

Imago

Imago Spiegel · eine Zeitschrift der Imago Akademie Österreich

Nähe und Distanz – In Zeiten von Corona

Vexierbild – Imago und die Personzentrierte Psychotherapie

Vielfalt – Das Imago Friedensprojekt



NEUES
ENTDECKEN
**IM VER-
TRAUTEN**
MIT IMAGO



Liebe IGÖ Mitglieder,
liebe Imago Interessierte!

„Mit jedem Perspektivenwechsel geht die Chance einher, im Vertrauten Neues zu entdecken.“ Markus Mirwald

Die Imago Therapie und Beratung lädt ein, sich und einander auf vielfältige Weise neu zu entdecken, um durch unterschiedliche Blickwinkel Mitgefühl füreinander, Bewusstsein im Miteinander und Eigenverantwortlichkeit zu entwickeln.

Der Frage, inwiefern unsere Kindheitserfahrungen unser erwachsenes Beziehungsleben beeinflussen, geht Erika Bradavka in dieser Ausgabe nach. Evelin und Klaus Brehm verfolgen Auswirkungen der Corona-Maßnahmen auf das paarweise Ausloten von Nähe und Distanz, und in unserer neuen Rubrik „Erfahrungen mit Imago“ erzählt ein Paar von seiner Imago Paarberatung. Als Vexierbild betrachtet Karl Lippert die Personzentrierte Psychotherapie und Imago, die sich auf den ersten Blick so unvereinbar ausnehmen. Stefan Gatt berichtet von seinen Erfahrungen als Mann auf dem Weg der Erkundung seiner Gefühle, und Orli Wahrmann beschreibt in ihrem Artikel das Imago Friedensprojekt. 52 Impulse für eine gelingende Beziehung geben Sabine und Roland Bösel in ihrem neuen Buch. Susanne Pointner hält nach vier Jahren Präsidentschaft Rückschau. Für den Imago Spiegel hat sie sowohl als Teil des Redaktionsteams als auch als engagierte, umsichtige Präsidentin immer wieder Perspektiven eröffnet – herzlichen Dank! Mit Michael Hutter übernimmt erneut ein geschätztes Mitglied des Redaktionsteams die Präsidentschaft und bleibt uns zum Glück auch in der Redaktion erhalten. Julia Krösbacher hat die grafische Gestaltung des Imago Spiegel an Martina Grießer übergeben. Vielen Dank, Julia, für deine tolle Arbeit, und herzlich willkommen, Martina!

Susanne Pointner hält nach vier Jahren Präsidentschaft Rückschau. Für den Imago Spiegel hat sie sowohl als Teil des Redaktionsteams als auch als engagierte, umsichtige Präsidentin immer wieder Perspektiven eröffnet – herzlichen Dank! Mit Michael Hutter übernimmt erneut ein geschätztes Mitglied des Redaktionsteams die Präsidentschaft und bleibt uns zum Glück auch in der Redaktion erhalten. Julia Krösbacher hat die grafische Gestaltung des Imago Spiegel an Martina Grießer übergeben. Vielen Dank, Julia, für deine tolle Arbeit, und herzlich willkommen, Martina!

Wir wünschen euch und Ihnen einen entdeckungsreichen Herbst/Winter sowie viel Anregung beim Lesen!

Mit herzlichen Grüßen,
Bettina Fraisl
Für das Redaktionsteam



Liebe Mitglieder,
liebe Imago Interessierte!

Ich möchte mich zunächst sehr für die große Unterstützung und Wertschätzung bei allen bedanken, die mein Team und mich begleitet haben rund um die Wahl vor wenigen Tagen zum neuen Vorstand der IGÖ. Herzlichen Dank!!

Mein Team besteht aus Michaela Tomek (Stellvertreterin), Johannes Holler (Kassier), Julia Brodacz (Schriftführerin) und den Beirätinnen Elvira Just (Marketing und Social Media), Eva Wessely (Imago International und Workshop-Presenter*innen) sowie Erika Bradavka (Organisation Paarambulanz). Ich freue mich sehr auf die Arbeit mit euch!

Wir übernehmen einen Verein, der vier Jahre lang sehr erfolgreich von Susanne Pointner und ihrem Team geführt wurde. Susanne und ihr Team haben das Klima und die Gesprächsbasis im Verein sehr verbindend und wertschätzend gestaltet, die finanziellen Grundlagen des Vereins nachhaltig konsolidiert, eine völlig neue Website umgesetzt und 2019 den Imago Weltkongress nach Wien geholt. Für all dies – und viel, viel mehr – ganz besonderen Dank und Anerkennung an dich und dein Team, liebe Susanne!

Aufbauend auf dieser erfolgreichen Arbeit wollen wir den Verein nach innen und nach außen weiter stärken und vor allem Imago noch mehr in unsere Gesellschaft hinaus tragen. Erste Arbeitsschwerpunkte dazu sind Initiativen über die Facebook Seite der IGÖ sowie spannende Imago Tage 2021, die im April unter dem Titel „Die Kraft von Imago“ im wunderschönen Wellness- & Seminar-Hotel Retter in der Steiermark stattfinden werden (siehe dazu auch Seite 5 in dieser Ausgabe). Wir freuen uns sehr auf eine anregende, inspirierende Konferenz und ein großes, schönes Fest!

Mit herzlichen Grüßen,
Michael Hutter,
Präsident der IGÖ, für den Vorstand



Imago Spiegel 27
Inhaltsverzeichnis Seite

Nachgefragt:
Erika Bradavka
Was hat die Kindheit mit
Beziehungsproblemen zu tun? 3

Susanne Pointner
Rückblick und Dank 4

Evelin und Klaus Brehm
Wie Paare mit Corona
umgehen 6

Paare erzählen
Unsere Erfahrung mit Imago 8

Karl Lippert
Personzentrierte Psychotherapie
und Imago 10

Stefan Gatt
Das Schweigen der Männer 13

Orli Wahrmann
Das Imago Friedensprojekt 16

Bücherecke
Sabine und Roland Bösel
„Liebe, wie geht's?“
52 Impulse 19

Imago Expert*innen
in Österreich
und Deutschland 20

Termine
Imago Paar- und
Singleworkshops 24

NACHGEFRAGT

„Aber in meiner Kindheit war doch alles gut ...! Wieso also soll meine Kindheit etwas mit meinen Beziehungsproblemen zu tun haben?“

Erika Bradavka antwortet:

Einwände gegen die Imago Theorie, dass sich viele Beziehungsprobleme aus der Kindheitsgeschichte erklären lassen, höre ich in meiner Praxis relativ oft. Und ich kann sie gut verstehen: Die meisten Eltern haben ja ihr Bestes gegeben, haben nach bestem Wissen und Gewissen erzogen – auch wenn sie es in ihrer eigenen Kindheit oft nicht leicht hatten (...Der Papa war immer so liebevoll, obwohl er als Kind geschlagen wurde.). Das verdient Wertschätzung und Anerkennung.

In der Kindheit alles gut?

Doch sehen wir uns das genauer an: „In der Kindheit alles gut“ würde heißen, dass die gesamte psychische Entwicklung des Kindes ohne wesentliche Einschränkungen und Verletzungen gelungen sein müsste. Nehmen wir zum Beispiel die Entwicklung der fünf Kernfunktionen des Lebens: Lebensfreude, Fühlen, Spüren, Denken und Handeln (in der Imago Theorie die „Soziale Reise“ genannt). Gelingt sie ohne Einschränkungen, müssten die Eltern (oder andere erste Bezugspersonen) dem Kind dazu nur positive Botschaften vermittelt haben: Schön, dass es dich gibt! (Lebensfreude) Ich verstehe gut, dass du jetzt zornig bist. (Fühlen) Ja, das fühlt sich herrlich matschig an! (Spüren) Wow, toll durchschaut! (Denken) Du kannst aber schnell laufen! (Handeln) Wie oft aber hören Kinder genau das Gegenteil? Du bist so anstrengend! Jetzt reiß dich doch zusammen! Pfui, du bist ja ganz schmutzig! Das verstehst du nicht! Lauf nicht so schnell, du wirst hinfallen!

Die allermeisten dieser Botschaften senden die Eltern in wirklich guter Absicht: um das Kind vor Verhalten zu schützen, das sie als gefährlich oder unangemessen einschätzen – um das Kind zu Werten zu erziehen, die ihnen wichtig sind. Auch müssen alle diese Botschaften nicht wörtlich ausgesprochen werden, es genügen Signale in der Stimmlage, in Mimik oder Gestik (ängstlicher Blick, Seufzen, Augenverdrehen usw.). Kinder nehmen all dies unbewusst schon sehr früh wahr.

Das verlorene Selbst

Werden einem Kind zu einem oder mehreren Kernfunktionen überwiegend negative Botschaften vermittelt, so beginnt es unbewusst diese zu unterdrücken. Betrifft das zum Beispiel das Fühlen, so wird das Kind seine Gefühle immer weniger ausdrücken, seine Gefühle immer weniger wahrnehmen, sich zu einem Menschen entwickeln, der Gefühlen hilflos und/oder abwertend gegenübersteht. Der Selbstanteil Fühlen geht ein Stück weit verloren.

Wieder ganz werden

Gleichzeitig haben wir (unbewusst) den Wunsch, wieder ganz zu werden. Alle Selbstanteile leben und genießen zu können, so als wären sie nie unterdrückt worden. Darum verlieben wir uns oft in Menschen, die unsere verlorenen Selbstanteile gut leben können. Zum Beispiel ein logisch denkender und entschlossen handelnder Mensch in eine emotionale und feinsinnige Person. Am Anfang in der Verliebtheitsphase sind beide fasziniert voneinander: Du bist so herrlich lebendig! Toll, wie du Ruhe und Struktur ins Chaos bringst! Ist die erste Verliebtheitsphase dann aber abgeklungen, sind oft Beziehungskonflikte vorprogrammiert. In meiner Praxis höre ich dann oft Vorwürfe wie: Du bist so kalt, ich spüre dich nicht!! Oder: Kann man mit dir nichts in Ruhe besprechen??

Chancen des Konflikts

Genau in diesen Beziehungskonflikten liegt die große Chance, sich weiterzuentwickeln. Der hinter den Konflikten liegenden Kindheitsgeschichte auf den Grund zu gehen, sie zu verstehen und neu bewerten zu können. Mit neuem Verhalten zu experimentieren und damit gemeinsam zu wachsen. Dem/der Partner*in ähnlicher zu werden, in all den Punkten, die uns am Anfang so fasziniert haben und uns jetzt so auf die Palme bringen. Und all dies mit einem liebevollen Blick auf die Eltern, die vor dem Hintergrund ihrer Geschichte ihr Möglichstes getan haben.



Erika Bradavka

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

A-3040 Neulengbach
Tel.: 0664 2792447

www.begegnungspraxis.at

Erika Bradavka lebt und arbeitet mit ihrem Mann Michael in Neulengbach in Niederösterreich. Sie hat zwei Kinder und zwei Enkelkinder und ist Oma mit Leidenschaft.

In ihrer langjährigen Arbeit an Familienberatungsstellen hat sie sich schon bald auf die Begleitung von Paaren und Familien spezialisiert. In ihrer Imago Begegnungspraxis arbeitet sie mit Paaren, Familien und auch im Einzelsetting. Außerdem bietet sie Supervisionen an.



RÜCKBLICK & DANK

WIR BLICKEN ZURÜCK AUF ÄUSSERLICH RUHIGE MONATE –
MIT VIEL INNERER BEWEGUNG.

TEXT SUSANNE POINTNER

Die Imago Tage 2020 mussten nach zwanzig Jahren erfolgreicher Durchführung zum ersten Mal aufgrund der COVID-19-Krise abgesagt werden.

Wir haben zum Glück rechtzeitig entsprechende Schritte unternommen, sodass wir nur relativ geringe Verluste verzeichnen mussten. Umso erfreulicher war die rasche Einarbeitung des zukünftigen Kongress-teams unter der Leitung von Michael Hutter. Er wurde in den Vorstand kooptiert, und wir verdanken es ihm und seinem tüchtigen Team, dass wir uns auf die Imago Tage 2021 unter dem Titel „Die Kraft von Imago“ freuen dürfen. Ulli Retter räumt uns trotz ihrer erheblichen finanziellen Belastungen sehr gute Konditionen ein – wir freuen uns auf ein Wiedersehen in dem auch für Imago traditionsreichen Haus.

Die Imago Paarambulanz

Während und nach der Coronakrise gab es großen Bedarf an paartherapeutischer Online-Begleitung. Das Thema Paarbeziehung rückte in den Fokus der Medien, und einige Kolleg*innen nutzten die Möglichkeit, die Imago Therapie in der Öffentlichkeit bekannt(er) zu machen.

Die Imago Paarambulanz – aktualisiert durch ein von Martin Rotter gestaltetes Video – fand regen Zuspruch. Evelin Brehm gelang es, die Anfragen mit gewohnter Sorgfalt und Professionalität zu bearbeiten, sodass alle hilfesuchenden Paare passenden Lebensberater*innen und Psychotherapeut*innen zugewiesen

werden konnten. Sie wird weiterhin die fachliche Leitung der Paarambulanz innehaben, unterstützt durch die organisatorische Leiterin Erika Bradavka.

Kontinuitäten

Lisa Riegler steuerte das Imago Schiff mit großer Umsicht und Eigenverantwortlichkeit durch das Arbeitsjahr. Es gelang ihr, in den ruhigeren Monaten ein Handbuch zu verfassen, wodurch die Übergabe an den neuen Vorstand noch leichter und fließender ist. Wir freuen uns, dass Eva Wessely und Elvira Just sich von Michael Hutters Begeisterung für Imago wieder beflügeln ließen, und dass sie zur weiteren Mitarbeit bereit sind. Sie haben viel inhaltliche Anregungen sowie tatkräftigen Einsatz eingebracht und können ihre Erfahrungen dem neuen Team zur Verfügung stellen. Bettina Fraisl bleibt Chefredakteurin des Imago Spiegel, im Team bleiben auch Michael Hutter, Karl Lippert und ich. Sabine und Roland Bösel, Erwin Jäggle und auch alle anderen österrei-

chischen Workshop-Presenter*innen werden als erfahrene Senior Consultants weiterhin unterstützend tätig sein und als Ansprechpersonen für knifflige Fragen fungieren. Lea Simone Bogner hält mit ihrer Wärme, Ruhe und Ausdauer das Imago Labor als professionellen Austauschraum lebendig.

Abschiede

Verabschiedet werden aus dem Vorstand Ingrid Dorfmeister, Anna Reinfeld, Ursula Scarimbolo und ich. Ursula war als Kassierin, als Leiterin der Imago Akademie (gemeinsam mit Eva Wessely) und auch in anderen Bereichen stets zur Stelle, sowohl wenn es um konkreten Einsatz als auch wenn es um strategische Entscheidungen ging; Anna brachte ihr wirtschaftliches Knowhow und ihre Coaching-Erfahrung ein; Ingrid stellte ihr Organisationstalent zur Verfügung und brachte mit ihrem Esprit immer wieder Schwung in die Runde. Auch Martin Rotter, der viele Jahre die IGÖ als tragende Säule unterstützt hat, wird seine Assistenzfunktion zurücklegen. Er freut sich darauf, die Imago Tage einmal nur als Teilnehmer erleben zu dürfen.

Anerkennung

Allen Team-Mitgliedern gebührt Dank und Anerkennung – es war eine engagierte Crew, die bei hohem Wellengang zusammenhielt und bei Flaute auch mal eine frische, würzige Brise einbrachte. Wir freuen uns, nun auf dem Passagierdeck neuen Zielen entgegenzusegeln.



Mag.^a Susanne Pointner,
Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin
(Logotherapie und Existenzanalyse),
Lehrbeauftragte an der Sigmund
Freud Universität in Wien, von
2016–2020 Präsidentin der IGÖ



Begegnungs- und Beziehungstage für Paare

Veränderungen und Wachstum beginnen auch in der Partnerschaft in Krisenzeiten. Wiederkehrende, quälende Konfliktmuster können durch das von uns entwickelte traumasensible IMAGO-Begegnungs-Coaching in eine liebevolle Partnerschaft getragen von Sicherheit, Vertrauen und Erotik transformiert werden.

Termine: 20., 21.11.2020, 18., 19.12.2020, 05., 06.02.2021, 26., 27.02.2021, 19., 20. 03.2021 jeweils 10.00 bis 14.00 Uhr.
Vor den Workshops: Vorgespräch, Fragebogen und Arbeitsblätter
Finanzieller Beitrag: Halbtags-Workshop pro Paar ab € 370.–
Einzelpaare: € 560.–+ Ermäßigung bei Buchung eines Fortsetzungs-Workshops. Anmeldung: www.battistich.at/imago oder per Mail an: eva.scheiber@gmail.com, M: + 43 676 305 78 12 oder +43 0650 7171 921, Ort: Institut für Paar- und Familientherapie, 1010 Wien, Rathausstraße 11

Wir, Peter & Eva, halten die Paartherapien und Workshops gemeinsam.

Dr. Peter Battistich:
Klinischer Psychologe, Psychotherapeut (Gestalt, Gruppe), Ehe- und Familienberater, Weiterbildung in Imago Paartherapie

Mag. Eva Scheiber, MSc:
Psychotherapeutin (Gestalt), Mediatorin, Weiterbildungen in Trauma-, Krisentherapie (BSp) und Paartherapie (Imago mit Hedy Schleifer, USA)

DIE KUNST IN BEZIEHUNG ZU SEIN

WORKSHOPS FÜR PAARE

TERMINE
05.–07.03.2021
14.–16.05.2021
17.–19.09.2021
19.–21.11.2021

NÄHE MÜNCHEN

MELANIE HASELOW UND TEAM

ZENTRUM FÜR BEWUSSTE BEZIEHUNGSGESTALTUNG
info@imago-muenchen.de | www.imago-muenchen.de

23. – 25. APRIL 2021 HOTEL RETTER PÖLLAUBERG

Imago Tage 2021

DIE KRAFT
VON IMAGO

imagocongress.at

LIEBE IN AUSSERGEWÖHNLICHEN ZEITEN

IN VIELEN BEZIEHUNGEN EIN IMMER WIEDERKEHRENDES THEMA: DER UMGANG MIT NÄHE UND DISTANZ. „WIE NAHE KÖNNEN, WOLLEN, MÜSSEN WIR ZUEINANDER SEIN, DAMIT ES UNS BEIDEN GUT GEHT?“

TEXT EVELIN UND KLAUS BREHM

Während der oder die eine darauf bedacht ist, genügend Zeit und Freiraum für sich zu haben, sehnt sich der oder die andere nach Nähe, dem Gespräch, einer Berührung. Aus Sicht der Imago Theorie die klassische Schildkröte-Hagelsturm Thematik!

Zufriedenheit und Glück einer Beziehung hängen wesentlich davon ab, inwieweit es beiden Partner*innen gelingt, Individualität und Gemeinschaftlichkeit konstruktiv zu regeln. Eigenständigkeit und Verbundenheit sind nur scheinbar widersprüchliche Bedürfnisse: Jeder Mensch braucht beides. Das Maß des Guten wird dabei, wie fast immer im Leben, von der eigenen Kindheits- und Lebensgeschichte bestimmt.

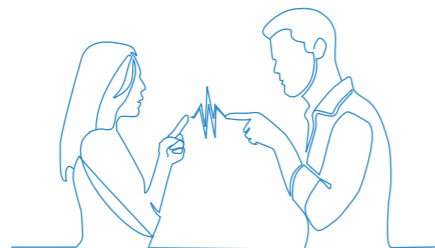
Jedes Paar hat seine individuelle, meist unbewusste Strategie entwickelt, die Balance zwischen diesen scheinbar widersprüchlichen Bedürfnissen zu halten. Dabei spielt das soziale Umfeld eine wichtige Rolle. Freund*innen und Familie besuchen, Erfüllung im Beruf finden, Urlaubsreisen oder Sport genießen – für viele Menschen bewährte Methoden, um die innere Ausgeglichenheit aufrechtzuerhalten.

Was aber, wenn das alles nicht mehr möglich ist? Wenn, wie im Frühjahr durch den Covid-19-bedingten Lockdown, gewohnte Verhaltensweisen nicht mehr funktionieren? Wenn eine unsichtbare und schwer fassbare Bedrohung vieles infrage stellt? Wenn das, was bisher als selbstverständlich erschien, plötzlich nicht mehr gilt?

Ideal wäre die Reflexion des bisherigen Umgangs mit dem Nähe-Distanz-Thema und infolge davon ein Anpassen des Verhaltens an die neue Situation. Das gelingt nicht immer und es kommt zu dem, was kommen

muss, wenn bisher Bewährtes nicht mehr funktioniert: zu einer Krise.

Wir haben bei Paaren in unserer Praxis nachgefragt, wie sie diese Zeit im Frühjahr bewältigt haben, wie es ihnen ergangen ist, was sie in ihrer Beziehung erlebt haben. Die Antworten und Erfahrungen lassen sich im Großen und Ganzen folgenden drei Verhaltensmustern zuordnen:



Konflikte eskalieren

Bei manchen Paaren steigt durch die Einschränkungen der Corona-Maßnahmen der Stresslevel. Die Gründe dafür sind vielfältig. Die Kinder gehen nicht mehr zur Schule, die Arbeit soll im Home Office erledigt werden, die Wohnung ist klein und bietet wenig Raum für Rückzug, das alles vielleicht noch verbunden mit der Angst vor Ansteckung und Erkrankung. Wesentlich dabei ist allerdings der Umgang miteinander. Und hier wirkt sich das oben schon erwähnte Schildkröte-Hagelsturm-Thema meist nicht sonderlich positiv aus. Der Partner, die Partnerin, der oder die mehr Nähe sucht, orientiert sich in Stresssituationen häufig nach außen, schaut auf die scheinbaren Bedürfnisse und Wünsche der anderen und versucht, den eigenen Stress durch Kontakt mit dem Partner/der Partnerin zu regulieren. Das reibt sich häufig mit dem Freiheits- und Individualisierungsbedürfnis des Gegenübers. Aufgrund geringer Ausweichmöglichkeiten steigt die



© Philipp Simons

Mag.^a Evelin Brehm

Psychotherapeutin, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Workshop Presenterin, Senior Clinical Instruktor)

Mag. (FH) Klaus Brehm

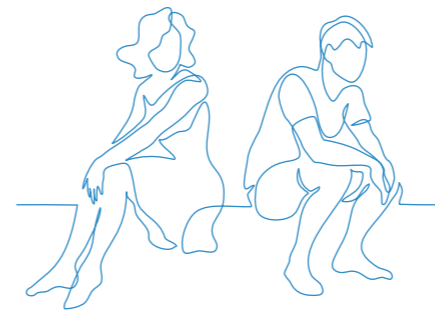
Psychotherapeut (EAP), Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Workshop Presenter, Senior Clinical Instruktor)

A-1180 Wien, Staudgasse 7
Tel.: 01 9426152

www.brehms.eu

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

Spannung, beide fühlen sich immer unwohl und finden keinen Weg, die Situation zu verändern.



Die Isolation nimmt zu

Eine Strategie, um mit scheinbar unauflösbaren Konflikten umzugehen, ist, sie möglichst zu vermeiden. Doch Konflikte vermeiden heißt in letzter Konsequenz auch, Beziehung zu vermeiden. Das lässt sich allerdings unter den durch die Corona-Krise bedingten Maßnahmen nur mühsam umsetzen. Um als Paar oder Familie auf begrenztem Wohnraum Spannungen aus dem Weg zu gehen, bleibt nur der Weg in die innere Isolation. Dieser Rückzug tut niemandem gut. Die Sehnsucht

nach Nähe schlägt um in Resignation, und auch der Wunsch nach Eigenständigkeit geht nicht wirklich in Erfüllung. Denn die Spannung, die in der Luft liegt, verhindert ein Gefühl von wirklicher Freiheit.



Intensivere Verbundenheit

Doch es gibt noch eine dritte, überraschend große Gruppe, die diese Zeit trotz der unsichtbaren Bedrohung durch das Virus als überwiegend positiv erlebt hat. Der Wegfall unzähliger Anforderungen eines hoch getakteten Lebens hat bei nicht wenigen Paaren zu Entspannung, Verbundenheit und großer

Intimität geführt. Die Gelegenheit, ohne Ablenkung auf die gegenseitigen Bedürfnisse einzugehen, war in vielen Beziehungen eine lange vermisste Erfahrung. Wie ein Paar treffend meinte: „Wir müssen nicht mehr funktionieren, wir können sein!“

Was es nun genau ausmacht, dass Paare die Einschränkungen durch die Corona-Maßnahmen so unterschiedlich erleben, hängt von vielen Faktoren ab. Stress-Resilienz, Persönlichkeitsmerkmale, Beziehungserfahrung und natürlich auch hier wieder: die eigene Kindheits- und Lebensgeschichte. Diese zu reflektieren hilft, gut mit dem Thema Nähe und Distanz in der eigenen Beziehung umzugehen und zukünftige, von außen bedingte Krisen so zu bewältigen, dass die Paarbeziehung ein Ort der Stabilität und Sicherheit sein kann.

Eine gute Möglichkeit dafür ist die Paarambulanz der Imago Gesellschaft Österreich. Diese gemeinnützige Einrichtung hilft vor allem einkommensschwachen Paaren, Stresssituationen gut zu bewältigen und besser miteinander zu leben. Nähere Informationen dazu unter: www.imagopaarambulanz.at

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

ERFAHRUNGEN MIT IMAGO PAARE ERZÄHLEN

In dieser Rubrik erzählen Paare von ihren Erfahrungen mit einer Imago Paartherapie/ Paarberatung, indem sie Fragen beantworten, die das Redaktionsteam des Imago Spiegel zusammengestellt und Imago Therapeut*innen/ Paarberater*innen zur Weitergabe zur Verfügung gestellt hat.

Mit diesem Paar hat Imago Paarberaterin Erika Bradavka gearbeitet.



Was war für euch der Anlass, mit einer Imago Paarberatung zu beginnen?

Wir waren zu dem Zeitpunkt seit zehn Jahren verheiratet und wollten mit Imago an der Beziehung arbeiten. Einen konkreten Grund gab es nicht, aber viele kleine „Optimierungspotentiale“, vor allem in Bezug auf das Zusammenleben mit unseren Kindern (4 und 9 Jahre alt).

Wann habt ihr mit der Imago Paarberatung begonnen, und was war das Ziel?

Nach einem Informationsabend im Frühjahr 2019 haben wir im Juli 2019 mit der Paartherapie begonnen. Unser Hauptziel ist es, unsere Gesprächskultur zu verbessern und destruktive Eskalation zu vermeiden (oder zumindest zu verstehen, wie es dazu kommt und damit abzuschwächen).

Wie seht bzw. erlebt ihr euren Partner/eure Partnerin jetzt anders als früher?

Wir verstehen die Verhaltensweisen des Gegenübers besser (hauptsächlich aufgrund der Aufarbeitung der Kindheitsgeschichte) und

sind bei der Lösungssuche in Konfliktsituationen kompromissbereiter.

Welches Grundprinzip von Imago hat euch am meisten beeinflusst?

Unsere Kommunikation hat am meisten davon profitiert, dass es bei einem Imago Dialog immer nur einen Sender und einen Empfänger gibt. Das verhindert chaotische Themensprünge und Gespräche, die sich im Kreis drehen.

Was an Imago/in der Paarberatung hat euch am meisten weitergebracht?

Die Aufarbeitung der Kindheitsgeschichte. Sowohl als Sender (für das Verstehen des eigenen Verhaltens) als auch als Empfänger.

Wie hat sich eure Beziehung durch Imago verändert? Was habt ihr mit eurer Imago Arbeit bisher erreicht?

Konflikte bei der Freizeitplanung können wir entspannter diskutieren und finden auch leichter Lösungen, weil wir kompromissbereiter sind. Wir arbeiten in der Kindererziehung besser zusammen und weniger gegeneinander. Wir haben erkannt,

dass wir zwar unterschiedliche Wege, aber gleiche Ziele haben.

Euer berührendster Moment?

Das lässt sich schwer sagen, alle Therapiestunden sind emotional bewegend und auch anstrengend. Die Themen, die mit der Kindheit zusammenhängen, sind aber sowohl als Sender auch als Empfänger am intensivsten.

Wem würdet ihr Imago empfehlen?

Jedem Paar, das an einer Veränderung der eingefahrenen Verhaltensmuster interessiert ist.

Was würdet ihr Paaren empfehlen, die überlegen, mit einer Imago Paartherapie zu beginnen?

Einfach ausprobieren. Auch wenn es schwerfällt sich zu öffnen, kann es nicht schaden. Man kann das „sich Öffnen“ auch als Herausforderung sehen.

Seid ihr einverstanden, euren Beitrag mit eigenem Namen und Foto zu veröffentlichen, oder lieber anonym?

Bitte anonym!

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



DER PERSONENZENTRIERTE ANSATZ UND DIE IMAGO BEZIEHUNGSARBEIT – EIN VEXIERBILD

TEXT KARL LIPPERT

Ich bin skeptisch. Gleichzeitig auch sehr interessiert. Ob sich das verträgt: eine klassische Ausbildung und Sozialisierung als personenzentrierter Psychotherapeut – und jetzt eine Weiterbildung in Imago Paartherapie?! Einerseits der Personenzentrierte Ansatz (PZA), der als nicht-direktiv gilt, auf der anderen Seite die Imago Paararbeit, die mit ihren Manual-artigen Dialogen gefühlt das genaue Gegenteil repräsentiert? Ungefähr das waren meine Gedanken im Vorfeld meines Entschlusses, im Jahr 2016/17 eine Weiterbildung zum Imago Therapeuten (Clinical Track) zu machen (gemeinsam mit meiner Frau Heide im Partner Track).

Vorannahmen und ihre Richtigstellung

Was mich sofort zu Beginn der Ausbildung verblüfft und gleichzeitig sehr hoffnungsvoll stimmt, ist zu erfahren, dass Imago keine

Methode ist, sondern ein Weg des Seins. Diese Aussage erinnert mich sehr an den Beginn meiner personenzentrierten Karriere. Damals, im Jahr 1989, stieg ich bei der „Arbeitsgemeinschaft Personenzentrierte Gesprächsführung“ (APG) in die Ausbildung „Theorie und Praxis personenzentrierter Arbeitens“ ein und dachte, ich würde (sprachliche) Tipps erhalten und Tricks erlernen, wie man mit seinen Mitmenschen gut/besser zurechtkommt. Anlassfall für diese Zusatzausbildung waren für mich Alltags-Situationen in meinem angestammten Beruf als Lehrer sowie Konflikte im privaten Bereich, mit denen ich nur schlecht zurechtkam. In meiner ersten Encounter-Gruppe saß ich dann völlig verdutzt und wusste nicht, wie mir geschah: Niemand sprach, es gab keine Erklärungen der Leiter („Facilitatoren“), ja man wusste nicht einmal, wer die Leiter überhaupt waren, keine Vorträge, keine

Tipps, keine Handlungsanleitungen wofür auch immer. Erst nach und nach begann ich zu begreifen, dass es um das innere Erleben und um den Austausch mit anderen über dieses innere Erleben ging. Ergebnis dieser nach außen kommunizierten Prozesse war und ist eine tiefe Form von Begegnung mit dem Gegenüber.

Begegnung zweier Ansätze

Hier treffen sich PZA und Imago auf wunderbare Weise: Wenn es einem Paar gelingt, über ihr inneres Erleben in einen Austausch zu kommen, dann entsteht zumeist ein tiefes Verständnis füreinander, eine tiefe Verbundenheit. Die Rolle, die dabei dem/der Imago Therapeut*in zukommt, ist die eines Facilitators. Seine/ihre Aufmerksamkeit gilt in erster Linie dem Zwischen-Raum des Paares, jenem unsichtbaren Feld, in dem Begegnung stattfinden kann. Eine spezielle

Gesprächs-Struktur macht es möglich, dass das Paar von den ursprünglich formulierten Symptomen eines Problems über das Erleben von Nähe zu einem tieferen Verständnis über die dahinterliegenden Ursachen eines bestimmten Verhaltens gelangen kann.

Was auf Imago zutrifft, das gilt ebenso für die personenzentrierte Arbeit: Sie ist keine Methode, sondern eine spezifische Haltung, die dem Gegenüber entgegengebracht wird, ein spezieller Zugang zum Leben. Diese Haltung ist gekennzeichnet durch:

- ein präzises einführendes Verstehen (Empathie),
- Wertschätzung oder bedingungsloses Akzeptieren sowie
- Echtheit oder Kongruenz. (vgl. Rogers 1988, 22ff)

Der Imago Weg zur Begegnung

In der Imago Beziehungsarbeit finden sich diese Komponenten in unterschiedlichen Phasen, Ausprägungen und Zusammenhängen wieder. Bereits zu Beginn, in der Phase der angeleiteten Zentrierung, fokussiert die Arbeit stark auf die Person, auf die je eigenen Empfindungen, schärft die Aufmerksamkeit für die eigenen inneren Vorgänge und damit für die Empathie. Mit dem in der Regel folgenden Wertschätzungs-Dialog schaffen die Gesprächspartner*innen für sich jenen Raum, in dem ein tiefergehendes Verständnis für die andere Person möglich wird. Es ist in der Arbeit mit Paaren – oder auch in Gruppen – oftmals sehr berührend zu erleben, welch nahezu magische Wirkung eine ausgesprochene Wertschätzung auf das Gegenüber hat. In einer Kultur wie der westlichen, die nahezu ausschließlich auf Defizite, tatsächliche oder vermeintliche Fehler und Nicht-Erreichtes fokussiert, reicht es vielfach schon, eine als positiv erlebte Eigenschaft hervorzuheben, um beim Gegenüber Berührung und Freude auszulösen sowie Verbindung zu schaffen. Jenen Part, den in der personenzentrierten Einzelarbeit der/die Psychotherapeut*in übernimmt, nämlich auf vorhandene Ressourcen zurückzugreifen und diese hervorzuheben, deckt im Wertschätzungs-Dialog der Imago Arbeit das jeweilige Gegenüber ab. „Ich schätze an dir deine Verlässlichkeit und Konstanz!“ zaubert ein Lächeln in das Gesicht des/der

Adressat*in und schafft damit jene Verbindung und Nähe, die viele Paare, die in die Beratung kommen, zumeist schon über einen langen Zeitraum schmerzlich vermissen. Sehr häufig suchen Paare professionelle Unterstützung, weil sie nicht oder nur unzureichend in der Lage sind, sich über die jeweils unterschiedlichen Bedürfnisse und Sichtweisen produktiv auszutauschen/auseinanderzusetzen. Zumeist wird versucht, die andere/ den anderen von der eigenen Meinung zu überzeugen oder sie ihm/ihr im schlechteren Falle aufzuzwingen. Der Verlauf ist vielfach bekannt: Ein Wort gibt das andere, Verteidigung, Rechtfertigung, Schuldzuweisungen und Angriff sind die Waffen, wechselseitige Verletzungen die Folge. Imago unterläuft mit seiner strukturierten Vorgangsweise genau diese trennende Dynamik in mehrfacher Weise und stellt sich damit Person-bezogen auf das geäußerte Bedürfnis nach Gehört- und Verstanden-Werden ein.

An allererster Stelle in diesem Prozess des Sich-aufeinander-Einlassens steht die Bereitschaft im Sinne einer Entscheidung, dem Gegenüber überhaupt zuzuhören. Als sehr hilfreich wird von den allermeisten Paaren hierin im Dialog die klare Unterscheidung zwischen Sender*in und Empfänger*in erlebt. „Ich kann endlich einmal ausdrücken, was mich bewegt, ohne dauernd unterbrochen zu werden und mich ständig rechtfertigen zu müssen! Das ist sehr befreiend!“ Sätze wie diese habe ich in meiner Praxis bereits mehrfach gehört. Um ein solches Erleben möglich zu machen, bedarf es seitens des/der Therapeut*in einer großen empathischen Zuwendung und Wertschätzung dem Paar gegenüber.

Personenzentrierte Haltung und Imago

Die Ausrichtung der therapeutischen Arbeit auf die Bedürfnisse der Personen bewegt sich auf mehreren Ebenen zeitlich überschneidend bzw. gleichzeitig:

Ebene 1:

Der/die Sender*in spricht, unterstützt vom Therapeuten/der Therapeutin. Diese Unterstützung findet in Imago ihren Ausdruck dadurch, dass seitens des/der Therapeut*in Sentence Stems und Doublings² angeboten werden, die sich stark am aktuellen Prozess-Geschehen orientieren. Sie stellen keine Bevormundung dar, sondern schaffen neue Möglichkeiten, die ohne diese Angebote nicht entstehen würden. Das vielleicht Gerade-noch-nicht-Sagbare wird vom Therapeuten/der Therapeutin in Worte gefasst, er/sie hilft

als Facilitator bei der Entstehung von Neuem. Von den Paaren werden unvollständige Satzanfänge sowie probeweise angebotene ganze Sätze als Manifestation des Verstehens als besondere Form der Wertschätzung und Einfühlung erlebt; als Ermutigung, sich auf das eigene Erleben mehr und mehr einzulassen und bisher Ungesagtes oder vom Gegenüber Ungehörtes auszudrücken. Die Arbeit bewegt sich nah an den inneren Vorgängen des/der Sender*in und schafft dadurch den Raum für die empfangende Person, sich in die Welt des/der Sender*in einzufühlen.

Ebene 2:

Auch jene Person, die in der Rolle des/der Empfänger*in die nach außen hin passive ist (sie wiederholt das Gehörte zunächst nur – „spiegelt“ damit die sendende Person), benötigt von therapeutischer Seite große Beachtung und Aufmerksamkeit. Sehr oft ist das, was jemand vom Gegenüber zu hören bekommt, psychisch sehr belastend und kann Emotionen wie Wut, Scham, Drang zur Rechtfertigung und Verteidigung, Sich-ungerecht-behandelt-Fühlen und daraus folgend den Drang zum Starten von Gegenangriffen zur Folge haben. Aufgabe des/der therapeutischen Begleiter*in ist es hier, der empfangenden Person einfühlsam zur Seite zu stehen und ihr zu helfen, den Raum offen zu halten, offen und aufmerksam zu bleiben für das Gegenüber. Die Herausforderung für den/die Empfänger*in besteht darin, Eigenes vorerst zurückzustellen, wobei vielfach auch die Hilfe des/der Therapeut*in gefragt ist, sei es durch ermutigende und bestätigende Mimik und Gestik, Hilfe beim Spiegeln oder – bei sehr reaktiven Personen – sogar durch temporäre Übernahme des Spiegels. Situativ orientiert sich der/die Therapeut*in an der psychischen Belastbarkeit der empfangenden Person und stellt die jeweilige Intervention darauf ab.

Ebene 3:

Häufig suchen Paare dann professionelle Hilfe, wenn sie sich in ihrer Beziehung vom Partner/der Partnerin nicht gehört und verstanden fühlen, sich in Machtkämpfen verheddern, einer der beiden eine Affäre hat oder sie ernsthaft an Trennung denken. Was auf diesem – zumeist schleichend voranschreitenden – Weg der Entfremdung verloren geht, das sind existentielle Grundbedürfnisse: Vertrauen, Sicherheit und Nähe. Mit seiner klaren Struktur schafft die Imago Arbeit den Raum, dass ebendiese existentiellen Bedürfnisse (wieder-) erlebt werden können. Dem/der Therapeut*in kommt die

höchst verantwortungsvolle Aufgabe zu, diese Grundbedürfnisse wahr- und ernstzunehmen und die Einhaltung der Dialog-Struktur zu überwachen, denn diese Struktur schafft Sicherheit und Vertrauen. Sie verhindert unproduktive Auseinandersetzungen bzw. ermöglicht durch die Verlangsamung der Kommunikation ein aktives Zuhören sowie Einfühlen in die jeweils andere Person. Eine vordergründig betrachtete direkte Vorgangsweise erweist sich bei genauerer Betrachtung als eine an der Person, ihren Bedürfnissen und deren Auftrag orientierte.

Ebene 4:

Die einfühlsame, an der Person orientierte Arbeit in Imago bezieht sich nicht nur auf den/die Therapeut*in, sondern auch – und ganz besonders – auf das Paar. Der/die Empfänger*in wird durch die Struktur dazu angehalten, voll und ganz beim Sender/der Senderin zu bleiben und Eigenes für die Dauer der Rollen-Übernahme zurückzustellen. Er/sie ist (auf-) gefordert, das Gehörte möglichst genau zu erfassen, es zusammenzufassen, zu validieren und einfühlsam zu verstehen. Wenn dieser Prozess gelingt, kann der/die Sender*in eine „korrektive Erfahrung“ (vgl. Eberwein, o. J.) machen und damit einen Teil alter seelischer Verletzungen heilen. Die Direktive in Form der Imago Dialog-Struktur bereitet für diese vom bisherigen Erleben möglicherweise abweichende Erfahrung den Weg bzw. verhindert, dass alte, schmerzvolle Erfahrungen bestätigt oder verstärkt werden – z. B. jene, nicht verstanden/gehört zu

werden oder für ein bestimmtes Verhalten abgelehnt/abgewertet zu werden.

Ein neues Bild

Meine ursprüngliche Skepsis und meine Zweifel sind mittlerweile der Überzeugung gewichen, dass der Personzentrierte Ansatz und die Imago Beziehungsarbeit keine Gegensätze darstellen. Von außen betrachtet mag diese Gegensätzlichkeit durchaus gegeben sein, stellt man dem PZA mit seiner non-direktiven Vorgangsweise die klar definierte Dialog-Struktur von Imago gegenüber. Meiner Erfahrung nach sind die beiden Ansätze aber keine Gegensatzpaare, sondern ergänzen und bedingen einander. Würde man ohne die personzentrierten Grundhaltungen von einfühlsamem Verstehen, bedingungsloser Wertschätzung und kongruentem Verhalten mit Imago arbeiten, so wäre das Ergebnis eine rein mechanistische und technik-orientierte Herangehensweise, die die Bedürfnisse der Unterstützung-Suchenden kolossal verfehlt. Umgekehrt schafft Imago mit seiner Struktur einen sicheren Raum, in dem sich die personzentrierten Grundhaltungen mit ihrem Wachstum fördernden Potential voll entfalten können – sowohl auf Seite des/der Therapeut*in als auch im Zwischenraum des Paares. Es entsteht ein Vexierbild der besonderen Art: Je nach Lesart und Art der Betrachtung wird entweder das eine oder das andere gesehen. Beides hat seine Berechtigung und existiert doch ohne das jeweils andere nicht. Beides ist gleichzeitig vorhanden und wird doch zeitlich versetzt wahrgenommen.



Literaturhinweise:

EBERWEIN, W und THIELEN, M (Hg., 2014) Humanistische Psychotherapie. Gießen: Psychosozial
HENDRIX, H und LAKELLY HUNT, H (2012) So viel Liebe wie du brauchst. Dörfles: Renate Götz
ROGERS, C.R. (1987) Die nicht-direktive Beratung. Frankfurt/Main: Fischer
ROGERS, C.R. (1988) Therapeut und Klient. Frankfurt/Main: Fischer TB
EBERWEIN W (o. J.) <https://www.werner-eberwein.de/was-sind-was-sind-korrektive-erfahrungen/> (Zugriff 28.4.2020)

¹ Bewusst wurde nur die männliche Form gewählt: Zu dieser Zeit gab es in der APG ausschließlich männliche Facilitatoren.

² Sentence Stems: Es werden – orientiert am Prozessgeschehen – Satzanfänge vorgegeben, verbunden mit der Einladung, diese zu vervollständigen (z. B.: Wenn ich das von dir höre, dann denke ich mir, ...) Doublings: Es werden probeweise ganze Sätze angeboten, die mit dem vermuteten Erleben des/der Klient*in korrespondieren (z. B. In dieser Situation habe ich mich völlig ausgeliefert und hilflos gefühlt!). Der/die Klient*in ist eingeladen, dem nachzuspüren und den Satz gegebenenfalls zu verändern oder zu verwerfen.



Mag. Karl Lippert

Personzentrierter Psychotherapeut, Supervisor, Weiterbildung in Imago Therapie; Lehrer für Bewegung & Sport sowie Deutsch

A–1090 Wien, Bergg. 8/19
 Tel.: 0676 6864250

psychotherapeut-wien.com

Karl Lippert arbeitet seit dem Jahr 1984 als Lehrer für Bewegung und Sport sowie Deutsch, ab dem Jahr 1995 auch als Psychotherapeut in freier Praxis. Bis heute übt er beide Berufe aus und schätzt die unterschiedlichen Herausforderungen und Möglichkeiten, die diese Tätigkeitsfelder mit sich bringen. Im Bereich der Psychotherapie widmet er sich seit einigen Jahren schwerpunktmäßig der Imago Arbeit mit Paaren. Er lebt mit seiner langjährigen Partnerin seit Abschluss der Imago Paartherapie-Weiterbildung im Jahr 2017 zusammen und sichert sich so die laufende Selbsterfahrung in Partnerschaftsfragen.

Karl Lippert hat zwei erwachsene Söhne aus erster Ehe und drei Enkelkinder.



DAS SCHWEIGEN DER MÄNNER

EIN PERSÖNLICHER ERFAHRUNGSBERICHT



TEXT STEFAN GATT

Kennst du Situationen in deinem Leben, wo du dich so richtig lebendig und frei gefühlt hast, wo du „lachen, tanzen, singen und rearn“ (Liedtext von STS) konntest? Ist das nicht die Qualität, nach der wir uns alle sehnen? Das Leben in vollen Zügen zu genießen, dabei tiefe Gefühle zu spüren und über diese Gefühle mit der Partnerin/dem Partner reden zu können? Für mich ist es jedenfalls so, auch wenn das nicht immer so war.

Ich kann mich an Zeiten erinnern, in denen ich teilweise selbst sprachlos war. Es erschien mir beinahe unmöglich, über Gefühle und/oder unangenehme Themen zu sprechen, und meine Frau Elisabeth musste mir alles aus der Nase ziehen. Dass dies zu Konflikten führte, kann sich jede/r vorstellen!

In dieser Zeit fühlte ich mich inkompetent und überfordert, bis ich irgendwann die Entscheidung traf, dies zu ändern. Im Laufe der Zeit musste ich feststellen, dass ich von meinen Eltern, insbesondere meinem Vater, mehr (Schutz-) Muster übernommen habe, als mir heute lieb ist. Erst ein tiefgehender Selbsterfahrungsprozess ermöglichte es mir, die Prägungen des „typischen Mannes“ zu entlarven.

Mit einigen Mustern kämpfte ich noch heute. Meine Frau und meine Töchter sind mir immer wieder der perfekte Spiegel, wie gut ich mein neues Selbst in mein Leben integriert habe.

Ein Teil der Lösung meiner Sprachlosigkeit war es, dahinter zu kommen, woher diese Prägungen denn stammten. Als ich mich auf die Suche nach dem Warum machte, erkann-

te ich mehrere Aspekte und will an dieser Stelle drei herausstreichen:

1. Seit Jahrhunderten wurden und werden (leider heute immer noch) viele junge Männer für den Krieg sozialisiert. Zur Ausübung der Funktion als Soldat waren und sind „weiche“ Gefühle wie Zärtlichkeit, Berührbarkeit, Trauer, Sanftheit, Hilflosigkeit, Zugewandtheit, Neugier, Verbindung etc. nicht sinnvoll. Stattdessen wurden und werden die Männer auf Aggression, Wut, Gehorsam, Härte, Durchhaltevermögen, Feindseligkeit, Distanz, Hass, Zorn etc. getrimmt.

2. Auch wenn heute in Österreich nur mehr wenige Männer für den Krieg sozialisiert werden, wirken diese alten Rol-

lenbilder noch immer in unserer Gesellschaft und prägen das Männerbild. Durch die Zuwanderung von Männern, die ihre Heimat auf Grund kriegerischer Auseinandersetzungen, Hunger oder Armut verlassen mussten, erleben solch antiquierte Rollenbilder jedoch ein Revival. Diese wuchsen oft, um dieses Elend ertragen zu können, ebenfalls in einem Feld auf, in dem es kaum Platz für Befindlichkeiten gab. Um emotional überleben zu können, mussten traumatische und unangenehme Gefühle verdrängt werden.

3. Mit dem Beginn der industriellen Revolution und dem Verbreiten von neoliberalistischem Gedankengut haben sich die Väter aus dem Leben ihrer Söhne zunehmend entfernt, wodurch die Orientierungslosigkeit der Männer deutlich zugenommen hat. Der Durchschnittsvater verbringt auch heute noch sehr wenig Zeit mit seinen Söhnen. Die dadurch bei vielen Männern entstandene Perspektiven- und Sprachlosigkeit, was Gefühle betrifft, wird oft durch destruktives und extremes Verhalten kompensiert. Ein guter Nährboden für die Entstehung von Suchterkrankungen, überbordendem Konsumverhalten und der Chance, im Burnout zu versinken, wird dadurch geschaffen. Glücklicherweise gibt es immer mehr Ausnahmen. So hat die Zahl der Männer, die sich karnisieren lassen, um mehr Zeit mit ihren Kindern zu verbringen, in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Nach wie vor haben jedoch viele Männer bereits als Buben gelernt, Gefühle wie Schmerz, Trauer und andere „unmännliche Gefühle“ zu unterdrücken. Wir lernen, weiterhin Leistung zu erbringen, obwohl es schmerzt. Das Leugnen dieser Emotionen hilft, uns in den gesellschaftlichen Konventionen zu bewegen. Dadurch verlieren wir aber den Zugang zu unseren Gefühlen.

Prägungen wirken, so lange sie unbewusst bleiben

Solche Prägungen und Rollenbilder wirken in uns so lange, bis wir dafür die volle Verantwortung übernehmen und uns auf die Suche machen nach Antworten auf die Fragen: „Wer will ich sein? Was will ich in mein Leben bringen und wie möchte ich dieses leben?“ So haben wir die Chance, die unbewusste Weitergabe unseres „Rucksacks der Prägungen“ zu beenden.

Dass dies in meinem Prozess eine Tour de Force war und teilweise immer noch ist, liegt auf der Hand. Diese Reise war und ist für mich persönlich immer wieder



© Stefan Gatt

extrem herausfordernd, angsteinflößend, verunsichernd und schockierend. Als ich begann, mich mit meinen Schattenanteilen auseinanderzusetzen, brauchte ich sehr viel Mut. Auf meine dunklen und destruktiven Seiten zu fokussieren, deren Wirkung in voller Stärke zu spüren, mich ihrer bewusst zu werden und sie damit langsam zu entmachten, gehört zu den besten Entscheidungen meines Lebens. Ich bin heute sehr froh, langfristig in eine Psychotherapie und nicht in materielle Güter investiert zu haben.

Im Seminar „Die Rückkehr des Königs“, das ich gemeinsam mit meinem Freund und Kollegen Helmut Andraschko durchführe, hören wir immer wieder von Männern, dass sie die Fähigkeit verloren haben, von ihrem Herzen und über ihre Gefühle zu sprechen, oder dass sie sogar die Verbindung zu ihrem Herzen und damit die Verbindung zu ihren Gefühlen verloren haben.

Wenn uns manche Männer erzählen, dass ihnen – z. B. von den Eltern – die Verbindung zu ihren Gefühlen „genommen wurde“ und sie demgegenüber machtlos sind, stellen sie sich als Opfer dar, die sie aber nicht sind. Als erwachsene Menschen haben wir fast immer die Möglichkeit zu entscheiden, ob wir unsere Prägungen akzeptieren oder an ihnen arbeiten wollen.

Wenn ich nur meine Kraft und Stärke als Mann nach außen hin zur Schau stelle, weiß ich, dass ich mich (meist in einer Reihe von kleinen Mikroentscheidungen) dafür entscheide, mein Herz nicht zu spüren: mich

meiner Partnerin oder meinem Partner mit meinen Gefühlen nicht mehr zumute, diese negiere oder unterdrücke. Warum? Weil unsere Muster und Rollenbilder wirken und wir uns in diesen Fakebildern sicherer fühlen als in einem Zustand der Offenheit und Verletzlichkeit. Was uns Männern dabei aber klar sein muss, ist, dass wir uns damit von unserer Lebendigkeit distanzieren oder sogar abschneiden. Wenn ich meine Gefühle nicht wahrnehme, werde ich zu einer Art Zombie. Ich kann zwar leistungsorientiert agieren und Erfolge einfahren, aber die Freude darüber, die Verbindung mit den Menschen, die Begeisterung kann ich nicht mehr (in der ganzen Fülle) wahrnehmen. Jedoch genau darum geht es (aus meiner Sicht) im Leben!

So wie die Austropopgruppe STS es formuliert hat: „Ich mecht lachen, tanzen, singen und rearn. Angst und Schmerzen soll'n mi wieder wiargn und die Liebe mecht i bis in die Zechnspitzn g'spiarn!“ Die neoliberalen Ziel- und Trugbilder Besitz, Macht oder außergewöhnliche Urlaube machen uns zu Arbeitssklaven. Wenn wir jedoch unsere Lebendigkeit ausdrücken (können), fließt unsere Energie, und tiefe Freude und Glück stellen sich ein.

Hoffnung auf ein neues Männerbild

Als ich vor einigen Monaten mit meiner Frau in einem Actionfilm im Kino war, wurde mir einiges über Männer bewusst, während Dwayne Johnson wieder einmal die Welt rettete! Beim Blick ins Publikum fiel mir auf, dass eine Mehrzahl der männlichen

Besucher deutlich größere Muskeln hatte als der durchschnittliche Österreicher. Da wir uns am Verhalten unserer Mitmenschen und an Vorbildern orientieren, zog der Film offensichtlich überdurchschnittlich viele Kraftsportler ins Kino. Darüber hinaus vermittelte der Kinostreifen einerseits die alten Werte (Fels in der Brandung, Kraft, Durchsetzungsstärke, Ausdauer etc.), andererseits aber auch die neuen Werte des modernen Mannes (wie Familie, starke Frauen, Schutz der Kinder, Weichheit, Kooperation und eine Mutterfigur, die ein Machtwort spricht, das von den starken Männern akzeptiert wird). In diesem Genre sind das völlig neue Aspekte, die hier transportiert werden, welche mir Hoffnung geben, dass das alte Bild des Mannes aus Zeiten von John Wayne, Rambo etc. langsam ausgedient hat.

Hohe Anforderungen an den Mann von heute

Die Anforderungen an einen Mann sind heutzutage im Vergleich zu unserer Vätergeneration stark gewachsen. Viele moderne Männer meinen nach wie vor, sie müssen die alten Rollenbilder bedienen und der Fels in der Brandung sein, für die finanziellen Ressourcen sorgen, stark sein, beschützen ... und zusätzlich geht es darum, dass sie mit ihrer Partnerin reden, Gefühle zeigen und im richtigen Moment weich und präsent sind, im Haushalt ihre 50% leisten, liebevolle Papas sind und Zeit für den Nachwuchs haben, ihren Freundeskreis nicht vernachlässigen und ihre Partnerin abends immer wieder ausführen. Dass sie sich dabei überfordert und orientierungslos fühlen, ist verständlich. Um mit den vielfältigen Herausforderungen als Mann besser umgehen zu können und die gewünschten weichen Seiten wieder zu entdecken, haben wir auch unser Seminar „Die Rückkehr des Königs“ entwickelt. Für viele Männer ist das eine Initialzündung hin zu einer Beziehung mit mehr Lebendigkeit. Immer wieder berichten mir Männer hinterher, dass sie sich wieder mit ihrer Partnerin austauschen und ihre Gefühle in Worte fassen können. Sie sprechen wieder von ihren Gefühlen der Überforderung oder von ihrer Angst zu scheitern.

In einer sich offenbar immer schneller drehenden Berufswelt geben uns (die meist männlich konnotierten) Kompetenzen Zielorientierung, Umsetzungsstärke und Fokussierung ein wenig Sicherheit. Bei Beziehungsthemen führen diese Kompetenzen aber meist zu Problemen, weil es für

Verbindung in erster Linie Entspannung, Hingabe und Geduld braucht.

Auch hier geht es um die Erweiterung der Kompetenzen für mich als Mann: Maximale Ehrlichkeit hinsichtlich meiner Gedanken, meiner Gefühle und meiner Sichtweisen helfen mir dabei, in Verbindung mit meiner Partnerin zu kommen.

Wenn meine Gedanken für dich hilfreich sind, unterstützen dich vielleicht auch die untenstehenden Satzanfänge für den Austausch mit deinem/deiner Partner*in.

Vertraue auf deine innere Weisheit, dass dir die richtigen Worte in den Sinn kommen, wenn du diese Satzanfänge vervollständigst. Vielleicht hilft es dir auch, wenn du vor einem Gespräch mit deinem/deiner Partner*in diesen Prozess für dich verschriftlichst.

„Was ich als Mann im Zusammenleben mit dir liebe/schätze, ist ...“

„Was mich derzeit in meinem Leben beschäftigt/belastet, ist ...“

„Wenn ich dir das erzähle, entsteht in mir ein Gefühl von ...“

„Was für mich als Mann in meinem Leben herausfordernd/schwierig ist ...“

„Mein Rollenbild als Mann, das mich durchs Leben begleitet ...“

„Was mir wichtig ist als Mann/als dein Partner/als der Vater von unseren Kindern ist ...“

„Wenn ich wirklich ehrlich bin, dann möchte ich dir Folgendes über mich erzählen ...“

„Was es mir schwierig macht, mit dir über mich/über meine Gefühle/über meine verborgenen Seiten zu sprechen, ist ...“



Mag. Dr. Stefan Gatt

Coach & Trainer für Team- und Führungskräfteentwicklung, Fotograf, Imago Professional Facilitator und Imago Workshop Presenter

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
Tel. 0664 2105095

www.challengeoflove.at

Seit 1992 arbeitet Stefan Gatt als als Unternehmensberater, Autor und Coach für die Entwicklung von Teams, Führungskräften und Beziehungen. Mit seiner Frau Elisabeth Gatt-Iro begleitet er seit 2008 gemeinsam Paare auf ihrem Weg, sich den Herausforderungen der Liebe zu stellen, diese zu transformieren und neue Wege der Beziehung zu finden. Mit seinem Freund und Kollegen Helmut Andraschko veranstaltet er jedes Jahr das Seminar „Die Rückkehr des Königs“.



© Stefan Gatt

COMMUNOLOGUE

DIE WUNDERBARE ENTSTEHUNG DES IMAGO FRIEDENSPROJEKTS

TEXT ORLI WAHRMANN
ÜBERSETZUNG BETTINA FRAISL

„Es ist unmöglich, eine gesunde Kultur zu entwickeln,
wenn wir uns weigern, einander zu treffen,
und wenn wir uns weigern, einander zuzuhören.
Aber wenn wir uns treffen und wenn wir zuhören,
verhelfen wir der Welt zu ihrer ursprünglichen Ganzheit.“

Margaret Weatly, 2002

Die Entstehung des Communologue

Das Imago Friedensprojekt entstand als Antwort auf die Tragödie vom 11. September 2001 und durch den Wunsch innerhalb der Imago Community, an friedlichen Konfliktlösungen in Gruppen und größeren Gemeinschaften mitzuwirken. Die Friedensprojekt-Gruppe, von Allan Schiffer initiiert, empfand es als ihren wichtigsten Beitrag, das Herzstück von Imago, den 1988 von Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt entwickelten Paardialog, in eine Form zu bringen, die auch in größeren Settings funktionieren würde. Die Mitglieder des Friedensprojekts haben erlebt, dass der an Gruppen angepasste Imago Prozess des Spiegeln, Gelten-Lassens und Einfühlens auf Gruppen und Gemeinschaften die gleichen positiven Effekte hat wie auf Dyaden: Sicherheit, Freiheit von Reaktivität, die Gewissheit, gehört zu werden, und vor allem – Verbindung.

Gleichzeitig gab es in der Imago Organisation interne Spannungen, die den Bedarf für ein hilfreiches Tool verstärkten.

Dieser Hintergrund lieferte die Basis und einen fruchtbaren Boden für die Entstehung

des Communologue (eine Zusammensetzung der Wörter „community“ und „dialogue“), ein wirkungsvolles dialogisches Werkzeug für sichere Kommunikation und Verbindung in und zwischen Gruppen. Der Communologue ist ein begleiteter Prozess, der einen Gesprächsraum schafft und erhält, in dem Verschiedenheit willkommen ist und alle sich gehört, verstanden und respektiert fühlen. Ein Communologue bietet Gemeinschaften die Gelegenheit, von fest verankerten Konflikten und Misstrauen zu einem Raum voller Mitgefühl, tiefem Verständnis und einem frei fließenden Austausch von Ideen zu gelangen.

Der Communologue ist weder spezifisch aufgabenorientiert, noch stellt er unmittelbar eine Technik für Problem- und Konfliktlösung dar; er ist vielmehr ein Prozess des Zusammenkommens in einem verlässlichen, sicheren Raum, durch den Aufgaben bewältigt, Probleme gelöst und Konflikte geklärt werden können.

Seit 2001 wurde der Communologue in vielen Settings weltweit vermittelt und angewandt, angefangen von kleineren vertrauten (Familiengruppierungen, Selbst-

hilfegruppen, Gremien) über größere Settings (Arbeitszusammenhänge, Schulen, Gemeinden, Imago Gruppen) bis hin zu internationalen Angelegenheiten wie das palästinensisch-israelische Imago Projekt und die Arbeit mit Ruandas UN-Delegation. Darüber hinaus wurde der Communologue als wichtigstes Kommunikationswerkzeug bei Imago Konferenzen und in vielen anderen Imago Zusammenhängen verwendet.

Ein israelisch-palästinensisches Friedensprojekt

Das israelisch-palästinensische Imago Projekt wurde 2002 von mir initiiert, als ich im israelischen Zentrum für die Behandlung von psychischen Traumata arbeitete, um die Energie der Imago Werkzeuge in der Paar-Arbeit dafür zu nutzen, die Kluft zwischen Palästinenser*innen und Israeli zu überbrücken und einen sicheren Ort sowie eine einladende Atmosphäre für Dialog und Communologue zwischen Einzelpersonen, Paaren und Gemeinschaften zu schaffen. Das Projekt basierte auf den Worten des Dalai Lama, denen zufolge jemand nur Frieden stiften kann, der/die zuerst Frieden ins eigene Zuhause gebracht hat. Die Idee war, palästinensische und israelische Paare zusammenzubringen, sie gemeinsam am Imago Paarworkshop „So viel Liebe wie du brauchst“ teilnehmen zu lassen, und dann die im Workshop entstandene tiefe Verbindung, die Offenheit, Sicherheit und das Verständnis für einen Communologue Prozess zwischen den zwei Gruppen, den Palästinenser*innen



Dorsey Cartwright,
Maryrita Wieners,
Orli Wahrman
(von links nach rechts)

und den Israeli, zu nutzen. Mit dem palästinensischen Co-Leiter des Projekts, Prof. Mohammed Shahin von der Al-Quds Universität in Jerusalem, und der Unterstützung von Mitgliedern des Friedensprojekts wurde die erste Gruppe gebildet. Das Projekt begann mit finanzieller Unterstützung der Imago Organisation. Das erste Treffen wurde in Istanbul in der Türkei veranstaltet, um mögliche politische Ablenkungsmanöver auszuschließen. Das Programm startete mit einem Imago Paarworkshop, um alle mit der Haltung von Imago vertraut zu machen, dann folgte eine zweitägige Communologue Sitzung. Wir gingen davon aus, dass die nötige emotionale Tiefe nur durch eine Vorbereitung auf Paarebene erreicht werden konnte. Den Teilnehmenden wurde zugesichert, dass sie jedes Thema ihrer Wahl ansprechen und den Prozess bis an seine Grenzen testen konnten. Diese Struktur wurde von allen Teilnehmenden angenommen und mitgestaltet.

So wurde beim ersten Treffen in Istanbul und allen weiteren Treffen ein Ort der Gleichwertigkeit geschaffen, der vorher nicht vorhanden gewesen war. Alle lernten, dass zwei ganz verschiedene Kulturen dort repräsentiert waren, eine Tatsache, die sie auf eine wesentlich tiefgreifendere Art und Weise anerkannten, als es ihnen je zuvor bewusst gewesen war.

Eine zweite und weitreichendere Form von Gleichheit zeigte sich, als beide Seiten von den jeweiligen Lebensgeschichten erfuhren. „Als wir bei den schmerzhaften Themen hinter unseren gegenwärtigen Streitigkeiten ankamen, fanden wir heraus, wie ähnlich wir einander tatsächlich waren.“

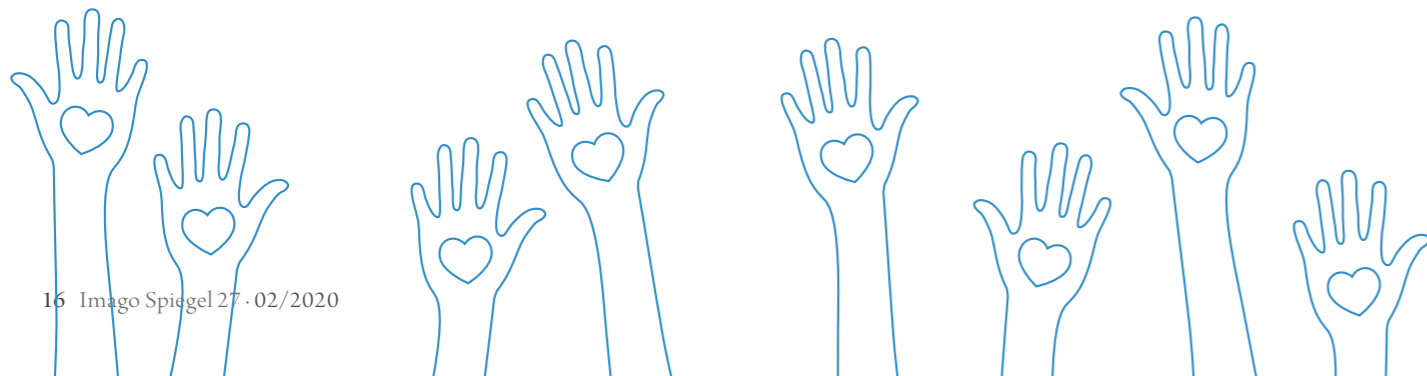
Die Leiter*innen des Communologue lernten, dass es für diesen Prozess wesentlich ist, flexibel zu sein. Die visuelle Reise im Workshop „So viel Liebe wie du brauchst“ beispielsweise verwendet Metaphern, die als völlig unangemessen empfunden wurden und die grundlegend verändert werden mussten. Die Metapher „Über die Brücke gehen“ zum Beispiel erinnerte die Palästinenser*innen an die Check Points an den Grenzen, und ihnen zu sagen, an einen sicheren Ort zu gehen, hatte als Reaktion zur Folge, dass es für sie keinen sicheren Ort gab. Hier mussten andere Möglichkeiten der Stabilisierung gefunden werden.

Wichtig war auch, auf die Bedürfnisse der Gruppenmitglieder einzugehen. Arabische Paare waren sehr motiviert, von 9 Uhr morgens bis 19 Uhr abends konzentriert zu arbeiten. Dann wollten sie Spaß haben und die großen Bazare und Restaurants Istanbul genießen. Eine der einprägsamsten Erinnerungen dieses Projekts geht zurück auf ein gemeinsames Abendessen aller

Teilnehmer*innen in einem türkischen Restaurant. Auf ihre riesigen Tische stellten die Restaurant-Besitzer*innen amerikanische, israelische und palästinensische Flaggen. Andere arabische Gäste fragten die Palästinenser*innen, warum sie mit Israelis zusammensaßen. Mutig antworteten sie: „Sie sind unsere Freunde.“

Durch den Erfolg motiviert, wurden über mehrere Jahre hinweg weitere Treffen mit dieser Gruppe abgehalten. Das Lernen ging weiter und die Verbindung vertiefte sich. Beide Seiten öffneten sich, Beziehungen wandelten sich nachhaltig.

Ein besonders beeindruckendes Treffen fand im Mai 2007 statt, als die Kinder und Enkelkinder der Paare dazu eingeladen wurden, als Teil eines Familienworkshops mit den Erwachsenen mitzukommen. 48 Leute nahmen an diesem inspirierenden Treffen teil. Mohammed und ich leiteten das Programm gemeinsam mit Dorsey Cartwright und Neil Mielli vom Imago Friedensprojekt. Zwei weitere Unterstützer*innen, palästinensisch und israelisch, wurden dazu eingeladen, die jüngeren Teilnehmer*innen ins Programm integrieren zu helfen. Während der abschließenden Communologue Sitzung waren die Kinder im Zentrum, mit den Erwachsenen um sie herum. Es war eine tiefe Verbundenheit in der Gruppe spürbar.



Die Kinder waren dabei sogar noch versierter in der Umsetzung der Imago Prinzipien als ihre Eltern.

Nach dem Erfolg des palästinensisch-israelischen Projekts entschlossen sich Nili Gur von Imago Israel und ich sowie ein Mitglied des vorherigen Projekts dazu, das gleiche Modell bei komplexen und belasteten Beziehungen zwischen Jüd*innen und Araber*innen innerhalb von Israel anzuwenden. Das war zu einer Zeit, als die Koexistenz zwischen den beiden ethnischen Gruppen, beide israelische Staatsbürger*innen, von mehreren gewalttätigen Auseinandersetzungen bedroht war. Gleichzeitig anerkannte die Mehrheit beider Gruppen die Tatsache, dass sie weiterhin zusammenleben mussten, Seite an Seite im gleichen Land. Doch sie hatten keine geeigneten Werkzeuge für Gespräche. Deshalb wurde das jüdisch-arabische Projekt „Koexistenz“ gegründet, das beabsichtigte, die Imago Werkzeuge und den Communologie sowohl in jüdischen als auch in arabischen Gemeinschaften Israels einzusetzen, um die Verbindung zwischen den Gemeinschaften zu fördern. Eines der Hauptziele dieses Projekts war es, Imago zum ersten Mal in die arabische Gemeinschaft Israels einzuführen, die 20% der Bevölkerung ausmacht, was in etwa 1,5 Millionen Menschen sind. Die Gruppenmitglieder verpflichteten sich zu einem fortlaufenden Dialog und zur Verbreitung der Imago Werkzeuge und des Communologies in ihren Gemeinschaften. Ein anderes Ziel war es, Pädagog*innen für die Imago Arbeit und den Communologie auszubilden. Das sollte sie dabei unterstützen, einen Beitrag zu besserer Kommunikation und gutem wechselseitigem Verständnis zu leisten.

Weitere Imago Friedensprojekte

Über den palästinensisch-israelischen Konflikt hinaus wurde der Communologie unter anderem auch dazu verwendet, die Verbindung zwischen rivalisierenden Gemeinschaften in Ruanda in Zentralafrika zu verbessern – zur Aufarbeitung einer Periode entsetzlicher Massaker an ganzen Bevölkerungsgruppen.

2005 traf Immaculee Ilibigiza, eine junge ruandesische Frau, zufällig Helen LaKelly Hunt in einem Workshop zum Empowerment von Frauen. Während dieses Treffens erkannte Immaculee, wie Imago Grundsätze ihren Landsleuten helfen könnten, von denen viele entsetzliche Erfahrungen

gemacht hatten während der Zeit des Genozids in ihrem Land. Helen verwies sie ans Friedensprojekt. Durch Diskussionen über die regelmäßige, wöchentliche Montags-Telefonbrücke wurde mit Immaculee ein Plan für das weitere Vorgehen erarbeitet, da es schien, dass die heilende Kraft des Communologie eine wichtige Rolle in Ruanda spielen könnte.

Vier Mitglieder des Friedensprojekts, Allan Schiffer, seine Frau Yvonne, Janet Hostetler und Donald Gibbon, lehrten Ruandas UN-Delegation den Communologie. Eine Gruppe ging zurück nach Ruanda, um die Arbeit dort fortzusetzen. Ein paar Monate später kam die Gruppe wieder und hatte weitere Communologie Trainings mit Mitgliedern des Friedensprojekts.

Eine andere Gruppe engagierter Imago Therapeut*innen entwickelte das Friedensprojekt weiter, indem Erfahrungen in vielen unterschiedlichen Ländern (u.a. in den USA, in Südafrika, Russland, Schweden, Dänemark, Slowenien, Kroatien, Österreich ...), unterschiedlichen Gruppierungen und Einrichtungen gesammelt und integriert wurden. Beim Imago Kongress in Wien 2019 bildete der Communologie, an dem Teilnehmer*innen aus aller Welt teilnahmen, einen berührenden Abschluss. Die im Kongress erfahrenen Inhalte und erlebten Begegnungen konnten nachschwingen und noch an Tiefe gewinnen.

Wir sind bemüht, selbst zu praktizieren, was wir weitergeben und bauen damit Brücken für Verbindung und Verstehen, um Hoffnung an Orte zu bringen, wo vorher keine war.



Orli Wahrmann, MSW

Familientherapeutin, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Workshop Presenterin, Clinical Trainerin)

IL-Reut, 51 Tena Street, Israel

imagorli@gmail.com

Orli Wahrmann arbeitet seit über 30 Jahren als Familien- und Paartherapeutin, hält Imago Workshops und leitet Imago Trainings. Sie ist außerdem Sexualtherapeutin, Therapeutin für Somatic Experiencing und stellvertretende Vorsitzende der Israel Imago Association. Seit 20 Jahren arbeitet sie mit dem Communologie auf der ganzen Welt.

Mit ihrem Ehemann Gideon, mit dem sie seit mehr als 30 Jahren verheiratet ist, bemüht sie sich zu leben, was sie lehrt. Die beiden haben zwei Kinder.



Commonologie bei einer Konferenz in Baltimore, Oktober 2018



„Liebe, wie geht's? 52 Impulse für gelingende Beziehungen“

von Sabine und Roland Bösel
Wien, Orac Verlag 2020

Sabine und Roland Bösel's neues Buch zeigt einmal mehr auf, wie wichtig es ist, mit der Partnerin bzw. dem Partner im Dialog zu bleiben und sich dem Gelingen der Beziehung tatkräftig zu widmen.

„Liebe, wie geht's?“ ist voller Beispiele und Strategien, die dabei helfen, die eingefahrenen Streit-Pfade zu verlassen und hinter die Kulissen eines Konflikts zu schauen. Denn jeder Mensch trägt den Buch-Autor*innen zufolge einen „Rucksack“ aus Prägungen mit sich, die bis in die Kindheit zurückreichen und viel mit dem zu tun haben, wie wir heute auf Irritationen reagieren – manchmal für unsere Mitmenschen absolut nicht nachvollziehbar. In ihrem neuen Buch erinnern uns die Bösel an die wichtige Erkenntnis, dass in einer Konfliktsituation ganze 90 Prozent unseres Tuns mit uns selbst und unserer Sozialisation zu tun haben und nur 10 Prozent mit unserem Gegenüber – was sie im Buch mit Beispielen aus dem Alltag untermalen, die mit hohem Wiedererkennungswert punkten und uns zum Schmunzeln bringen.

„Jeder bringt die eigene Geschichte, das eigene So-geworden-Sein mit in die Beziehung.“

Basierend auf dem, was wir erlebt haben und kennen, kreieren wir – vielfach unbewusst – unsere Erwartungshaltung dem Partner/der Partnerin gegenüber und gehen oftmals stillschweigend von Dingen aus, die diese/r gar nicht nachvollziehen kann. Passiert dann nicht, was wir erwarten, fliegen die sprichwörtlichen Fetzen.

Graue Theorie sieht anders aus – im Universum der Bösel wird Paar-Psychologie und die dazugehörige Dynamik nachvollziehbar und erlebbar gemacht und vieles ergibt plötzlich einen Sinn.

Was schon in den früheren Büchern von Roland und Sabine Bösel besonders sympathisch anmutet, und auch in „Liebe, wie geht's?“ wieder Eingang gefunden hat, ist der erfrischend persönliche Zugang der beiden, die sich absolut nicht als perfekte Eheleute ohne Fehl und Tadel positionieren. Freimütig plaudern sie aus dem eigenen Nähkästchen, erzählen von eigenen Verfehlungen, dass auch sie beide ihr Glück im Laufe von 40 gemeinsamen Jahren schon in Drittbeziehungen gesucht und nicht gefunden haben, und wie sie trotz allem wieder zusammenfinden konnten.

Denn natürlich sieht man am Anfang einer Beziehung alles rosarot – im Laufe langer gemeinsamer Jahre muss sich jedoch jedes noch so verliebte Pärchen einer weit weniger beschaulichen Realität stellen. Im Buch heißt es hierzu sehr treffend auf den Punkt gebracht: „In der Verliebtheit haben wir diesen unbewussten Vertrag geschlossen, dass wir füreinander da sein wollen, wenn es eng wird. In guten wie in schlechten Zeiten. Nur das Kleingedruckte haben wir nicht gelesen, denn da steht: Du wirst damit deine liebe Not haben!“

Miteinander eine Beziehung zu führen, das wird bei der Lektüre von „Liebe, wie geht's?“ rasch klar, ist ein Lernprozess – über unsere eigenen Schattenseiten und die dunklen Stellen, die auch unser Partner/unsere Partnerin mitbringt. Sowie darüber, wie man mit diesen individuell mit in die Partnerschaft gebrachten Dispositionen am besten umgeht: „Beziehungen sind wie ein Labor, in dem es darum geht, dass zwei Menschen sich zu reifen Individuen entwickeln.“

Eine unbedingte Lektüre- und Anwendungsempfehlung!

BÜCHERECKE



Dr. Sabine Bösel

Psychologin, Psychotherapeutin, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Workshop Presenterin)

Roland Bösel

Psychotherapeut, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Workshop Presenter)

A-1080 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 bereits mehrfache Buch-Autor*innen: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ (2010) ist bereits in 7. Auflage erschienen, „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ (2013) gibt es auch unter dem Titel: „Warum bist du immer so?“ (2015)

Rezensiert von:

Mag. Daniela Heger,
Online-Redakteurin bei VIENNA.at

Die vollständige Rezension dieser gekürzten und geringfügig adaptierten Version kann hier nachgelesen werden:

<https://www.vienna.at/liebe-wie-gehts-neues-boesels-buch-zeigt-52-impulse-zum-beziehungs-glueck/6741646>

PSYCHOTHERAPEUT*INNEN/PSYCHOLOG*INNEN MIT WEITERBILDUNG IN IMAGO

ÖSTERREICH

WIEN



Astrid Amann, MSc
Psychotherapeutin
(Psychodrama)

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



Dr. Astrid Bartolot-Zips
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin,
(Psychodrama)

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. Dominik Batthyány
Psychotherapeut
(Existenzanalyse und Logotherapie)

A-1010 Wien, Habsburgergasse 6-8
+43 (0) 676 88088391
batthyany@gmx.at
psychotherapie-batthyany.at
http://sfu.ac.at/verhaltenssucht



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

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



Roland Bösel
Psychotherapeut
(Integrative Gestalt-
therapie)

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



Dr. Sabine Bösel
Psychotherapeutin
(Systemische Familien-
therapie), Klinische
und Gesundheits-
psychologin

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



Julia Brodacz, MSc
Psychotherapeutin
(Integrative Therapie)

A-1070 Wien,
Lerchenfelderstraße 113/3
+43 (0) 650 224 8442
julia@brodacz.at
therapie.brodacz.at



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



Mag. Anna Maria Diem (i.Z.)
Psychotherapeutin
in Ausbildung unter
Supervision
(Psychoanalyse)

A-1050 Wien, Ziegelofengasse 33/6
+43 (0) 676 374 7720
psychotherapie@annamariadiem.at
annamariadiem.at



Dr. med. Charles Hershkowitz
Facharzt für Psychiatrie,
Imago Relationship
Therapist, English/
deutsch

A-1190 Wien, Hofzeile 16/5
+43 (0) 660 458 9212
+43 (0) 680 200 55 92
info@paarcoaching-wien.com
couples-coaching-wien.com
paarcoaching-wien



Mag. Christoph Koder
Psychotherapeut
(Systemische Familien-
therapie)

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



Maria König-Eichhorn
Psychotherapeutin
(Systemische Familien-
therapie)

A-1130 Wien, Friedenszeile 50
A-9170 Ferlach, Görtschach 11
+43 (0) 664 311 62 78
maria_koenigeichhorn@yahoo.de
beziehungsweise.net



Barbara Kratochwil, MSc
Psychotherapeutin
(Integrative Therapie)

Wien/Niederösterreich
barbara_kratochwil@yahoo.de
barbara-kratochwil.at



Eva-Pia Laskowsky
Psychotherapeutin
(Systemische Familien-
therapie)

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 Familien-
therapie), Klinische
und Gesundheits-
psychologin

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



Dr. Mikael Luciak
Psychotherapeut

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



Mag. Dr. Ria Mensen
Psychotherapeutin
(Psychodrama),
Klinische und Gesund-
heitspsychologin

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



Werner Pitzal
Psychotherapeut (EAP)

1140 Wien, Diesterweggasse 2/7
+43 (0) 676 313 8806
office@pitzal.at
www.pitzal.at



Mag. Susanne Pointner
Psychotherapeutin
(Existenzanalyse),
Psychologin

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



Mag. Anna Reinfeld
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalt-
therapie)

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

PSYCHOTHERAPEUT*INNEN/PSYCHOLOG*INNEN MIT WEITERBILDUNG IN IMAGO

ÖSTERREICH

NIEDERÖSTERREICH



Mag. Maria Richter-Zima
Psychotherapeutin
(Systemische Familien-
therapie)

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



Prof. Dr. Gerti Senger
Klinische und Gesund-
heitspsychologin,
Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie)

A-1190 Wien, Strehlgasse 32
+43 (0) 1 479 12 38
+43 (0) 676 4632814
gerti-senger.at



Dr. Ines Stamm
Personenzentrierte
Psychotherapeutin,
allgemein beeidete und
gerichtlich zertifizierte
Sachverständige

A-1030 Wien, Matthäusgasse 13/1
A-1030 Wien, Radetzkystraße 4/6
+43 (0) 664 2437878
info@stamm-psychotherapie.at
www.stamm-psychotherapie.at



Gertraude Thalendorfer-Steinbauer
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalt-
therapie)

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



Eva Vukovics
Psychotherapeutin
(Körperorientierte
Psychotherapie), WB
Trauma- und Sexual-
therapie

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



Mag. Peter Wally (i.Z.)
Psychotherapeut
(Systemische Familien-
therapie)

A-1100 Wien, Mannhartgasse 10/31
+43 (0) 664 424 1899
peter.wally@gmx.at
www.peterwally.at



Martin Crillovich-Cocaglia, MSc
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
Gesundheits-
psychologe

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, Institutsgasse 11
+43 (0) 676 491 24 59
erwin.jaeggel@myimago.at
myimago.at



Gabriele Kalmar (i.Z.)
Psychotherapeutin
in Ausbildung unter Su-
pervision (Integrative
Gestalttherapie)

A-3650 Pöggstall,
Rogendorferstraße 17
+43 (0) 681 10 59 47 46
kalmar.gabriele@gmail.com
www.paartherapie-melk.at



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

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
psonline.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
(Dynamische Grup-
penpsychotherapie
und Körperorientierte
Psychotherapie)

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

**Psychotherapeut*innen/
Psycholog*innen mit Weiter-
bildung in Imago** haben den
Imago Clinical Track abge-
schlossen.

steht bei all jenen Imago
Expert*innen, die einen
Nachweis für eine von der
Imago Gesellschaft Österreich
anerkannte Imago Fortbildung
erbracht haben (gültig im
laufenden und nachfolgenden
Jahr).

I.Z.: in Zertifizierung

WB: Weiterbildung

STEIERMARK



Dr. Günther Bitzer-Gavornik
Psychotherapeut
(Integrative Gestalt-
therapie und Integrati-
ve Therapie)

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



Dr. Christine Csamay
Klinische und
Gesundheits-
psychologin

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 Gestalt-
therapie)

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 Gesund-
heitspsychologin,
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 Gesund-
heitspsychologin

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



Mag. Marianne Kunz
Psychotherapeutin,
(Bioenergetische Ana-
lyse), Weiterbildung in
Tikkun und EcCT

A-4020 Linz, Hessenplatz 8
+43 (0) 664 1937757
m@psychotherapie-kunz.at
www.psychotherapie-kunz.at

Die hier angeführte Liste von Psychotherapeut*innen/
Psycholog*innen mit Weiterbildung in Imago
wurde auf Basis freiwilliger Kostenbeiträge erstellt.

Die vollständige Liste praktizierender
IGÖ-Mitglieder finden Sie auf
imagoaustria.at/expertinnen

PSYCHOTHERAPEUT*INNEN/PSYCHOLOG*INNEN MIT WEITERBILDUNG IN IMAGO

ÖSTERREICH



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



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

TIROL



Dr. Bettina Fraisl
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin
(Psychodrama)
A-6020 Innsbruck, Claudiastraße 14
+43 (0) 664 917 57 76
willkommen@bettina-fraisl.at
bettina-fraisl.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
paar-therapie.eu



Mag. Astrid Schallauer
Klinische und Gesundheitspsychologin, WB
Kinder- und Jugendpsychotherapie
A-4040 Linz, Spazenhofstraße 22
A-4020 Linz, Hauptplatz 4
+43 (0) 676 7109710
proellist@gmx.at



Ursula Pröll-List, MSc. (i. Z.)
Psychotherapeutin (Integrative Therapie), WB
Kinder- und Jugendpsychotherapie
A-4040 Linz, Spazenhofstraße 22
A-4020 Linz, Hauptplatz 4
+43 (0) 676 7109710
proellist@gmx.at



Dr. Maximilian Schallauer
Psychotherapeut,
Klinischer und Gesundheitspsychologe
A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
+43 (0) 7234 832 20
dr.schallauer@beziehungsarbeit.at
beziehungsarbeit.at



Mag. Brigitta Pöschl
Psychotherapeutin
(Psychoanalyse)
A-6020 Innsbruck, Tempelstraße 14
+43 (0) 699 11 32 71 06
Brigitta.Poeschl@aon.at
psonline.at/poeschl_brigitta



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

VORARLBERG



Helena Pawloff
Psychotherapeutin
(Konzentrierte Bewegungstherapie)
A-6800 Feldkirch, Marktgasse 5
A-4310 Mauthausen, Parkstr. 23 (OÖ)
+43 (0) 664 300 11 33
info@lemniskate.at
lemniskate.at

**Psychotherapeut*innen/
Psycholog*innen mit Weiterbildung in Imago** haben den Imago Clinical Track abgeschlossen.

steht bei all jenen Imago Expert*innen, die einen Nachweis für eine von der Imago Gesellschaft Österreich anerkannte Imago Fortbildung erbracht haben (gültig im laufenden und nachfolgenden Jahr).

I.Z.: in Zertifizierung
WB: Weiterbildung

Die vollständige Liste praktizierender IGÖ-Mitglieder finden Sie auf:
imagoaustria.at/expertinnen

HEILPRAKTIKERINNEN FÜR PSYCHOTHERAPIE MIT WEITERBILDUNG IN IMAGO

DEUTSCHLAND



Wibke Anton
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
D-37073 Göttingen, Obere Karspüle 47
+49 (0) 551 40130511
kontakt@anton-beziehungsentwickler.de
anton-be.de



Nicole Graggo (i.Z.)
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
D-93049 Regensburg, Wittelsbacherstraße 6
+49 (0) 176 8214 3337
mail@nicolegraggo.de
nicolegraggo.de



Rebekka Meyboden
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Embodiment fokussierte Psychologie, PEP (Dr. M.Bohne)
D-28870, Fischerhude, Am Mühlenberg 9
+49 (0) 4293 789 716
info@rebekka-meyboden.de
imago-bremen.de

Die hier angeführte Liste von Heilpraktikerinnen für Psychotherapie mit Weiterbildung in Imago wurde auf Basis freiwilliger Kostenbeiträge erstellt.



Davine Bonowski
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
D-49078 Osnabrück, Umlandstrasse 17a
+49 (0) 1707190361
praxis@beziehungsraum.eu
beziehungsraum.eu



Melanie Haselow
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
D-85665 Moosach, Höglsteig 4
+49 (0) 8093 903837
info@melaniehaselow.de
imago-muenchen.de

EINE VOLLSTÄNDIGE LISTE DER IMAGO THERAPEUT*INNEN IN DEUTSCHLAND FINDEN SIE AUF:
imago-deutschland.de

IMAGO BERATER*INNEN UND PROFESSIONAL FACILITATORS

ÖSTERREICH

WIEN



Isabella Auinger-Schneider (i.Z.)
Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Integrative Gestalttherapie)
A-1120 Wien, Münchenstraße 14-16/2/11
A-2640 Gloggnitz, Johannesfelsengasse 3/5 (NÖ)
+43 (0) 664 926 17 68
isabella.auingerschneider@gmail.com
auinger-schneider.at



Martin Rotter
Dipl. Lebens- und Sozialberater, Unternehmensberater, Trainer, Coach
A-1160 Wien, Arnethgasse 13
+43 (0) 664 839 43 65
martin@rotter-beratung.at
rotter-beratung.at

NIEDERÖSTERREICH



Erika Bradavka
Supervisorin für Imago Professional Facilitators, Dipl. Ehe- Familien- und Lebensberaterin
A-3040 Neulengbach, Hauptplatz 10/1b
+43 (0) 664 279 24 47
erikab@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Helene Wandl
Lebens- und Sozialberaterin, Einzel- und Paarberatung, Energietikerin, Radionikerin
A-3420 Kritzendorf, Feldstraße 105
+43 2243 28458
+43 (0) 676 5265071
helene.wandl@gmx.at
selbstentfaltung.net



Sonja Rotter
Lebens- und Sozialberaterin, Paarberatung, Lifecoaching
A-1150 Wien, Preysinggasse 48/12
+43 (0) 650 500 60 70
sonja.rotter@imago-coaching.at
imago-coaching.at



Hilde Fehr
Selbstwert-, Single- & Paar-Coach, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
A-3701 Großweikersdorf, Hornerstraße 3
A-1050 Wien, Krongasse 11
+43 (0) 660 871 1701
office@hildefehr.com
www.hildefehr.com

SALZBURG



Mag. Christoph Ortner (i.Z.)
Unternehmensberater, Wirtschaftscoach, Übergabexperte der WKS
A-5020 Salzburg, Wiesbauerstraße 10/15
+43 (0) 0660 616 3099
info@feedbackgmbh.com



Mag. (FH) Manuela Baierl
Lebens- & Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, Job- & Burnout-Coaching
A-1170 Wien, Rosenackerstraße 58/8
+43 (0) 660 66 250 65
hello@inspirationframework.com
www.inspirationframework.com/ipf



Ilka Wiegrefe
Psychosoziale Beraterin, Gewaltprävention & Beziehungskultur in der Schule
A-1140 Wien, Heideweg 8
+43 (0) 1 416 93 23
info@team-praesent.at
team-praesent.at
schulen-loesen-mobbing.at



Michael Schneider
Begleitung und Coaching von Personen in helfenden Berufen
A-2640 Gloggnitz, Johannesfelsengasse 3/5
A-1120 Wien, Belghofergasse 55/6 (Wien)
+43 (0) 664 9702929
michael.schneider2303@gmx.net

KÄRNTEN



Mag. Marion Mörtl, MA
Psychologische Beratung, Imago & Achtsamkeitscoach, Einzel-, Paar- und Gruppenbegleitung
A-9020 Klagenfurt, Sponheimerstraße 7
+43 (0) 650 284 9201
praxis@marionmoertl.com
marionmoertl.com



Lea Simone Bogner
Lebens- und Sozialberaterin, Coaching, Polarität in der Paarbeziehung, Stimmtraining
A-1090 Wien, Porzellangasse 10/21
+43 (0) 650 721 1503
lea@couplemaps.com
leasimone.at

OBERÖSTERREICH



Andrea Artmayr (i.Z.)
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Polarität in der Paarbeziehung, Coaching, Mediation
A-4600 Wels, Schafwiesenstrasse 131
+43 (0) 676 9492060
andrea.artmayr@couplemaps.com
couplemaps.com



Ursula Sova
Psychologische Beraterin, Unternehmensberaterin und Naturerfahrungs-Trainerin
A-3423 St. Andrä-Wördern, Praxismgemeinschaft Alte Werkstatt, Lehnergasse 17
+43 (0) 699 1050 8687
mail@ursulasova.at
ursulasova.at



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



Ingrid Dorfmeister
Lebens- und Sozialberaterin, Einzelberatung, Paarberatung
A-1040 Wien, Soul Sisters, Goldeggasse 2/11
+43 (0) 664 277 24 29
dorfmeister@lebensseminare.at
lebensseminare.at



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



Susanne Wagner
Lebens- und Sozialberaterin, Bowen Master Practitioner
A-3233 Kilb, Kettenreith 2
+43 (0) 676 840376333
termin@wagnersusanne.at
wagnersusanne.at

Die vollständige Liste praktizierender IGÖ-Mitglieder finden Sie auf:
imagoaustria.at/expertinnen

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

Imago Professional Facilitator
Bezeichnung für Menschen mit unterschiedlichem Berufshintergrund, die im Rahmen des Imago Professional Facilitator Trainings zertifiziert wurden, um Imago

in ihrem jeweiligen Berufsfeld auszuüben.
I.Z.: in Zertifizierung



IMAGO WORKSHOPS

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

In den Single- 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	20. – 22. November 2020 22. – 24. Jänner 2021 9. – 11. April 2021 18. – 20. Juni 2021 24. – 26. September 2021	Reichenau an der Rax/NÖ <i>Teilnahme auch via Zoom möglich</i> Reichenau an der Rax/NÖ 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	11. – 13. Dezember 2020 29. – 31. Jänner 2021 16. – 18. April 2021 25. – 27. Juni 2021 01. – 03. Oktober 2021	Reichenau an der Rax/NÖ Wien Wien Wien Wien
Dr.ⁱⁿ Bettina Fraisl & Dr. Clemens Benedikt +43 (0) 664 917 57 76 www.bettina-fraisl.at	5. – 7. März 2021	Innsbruck/T
Mag.^a Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt +43 (0) 664 144 97 46 www.challengeoflove.at	29. – 31. Jänner 2021 12. – 14. März 2021 23. – 25. April 2021 11. – 13. Juni 2021	St. Johann am Wimberg/OÖ St. Johann am Wimberg/OÖ St. Johann am Wimberg/OÖ St. Johann am Wimberg/OÖ
Mag. Erwin Jäggle +43 (0) 676 491 24 59 www.myimago.at	13. – 15. November 2020 22. – 24. Jänner 2021 26. – 28. Februar 2021 18. – 20. Juni 2021	Tainach/Kärnten Seitenstetten/NÖ Wiener Neustadt/NÖ Wiener Neustadt/NÖ
Mag.^a Maria Richter-Zima +43 (0) 660 651 56 38 www.mariarichterzima.com	13. – 15. November 2020 05. – 07. März 2021	Wien Wien
Christine & Dr. Maximilian Schallauer +43 (0) 7234 83 220 www.beziehungsarbeit.at	20. – 22. November 2020 5. – 7. Februar 2021 28. – 30. Mai 2021	Waxenberg bei Linz/OÖ Waxenberg bei Linz/OÖ Waxenberg bei Linz/OÖ

TERMINE SINGLEWORKSHOPS

Mag.^a Evelin & Mag. (FH) Klaus Brehm +43 (0) 1 942 61 52 www.brehmsimago.eu	27. – 28. Februar 2021	Wien
Mag. Erwin Jäggle +43 (0) 676 491 24 59 www.myimago.at	13. – 14. März 2021 11. – 13. Juni 2021	Wiener Neustadt/NÖ Seitenstetten/NÖ