

Lust  
aufs

# LEBEN

Ihr Magazin  
für gesunden  
Lifestyle

**ZUCKER:  
GESÜNDER  
ALS SEIN  
RUF?**

**Neue  
Wege  
mit  
Yoga**  
**7** ASANAS  
FÜR MEHR  
ACHTSAMKEIT

Mein bester  
**Sommer**

**SCHLANK MIT GENUSS**  
Das **Figur-  
Geheimnis**  
der Französinen



**Fit mit Schwimmen**  
**Slow Sex: Erfüllter lieben**  
**French Style: Natürlich schön**

L U S T A U F S L E B E N . A T

Osterreichische Post AG, WZ 02032108, WVGW Medien Holding, Gesellschaft m.b.H.,  
Tabakstraße 1-3, 1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



# „Trennung ist nur Zeitverschwendung“

Das US-Psychologenpaar Harville Hendrix und Helen Hunt begründete die **Imago-Therapie** und stellt alles auf den Kopf, was wir bisher über Beziehungen dachten. Wir trafen die beiden zum Gespräch, in dem sie verraten, warum die Falschen am Ende doch **die Richtigen** sind.

TEXT & INTERVIEW: SUSANNE PROSSER

**D**er Begriff „Imago“, den Harville Hendrix mit seiner Frau Helen nach mehreren eigenen schweren Ehekrisen prägte, kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Bild“. Nach Imago verlieben wir uns in Partner, die einem Bild entsprechen, das wir verinnerlicht haben. Es entsteht aus einem Gefühl, das wir von Bezugspersonen aus der Kindheit kennen und das wir auch mit dem Partner wieder erleben. Das ist der Punkt, an dem die Beziehungsprobleme beginnen – und an dem sie wider Erwarten glücklich enden können, wenn beide es wollen.

Achtzehn Mal war er in der TV-Show von Oprah Winfrey zu Gast – in Wien saß er mit „Lust aufs LEBEN“ am Tisch. Harville Hendrix, Begründer der Imago-Paartherapie und Bestsellerautor von zehn Büchern, verrät gemeinsam mit seiner Frau Helen Hunt im Interview Strategien für eine Beziehung voller Liebe und Leidenschaft.

## Was ist das Besondere an Imago?

HARVILLE HENDRIX: Die Natur des Menschen ist von Geburt an, in Verbundenheit mit anderen zu sein. Wir gehen davon aus, dass wir in Beziehungen verletzt werden und in Beziehungen heilen. Imago ist die erste Theorie, die Beziehung und auch Liebe lernbar macht. Im Mittelpunkt steht der Imago-Dialog, der das tiefe Verständnis beider Partner stärkt.



HARVILLE HENDRIX UND SEINE FRAU HELEN haben selbst schwere Ehekrisen hinter sich: „Sie nannten uns das Paar aus der Hölle.“

**Wie verlieben wir uns in unseren Partner?**

HARVILLE HENDRIX: Wir verlieben uns unbewusst in jene Menschen, von denen wir erhoffen, endlich zu bekommen, was wir ein Leben lang suchen: ein Gefühl, das uns mindestens einer unserer Elternteile nicht geben konnte. Das kann sein, gehört und gesehen zu werden, gehalten zu werden oder einfach unterstützt zu werden und Sicherheit zu spüren. Fatalerweise verlieben wir uns ausgerechnet in jene Menschen, die uns genau dieses Bedürfnis, nach dem wir so sehr hungern, von alleine nicht geben können.

HELEN HUNT: Bildlich gesehen verlieben wir uns in einen Menschen, der nur einen Arm hat, und verlangen dann von ihm, dass er uns mit beiden Armen umarmt. In der Beziehung geht es darum, gemeinsam mit dem anderen diesen anderen Arm zu entwickeln.

**Man findet sich natürlich unbewusst ...**

HARVILLE HENDRIX: Während wir bei unserer neuen Flamme das Gefühl haben: „Nach dir habe ich ein Leben lang gesucht“, verlieben wir uns, ohne es zu wissen, unbewusst genau in den Menschen, der uns am meisten frustrieren wird. Ist das Gefühl der Verliebtheit mit der rosaroten Brille vorbei, beginnt deshalb ein Machtkampf um diese unerfüllten Bedürfnisse. Wird der Machtkampf zu ermüdend, verschwinden die Glückshormone irgendwann im Gehirn, und die Stresshormone nehmen überhand. Man beginnt, den anderen in einem negativen Bild zu sehen – so wie man ihn/sie in der Verliebtheitsphase nur positiv gesehen hat. An dieser Stelle trennen sich viele Paare, weil der Partner die enormen Erwartungen nicht erfüllen kann.

**Was müssten die Partner an dieser Stelle wissen?**

HELEN HUNT: Wir haben unseren Partner ausgesucht, um gegenseitig die Wunden aus der Kindheit zu schließen. Kulturell sind wir gewöhnt, zu hören: „Such dir doch einen Partner, der zu dir passt!“ Die Wahrheit ist, dass das nicht funktioniert. Denn wir verlieben uns immer in inkompatible Partner! Bei Partnern, die zu uns passen würden, entstünde das Gefühl der Verliebtheit nicht. Verliebtheit braucht Polarität. Und mit der nächsten Verliebtheit beginnt das Spiel erneut ...

**Was, wenn Langeweile mit dem Partner zu einer Trennung führt?**

HARVILLE HENDRIX: Langeweile hat zwei Ursachen: Entweder man war nie wirklich verliebt – oder es fehlt die Stimulation, die das Gehirn in Erregung versetzt. Dann gilt es, diese wieder zu finden. Wer schon einmal verliebt gewesen ist, kann sich erneut in seinen Partner verlieben.

**Sie haben das Konzept der bewussten Liebe entwickelt. Worum geht es dabei?**

HELEN HUNT: Darum, dass sich ein Paar von der romantischen Phase über den Machtkampf hin zur echten Liebe entwickelt. Mit Imago haben wir klare Strukturen, wie man dieses Ziel erreichen kann.

HARVILLE HENDRIX: Es geht darum, auf die unerfüllten Kindheitsbedürfnisse zu antworten und vom Konflikt in eine echte Verbindung zu kommen. Durch das Ändern von Verhaltensmustern kann das Gehirn neue neuronale Netze bilden, die wiederum verändern, was wir für den anderen fühlen. So kann die Liebe neu entflammen und noch tiefer werden.

**Wann ist es Zeit, eine Beziehung tatsächlich zu beenden?**

HARVILLE HENDRIX: Aus unserer Sicht: Nie!



**INTERVIEW.**  
Achtzehn Mal waren sie bei Oprah Winfrey zu Gast: Redakteurin Susanne Prosser (rechts) traf die Begründer der Imago-Therapie in Wien.

## SO GEHT IMAGO: IN 5 SCHRITTEN ZUR BEWUSSTEN LIEBE

Durch bewusste Verhaltensänderung in der Beziehung kann das Gehirn durch neuroplastische Vorgänge neue Nervennetzwerke bilden. Das verändert, wie wir fühlen und wie wir die Beziehung erleben.

**ROMANTIK ZURÜCKBRINGEN.** Gute Gefühle stehen im Mittelpunkt: Langeweile und Frust werden bewusst durch Humor und Freude ersetzt.

**RE-IMAGING.** Beide Partner drücken aus, was sie am anderen schätzen. Sie rufen die guten Gefühle und Erlebnisse wieder in Erinnerung und ändern dadurch das Bild, das sie während der Krise vom anderen bekommen haben.

**NEUE VISIONEN.** Anstatt sich auf Probleme und die Vergangenheit zu konzentrieren, entwickelt das Paar eine neue Version der Beziehung: Welche Träume haben wir? Was wollen wir zusammen erleben und erreichen? Wie stellen wir uns unsere Beziehung in Zukunft in ihrer besten Version vor?

**RE-COMMITMENT.** Das Paar bekennt sich klar zueinander und sagt: „Ja, wir schaffen das!“ Das Gehirn erkennt diese Botschaft als positiv an, denn unser Gehirn liebt Vorhersehbarkeit. Diese beruhigt, gibt Sicherheit und schafft Vertrauen.

**KEINE NEGATIVITÄT.** Verbannen Sie jegliche Negativität wie Vorwürfe und Nörgeleien aus der Beziehung, damit sich beide Partner in der Beziehung sicher fühlen. Das Äußern von Bedürfnissen sowie von Wertschätzung gegenüber dem Partner tritt an die Stelle von Nörgeleien und Kritik.

MEHR INFOS: [harvilleandhelen.com](http://harvilleandhelen.com); [imagoaustria.at](http://imagoaustria.at); [imagoapaarambulanz.at](http://imagoapaarambulanz.at)