machtgefälle zwischen den Partner*innen resultieren.

7. Selbstfürsorge für das sexuelle Ich

Das sexuelle Lustempfinden ist mit der Gesundheit des Menschen verwoben, auf allen Ebenen, aber speziell auch mit der Psyche. Nicht alle Störungen des Lustempfindens sind ein Ergebnis der bestehenden Partnerschaft, wahrscheinlich ist sogar die Mehrzahl individuell zu klären. Psychische Störungen wie Depression oder Angststörungen sowie (andere) gesundheitliche Probleme wirken sich oft negativ auf die Libido aus. Dazu kommt, dass manche Medikamente als Nebenwirkung eine Minderung des sexuellen Verlangens auslösen können. Es ist daher wichtig, mit einer Ärzt*in, Psycholog*in und/oder Psychotherapeut*in tiefergreifende oder längerfristige Probleme in diesem Bereich zu besprechen oder abzuklären. Insbesondere in Hypnose finden sich oft bisher verborgene Ursachen und Lösungen. Energetische Behandlungsformen können unbewusste Blockaden lösen und helfen, die Lebensenergien wieder in einen gesunden Fluss zu bringen.

8. Kränkung und Vertrauensverlust wiedergutmachen

Typischerweise wird mir in etwa folgende abendliche Kommunikation geschildert: Sie, zu Hause mit zwei kleinen Kindern: „Wie war es heute bei dir? Erzähl mir etwas!“ Er, todmüde und vom Tag frustriert, schweigt. Auf ihre wiederholte Nachfrage: „Ich bin froh, wenn ich an diese Trottel nicht auch noch abends denken muss!“ Das Problem ist, dass in dieser - an sich verständlichen Abwehrreaktion - auch schon eine kleine Zurückweisung liegt, die aber oft nicht beidseitig so gesehen und verstanden wird. Solche Zurückweisungen tendieren dazu, sich aufzusummieren. Daher ist es wesentlich, auch in einem dichten Alltag Zeit füreinander zu finden, „Präsenzoasen“ zu schaffen und sich über auftauchende Gefühle insbesondere durch Imago Dialoge einfühlsam auszutauschen, um auf emotionaler und auf körperlicher Ebene miteinander in Verbindung zu bleiben. Die Imago Workshop Presenter*innen Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt gehen in ihrem

Buch „Unverschämt glücklich“ diesen Zusammenhang nach und stellen dazu auch ihre persönlichen und beruflichen Erfahrungen zur Verfügung (Gatt-Iro und Gatt 2015).

Ein ganz anderes Beispiel: Eine Ehefrau Ende 50 berichtet: „Mein Mann und ich hatten jahrzehntlang eine gute und auch erotisch befriedigende Beziehung. Aber nach dem Tod seiner Mutter tauchte mein Mann irgendwie ab, war völlig unzugänglich, schweigend, abweisend und wehrte jegliche körperliche Annäherung meinerseits ab. Er wurde richtig depressiv. Ich vereinbarte eine Imago Paarsitzung, zu der er bereit war mitzukommen. Er konnte sich dort auch für eine längere Zusammenarbeit öffnen. Im Zuge dessen berichtete er mir von seiner Verbitterung bezüglich meiner mangelnden Unterstützung nach dem Tod seiner Mutter und in der Zeit ihres kurzen, schweren Leidens. Zunächst wurde ich sehr wütend über seine Vorwürfe. Aber er hatte Recht. Aus seiner Sicht habe ich ihn damals im Stich gelassen. Wir haben wieder zueinander gefunden. Und wir haben auch unsere körperliche Beziehung wieder aufgenommen.“

9. Die primäre Liebesgeschichte verstehen

Wie wir als Kinder geliebt haben und wurden, bestimmt hochgradig, wie wir später lieben. In Imago Paartherapien und Imago Workshops wird das immer wieder deutlich sichtbar.

Manche Menschen geben aufgrund bestimmter Konstellationen in der Herkunftsfamilie dem Partner, der Partnerin zuliebe ihre Individualität in einer ungesunden Art und Weise auf und geraten in eine Symbiose, die keinen Raum mehr für erotische Spannung lässt. Wo es keinen Graben gibt (Verschiedenheit der Partner*innen, das Fremde),

macht es keinen Sinn, eine Brücke zu bauen (durch die geschlechtliche Vereinigung).

Sexuelle Lustlosigkeit von Männern in verbindlichen Partnerschaften kann aus der Kindheitsgeschichte eines kleinen Beschützers der Mutter stammen, der den Vater und damit männliche Qualitäten ablehnt und niemals so werden will wie dieser (oft aus verständlichen Gründen, weil solche Väter Spieler, Alkoholiker, chronische Fremdgänger waren - manchmal alles davon). Diese Männer lernen, Liebe und Sex voneinander zu trennen, indem sie die Frau, die sie lieben, vor allem „Niederer“ oder auch „Aggressiven“ (und sei es die Penetration) unbewusst bewahren wollen. Auch in diesem Fall eignet sich Einzeltherapie, gegebenenfalls in Kombination mit paartherapeutischen Einheiten, um die Sexualität und die Liebe wieder miteinander zu verbinden.

Literaturhinweise:

Gatt-Iro, E und Gatt, S (2015) *Unverschämt glücklich - wie ich und unsere Liebe in der Beziehung erblühen*. Wien: Goldegg Verlag

Im Gespräch/Archiv (29.8.2017) Familienanwältin Helene Klaar: *Die 40 Stunden Woche ist die Ursache vieler Scheidungen*. Moderation: Ulrike Timm

Nelson, T (2008) *Der Sex meiner Träume: Mit dem IMAGO Dialog zu neuer Leidenschaft*. Dörfles: Renate Götz

Perel, E (2006) *Mating in Captivity. Unlocking Erotic Intelligence. Reconciling the Erotic and the Domestic*. New York: Harper Collins e-books

Perel, E (2017): *The State Of Affairs: Rethinking Infidelity – a book for anyone who has ever loved*. New York: Harper Collins



Mag.^a Dr.ⁱⁿ Astrid Bartolot-Zips
Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (PD), Imago Therapeutin, Führungskräfte-Coach, Supervisorin

A-1010 Wien
Mahlerstraße 7/19
A-2325 Pellendorf
Teichgasse 3
T 0699 18049436

www.astrid-zips.at

Astrid Bartolot-Zips berücksichtigt in ihren Paartherapien „typisch männliche“ und „typisch weibliche“ Problemlösungsweisen nach Forschungsergebnissen von John Gottmann und John Gray. Seit 2014 arbeitet sie intensiv mit der Imago Paartherapie und hat sich dabei auf sexuelle Probleme spezialisiert. Glückliche Paare haben miteinander Sex, und es ist sehr freudvoll und beglückend, wenn zwischen zwei, die sich lieben, die Lebensenergie wieder aktiv und vital fließt!

Astrid Bartolot-Zips ist in zweiter Ehe verheiratet und hat eine erwachsene Tochter.

ICH SAG JA, DU SAGST NEIN

WIE WIR ES SCHAFFEN, IN DER BEZIEHUNG MIT AMBIVALENZEN UMZUGEHEN

TEXT SABINE UND ROLAND BÖSEL

„Du hast mir schon 100 Mal versprochen, dass du mehr für Nähe und Intimität in unserer Beziehung sorgen willst. Und stattdessen habe ich den Eindruck, du distanzierst dich immer mehr!“

„Ach, du immer mit deinen Wünschen nach mehr Nähe. Ich brauche meinen Freiraum. Wenn ich mich eingesperrt fühle, kann ich mich nicht hingeben. Du kennst mich seit über 20 Jahren. Langsam müsstest du wissen, dass ich nur dann intim sein kann, wenn ich das Gefühl habe, frei zu sein.“

„Aber genau darum geht es doch: Je mehr du dich entfernst, desto unsicherer fühle ich mich und habe das Bedürfnis nach deiner Nähe. Und umso weniger kann ich dir Freiheit zugestehen.“

Solche Szenen haben sich in unserer Beziehung oft abgespielt. Nähe und Autonomie, diese beiden Polaritäten spielen wohl in vielen Beziehungen eine wichtige Rolle. Beide Partner*innen sind ambivalent und bewegen sich um ein Thema herum: Ich verstehe deinen Freiheitsdrang und gleichzeitig spüre ich, wie sehr ich deine Nähe brauche. Und umgekehrt: Auch ich möchte dir nahe sein, doch wenn ich mich eingesperrt fühle, kann ich es nicht. Es ist ein Zwiespalt, der nicht nur bei einer Person geparkt werden kann. Die Ambivalenz liegt im Paarzwischenraum, also im Raum zwischen den beiden Personen. Es entsteht eine Dynamik aus dieser Ambivalenz, die sich aufschaukelt. Wie auf einer Wippschaukel ist einmal der eine, dann der andere oben, und dieser Umstand führt zum Konflikt.

Das „verlorene Selbst“ spielt Amor

Den Hinweis auf eine Ambivalenz findet man oft in der ersten Phase der Verliebtheit. In unserem Fall war es so: Sabine fühlte sich von Roland so angesprochen, weil er ihr von der ersten Sekunde an vermittelt hat: Ich bin verlässlich, ich will Verbindung, Sicherheit und Nähe – Eigenschaften, die sie in ihrer Kindheit oft vermisste. Sabine war begeistert. Endlich war jemand wirklich an ihr interessiert und wollte Nähe zu ihr herstellen!



Roland wiederum war begeistert von Sabines Freiheitsstreben. Sie zeigte ihm, dass das Leben nicht am Tellerrand zu Ende ist, sondern dort erst richtig beginnt. Endlich war da jemand, die ihm zeigte, wie wichtig es ist, das eigene Leben zu leben und das Abenteuer zu suchen.

Wir hatten einander also gut ausgewählt, indem wir das im anderen wiederfanden, was wir davor schon im Laufe unserer Kindheit verloren hatten. Das „verlorene Selbst“ ist das, was uns fehlt, um die Welt als Ganzes zu erfahren. Indem wir es in der Partnerin bzw. dem Partner wiederfinden, wird diese Sehnsucht nach Ganzheit wieder geweckt und wir spüren das Potenzial, durch die Liebe wieder ganz zu werden.

Doch wie es typisch ist in allen Beziehungen, schleicht sich aus verschiedenen Gründen die Unsicherheit ein. Was machen wir bei Unsicherheit? Je nach Typ greifen wir an, wir flüchten, erstarren oder unterwerfen uns. Ein Machtkampf entsteht, der sich dadurch auszeichnet, dass wir uns auf unsere ursprünglichen Positionen zurückziehen. In unserem Fall bestand Sabine auf ihre Autonomie und Roland auf mehr Nähe.

Eigentlich bekommen wir in der Verliebtheit ja ein verheißungsvolles Bild darüber, wie schön und vollständig und geheilt die Zukunft mit dem Partner bzw. der Partnerin sein kann. Durch den Machtkampf verlieren wir dieses Bild wieder und wir bekämpfen genau das, was wir zu Beginn so anziehend fanden. Die herbeigesehnte Nähe wird abgetan als der Versuch zu klammern, die so spannende Lust auf Freiheit wird abgewertet als unverlässliches und unsicheres Terrain.

Wer siegt, hat auch verloren

Machtkämpfe haben die Eigenart, dass man gerne als Sieger bzw. Siegerin hervorgehen möchte. Doch es ist eines der wichtigen Dinge, die wir in den letzten 25 Jahren gelernt haben: Wenn jemand siegt, haben im Grunde beide verloren. Um beim Beispiel Nähe und Autonomie zu bleiben: Wenn sich eine Seite durchsetzt, wird die andere ausgeblendet. Das verlorene Selbst bleibt verloren, die Positionen verhärten sich und die Ambivalenz löst sich nie auf.

Integration ist das Ziel – im Fall der Ambivalenz geht es um einen Prozess des Bewusstwerdens, dass mithilfe des Partners bzw. der

Begegnungs- und Beziehungstage für Paare

Veränderungen und Wachstum beginnen in Krisenzeiten. Alte Konfliktmuster können in eine liebevolle Partnerschaft transformiert werden. In unseren Workshops, angeleitet mit IMAGO-Begegnungs-Coaching coachen wir ein bis drei Paare in oder nach einer akuten Krise um wieder Sicherheit und Vertrauen zueinander zu finden - in neuer, achtsamer Begegnung.

Termine: 27. April, 24. Mai, 15. Juni 2019 jeweils 10.00 bis 13.30 Uhr

Weitere und individuelle Termine auf Anfrage. Finanzieller Beitrag: € 580.- pro Paar
Bei zwei Paaren € 520.-, ab drei Paare pro Halbtags-Workshop: € 460.-

Ort: Praxis 1010 Wien, Rathausstraße 11 · Anmeldung: www.battistich.at/imago
Mail: peter@battistich.at · Mobil: + 43 676 305 78 12

Paartherapeuten:

Dr. Peter Battistich: zert. IMAGO-Paartherapeut, Klin. Psychologe, Gestalt- u. Gruppenpsychotherapeut

Mag. Eva Scheiber: Gestaltpsychotherapeutin, Mediatorin, Fortbildung in Imago-Therapie





Partnerin das verlorene Selbst zurückgewonnen und ins Leben wieder integriert werden kann. Dann muss man es auch nicht mehr beim anderen „parken“. Dafür braucht es viel Geduld und Zeit und die Bereitschaft, die Spannung zwischen den beiden Polen aufrecht zu erhalten, anstatt sie schnell wegzubekommen.

Spannung aushalten – und würdigen!

Allerdings ist es leichter gesagt als getan, diese Spannung auszuhalten. Spannung entsteht immer im Feld zwischen zwei Polen. In der Verliebtheit ist es gerade diese Spannung, die uns so fasziniert und aufregt macht. Allerdings wissen wir auch, dass die Phase der Verliebtheit einem Rauschzustand ähnelt, der sich nach ein paar Monaten legt – länger würden wir diese Aufregung wohl auch nicht durchstehen! Wenn die Verliebtheit dem ruhigeren Alltag weicht, werden diese Spannungsverhältnisse zur Herausforderung. Es gilt, sie sich bewusst zu machen und zu sehen: Welche meiner verlorenen Selbstanteile „parke“ ich beim anderen? Wenn ich zu etwas Ja sage und meine Partnerin Nein dazu sagt – wozu sage ich Nein, wo meine Partnerin Ja sagt? Diese Spannung zu halten, dafür braucht es viel Sicherheit und Commitment, möglicherweise auch eine Paartherapie.

Ein Beispiel aus unserer Paarbegleitung soll zeigen, welch hohen Ertrag es hat, die Spannung auszuhalten: Ilse hat eine Einladung von Freund*innen angenommen, ohne ihren Mann Robert vorher zu fragen. Dementsprechend abweisend reagiert er: „Am Sonntag gehe ich sicher nicht dorthin. Ich habe einen großen Vortrag vorzubereiten, und außerdem habe ich null Bock auf Smalltalk.“ Ilse hat impulsiv zugesagt. Sie fühlt sich nun verpflichtet gegenüber den Gastgeber*innen und ärgert sich über Roberts Abweisung. Robert hat Ilse nicht informiert, dass er am Sonntagabend

arbeiten möchte. Würde Ilse als Siegerin hervorgehen, hätte Robert beruflich Probleme. Würde Robert sich durchsetzen, ginge Ilse mit ihrem Bedürfnis leer aus.

Sie waren beide bereit, die Spannung auszuhalten. In zwei Imago Dialogen wurde deutlich, was bei beiden im Hintergrund abließ. „Ich gebe zu“, sagte Ilse, „dass ich zugesagt habe, ohne zu überlegen, was bei uns überhaupt auf dem Plan steht, weil ich unsere Freunde schon so lange nicht mehr gesehen habe. Ich habe mich spontan über diese Einladung sehr gefreut. Ich merke allerdings, dass ich am Sonntagabend auch lieber zu Hause wäre, weil ich nach der anstrengenden Woche Erholung brauche.“ Und etwas später sagte Robert: „Ich denke mir gerade, dass es wohl einen besseren Zeitpunkt als den Sonntag gibt, um mich auf einen Vortrag vorzubereiten. Gleichzeitig spüre ich den Druck, einen guten Vortrag abzuliefern. Doch ich würde mich lieber mit dir schön anziehen und zu unseren Freunden gehen, um den Alltag einmal hinter mir zu lassen.“ Was haben die beiden gemacht? Sie haben nicht nur ihre ursprüngliche Position erklärt, sondern auch die andere Seite beleuchtet.

Im Elternhaus gelernt

Das erste Paar, das wir beobachtet haben, waren unsere Eltern. Auch wenn sie sich schon früh getrennt haben, vielleicht sogar vor unserer Geburt – all das prägt uns in Bezug auf unser Verhalten und unsere Werte. Unbewusst und meist aus Loyalität zu einem Elternteil positionieren wir uns als Kinder und unterstützen entweder Mama oder Papa. Dieses Verhalten nehmen wir mit in unsere Liebesbeziehung.

Erst als Erwachsene haben wir die Möglichkeit, dieses Verhalten zu hinterfragen und etwas Neues, Eigenes zu entwickeln. Ilse und Robert haben es so gemacht. Ilse

bemerkte, dass sie mit ihrem Wunsch nach gemeinsamer Zeit mit Freund*innen am Sonntagabend ihrem Vater sehr ähnlich ist, der sich sehr gern in Gesellschaft bewegte, während Ilses Mutter diesen gesellschaftlichen Ereignissen lieber auswich – und die Beziehung der beiden darunter gelitten hat. Robert wiederum stellte eine Ähnlichkeit zu seinem Vater fest, der oft Angst davor hatte, in die weite Welt hinauszugehen. Er war lieber der Heimwerker zu Hause, als sich in Gesellschaft mit anderen zu verbinden. So gesehen treffen sich in dieser Situation rund um die Sonntagabend-Einladung eigentlich Ilse und Roberts Papa.

Diese Erkenntnis ist wichtig, doch für eine Auflösung der Ambivalenz zwischen Ilse und Robert braucht es noch einen dritten Dialog. Dabei fiel ihnen ein, wie lange sie schon nicht mehr gemeinsam im Kino waren, wie gut es ihnen tun würde, hinaus zu gehen und sich gleichzeitig ein wenig Auszeit zu gönnen. Und so saßen sie am Sonntagabend weder bei den Freund*innen noch daheim vor der Vortragsvorbereitung, sondern im Kino und genossen die gemeinsame Zeit.

Weder Ja noch Nein, sondern etwas ganz anderes

Diese Geschichte zeigt sehr schön: Hier geht es nicht um einen Kompromiss, weil man dabei bloß eigene Interessen, Sehnsüchte und Bedürfnisse zurückstellen würde. Vielmehr geht es darum, einen dritten, vierten, fünften Lösungsweg zu finden. Der Kompromiss hilft zwar, schnell zu einer Lösung zu finden, doch weicht man damit letztlich nur der tatsächlichen Klärung aus und verhindert zudem die Chance, gewohnte (in dem Fall väterlich vorgezeichnete) Pfade aufzugeben und einen neuen Weg zu entwickeln.

Wenn wir unserer Partnerin bzw. unserem Partner entgegenkommen, spüren wir zuerst einen großen Widerwillen, weil wir unsere eigene Angst und meist auch unbewusst die Loyalität zu unserem Elternteil in uns spüren. Außerdem bedeutet es, Neuland zu betreten und sich an das Neue gewöhnen zu können. Wer bei Wasser und Brot aufgewachsen ist, dem schmeckt die Kirschtorte des anderen in der Verliebtheitsphase, doch es wird einem schnell schlecht bei so viel Fett. Der Verdauungsapparat muss sich erst langsam umstellen! Genauso ist es mit dem Gewöhnen daran, dass das verlorene Selbst wieder Teil des eigenen Lebens und Empfindens geworden ist. Wer lange gehungert hat, sehnt sich nach Essen, hat aber auch Angst davor, weil man im Moment der Erfüllung erst so richtig spürt, wie lange man gelitten und wie sehnsüchtig

man auf die Erfüllung gehofft hat. Dieser Moment kann ganz schön wehtun. Wir brennen also einerseits darauf, dass etwas anders wird, haben aber auch Angst vor der Veränderung. Das gilt es anzuerkennen und zu würdigen und sich die Zeit zu nehmen.

In der Paarbegleitung die Waage halten

Auch jene, die Paare professionell begleiten, sind dazu angehalten, nicht eine Seite zu unterstützen, sondern ebenfalls die Ambivalenz bewusst zu halten. Vorschnelle Interpretationen und übereilte Lösungsvorschläge können dazu führen, dass der Prozess zu früh abgeschlossen wird. Auch wenn Paare um Ideen und Lösungen bitten, sollten Therapeut*innen und Beratende widerstehen und stattdessen das Paar in Kontakt zueinander bringen, um ihre Lösung da zu finden, wo alles begonnen hat: in der Beziehung zueinander.

Ähnlich ist es mit Diagnosen. Sie sind für Therapeutinnen und Therapeuten hilfreich und wichtig. Gleichzeitig muss man sich bewusst sein, dass sie ein Ungleichgewicht erzeugen können, das eine mangelnde Wertschätzung für die Beziehungssituation mit sich bringt. Mit einer Diagnose laufen wir Gefahr, etwas festzuschreiben. Wir verlassen die prozessorientierte, wahrnehmende, langsame Entwicklung und lösen vorschnell die Spannung. Wir erinnern uns an ein Paar, wo der Mann eines Tages zu uns sagte: „Mein Einzeltherapeut hat gemeint, meine Frau hat eine narzisstische Persönlichkeitsstörung.“ Er fühlte sich im ersten Moment sehr erleichtert, weil sein oftmaliges Gefühl des Alleingelassen-Seins und Nicht-wahrgenommen-Werdens endlich einen Namen hatte. Im zweiten Augenblick spürte er Scham und Schuldgefühle, dass er sich so eine Frau ausgesucht hatte, obwohl seine Mutter ihn gewarnt hatte. Erst in weiterer Folge wurde ihm klar, dass seine Mutter nur etwas auf ihn projiziert hatte, was sie selbst erlebt hatte: einen narzisstischen Ehemann an ihrer Seite. Genau wegen der Loyalität gegenüber seiner Mutter hatte er

sich für seine Frau entschieden. Da mag die Diagnose ein wenig zur Erkenntnis beitragen – doch eine Lösung war das ja noch lange nicht. Wir appellieren daher an Sie alle, liebe Leserinnen und Leser: Wann auch immer Sie mit Diagnosen konfrontiert werden, sehen Sie diese als einen Teil des Weges und nicht mehr. Beachten Sie lieber die dynamische Entwicklung, die zwischen zwei Menschen besteht, und geben Sie ihr so lange Raum, bis sich eine Lösung auftut, die für beide stimmig ist.

Ambivalenz gibt Kraft und Freude im Leben

Geduld hat gerade bei Beziehungsthemen einen ganz besonderen Wert, um Ambivalenzen auszuhalten und aus ihnen zu lernen. Die heutige Zeit verleitet uns gerne dazu, Prozesse zu verkürzen, weil alles schnell gehen soll. Doch letztlich hilft uns nur, dem Prozess und der Zeit zu vertrauen, damit jedes Paar in einem sicheren Rahmen eine gemeinsame Lösung findet. Auch wir haben sehr viele Jahre gebraucht, um unsere Ambivalenz zwischen Autonomie und Nähe aufzulösen. Heute sehen und spüren wir, welch großen Ertrag unsere Geduld und Beharrlichkeit uns gebracht haben. Roland konnte den kleinen Buben in sich umarmen, der so viel Angst hatte, seinen eigenen Weg zu gehen, und er konnte die Loyalität zu seinen Eltern umwandeln in das Bewusstsein, dass Beziehung nicht nur eine Frage von Bindung, sondern auch Vertrauen ist, um der Partnerin jene Autonomie zu schenken, die sie braucht, um auf ihre Weise Nähe herzustellen. Und Sabine konnte lernen, dass auch viel Nähe frei machen kann, um sich selbst zu leben und zu lieben.

Picasso sagte: „Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen, die in die Ungewissheit, in die Führerlosigkeit geführt werden, die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen.“ Jede Auflösung einer Ambivalenz ist ein Abenteuer, das verunsichert und Angst macht. Und doch ist das die Würze des Lebens.



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 erschienen ist.

Ihr zweites 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.



GENERATIONEN im DIALOG

VERSÖHNEN - HEILEN - WACHSEN



Die Stärkung von Beziehungen - besonders in Familien und zwischen den Generationen - ist uns ein Herzensanliegen. Wir, ein erfahrenes Team engagierter Paar- und Psychotherapeuten, unterstützen Sie in einem einzigartigen und bewährten Workshop oder im Einzelsetting, damit ein gutes Miteinander in Ihrer Familie gelingen kann.

Im Generationen- bzw. Geschwisterworkshop nehmen Sie mit Mutter oder Vater, erwachsener Tochter oder Sohn oder mit Schwester oder Bruder teil. Sie haben die Gelegenheit, Ihre gute Beziehung zu vertiefen, Schwieriges anzusprechen und Missverständnisse zu klären.

Auf diese Weise können Verletzungen heilen. Die Versöhnung mit Ihrer Vergangenheit aktiviert verborgene Stärken, damit Sie frei werden, Ihren eigenen Weg zu gehen und mit dem anderen eine für Sie beide stimmige Nähe zu leben.



www.generationen-dialog.com



**Renate Hutterer-Krisch,
Gabriele Rass-Hubinek (Hg.)**

**Paardynamik –
Methodenspezifische und
methodenübergreifende Beiträge
zur Psychotherapie im Paar- und
Einzelsetting**

Wien: Facultas 2018

Rezension: Sowohl als Psychotherapeutin/
Beraterin als auch als interessierter, ent-
wicklungsbereiter Laie stellt sich immer
wieder die Frage, ob man den Stoß mehr
oder weniger gelester Bücher und damit
vielleicht auch das schlechte Gewissen
erhöhen soll. Um Ihnen die Entscheidung
zu erleichtern, einige Gedanken dazu:

Was finde ich in diesem Buch?

Die Einleitung befasst sich mit der äußerst wichtigen Frage des Settings – Einzel- und/oder Paarsetting – und trägt dadurch zur Klärung so mancher Dilemmata bei, in denen sich sowohl Therapeut*innen als auch Klient*innen hinsichtlich der Wahl des Settings bei Beziehungsthemen befinden. Mögliche Fehlerquellen und Lösungsansätze in der Einzel- und paartherapeutischen Arbeit werden aufgezeigt. Zusätzlich werden wichtige Aspekte der unbewussten Partner*innenwahl und der Beziehungsdynamik beleuchtet.

In der Folge gibt dieses Buch inspirierende Anstöße zu wichtigen Themen einer Paarbeziehung wie z.B.:

- historischen Aspekten und ihren Auswirkungen auf die Paardynamik, die individuelle Familiengeschichte und den historischen Kontext betreffend,
- interkulturellen Beziehungen - angesichts des Migrationsthemas besonders aktuell,

BÜCHERECKE

- unterschiedlichen spezifischen methodischen Zugängen,
- der Diagnostik und Behandlung bei spezifischen Störungsmustern
- Imago Therapie, Sexual Grounding, Familienritualen, Sexualität, Untreue, gleichgeschlechtlichen Beziehungen ...

Wie bewerte ich dieses Buch?

Willem Poppelier (Begründer der Sexual Grounding Therapie) sagt, es gibt drei wichtige Ebenen für das Gelingen einer Paarbeziehung, nämlich Hirn, Herz und Genitalien und deren harmonisches Zusammenspiel. Wenn ich nun dieses Buch unter diesen Kriterien betrachte, so vergebe ich für die Hirnebene, in Anlehnung an die sonst üblichen Sterne, 5 (Geistes-) Blitze ⚡⚡⚡⚡⚡. Die Herzebene punktet mit 4 – natürlich Herzen ♥♥♥♥, und die Ebene der Genitalien, als wichtiger Ort, an dem sich Lust manifestiert, mit 4 L(ust) Punkten ○○○○.

Ad 5 ⚡⚡⚡⚡⚡: Auch als erfahrene (Paar-) Therapeutin erfreue ich mich an unterschiedlichsten Inspirationen, Überlegungen, Anregungen, Einsichten... Die Verfasser*innen beleuchten das Thema „Beziehung“ aus unterschiedlichen Blickrichtungen und Zugängen, und wenn auch nicht alle erfasst werden (können), ist dieses Buch ein „Super-Brain-Food“.

Ad 4 ♥: Natürlich ist ein Sachbuch kein Roman, der nahe geht, dennoch berührt dieses Buch auch mein Herz. Dies nicht nur, weil ich mich freue, als in Beziehung lebende Frau wieder ein bisschen mehr von meiner Paarbeziehung zu begreifen, sondern auch wegen der Freude darüber, dass meine Arbeit mit Paaren und Einzelpersonen zum Thema Beziehung da und dort „frische Luft“ bekommt.

Ad 4 L-○: Das Buch macht Lust, es immer wieder in die Hand zu nehmen und nachzulesen.

So wie im Idealfall die drei Poppelier-Ebenen in einer Paarbeziehung zusammenwirken, befinden sich auch in diesem Buch diese drei Bereiche in einem anregenden Wechselspiel.

Was schließe ich daraus?

Auch wenn Sie kein/e perfekte/r Hausfrau/-mann sind, wird es auf diesem Buch keine Staubschicht geben.

Maria König-Eichhorn
Psychotherapeutin SF, Imago Paartherapeutin



Dr.ⁱⁿ Renate Hutterer-Krisch
Psychologin, Psychotherapeutin
(Integrative Gestalttherapie), Imago
Therapeutin, Supervisorin

Renate Hutterer-Krisch arbeitet als Psychotherapeutin in freier Praxis. Sowohl beruflich als auch privat hat sie neben Imago die gestalttherapeutische Interventionsserie von Anne Teachworth (USA) zu übernommenen elterlichen Paarbeziehungsmustern als besonders hilfreich erlebt. In der Fachsektion Integrative Gestalttherapie im ÖAGG hat sie die Fortbildung zur Paardynamik entwickelt.

Mag.^a Gaby Rass-Hubinek

Psychotherapeutin (Integrative
Gestalttherapie, Systemische Familien-
therapie, Sexual Grounding Therapy),
Imago Therapeutin

Gaby Rass-Hubinek arbeitet als Psychotherapeutin in freier Praxis mit Einzelnen und Paaren. In der Arbeit mit Einzelnen und mit Paaren hat sie Einzeltherapie als Unterstützung der Paartherapie, manchmal aber auch als Problem für die Paartherapie erlebt und beschäftigt sich daher eingehend mit der Frage nach dem geeigneten Setting und der Bedeutung paardynamischen Wissens auch für Einzeltherapeut*innen.



IMAGO THERAPEUT*INNEN

ÖSTERREICH

WIEN



Astrid Amann, MSc
Psychotherapeutin
(Psychodrama)

A-1060 Wien, Loquaiplatz 9/3/10
+43 (0) 676 616 7037
astrid@amannundamann.org
www.amannundamann.org



Dr. Astrid Bartolot-Zips
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin

A-1010 Wien, Mahlerstraße 7/19
A-2325 Pellendorf bei Himberg,
Teichgasse 3
+43 (0) 699 18049436
office@astrid-zips.at
astrid-zips.at



Dr. Peter Battistich
Klinischer und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut (Systemische Familientherapie, körperorientierte Gestalttherapie)

A-1010 Wien,
Rathausstraße 11
+43 (0) 676 305 78 12
www.battistich.at/imago



Roland Bösel
Psychotherapeut
(Integrative Gestalttherapie)

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



Dr. Sabine Bösel
Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie), Klinische und Gesundheitspsychologin

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



Mag. Evelin Brehm
Psychotherapeutin
(Psychoanalyse)

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



Mag. (FH) Klaus Brehm
Psychotherapeut
(EAP)

A-1180 Wien, Staudgasse 7
+43 (0) 1 942 61 52
klaus@brehmsimago.eu
brehmsimago.eu



Peter Cubasch, MSc
Psychotherapeut
(Integrative Gestalttherapie, Integrative Therapie)

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



Cornelia Cubasch-König, MSc
Psychotherapeutin
(Bewegungs-, Integrative Gestalt- und Integrative Therapie)

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



Dr. med. Charles Hershkowitz
Facharzt für Psychiatrie, Imago Rel. Therapist in English and French

A-1190 Wien, Hofzeile 16/5,
A-1010 Wien, Börsegasse 6/18
+43 (0) 660 458 9212
info@paarcoaching.wien
couples-coaching-wiena.com
paarcoaching.wien



Mag. Christoph Koder
Imago Certified Advanced Clinician, Psychotherapeut (Systemische Familientherapie)

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



Maria König-Eichhorn
Psychotherapeutin
(Systemische Familientherapie)

A-1130 Wien, Friedenszeile 50
+43 (0) 664 311 62 78
maria_koenigeichhorn@yahoo.de
beziehungswise.net

DIE VOLLSTÄNDIGE LISTE PRAKTIZIERENDER IGÖ-MITGLIEDER FINDEN SIE AUF FOLGENDER WEBSITE: IMAGOAUSTRIA.AT/ EXPERTINNEN



Eva-Pia Laskowsky
Psychotherapeutin
(Systemische Familientherapie)

A-1090 Wien, Währingerstraße 68/16
A-2103 Langenzersdorf,
Schulstraße 94 (NÖ)
+43 (0) 664 4427043
eva-pia.laskowsky@aon.at
laskowsky.at



Mag. Karl Lippert
Personenzentrierter
Psychotherapeut

A-1090 Wien, Berggasse 8/19
+43 (0) 676 6864250
klip@aon.at
imago-paartherapie.at



Dr. Claudia Luciak-Donsberger
Psychotherapeutin
(Systemische Familientherapie), Klinische und Gesundheitspsychologin

A-1140 Wien, Freyenthurmstraße 1/1
+43 (0) 699 120 083 24
claudialuciakdonsberger@gmail.com
imagodialog.com



Dr. Mikael Luciak
Psychotherapeut

A-1140 Wien, Freyenthurmstraße 1/1
mikael.luciak@univie.ac.at
imagodialog.com



Mag. Dr. Ria Mensen
Psychotherapeutin
(Psychodrama), Klinische und Gesundheitspsychologin, Traumatherapeutin

A-1030 Wien, Salmgasse 5/6
+43 (0) 1 31 93 579
info@riamensen.at
riamensen.at



DSA Irene Penz, MSc
Systemische
Psychotherapeutin,
Dipl. Sozialarbeiterin

A-1150 Wien, Preysinggasse 48/12
+43 (0) 699 106 092 00
office@irenenpenz.at
irenenpenz.at



Mag. Susanne Pointner
Psychotherapeutin
(Existenzanalyse),
Psychologin

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



Mag. Anna Reinfeld
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalttherapie)

A-1230 Wien,
Perchtoldsdorferstraße 11/22
+43 (0) 664 2018010
reinfeld@anna-reinfeld.at
anna-reinfeld.at



Mag. Maria Richter-Zima
Psychotherapeutin
(Systemische Familientherapie)

A-1130 Wien, Wattmannstraße 7/6
A-2531 Gaaden, Skodagasse 11 (NÖ)
+43 (0) 660/651 56 38
info@mariarichterzima.com
www.mariarichterzima.com



Ursula Scarimbolo-Savera (i.Z.)
Psychotherapeutin
in Ausbildung unter
Supervision

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



Prof. Dr. Gerti Senger
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie)

A-1190 Wien, Strehlgasse 32
+43 (0) 1 479 12 38
gerti-senger.at



Judith Skocek
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalttherapie)

A-1080 Wien, Maria Treu Gasse 1/5
A-2405 Bad Deutsch-Altenburg,
Wienerstraße 11/1/3 (NÖ)
+43 (0) 676 738 75 15
judith.skocek@gmx.at
paardialog.at



Gertraude Thalendorfer-Steinbauer (i.Z.)
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalttherapie)

A-1070 Wien, Westbahnstraße 38/11
+43 (0) 699 1140 1747
gethal@utanet.at
selbstentfaltung.org

Die hier angeführte Liste von Imago Therapeut*innen in Österreich wurde auf Basis freiwilliger Kostenbeiträge erstellt.



Eva Vukovics
Psychotherapeutin
(Körperorientierte Psychotherapie,
Trauma- und Sexualtherapie)

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

NIEDERÖSTERREICH



Martin Crillovich-Cocaglia, MSc
Imago Therapeut,
Psychotherapeut
(Systemische Familientherapie)

A-3500 Krems,
Edmund-Hofbauer-Straße 20
+43 (0) 676 311 8642
crillovich@atmos.or.at
quantum-living.com



Dr. Michael Hutter
Klinischer und Gesundheitspsychologe

A-3040 Neulengbach, Hauptpl. 10/1b
+43 (0) 664/462 65 41
michaelh@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Mag. Erwin Jäggle
Psychotherapeut
(Systemische Familientherapie)

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



Barbara Kratochwil, MSc
Psychotherapeutin
(Integrative Therapie)

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



Ing. Mag. Claudia Pommer
Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie,
Sexualtherapie),
Psychologin

Gesund im Zentrum,
A-3100 St. Pölten, Kremsergasse 7
+43 (0) 699 110 803 83
c.pommer@gmx.at
psychotherapie-pommer.at



Mag. Eva Renoldner-Gansch
Psychotherapeutin
(Systemische Familientherapie)

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



Franz Ritter, MAS, MSc
Psychotherapeut
(Bioenergetik, Gestalt)

A-2620 Neunkirchen, Breitergasse 6
+43 (0) 664 320 06 88
franz.ritter@naikan.com
imagozeit.at



Eva Wessely
Psychotherapeutin
(Gestalttherapie)

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



Dr. Georg Wögerbauer
Psychotherapeut
(Bioenergetische Analyse), Arzt für
Allgemeinmedizin

A-3753 Kloster Pernegg, Pernegg 1
+43 (0) 2913 218 40
georg@woegerbauer.at
georg.woegerbauer.at



Sigrid Wögerbauer
Psychotherapeutin
(Gestalttheoretische Psychotherapie)

A-3753 Kloster Pernegg, Pernegg 1
+43 (0) 2913 218 40
sigrid@woegerbauer.at
georg.woegerbauer.at

BURGENLAND



Valéria Dr. Bodóné Horváth
Diplomierte Sexualtherapeutin und
Sozialpädagogin

A-7051 Großhöflein, Koglgasse 12
HUN-1088 Budapest,
Puskin u. 14-16, Ungarn
Tel. +43 (0) 650 440 13 00
valeria.bodo@paar-therapie.eu
www.paar-therapie.eu



Irmtraud Langer, MSc
Psychotherapeutin
(Psychodrama)

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



DAS Andreas Rachbauer
Psychotherapeut
(Integrative Gestalttherapie)

A-7100 Neusiedl/See,
Franz-Liszt-Gasse 9
+43 (0) 664 5204141
ar-gestalt@gmx.at
paardialog.at

STEIERMARK



Dr. Günther Bitzer-Gavornik
Psychotherapeut
(Integrative/Gestalttherapie)

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



Dr. Christine Csamay
Klinische und Gesundheitspsychologin

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



Dr. Martina Gavornik
Psychotherapeutin
(Integrative/Gestalttherapie)

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

ÖBERÖSTERREICH



Mag. Elisabeth Gatt-Iro
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin
(Körperorientierte Psychotherapie)

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
+43 (0) 664/144 97 46
e.gatt-iro@challengeoflove.at
challengeoflove.at



Mag. Elisabeth Golubich
Klinische und Gesundheitspsychologin

A-4813 Altmünster, Am Huemerhof 53
+43 (0) 650 860 850 6
elizabeth.golubich@gmx.at



Marianne Haidinger
Psychotherapeutin
(EMDR, Existenzanalyse und Logo
therapie)

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



Mag. Walter Leeb
Psychotherapeut
(Systemische Familientherapie)

A-4152 Sarleinsbach, Am Südhang 1
+43 (0) 699 107 31 178
w.leebe@gmx.at



Christine Schallauer
Psychotherapeutin
(Transaktionsanalytische Psychotherapie)

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



Dr. Maximilian Schallauer
Psychotherapeut,
Klinischer und
Gesundheitspsychologe

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

TIROL



Dr. Bettina Fraisl
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin
in Ausbildung unter
Supervision

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



Mag. Brigitta Pöschl
Psychotherapeutin
(Psychoanalyse)

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

VORARLBERG



Helena Pawloff
Psychotherapeutin
(Konzentrierte Bewegungstherapie)

A-6800 Feldkirch, Marktstraße 4
A-4310 Mauthausen, Parkstr. 23 (OÖ)
+43 (0) 664 300 11 33
info@lemniskate.at
lemniskate.at

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

Das IQ-Symbol steht bei all jenen Imago Therapeut*innen, welche einen Nachweis für eine von der Imago Gesellschaft Österreich anerkannten Imago Fortbildung erbracht haben (gültig im laufenden und nachfolgenden Jahr).

I.Z.: in Zertifizierung

IMAGO THERAPEUT*INNEN

DEUTSCHLAND

 <p>Wiebke Anton Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)</p> <p>D-37073 Göttingen, Obere Karspüle 47 +49 (0) 551 40130511 kontakt@anton-beziehungsentwickler.de www.anton-be.de</p>	 <p>Irene Christen Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)</p> <p>D-85665 Moosach, Höglsteig 4 +49 (0) 8091 53 92 76 info@glueckliche-beziehungen.de imago-muenchen.de</p>	 <p>Rebekka Meyboden Heilpraktikerin für Psychotherapie</p> <p>D-28870, Fischerhude, Am Mühlenberg 9 +49 (0) 4293 789 716 info@rebekka-meyboden.de imago-bremen.de</p>	<p>DIE HIER ANGEFÜHRTEN UND WEITERE IMAGO THERAPEUT*INNEN IN DEUTSCHLAND FINDEN SIE IM INTERNET AUF: IMAGO-DEUTSCHLAND.DE</p> <p>Imago Therapeut*in Psychotherapeut*in oder Klinische und Gesundheitspsycholog*in mit abgeschlossener Zusatzausbildung zur/zum zertifizierten Imago Therapeut*in.</p> <p>Das IQ-Symbol steht bei all jenen Imago Therapeut*innen, welche einen Nachweis für eine von der Imago Gesellschaft Österreich anerkannten Imago Fortbildung erbracht haben (gültig im laufenden und nachfolgenden Jahr).</p> <p>I.Z.: in Zertifizierung</p>
 <p>Davine Bonowski Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)</p> <p>D-49078 Osnabrück, Umlandstrasse 17a +49 (0)1707190361 praxis@beziehungsraum.eu beziehungsraum.eu</p>	 <p>Melanie Haselow Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)</p> <p>D- 85665 Moosach, Höglsteig 4 +49 (0) 8093 903837 info@melaniehaselow.de imago-muenchen.de</p>	 <p>Annette Piwowarski (i.Z.) Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)</p> <p>D-49078 Osnabrück, Am Kirchenkamp 23a +49 (0) 541 49112 piwowan@web.de</p>	

IMAGO BERATER*INNEN UND PROFESSIONAL FACILITATORS

ÖSTERREICH

<p>WIEN</p>  <p>Mag. Ursula Dallamassl Dipl. Psychologische Beraterin, Systemische Beratung für Körper & Beziehung</p> <p>A-1020 Wien, Czerninplatz 4/14 +43 (0) 680 321 99 16 kontakt@ursuladallamassl.at ursuladallamassl.at</p>	 <p>Sabrina/Mina Krzyszk Dipl. Sozialpädagogin, Einzel-, Gruppen- und Familiencoaching</p> <p>A-1090 Wien, Spittelauer Platz 1/15 +43 (0) 676 6624110 sabrina_krzyszka@yahoo.de</p>	 <p>Dr. Mex Schrotta (i.Z.) Supervision und Coaching</p> <p>A-1090 Wien, Währingerstr. 68/16 A-2103 Langenzersdorf, Schulstraße 94 (NÖ) +43 (0) 676 4119263 mschrotta@aon.at www.schrotta.at</p>	<p>Imago Berater*in Lebens- und Sozialberater*in mit abgeschlossener Ausbildung zur/zum zertifizierten Imago (Paar) Berater*in sowie Imago Professional Facilitator.</p> <p>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.</p> <p>Das IQ-Symbol steht bei all jenen Imago Professional Facilitators, welche einen Nachweis für eine von der Imago Gesellschaft Österreich anerkannten Imago Fortbildung erbracht haben (gültig im laufenden und nachfolgenden Jahr).</p> <p>I.Z.: in Zertifizierung</p>
 <p>Doris Deixler Einzel-, Paar- und Gruppenbegleitung, Supervision, Traumata</p> <p>A-1020 Wien, Castellezgasse 9/1 A-2116 Ernstbrunn, (NÖ) Laaerstraße 8/5 +43 (0) 699 100 66828 kunsttherapie@dorisdeixler.at dorisdeixler.at</p>	 <p>Martin Rotter Dipl. Lebens- und Sozialberater, Berater, Trainer</p> <p>A-1160 Wien, Arnethgasse 13 +43 (0) 664 839 43 65 martin@rotter-beratung.at rotter-beratung.at</p>	 <p>Ilka Wiegrefe Lebens- und Sozialberaterin, Gewaltprävention & Beziehungskultur in der Schule</p> <p>A-1140 Wien, Heideweg 8 +43 (0)1 416 93 23 info@team-praesent.at team-praesent.at</p>	
 <p>Ingrid Dorfmeister Lebens- und Sozialberaterin, Einzelberatung, Paarberatung</p> <p>A-1040 Wien, Soul Sisters, Goldeggasse 2/5 +43 (0) 664 277 24 29 dorfmeister@lebensseminare.at lebensseminare.at</p>	 <p>Sonja Rotter Lebens- und Sozialberaterin, Paarberatung, Life coaching</p> <p>A-1150 Wien, Preysinggasse 48/12 +43 (0) 650 500 60 70 sonjarotter@gmx.at imago-coaching.at</p>	<p>Die hier angeführte Liste von Imago Berater*innen und Imago Professional Facilitators in Österreich wurde auf Basis freiwilliger Kostenbeiträge erstellt.</p> <p>DIE VOLLSTÄNDIGE LISTE PRAKTIZIERENDER IGÖ-MITGLIEDER FINDEN SIE AUF FOLGENDER WEBSITE: IMAGOAUSTRIA.AT/EXPERTINNEN</p>	

NIEDERÖSTERREICH

 <p>Erika Bradavka Supervisorin für Imago Professional Facilitators, Dipl. Ehe- Familien- und Lebensberaterin</p> <p>A-3040 Neulengbach, Hauptplatz 10/1b +43 (0) 664 279 24 47 erikab@begegnungspraxis.at begegnungspraxis.at</p>	 <p>Ursula Sova Psychologische Beraterin, Unternehmensberaterin und Naturerfahrungs-Trainerin</p> <p>A-3423 St. Andrä-Wördern, Praxisgemeinschaft Alte Werkstatt, Lehnergasse 17 +43 (0) 699 1050 8687 mail@ursulasova.at www.ursulasova.at</p>
 <p>Monika Lewitsch, MA, MMc Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, Unternehmens- und Organisationsentwicklung</p> <p>A-2232 Deutsch-Wagram, Franz-Mair-Straße 47 +43 (0) 699 103 362 16 monika.lewitsch@re-consult.at re-consult.at</p>	 <p>Susanne Wagner Lebens- und Sozialberaterin, Bowen Master Practitioner</p> <p>A-3233 Kilb, Kettenreith 2 +43 (0) 676 840376333 termin@wagnersusanne.at wagnersusanne.at</p>

STEIERMARK

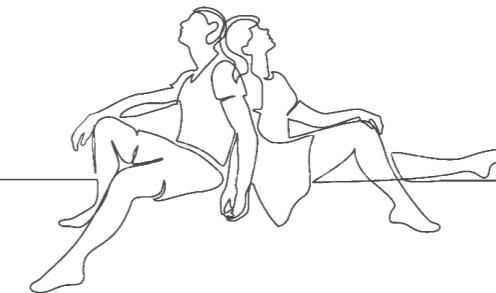
 <p>Friedrich Ferstl Lebens- und Sozialberater, Sozial- und Berufspädagoge, Supervisor, Coach</p> <p>A-8114 Friesach bei Graz, Haritzweg 12 Tel. +43 (0) 664 41 62 027 iz.ferstl@gmail.com izyourlife.com/</p>
--

KÄRNTEN

 <p>Mag. Marion Mörtl, MA Beratung, Burnout Prävention, Begleitung in Beziehungsfragen</p> <p>A-9020 Klagenfurt, Sponheimerstraße 7 +43 (0) 650 284 9201 praxis@marionmoertl.com marionmoertl.com</p>	 <p>Carl Voigt-Firon (i.Z.) Natur- und Seelenraum Imago, Imago Einzel- und Paarbegleitung, Mann zu Mann Dialog</p> <p>A-9170 Ferlach, Görttschach 11 A-1130 Wien, Friedenszeile 50 (Wien) +43 (0) 6642644972 carl.voigt@aon.at</p>
---	--

ÖBERÖSTERREICH

 <p>Mag. Dr. Stefan Gatt Imago Paarworkshop Presenter & Facilitator, Coach für Teams, Führungskräfte, Männer und Beziehungen</p> <p>A-4020 Linz, Tummelplatz 15 +43 (0) 664 210 50 95 office@challengeoflove.at gatt-ce.at</p>
--



IMAGO Ausbildungen

mit Evelin und Klaus Brehm

IMAGO Clinical Track für Psychotherapie (auch mit PartnerIn)

IMAGO Professional Facilitator für Training, Coaching, etc.

Lebens- und Sozialberatung, die Berufsausbildung für Beratung



Termine für kostenlose Infoabende, ausführliche Informationen und Anmeldunterlagen finden Sie im Internet unter: www.brehms.eu

brehms+ imago
paartherapie und mehr

Staudgasse 7 1180 Wien Tel.+43(1)9426152 www.brehms.eu



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 Fantasie Reisen 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.

TERMINE PAARWORKSHOPS

Dr. ⁱⁿ Sabine & Roland Bösel +43 (0) 1 402 17 00-10 www.boesels.at	14. – 16. Juni 2019 20. – 22. September 2019 22. – 24. November 2019	Reichenau an der Rax/NÖ Reichenau an der Rax/NÖ Reichenau an der Rax/NÖ
Mag. ^a Evelin & Mag. (FH) Klaus Brehm +43 (0) 1 942 61 52 www.brehmsimago.eu	14. – 16. Juni 2019 20. – 22. September 2019 06. – 08. Dezember 2019	Wien Wien Wien
Mag. ^a Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt +43 (0) 664 144 97 46 www.challengeoflove.at	18. – 20. Oktober 2019 15. – 17. November 2019 24. – 26. Jänner 2020	St. Johann am Wimberg bei Linz/OÖ Strobl am Wolfgangsee/SBG St. Johann am Wimberg bei Linz/OÖ
Dr. ⁱⁿ Bettina Fraisl & Dr. Clemens Benedikt +43 (0) 664 917 57 76 www.bettina-fraisl.at	04. – 06. Oktober 2019 24. – 26. April 2020	Aldrans bei Innsbruck/T Aldrans bei Innsbruck/T
Mag. Erwin Jäggle +43 (0) 676 491 24 59 www.myimago.at	28. – 30. Juni 2019 11. – 13. Oktober 2019 29. November – 01. Dezember 2019 24. – 26. Jänner 2020	Wiener Neustadt/NÖ Wiener Neustadt/NÖ Trainach/KTN Seitenstetten/NÖ
Mag. ^a Maria Richter-Zima & Ing. Michael Richter +43 (0) 660 651 56 38 www.mariarichterzima.com	22. – 23. Juni 2019 25. – 27. Oktober 2019	Wien Gaaden bei Mödling/NÖ
Christine & Dr. Maximilian Schallauer +43 (0) 7234 83 220 www.beziehungsarbeit.at	14. – 16. Juni 2019 15. – 17. November 2019 07. – 09. Februar 2020	Waxenberg bei Linz/OÖ Waxenberg bei Linz/OÖ Waxenberg bei Linz/OÖ

TERMINE SINGLEWORKSHOPS

Mag. Erwin Jäggle +43 (0) 676 491 24 59 www.myimago.at	22. – 23. Juni 2019 12. – 14. Juli 2019 07. – 08. September 2019	Wiener Neustadt/NÖ Seitenstetten/NÖ Wiener Neustadt/NÖ
Eva Wessely & Ingrid Dorfmeister +43 (0) 650 250 00 25 www.partner-imago.at	22. – 23. Juni 2019	Wien