

Ausgabe 14 Herbst/Winter 2011

Imago

Imagospiegel – eine Information der Imagogesellschaft Österreich

IMAGO WORKSHOPS

alle Termine für Paare
und Singles

IM BOOT BLEIBEN

Dr. Harville Hendrix über
den Imago Prozess

VERÄNDERUNG

wie Sie Ihre Beziehung mit Imago verbessern





editorial

„Ich kann freilich nicht sagen, ob es besser werden wird, wenn es anders wird. Aber so viel kann ich sagen: es muss anders werden, wenn es gut werden soll.“ Der deutsche Schriftsteller Georg Christoph Lichtenberg hat mit diesem Satz schon im 18. Jahrhundert beschrieben, welcher Spannungsbogen jeder Veränderung innewohnt: Hoffnung und Angst. Die Hoffnung darüber, dass ein anderer, ein zukünftiger Zustand besser ist als der jetzige. Und die Angst davor, Bekanntes zu verlassen ohne zu wissen, ob das Neue wirklich besser sein wird.

Veränderung ist das Thema dieser Ausgabe und jede Paartherapie beginnt mit dem Wunsch nach Veränderung. Was sich verändern soll ist dabei verschieden und doch auch immer gleich. Je nach der Lebenssituation eines Paares sollen sich Verhaltensweisen, Umstände, Zukunftsaussichten oder Ähnliches ändern. Das ist die Unterschiedlichkeit. Zu Grunde liegt dabei jedoch immer der Wunsch, dass sich die eigene emotionale Befindlichkeit verändern soll. Kurz gesagt, jeder möchte, dass es einem selbst nach einer Paartherapie besser geht. Das ist immer gleich.

Und oft herrscht auch Klarheit darüber, wie denn diese Veränderung erreicht werden soll: der Partner, die Partnerin soll sich ändern! Er oder sie ist doch die Ursache der momentanen Situation! Den wenigsten ist dabei klar, dass sie selbst einen großen Teil dazu beitragen, dass sich das Gegenüber so verhält, wie es sich verhält. Und so wäre die einfachste Form der Veränderung, sich selbst und damit auch den Partner, die Partnerin zu ändern!

Doch die weitreichendste Form der Veränderung liegt nicht im „Ich“ und „Du“ sondern im „Wir“! Sich gemeinsam auf den Weg machen und miteinander daran arbeiten, dass es „gut werden“ kann. Das ist die Herausforderung, der es sich zu stellen lohnt. Über das „Wie“ können Sie in dieser Ausgabe lesen.

Herzlichst, Ihr

Mag. (FH) Klaus Brehm



ICH MEINE ES JA NUR GUT!

Keine Frage, wir meinen es ja immer gut mit unserem Partner, mit unserer Partnerin. Und es soll sicher keine Kritik sein, wenn wir dem anderen sagen, was zu verändern ist. Wir tun es in der besten Absicht und trotzdem im falschen Ton! Wir erreichen nämlich nicht, was wir wollen. Irgendwie hört uns der Andere nicht richtig! Das ist nicht verwunderlich. Denn Kritik weist immer auf ein scheinbares Fehlverhalten hin. Und wenn wir hören, was wir falsch machen, sinkt die Bereitschaft zu Veränderung. Ein Vorschlag wie es anders sein könnte und warum das für den, der es ausspricht so wichtig ist, führt oft zu erstaunlichen Ergebnissen. Und wenn es in der Form eines speziellen Imagodialogs, «der Bitte um Verhaltensänderung» geschieht, wird gemeinsame Veränderung konkret, konstruktiv und leicht.

BEZIEHUNGS-VISIONEN

In jeder Beziehung gibt es Zeiten der Veränderung und Zeiten der Konsolidierung. Entwicklung bedeutet, diese beiden Pole in einer gleichmäßigen Schwingung miteinander zu leben. Denn wenn wir Neues lernen und erleben, braucht es Zeit, diese Erfahrung zu integrieren. Das schafft Stabilität und Bereitschaft, sich wieder auf Neues einzulassen. Gerät diese Pulsation aus dem Gleichgewicht, dann führt das entweder zur Erstarrung oder großer Unsicherheit. Beides sind Anzeichen dafür, dass etwas in einer Beziehung nicht stimmt und es an der Zeit ist, sich über die gemeinsame Entwicklung auseinander zu setzen. Ein erster Schritt dazu ist, sich über gemeinsame Zukunftsvisionen zu unterhalten um eine Vorstellung zu bekommen, in welcher Hinsicht sich die Beziehung entwickeln soll.



ZU ZWEIT IM KANU

Paddeln Sie weiter, auch wenn es stürmisch wird

TEXT: Harville Hendrix

Oft werden folgende Fragen an mich herangebracht: „Was soll ich tun, wenn mein Partner einfach nicht ...?“ Hier lässt sich alles Mögliche einsetzen. Oder: „Was kann man tun, wenn man mit einem Menschen verheiratet ist, der ...?“ Hier können Sie verschiedenste 'negative' Eigenschaften oder Verhaltensweisen ergänzen. Früher habe ich beim Beantworten solcher Fragen auf die genannten Verhaltensweisen Bezug genommen. Als ich meine Antworten eine Zeit lang selbst bewusst reflektierte, fiel mir auf, dass sie - ungeachtet der konkreten Themen - eine Gemeinsamkeit enthielten. Immer lief es auf dieselbe Empfehlung hinaus: „Bleiben Sie im Prozess!“

Was meine ich mit „Prozess“? Ganz ohne Zweifel meine ich den IMAGO DIALOG.

Keine Frage der Welt kann man wirklich weise beantworten und kein Problem letztgültig klug lösen. Denn Fragen und Probleme sind im Grunde Symptome, die den Prozess unterbrechen. Partner hören einander nicht mehr zu und beginnen, sich zu verteidigen. So kommt es zur Polarisierung, wodurch sie immer mehr in eine Sackgasse geraten. Der beste Weg heraus

aus dieser Sackgasse und aus dem äußerst unsicheren Terrain ist der Imago Dialog mit seinen drei Schritten 'Spiegeln', 'Geltenlassen' und 'Einfühlen'.

Der Dialogprozess lässt sich mit einer Kanufahrt vergleichen. Im Kanu sitzen zwei Menschen, einer vorne, einer hinten. Ihr Paddeln ist sehr koordiniert und sie gleiten kraftvoll über das Wasser. Aber dann kommt starker Wind auf. Wie sollen die beiden reagieren? Am besten, sie paddeln unbeirrt und mit ganzer Kraft weiter. Hört nämlich einer der beiden zu paddeln auf, neigt sich das Kanu zur Seite und kippt womöglich um. Der Wellengang wird höher. Wie sollen die beiden nun reagieren? Am besten, sie paddeln direkt auf die Wellen zu und durch sie hindurch - mit denselben gut koordinierten und kraftvollen Paddelschlägen, die sich bereits vor den Turbulenzen bewährt haben. Wenn einer der beiden im Kanu aufhört zu paddeln oder beginnt, das Paddeln des Partners zu kommentieren, so wird das Kanu ebenfalls zu schwanken beginnen und möglicherweise umkippen - sodass beide ins Wasser fallen. Eine solche Kanufahrt kann als Metapher für die meisten Kämpfe in Partnerschaften angesehen werden. Wenn aber

beide Menschen genauso weiter paddeln wie sie es bei ruhigem Wasser getan haben, wenn sie wegen des starken Windes und der hohen Wellen ihren Einsatz noch verstärken, dann können sie gut weiterkommen und werden vermutlich trocken bleiben. Diese Metapher sagt uns: „Es ist am besten, im Kanu sitzen zu bleiben und weiterzupaddeln, egal was kommt.“

Was auch immer in einer Partnerschaft auftauchen mag, am besten ist es, dies mit Hilfe des Imago Dialogs zu bearbeiten. Wenn Ihre Partnerin Sie kritisiert, dann spiegeln Sie ihre Worte. Wenn Ihr Partner eine Frustration zum Ausdruck bringt, spiegeln Sie seine Worte. Wenn es zu einem Wutausbruch kommt, spiegeln Sie, was Sie hören. Wenn Ihr Partner über Probleme am Arbeitsplatz erzählt, spiegeln Sie ihn. Wenn Ihre Partnerin erzählt, dass sie gerne beruflich weiterkommen möchte, spiegeln Sie sie. Solange Sie alles spiegeln, vermeiden Sie den Machtkampf und geraten in keine Sackgasse.

Im Idealfall kommunizieren Sie ständig in Form des Imago Dialogs. Sollte Ihre Partnerschaft in stürmische Zeiten geraten, haben Sie bereits viel Übung im Spiegeln und können verhin-

“ Spiegeln, Geltenlassen und Einfühlen “



dern, dass „Ihr“ Kanu umkippt und Sie ins kalte Wasser fallen. Wenn es Ihnen nicht möglich erscheint, Ihren Partner immer zu spiegeln, beherzigen Sie zumindest die folgende Regel: jedes Mal, wenn in einem Gespräch Spannung spürbar wird, spiegelt der 'Empfänger'. Ein genaues Paraphrasieren der Worte des 'Senders' hilft, die Situation vor dem Eskalieren zu bewahren - und die Verbundenheit zwischen Sender und Empfänger zu stärken, damit es nicht zur Polarisierung kommt.



Harville & Hellen Hendrix

Dr. Harville Hendrix hat zusammen mit seiner Frau Dr. Helen La Kelly Hunt-Hendrix die Imago Paartherapie entwickelt. Zusammen haben Sie neun Bücher über Imago geschrieben.

Das Buch "Getting the love you want" (So viele Liebe wie Du brauchst) wurde in 57 Sprachen übersetzt und weltweit veröffentlicht. Harville und Helen haben 6 Kinder und leben in New York.

Der Imago Dialog besteht aber keineswegs nur aus Spiegeln. Auch der Schritt 'Geltenlassen' ist ein wichtiger Teil des Imago Dialogs. 'Geltenlassen' bedeutet, dem Partner so lange zuzuhören, bis das, was er oder sie sagt, „Sinn“ macht. Wenn Sie ein paar Sätze gespiegelt haben, fragen Sie Ihren Partner deshalb: „Gibt es noch mehr dazu?“ Wenn sie oder er dann mehr erzählt, spiegeln Sie, was Sie gehört haben und fragen Sie anschließend wieder: „Gibt es noch mehr dazu?“ - solange, bis Ihr Partner meint: „Das war alles“. Wenn Sie ihr/ihm aufmerksam zugehört haben, wird das, was Ihr Partner gesagt hat, nun Sinn für Sie machen. Sie werden vermutlich in der Lage sein, seine persönliche Perspektive und seine Sicht der Dinge nachzuvollziehen, selbst wenn Sie anderer Meinung sind.

Geltenlassen oder Verstehen setzt keine Zustimmung voraus. Da jeder von uns in seiner ganz persönlichen Welt lebt, in seinem einzigartigen Universum, das er/sie mit niemandem teilt, sind unterschiedliche Meinungen an der Tagesordnung. Geltenlassen und Verstehen sind aber unersetzlich. Die „innere Welt“ jedes einzelnen von uns macht Sinn und hat ihre eigene Logik - und das, was wir denken und sagen, erscheint nachvollziehbar, wenn wir nur die Chance bekommen, es ausreichend zu erklären.

Genaugenommen können wir mit unserem Partner nicht wirklich in Verbindung treten, solange wir seine oder ihre Worte und Gedanken

nicht geltenlassen. Wir treten dann höchstens in Verbindung mit dem inneren Bild, das wir uns von unserem Partner machen - also de facto in Verbindung mit uns selbst. Unser Partner bleibt solange ein Objekt, eine Erweiterung unseres Selbst, bis wir seinen persönlichen Sinn anerkennen, seine Realität akzeptieren und für berechtigt erklären. Wenn wir die Gedanken unseres Partners verzerren, seine Logik ablehnen, ihm erklären, dass seine Ansichten keinen Sinn machen oder betonen: „Ich kann mir nicht vorstellen, dass Du das wirklich so meinst ...“, dann leben wir in einer Symbiose mit ihm/ihr. Wir sind mit unserem Partner verschmolzen und fügen ihm Leid zu, damit er seine eigene Realität aufgibt und stattdessen unsere akzeptiert. Symbiose ist das Gefühl „Du und ich sind eins - und der eine bin ich.“ Der Schritt des Geltenlassens verwandelt unseren Partner von einem Objekt zu einem Subjekt. Dann - und nur dann - können wir mit einem anderen Menschen als mit uns selbst „in Beziehung“ treten. Dann können wir unsere Symbiose überwinden.

Um den Schritt des Geltenlassens zu erleichtern, fragen Sie Ihren Partner einige Male: „Gibt es noch mehr dazu?“ Anschließend fragen Sie ihn, ob ihn sein Schmerz oder seine Enttäuschung mit Ihnen an seine Kindheit erinnert. Wenn eine Enttäuschung oder ein Schmerz immer wieder auftritt, so liegen deren Wurzeln fast immer in unserer Kindheit. Ermutigen Sie Ihren Partner, zu sagen: „Wenn ich in meiner Kindheit einen

ähnlichen Schmerz erlebte, fühlte ich (mich)“ (und laden Sie ihn/sie ein, mehr darüber zu erzählen). Bleiben Sie geduldig und offen, bis das Gefühl aus der Kindheit bearbeitet ist. Dann wird es Ihnen viel leichter fallen, die Perspektive Ihres Partners nachzuvollziehen.

Nach dem Schritt 'Geltenlassen' folgt der Schritt des 'Einfühlens'. Einfühlen ist ein Versuch, jenes Gefühl Ihres Partners gelten zu lassen, das er/sie spürt, während er/sie etwas erzählt. Es ist ein Versuch, die „Welt des anderen“ zu besuchen und in gewisser Hinsicht so wahrzunehmen, wie der andere (Ihr Partner) sie wahrnimmt. Wenn seine/ihre Gefühle offensichtlich sind, sollten Sie sie geltenlassen. Wenn sie weniger offensichtlich sind, sollten Sie sich einfühlen und Ihren Partner fragen, ob Sie mit Ihren Vermutungen richtig liegen.

Einfühlen ist die stärkste verbindende Erfahrung, die wir Menschen machen können. Sie schenkt uns das tiefe Gefühl von Verbundenheit und Vereinigung, indem sie die „Illusion des Getrennt-Seins“ überwinden hilft. Die Erfahrung von Verbundenheit ist das Ziel des Imago Dialogs. Für die meisten von uns ist diese Erfahrung nur schwer nachvollziehbar, weil wir durch den emotionalen Schmerz von Enttäuschung oder Verletzung oder Im-Stich-Gelassen-Werden unsere Einfühlbarkeit verloren haben. Durch solchen Schmerz richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Inneres und beginnen, um

uns selbst zu kreisen. Dies ist die tiefste Tragödie unseres Lebens - wir verlieren die Fähigkeit zur Einfühlbarkeit und beginnen, um uns selbst zu kreisen. Durch den Verlust unserer Einfühlbarkeit fühlen wir uns nicht mehr verbunden mit den anderen und mit der Welt. Wir leben mit der Illusion, getrennt von den anderen zu sein. Das Wiedererlernen von Einfühlungsvermögen ist daher für jede Beziehung entscheidend und sollte das Ziel jedes Paares sein.

Wenn Sie diesen Prozess ernst nehmen, werden Sie wieder lernen, sich wahrhaft in Ihren Partner einzufühlen. Ihre Probleme werden sich auflösen und Ihre Themen erübrigen. Denn sie sind alle nur eine Folgeerscheinung der „Illusion des Getrennt-Seins“.

Der Dialogprozess ist die Lösung für alle Probleme in einer Partnerschaft. Wenn Ihnen Ihr Partner im Dialog ein Gefühl aus seiner Kindheit anvertraut, können Sie Ihr Herz mit einfühlsamem Spiegeln dafür öffnen. Drückt Ihr Partner eine Enttäuschung oder einen Schmerz aus, sollten Sie spiegeln und nachfragen, was er/sie von Ihnen brauchen könnte. Wünscht sich Ihr Partner Wertschätzung, bringen Sie Ihre Liebe und Anerkennung zum Ausdruck, überraschen Sie ihn, beschenken Sie ihn und 'überfluten' Sie ihn mit positiven Worten.

Wenn Sie dies immer wieder tun, wird Ihre Partnerschaft sich kaum mehr gefährlich anfühlen

und stattdessen Schritt für Schritt in einen sicheren, 'heiligen' Raum verwandeln. Das ist der Weg zur Partnerschaft Ihrer Träume!

Was auch immer geschieht und welche Herausforderungen auf Sie und Ihren Partner zukommen: BLEIBEN SIE IM KANU UND PADDELN SIE WEITER!

Übersetzung aus dem Englischen: Margit Schröder, akad. geprüfte Übersetzerin, Imago Professional Facilitator

“ Bleib im Kanu und paddle weiter! “

Imagotherapeuten Österreich



Maria Thaler
Imagotherapeutin

Judengasse 1/19
1010 Wien
Tel. 01/5356888
thalermaria@aon.at



Dr. Peter Battistich
Imagotherapeut

Rathausstr. 11, 1010 Wien
Tel. 01/4038360
Fax 01/4038360
peter@battistich.at
www.psyweb.at/battistich



Mag. Barbara Stadler
Imagotherapeutin

Vorgartenstrasse 193/20
1020 Wien
Tel. 0676/4332505
psychotherapie@barbarastadler.com
www.barbarastadler.com



DI Helmut Dalik
Imagotherapeut

Robertgasse 1/3/1/57a, 1020 Wien
Rosendornberggasse 17
2372 Giebhübl
Tel. 0676/9237917
dalik.h@aon.at
www.psychotherapie-dalik.at



Mag. Ursula Fellner
Imagotherapeutin

Institut vierplus
Favoritenstraße 70/9
1040 Wien
Tel. 0699/11204914
seestern@utanet.at
www.institutvierplus.at



Sibylle Wirth
Imagotherapeutin

Thaliastraße 113/1
1160 Wien
Telefon. 06991/9477564
www.psyonline.at/wirth
sibylle.wirth@chello.at



Mag. Evelin Brehm
Imagotherapeutin

Workshop Präsentator
Clinical Instruktor
Staudgasse 7, 1180 Wien
Tel. 01/9426152
evelin@brehmsimago.eu
www.brehmsimago.eu



Mag. (FH) Klaus Brehm
Imagotherapeut

Workshop Präsentator
Clinical Instruktor
Staudgasse 7, 1180 Wien
Tel. 01/9426152
klaus@brehmsimago.eu
www.brehmsimago.eu



Prof. Dr. Gerti Senger
Imagotherapeutin

Strehlgasse 32
1190 Wien
Tel. 01/4791238
gertisenger@aon.at
www.gerti-senger.at



Prof. Dr. Karl Leitner
Imagotherapeut

Springriedelgasse 25
1190 Wien
Tel. 01/320 56 27
karlleitner@aon.at



Antonio Strauss
Imagotherapeut

Institut vierplus
Favoritenstraße 70/9
1040 Wien
Tel. 0664/8156929
imago.as@gmx.net



Mag. Christoph Koder
Imagotherapeut

Brahmsplatz 4/13, 1040 Wien
Tel. 01/2080000
und 0664/1404020
office@humane-balance.at
www.humane-balance.at



Therese Kunyik
Imagotherapeutin

Favoritenstrasse 4-6/2/14
1040 Wien
Tel. 0699/12632959
therese.kunyik@chello.at



Mag. Dr. Gabriele Schreiber
Imagotherapeutin

Rechte Wienzeile 81/21
1050 Wien
Tel. 01/ 5818100
www.bestHELP.at/schreiber
gabrieleschreiber@chello.at



Dr. Gabriele Dörfinger-Wohlschak
Imagotherapeutin

Schönbrunnerstr. 99/3
1050 Wien
Tel. 01/802 64 65
oder 0676/9391401
gabriele.doerflinger@gmx.at
www.licht-und-liebe.at



MSc Peter Cubasch
Imagotherapeutin

Single u. Paar Workshop
Präsentator
Wehrgasse 32, 1050 Wien
Tel: 0676/6387287
peter@cubasch.com
www.cubasch.com



Dr. Renate Hutterer-Krisch
Imagotherapeutin

Kantnergasse 51, 1210 Wien
Tel: 01/290 14 79 (Mo-Do)
Herbert Spieß Gasse 12
2103 Langenzersdorf
Tel./Fax 02244/2546
praxis@paarcoaching.at
www.paarcoaching.at



Dr. Martha Aslan
Imagotherapeutin

Perchtoldsdorferstr. 21/10
1230 Wien
Tel. 0664/5119519
dr.m.aslan@gmx.at
www.psy-aslan.at



Dr. Ursula Czink
Imagotherapeutin

Praxisgemeinschaft "Windrose"
Josefstädterstraße 20
1080 Wien
Tel. 0680/5065934
ursula.czink@gmx.at



Mag. Erwin Jäggle
Imagotherapeut / Consultant

Single u. Paar Workshop Präsentator
Richard Wagner G. 22, 2340 Mödling
Institutsstrasse 1, 2601 Sollenau
Tel. 0676/4912459
erwin.jaeggel@myimago.at
www.myimago.at



Astrid Amann
Imagotherapeutin

Loquaipplatz 9/3/10
1060 Wien
Tel. 0676/6167037
astrid@amannundamann.org
www.amannundamann.org



Dr. Volker Neubauer
Imagotherapeut

Siebensterngasse 42-44/18
1070 Wien
Tel. 01/2311792
voneu@gmx.at
www.volker-neubauer.at



Adalbert Gschosmann
Imagotherapeut

Maria Treu-Gasse 1/3
1080 Wien
Tel. 01/402170050
a.gschosmann@tz8.at
www.tz8.at



Judith Skocek
Imagotherapeutin

Maria Treu-Gasse 1/5, 1080 Wien
Wienerstr. 11
2405 Bad Deutsch Altenburg
Tel. 0676/7387515
judith.skocek@paardialog.at
www.paardialog.at



Dr. Sabine Bösel
Imagotherapeutin

Workshop Präsentator
Maria Treu-Gasse 1/5, 1080 Wien
Tel. 01/402170010
Fax 01/402170040
beziehungswisegluecklich@boesels.at
www.boesels.at



Mag. Eva Renoldner-Gansch
Imagotherapeutin

Hauptplatz 6
3580 Horn
Tel. 0664/2742481
eva.renoldner@aon.at



Sigrid Wögerbauer
Imagotherapeutin

Pernegg 1
3753 Kloster Pernegg
Tel. 02913/21840
Fax 02913/21844
sigrid@woegerbauer.at
www.dr.woegerbauer.at



Dr. Georg Wögerbauer
Imagotherapeut

Pernegg 1
3753 Kloster Pernegg
Tel. 02913/21840
Fax 02913/21844
georg@woegerbauer.at
www.dr.woegerbauer.at



Mag. Elisabeth Gatt-Iro
Imagotherapeutin

Workshop Präsentator
Klammstr. 14, 4010 Linz
Tel. 0664/144 9746
e.gatt-iro@challengeoflove.at
www.challengeoflove.at



Mag. Marianne Kunz
Imagotherapeutin

Hessenplatz 8
4020 Linz
Tel. 0732/732626
m@psychotherapie-kunz.at
www.psychotherapie-kunz.at



Roland Bösel
Imagotherapeut

Workshop Präsentator
Maria Treu-Gasse 1/5, 1080 Wien
Tel. 01/402170010
Fax 01/402170040
beziehungswisegluecklich@boesels.at
www.boesels.at



Mag. Gabriele Raß-Hubinek
Imagotherapeutin

Schönbrunnerstr. 238/1
1120 Wien
Tel. 0676/7825119
gaby.rass-hubinek@gmx.at
www.gaby.rass-hubinek.at



Dr. Evelin Urbanski
Imagotherapeutin

Wattmanngasse 23/B8
1130 Wien
Tel. 01/8794733
praxis.urbanski@gmx.at



Maria König-Eichhorn
Imagotherapeutin

Workshop Präsentator
Friedenszeile 50, 1130 Wien
Tel. 0664/3116278
maria_koenigeichhorn@yahoo.com
www.beziehungsweise.net



Dr. Andrea Ekmekcioglu
Imagotherapeutin

Altgasse 25a/1/9
1130 Wien
Tel. 0680/2081448
drekmekcioglu@gmx.at



Hans Giffey
Imagotherapeut

Workshop Präsentator
Schubertstraße 46, 4020 Linz
Nußdorferstraße 47, 1090 Wien
Tel. 0699/10517949
Info@giffey.at, www.giffey.at



Ute Giffey-Koschka
Imagotherapeutin

Schubertstraße 46
4020 Linz
Tel. 0699/10516163
Info@giffey.at
www.giffey.at



Eva Riedler
Imagotherapeutin

Griesmayrstr.19
4040 Linz
Tel. 0650/2911945
e.riedler@aon.at
www.eva-riedler.eu



Christine Schallauer
Imagotherapeutin

Lifehausstr. 24
4111 Walding
Tel. 07234/83220
christine_schallauer@hotmail.com
www.beziehungsarbeit.at



Dr. Max Schallauer
Imagotherapeut

Workshop Präsentator
Lifehausstr. 24, 4111 Walding
Tel. 07234/83220
max.schallauer@aon.at
www.beziehungsarbeit.at



Dr. Claudia Luciak-Donsberger
Imagotherapeutin

Imagotherapeutin
Salzberggasse 15/2
1140 Wien
Tel. 0699/12008324
claudia.luciak@meduniwien.ac.at
www.imago.omgym.at



Mag. Barbara Tillich
Imagotherapeutin

Klostergasse 19/12
1180 Wien
Kremstalstraße 72, 3500 Krems
Tel. 0699/10518688
b.tillich@gmx.at
www.der-erste-schritt.eu



DSA Irene Penz Msc
Imagotherapeutin

Preysinggasse 48/12
1150 Wien
Tel. 0699/10609200
praxis@irene-penz.at
www.irene-penz.at



Dr. Lucia Monschein
Imagotherapeutin

Clementinengasse 24, 1150 Wien
Gamingergasse 23 3270 Scheibbs
Tel. 0664/2522246
info@paarambulanz.at
www.paarambulanz.at



Ing. Helmut Monschein
Imagotherapeut

Clementinengasse 24, 1150 Wien
Wiener Straße 41, 3100 Sankt Pölten
Tel. 0664/2522246
info@paarambulanz.at
www.paarambulanz.at



Mag. Walter Leeb
Imagotherapeut

Am Südhang 1
4152 Sarleinsbach
Tel. 0699/10731178
w.leeb@gmx.at



Mag. Sigrid Unterstab
Imagotherapeutin

Tannbrunnweg 7
4201 Gramastetten
Tel. 07239/8835
Mobil 0699/11749941
unterstab.sigrid@aon.at



M Mag. Beate Rodlauer-Aigner
Imagotherapeutin

Schillerstr 16, 4400 Steyr
Tel. 07252471 27
Mobil 0676/4215690
b.rodlaue@inode.at
www.beaterodlauer.at



Marianne Huber-Ilmer
Imagotherapeutin

Im Löbelfeld 9
4490 St. Florian
Tel. 07224/5133
marianne.huber-ilmer@gmx.at



Elisabeth Ardel
Imagotherapeutin

Beethovenstr. 4
4614 Marchtrenk
Tel. 07243/58494
ardelt.lisi@gmx.at

Imagotherapeuten Österreich



MSc Cornelia Cubasch-König
Imagotherapeutin, Single u.
Paar Workshop Präsentier
Erzherzog-Eugenstr.10, 6020 Innsbruck
Kornmarktstraße 4, 6900 Bregenz
Tel. 0676/7572246
cornelia@cubasch.com
www.cubasch.com



Irene Schwinger
Imagotherapeutin
Waldmüllerstr.13a
6850 Dornbirn
Tel. 05572/54829
Fax 05572/54829
schwinger.irene@gmail.com



DSA Andreas Rachbauer
Imagotherapeut
Franz-Liszt-Gasse 9
7100 Neusiedl/See
Tel. 0664/5204141
andreas.rachbauer@paardialog.at
www.paardialog.at



Dr. Martina Gavornik
Imagotherapeutin
Schillerstraße 6, 8010 Graz
Tel. 0316/386886
Fax 0316/338551
martina.gavornik@institut-impuls.at
www.institut-impuls.at



Dr. Günther Bitzer-Gavornik
Imagotherapeut
Schillerstraße 6, 8010 Graz
Tel. 0316/386886
Fax 0316/338551
bitzer-gavornik@institut-impuls.at
www.institut-impuls.at



Irene Christen
Imagotherapeutin

Höglsteig 4
85665 Moosach
Tel. +49(0)8091/539276
info@glueckliche-beziehungen.de
www.glueckliche-beziehungen.de



Günter Kopp
Imagotherapeut

Akazienhofstr. 61/1/5
9020 Klagenfurt
Tel. 0699/11105900
office@imagokopp.at
www.imagokopp.at



Warum Paaren

VERÄNDERUNG

manchmal schwer fällt

TEXT: Mag. Klaus Brehm

Wenn wir uns als Kind im Laufe der eigenen Sozialisation an unsere Familie anpassen, kommt es dabei häufig zu Einschränkungen von Grundbedürfnissen, die von unseren inneren Entwicklungsimpulsen vorgegeben werden. Diese Einschränkung erzeugt Protest und Ärger. Als kleines Kind diesen Protest auszudrücken und in Konflikt mit unserer Familie zu gehen, gefährdet aber auch unsere Grund-sicherheit. So kommt es zu der sehr frühen, und dadurch später nicht mehr bewussten Entscheidung, solchen Konflikt nicht einzu-gehen. Ziel ist, die eigene Sicherheit nicht zu gefährden. Um die Einschränkung und auch den Ärger nicht mehr zu spüren, entwickeln wir eine Bewältigungsstrategie, einen so genannten Schutzmechanismus.

Dieser seelische Schutzmechanismus hat den Sinn, das Gefühl der Sicherheit zurückzugeben und uns gegen eine drohende „Auslöschung“ zu schützen. Ohne Verteidigung keine Sicherheit und keine Existenz. Während diese psychische Verteidigung uns vor Angriffen aus dem Außen schützen soll, hat sie allerdings auch eine nachteilige Wirkung für. Sie verhindert Verbundenheit und Beziehung.

Wir haben große Angst, diese psychischen Schutzmechanismen abzulegen. Tief in uns wissen wir, dass unsere Schutzmuster notwendig sind, um zu überleben. Gleichzeitig sind sie aber auch hinderlich, uns wirklich lebendig zu fühlen. Man könnte es durchaus mit dem Tragen einer schweren Rüstung vergleichen.

Jede Veränderung heißt nun, sich mit der ursprünglichen unbewussten Unsicherheit und Angst wieder auseinanderzusetzen. Und so verhindert die panische Angst vor Veränderungen (und damit wieder Unsicherheit), dass wir diese Rüstung ablegen. Wir stehen vor dem Dilemma, uns entweder geschützt und einsam oder schutzlos und ausgelöscht zu fühlen.

So bringt jede Veränderung die Ausein-der-setzung mit diesem unbewussten Konflikt mit sich und macht es manchmal nicht ganz ein-fach, als Paar miteinander einen neuen Weg zu gehen. Wenn es aber gelingt sich der grund-legenden Ängste und Konflikte, bewusst zu werden, verlieren sie an Kraft und der Weg für Veränderung wird frei.

Imago Professional Facilitator Österreich



Sissy Walch
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familie
Biberstrasse 11
1010 Wien
Tel. 0676/6602161
sissywalch@gmx.at



Ilka Wiegrefe
Imago Professional Facilitator*
Arbeitsbereich: Einzelcoaching
Ganzheilzentrum
Mariahilfer Straße 95/1/18
1060 Wien
Tel. 0676/6133615
iw@ganzheilzentrum.at
www.ganzheilzentrum.at



Mag. Sandra Teml-Jetter
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familien
Stutterheimstrasse 4/37+38
1150 Wien
Tel. 0676/6325281
office@wertschaetzungszone.at
www.wertschaetzungszone.at
www.als-eltern-paar-bleiben.at



Martin Steixner MSc
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Coaching & Beratung
Josef Gangl Gasse 30
1130 Wien
Tel. 0676/5515 233
tripoxner@me.com



Verena Moispöckner
Imago Professional Facilitator
Sky Office Vienna
Höchstädtplatz 4/26.6
1220 Wien
Tel. 0664/9258482
moispöckner@yahoo.de



Margit Schröer
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familien
Schrickgasse 22/6
1220 Wien
Tel. 0676/5394017
margit.schroerer@gmx.at
www.ichundwir.at/margit



Gerhild Tscherne
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Schule, Pädago-gische Teams, Eltern, Familien
F. Bilkogasse 9F
2352 Gumpoldskirchen
Tel. 0680/12907474
gerhild.tscherne@gmx.at



Sonja Kroneis
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich
Natural Horsemanship
Hauptstraße 73
2392 Sulz im Wienerwald
Tel. 0676/7194456
sonja.kroneis@drei.at
www.sonjakroneis.at



Peter Emanuel Koci
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Innerbetriebliche
Personal und Prozessentwicklung
Hauptstrasse 73
2392 Sulz im Wienerwald
Tel. 0664/2358716
peemko@drei.at



Mag. Ernst Moispöckner
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich
Coaching und Management
Sky Office Vienna
Höchstädtplatz 4/266
Tel. 0664/2136674
moispöckner@drei.at



Birgit Hold
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Gesundheitsvorsorge
Michael Moserstr. 36
2483 Weigelsdorf
Tel. 0664/9430412
birgit.hold@institut-lamano.at
www.institut-lamano.at



Peter Hold
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Innerbetriebliche
Personalorganisation
Moserstr. 36, 2483 Weigelsdorf
Tel. 0664/4943480
peter.hold@institut-lamano.at
www.institut-lamano.at



Barbara Kratochwil
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Mediation
Neustift 25/3
3123 Obritzberg
Tel. 0676/6627173
barbara_kratochwil@yahoo.de



Mag. Dr. Stefan Gatt
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Wirtschaft
Klammstraße 14, 4020 Linz
Tel. 0664/2105095
office@challengeoflove.at
www.challengeoflove.at



Paula Wintereder
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familien
Am Kreuzberg 12
4724 Neukirchen/Wald
Tel. 0664/3858343
paula.wintereder@diocese-linz.at



Mag. Peter Davies
Imago Professional Facilitator*
Arbeitsbereich: Management
Weinberggasse 15
7091 Breitenbrunn
Tel. 0664/4253793
peter.davies@bklf.at



Mag. Monika Gotownik-Kopp
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familien
Akazienhofstrasse 61/1
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel. 0664/2829099
office@imagokopp.at



Roland Jaritz
Imago Professional Facilitator*
Arbeitsbereich: Lebens und
Sozialberatung
Lexergasse 6
9020 Klagenfurt
Tel. 0664/2052685
roland.jaritz@menschenwege.at
www.supervision.at/jaritz-roland



IMAGO THERAPEUTIN ist die Bezeichnung für PsychotherapeutInnen oder PsychologInnen mit abgeschlossener Zusatzausbildung zum zertifizierten Imago Paartherapeuten.

IMAGO PROFESSIONAL FACILITATOR ist die Bezeichnung für Menschen mit unterschiedlichem Berufshintergrund, die im Rahmen des Imago Professional Facilitator Training zertifiziert wurden, um Imago in ihrem jeweiligen Berufsfeld anzuwenden.

IMAGO WORKSHOP PRESENTERIN sind ImagotherapeutInnen, die zusätzlich die Ausbildung und Berechtigung zum Anbieten von Imago Workshops absolviert haben.

IMAGO CONSULTANT ist die Bezeichnung für eine(n) SupervisorIn der Imago Paartherapie

CLINICAL INSTRUKTOR ist die Bezeichnung für Ausbilder der Imagotherapeuten

* Das Zeichen steht bei ImagotherapeutInnen, die sich in Zertifizierung befinden, d.h. die entsprechende Ausbildung noch nicht abgeschlossen haben.

Lebens- krise mit happy end?



YES WE CAN!

TEXT: Sonja u. Martin Rotter

20 Jahre Beziehung – Sonja weiß nicht mehr, ob sie mit Martin weiterleben kann und will. Die innere Mauer, die sie selbst zwischen sich und ihrem Mann errichtet hat, ist so hoch wie ein Wolkenkratzer. Jede Berührung lässt sie innerlich erstarren. Dann der Schock: Martin hat bei einer anderen Frau die Zärtlichkeit und vor allem Zuwendung gefunden, die Sonja nicht mehr fähig war zu geben.

Rückblende: Wir verlieben uns sehr jung (Sonja ist 16 Jahre alt, Martin 17). Es ist für uns beide die erste große Liebe und die erste feste Beziehung. Es ist Anfangs eine Wochenendbeziehung und in jeder Sekunde, in der wir uns nicht sehen fehlen wir uns wahnsinnig. Es war uns beiden schnell klar: „Wir gehören zusammen!“

Alles was wir erreichten, war nur möglich weil wir die gegenseitige Unterstützung des anderen

hatten. Als unser erstes Kind zur Welt kommt sind wir überglücklich. Martin ist sehr ehrgeizig und möchte unserer Familie finanzielle Sicherheit bieten. Das Kind nimmt Sonja voll und ganz in Anspruch.

Sonja: Martin musste beruflich oft tagelang verreisen und so empfand ich in dieser Zeit zum ersten Mal eine große Einsamkeit in unserer Beziehung. Ich begann meinem Mann vorzuwerfen, dass ihm sein Beruf wichtiger ist als wir und fühlte mich zu Hause oft wie gefangen. Martin war in den verschiedensten Ländern unterwegs, am Abend mit Geschäftsfreunden schick essen und ich saß hier in Wien, gebunden an unsere Wohnung und erledigte alle organisatorischen Dinge.

Martin: Ich versuchte beruflich voran zu kommen. Lange Reisen und anstrengende Wochen-

enden mit Kunden waren da ganz normal. In allem, was ich machte, war und bin ich sehr ehrgeizig. Als Ausgleich für meine Arbeit brauchte ich unbedingt die sportliche Herausforderung. Sonja warf mir das immer wieder vor. Ich fühle mich als „Geldbringer“ ausgenutzt.

Nach fünf Jahren kam unser zweiter Sohn zur Welt. Einer schwierigen Schwangerschaft folgte eine anstrengende Zeit nach der Geburt. Für unseren Freundeskreis hatten wir keine Zeit mehr und oft waren wir abends so erschöpft, dass keiner mehr die Energie aufbrachte, mit dem anderen über seine Sorgen zu reden.

Trotz allem war dieses grenzenlose Vertrauen zwischen uns und die Gewissheit, dass wir alle Schwierigkeiten gemeinsam meistern konnten. Da wurde Sonja ungeplant ein drittes Mal schwanger.

Sonja: Als ich es Martin, mit einem flauen Gefühl im Bauch, sage, freut er sich wahnsinnig. Er nahm mich fest in seine Arme; schaute mir tief in die Augen und sagte: „Wir kommen auch zu fünf gut über die Runden!“

Martin: Als Sonja mir von unserem dritten Kind erzählte, hatte ich aber das Gefühl, dass die Freude nur bei mir so groß war. Ich war beruflich schon so weit gekommen, dann kann ich doch noch etwas nachlegen und alles wird sich ausgehen.

Unser dritter Sohn kam zur Welt und eigentlich sollte alles bestens sein. Aber eine Sache lief in unserer Beziehung im wahrsten Sinne des Wortes nie befriedigend und das war im Bett.

Sonja: Anfangs war der Sex schön und aufregend, mit der Zeit musste Martin oft monatelange Durststrecken auf sich nehmen, wenn er mit mir schlafen wollte. Ich konnte meine Unfähigkeit, mit ihm intim zu werden, auch nicht benennen und zog mich immer wieder mit anderen Ausreden aus der Affäre. Ingeheim wünschte ich mir leidenschaftlichen Sex, aber im Laufe der Jahre empfand ich eine immer größer werdende Sperre in mir. Sogar mein Körper rebellierte dagegen. Wiederkehrende Infektionen im Intimbereich waren eine willkommene Ausrede.

Martin: Am Beginn unserer Partnerschaft haben wir oft miteinander geschlafen. Es war aufregend und schön. Im Laufe der Zeit wurden die Abstände aber immer länger. Und was für mich das Schlimmste war, ich hatte das Gefühl, dass es Sonja keinen Spaß machte. Immer öfter gab es Ausreden und Zurückweisung. Mit der Zeit war ich sogar eifersüchtig auf unsere Kinder, weil sie mehr Zuwendung bekamen als ich. Irgendwann kam ich zu dem Punkt, dass ich nur mehr als Erhalter der Familie diene.

Langsam aber sicher hatten sich so in den letzten Jahren auf beiden Seiten viele Enttäuschungen eingeschlichen und die Gemeinsamkeiten verdrängt.

Dann kam ein neues Projekt auf uns zu. Wir machten uns mit einem Kaffeehaus selbständig. Nach anfänglichem Zögern und obwohl finanzielle Ängste Sonja's Kindheit prägten, liessen wir uns auf einen hohen Kredit ein. Wir „kämpfen“ wieder Seite an Seite. Nach anfänglichem Enthusiasmus mussten wir das Lokal wieder aufgeben und saßen auf hohen Schulden. Das war der Beginn unserer „dunklen Zeit“. Vorwürfe vergifteten unser Leben. Am schlimmsten war, dass keiner mehr ein Wort der Wertschätzung oder Verständnis für den Anderen fand.

Martin: Wir stritten nie wirklich offen und funktionierten weiter als Eltern. Unser Gesprächsstoff waren organisatorische Dinge aber

nie unsere Gefühlswelt. Nach außen schien alles perfekt. Mit der Karriere ging es bergauf, nur zu Hause war alles anders. An Zärtlichkeiten konnte ich mich schon nicht mehr erinnern. Wir hatten uns nichts mehr zu sagen. Abends verkroch sich einer vorm Computer und der andere vorm Fernseher oder ging schlafen.

Genau zu dieser Zeit erging es einer gemeinsamen Freundin ähnlich und diese Frau gab mir all das, was ich mir wünschte. Wir konnten uns über unsere Sorgen, Träume und Gefühle unterhalten und fanden Verständnis beim Anderen. Ich, der ich mir das nie vorstellen konnte, hatte eine Außenbeziehung. Sonja war am Boden zerstört, als sie es nach wenigen Wochen erfuhr. Ich war mit meinen Gefühlen zerrissen. Auf der einen Seite Sonja und natürlich auch unsere Kinder, die ich unendlich lieb habe, und auf der anderen Seite eine Frau, die mich verstand und in die ich mich verliebt hatte.

Doch auf einmal konnte ich auch wieder mit Sonja reden und wir beschlossen, es gemeinsam noch ein Mal zu versuchen. Am Anfang ist uns das gut gelungen, aber schon nach kurzer Zeit war uns klar, dass wir es nicht alleine schaffen. Sonja hat mich ständig mit Fragen zu meiner Außenbeziehung gelöchert und ich wollte und konnte nicht mehr darüber reden.

Sonja: Ich fühlte, dass Martin sich immer mehr von mir entfernte und wollte es doch nicht sehen. In mir war kein Platz mehr für Liebe, oder doch? Ich wusste es nicht mehr und hatte auch keine Kraft, es heraus zu finden. Sobald wir alleine waren, schwieg ich ihn an, strafte ihn mit Nichtbeachtung oder mit versteckten Vorwürfen. Nur in einer Freundesgruppe konnten wir noch miteinander lachen. Doch eine dieser Freundinnen brachte Martin mehr als Freundschaft entgegen. Es begann vor meinen Augen eine Affäre, die wenige Wochen dauerte, aber mein Leben komplett verändern sollte.

An dem Tag, als ich erfuhr, was ich eigentlich schon ahnte, brach für mich eine Welt zusammen. Ich war wie gelähmt, wusste nicht mehr wie es weitergehen sollte. Der Schmerz machte mir aber auch deutlich, dass ich doch noch sehr viel für Martin empfand. Ich wollte eine Paartherapie machen, um heraus zu finden, ob unsere Ehe noch Sinn macht. In den nächsten Wochen hatten wir lange Gespräche. Ich gab Martin Zeit, verlangte von ihm aber auch eine klare Entscheidung und dass er keinen Kontakt mehr zu der anderen Frau hat. Ich wünschte mir, dass er bei mir bleibt. Aber nur, wenn er mich noch aufrichtig liebt.

Es folgten schwere Wochen, in denen die schlimmsten Zweifel an mir nagen. Was hat sie, was ich nicht habe? Was kann sie Martin geben, was ich nicht kann? Aber gleichzeitig wurde meine sexuelle Lust wieder geweckt. Nach zwei Monaten auf und ab, fiel ich wieder in ein tiefes Loch. Ich fühlte mich so verletzt und konnte

kein Vertrauen mehr aufbauen. Er gestand mir, dass es ihm nicht leicht fiel, seine Gefühle für diese andere Frau auszulöschen. Doch zum ersten Mal erkannte ich auch seinen Schmerz und wir beschlossen, sofort eine Paartherapie zu beginnen.

Eine Freundin empfahl uns die IMAGO Methode. Die ersten Sitzungen waren sehr holprig, doch wir sind immer mit einem guten Gefühl nach Hause gegangen. Reden ohne Angst zu haben vor neuen Vorwürfen. Zuhören und ganz neue Einblicke bekommen. Wertschätzungen als Labsal für die verwundete Seele. Obwohl wir uns schon so lange kannten und so viel voneinander wussten, hatten wir doch nie unsere innersten Ängste so offen ausgesprochen. Das war völlig neu für uns und tat einfach nur gut.

Schon kurz nach Beginn der Therapie bewegten wir uns wieder aufeinander zu und unsere Liebe flammte neu auf. Nach einem intensiven IMAGO-Wochenendworkshop waren wir uns sicher: „Wir wollen unseren Lebensweg wieder gemeinsam gehen!“

Wir sind jetzt das zweite Jahr im Dialograum. Das sind Gruppensitzungen mit enormer Energie. Dort spüren wir auch die Ängste und Hoffnungen anderer Paare und holen uns immer wieder neue Impulse für unseren Paarraum.

Sonja: Manchmal frage ich mich, ob Martin und ich noch zusammen wären, hätte diese Krise nicht stattgefunden. Doch ich denke nicht mehr oft daran, denn schlussendlich sind unsere Beziehung und unser Leben intensiver, schöner und glücklicher als je zuvor. IMAGO hat unsere „Sprache“ und unser Gespür für die Gefühlswelt des Anderen verändert und Lob bleibt nicht mehr im Kopf, sondern wird auch ausgesprochen.

Martin: Ich habe Sonja in einer viel intensiveren Art kennen und lieben gelernt, habe so viel von Ihrem Leben erfahren, was ich in den vielen Jahren davor nicht gewusst habe. Unser großes Glück war, rechtzeitig die richtigen Menschen um uns zu haben und IMAGO kennen gelernt zu haben.

Für mich ist IMAGO zu einer Lebenseinstellung geworden, frei nach dem Motto: „Zieh Dir die Schuhe des anderen an und Du wirst ihn verstehen.“

Das Leben hat uns reich beschenkt und seid wir wieder Nähe zulassen und genießen können, haben sich auch viele andere Dinge in unserem Leben zum Positiven gewendet. Das schönste Geschenk aber sind unsere Kinder, die wir über alles lieben.



Imagotherapeuten stellen sich vor

**Dr.med. Lucia Anna
Monschein-Obwegeser**

Clementinengasse 24, 1150 Wien
Tel. 0664/2522246
info@paarambulanz.at, www.paarambulanz.at

Jahrgang 1957, Ehefrau von Helmut, Fachärztin für Innere Medizin, ÖÄK-Diplome für psychosoziale, psychosomatische und psychotherapeutische Medizin in Integrativer Therapie, Ausbildung zur Leiterin in Kreativem Tanz und Bewegungsgestaltung, Lebens- und Sozialberatung. Ich arbeite als Internistin in meiner Kassenpraxis und psychotherapeutisch vor allem mit Angst- und Panikstörungen, Somatisierungsstörungen und Burn-out.

IMAGO bedeutet für mich persönlich vor allem einen großen Zuwachs an innerer Verbindung und Sicherheit in meiner Partnerschaft mit Helmut. Natürlich haben wir noch immer Konflikte, doch ich erlebe sie weniger bedrohlich und dadurch gelingt es mir immer leichter, diese als Chance zum persönlichen Wachstum zu nutzen. Persönlich hat mir IMAGO auch geholfen, frühere Beziehungen in einem anderen Licht zu sehen und sie als nowendige Lebens-Stationen zu erkennen.

Mein Berufsfeld, in dem ich Imago anwende ist seit dem Facilitator-Update noch vielschichtiger und macht mir deshalb großen Spaß. Es reicht von der täglichen Anwendung in meiner internistischen Praxis bei Patienten über die Mitarbeiterinnenführung, die ich nach IMAGO-Prinzipien gestalte, bis zur Arbeit mit Paaren, die für mich besonders berührend ist.

Das Besondere an IMAGO ist für mich die wohlwollende, wertschätzende und vor allem wertungsfreie Atmosphäre, die Raum für Wachstum, Veränderung und Persönlichkeitsentwicklung schafft.

MULTITALENT IMAGO

TherapeutInnen und BeraterInnen erweitern das Einsatzspektrum

TEXT: Dr. Sabine Bösel

Verbunden sein und weiterwachsen – das sind elementare Bedürfnisse des Menschseins. Dass dies besonders für die BeraterInnen und TherapeutInnen der Imago Gesellschaft Österreich gilt, beweisen sie: Sie wenden Imago immer wieder in neuen Feldern an. Sie entwickeln neue Dialoge, kombinieren Methoden und beweisen Mut, indem sie sich auf ungeahnte Begegnungen einlassen. Sie schaffen bessere Kommunikationsformen in Bereichen, die sonst wenig mit Therapie anzufangen wissen. Sie zeigen dabei großes kreatives Potenzial, wie die folgenden Beispiele demonstrieren:

So kombinieren Maya Kollman und ihre Partnerin Barbara Bingham körpertherapeutische Elemente und Yoga mit Imago. Ute und Hans Giffey integrieren tantrische und körpertherapeutische Übungen in ihre Arbeit und geben dem verbal orientierten Imago einen nonverbalen Ausgleich. Roland Bösel hat einen Dialog kreiert, indem er Ideen aus „The Work“ von Byron Katie einbaute und so einen Weg zur Befreiung von hinderlichen Gedanken schaffte.

Sogar mit Tieren lässt sich Imago verbinden: Sonja Kroneis arbeitet mit Pferd und Mensch und nützt Imago, um bei ihren KlientInnen einen Einklang zwischen Körpersprache und der inneren Haltung herzustellen. Auch in der Kunst lässt sich Imago einsetzen, das beweist die Regisseurin und Theaterleiterin Dana Csapo mit ihrem Klassenzimmer-Theater, mit dem sie in Schulen auftritt und besonders auf Wertschätzung und Empathie baut.

Auch vor der Industrie macht Imago nicht Halt. Peter Hold leitet ein 40-köpfiges Team in einem Pharmabetrieb und hat es geschafft, Imago in der Kommunikationskultur anzuwenden und sie so nachhaltig zu verbessern. Teile des Dialogs gehören heute zur Selbstverständlichkeit bei Gesprächen in seinem Team.

Vom Dialog im interkulturellen Kontext kann Georg und Sigrid Wögerbauer Beeindruckendes berichten. Bei seinem Sozialprojekt in Tansania wendet er den Dialog in direktem Kontakt mit den Afrikanern an. Scheinbar unüberwindbare Barrieren und kulturbedingte Gräben können auf die Art vielleicht nicht gleich beseitigt, jedoch zumindest verringert werden.

Das sind nur einige Beispiele, von denen bei den Imago-Tagen im Mai 2011 berichtet wurde. Die Buntheit und Vielfalt der Welt sind der Nährboden und Imago das Werkzeug, mit dem wir alle ein kleines Stück Frieden erzeugen. Wir können sehr stolz sein auf unsere größer und stärker werdende Gemeinschaft.



to facilitate ermöglichen, erleichtern

Den Weg freimachen für Wachstum und Entwicklung

TEXT: Mag. Klaus Brehm

Ein „Imago Professionell Facilitator“ erleichtert oder ermöglicht anderen Menschen, etwas zu erreichen oder zu verändern, das schwer fällt. Hauptsächlich geschieht dies im eigenen Berufs- und Arbeitsfeld und verbindet dabei Sichtweisen und Methoden der Imagotheorie mit den Kompetenzen der Berufsausbildung des „Imago Professionell Facilitator“. So sind die Möglichkeiten sehr weit gefasst, fokussieren dabei jedoch immer auf eine Gemeinsamkeit, die dem Erreichen jeglicher Ziele häufig im Weg steht. Wenn wir etwas erreichen oder verändern wollen heißt das, wir haben ein Ergebnis vor Augen, von dem wir glauben, es ist besser als der Zustand, den wir im Moment erleben. Das können berufliche oder auch private Ziele sein, je nachdem, wo der momentane Schwerpunkt der Entwicklung liegt. Wenn es nun schwer fällt, dieses Ziel zu erreichen, kann es natürlich an den äußeren Umständen liegen. Aber meistens ist es die innere Einstellung, ein Glaubenssatz über sich selbst, die dem eigenen Vorankommen im Weg stehen.

Doch wie wir uns selbst oder die Welt sehen, ist Ergebnis unserer Lebenserfahrung. So wie wir Dinge in der Vergangenheit erlebt und erfahren haben, so beurteilen wir auch das, was vor uns liegt. Wir nehmen die Welt sozusagen ausschließlich durch die Brille der persönlichen Erfahrung wahr. Dabei prägen die Erfahrungen am tiefsten, die wir am Anfang unseres Lebens gemacht haben. Alles, was wir werden, wollen und können hat hier, in der eigenen Kindheit, seinen Ursprung. Und all das spiegelt sich häufig unbemerkt in unseren Überzeugungen wider. Und so glauben wir manchmal, Dinge nicht erreichen oder verändern zu können, weil wir noch nicht die Erfahrung gemacht haben, dass wir wirklich die Fähigkeit dazu haben.

Das ist die Gemeinsamkeit, mit der ein „Imago Professionell Facilitator“ bei Veränderungsprozessen arbeitet. Unabhängig von Arbeitsbereich, Ziel, beruflichen und privaten Umständen gilt es die Überzeugung zu finden und bewusst werden zu lassen, die ein Weiterkommen schwer macht. Denn wenn wir wissen, was uns im Weg steht, dann wissen wir auch, wo anzusetzen ist, um den Weg freizumachen. In diesem Sinne ermöglichen und erleichtern „Imago Professionell Facilitator“ den eigenen, persönlichen Weg zu finden. Und damit das Ziel zu erreichen, von dem wir hoffen, dass es sich besser anfühlt als das, was ist.



Imagofacilitator stellen sich vor

Mag. Ernst Moispöntner

Flugfeldstrasse 18
2401 Fischamend
Coaching Praxis:
Höchstädtplatz 4/26.6
1200 Wien
Tel. +43 664 2136674
moispöntner@drei.at

Ich arbeite als Sozialwissenschaftler und Unternehmensberater, Teamentwickler von Management Teams, Führungcoach, Trainer und Unternehmer, durfte langjährige Führungspraxis als General Manager sammeln, bin LSB, IMAGO Professional Facilitator, Systemiker (Heidelberger Schule) und Gruppendynamiker.

IMAGO bedeutet für mich persönlich Verbindung und Sicherheit als tragfähige Basis zu erleben, auf der Begegnung, Gestaltung und Veränderung möglich ist und wo dadurch Vereinbarungen halten.

Mein Berufsfeld, in dem ich Imago anwende ist die Arbeit mit Organisationen (Leitungsteams, Gruppen) in Form von Workshops und Seminaren einerseits und mit Einzelklienten in den Prozessschritten: Energie entwickeln – Selbstvertrauen gewinnen – gefundene Lösungen ins Leben bringen andererseits.

Ganz wichtig ist mir dabei, die Zuversicht von Menschen und Teams zu steigern, dass das Vorhaben gut werden wird.

Das Besondere an Imago in diesem Berufsfeld ist, dass durch die wertschätzende Grundhaltung und Methodik von Imago Klienten(systeme) ihre Entwicklungsschritte als deutlich größer, wirksamer und persönlich stärkend beschreiben.

Veränderung geschieht durch Wahrnehmen & Anerkennen dessen, was ist!



Veränderung ist in unserem Lebensprozess allgegenwärtig. Wir können uns nicht nicht verändern, „wir können nicht nicht kommunizieren“ (Watzlawick), wir können nicht nicht aufeinander einwirken und wir können uns Wirkungen nicht entziehen. Veränderung findet statt. Nicht immer ist es jedoch die Veränderung, die wir uns wünschen, auch wenn wir uns darum bemühen. Was wir oft versäumen, ist zu spüren und anzuerkennen, was ist, weil wir gewohnt sind, die Gegenwart zu bekämpfen, statt sie zu spüren. Ohne Spüren jedoch fehlt die Orientierung, das Woher und Wohin.

TEXT: Sibylle Wirth

1. Der bewusste Wunsch nach Veränderung: Paare, die in Paartherapie kommen, haben den bewussten Wunsch nach Veränderung, nach einer anderen, einer besseren Beziehung, in der sie sich wohlfühlen und bleiben können.

Was sich auf welche Weise wohin gehend verändern soll, ist oft schon Teil des Konflikts, der das Paar in Therapie führt. Einer der Partner hat vielleicht eher Angst, dass es bleibt, wie es ist. Der andere womöglich hat eher Angst, dass durch Veränderung nichts mehr bleibt. Beide fühlen gleichermaßen Angst und Sehnsucht, sich und damit auch die Beziehung zu verändern.

Für diesen komplexen und oft schwierigen Prozess der Abstimmung aufeinander suchen sie schließlich gemeinsam Beistand. Eine dritte unparteiische Person, die mithilfe einer bewährten

Methode, der Imago-Methode, Sicherheit geben kann, kann die Angst vor Veränderung ebenso begleiten wie die Angst vor Nichtveränderung.

2. Im Vorfeld des Anrufs. Im Vorfeld des Anrufs bei einem Imagotherapeuten besteht die Beziehung seit geraumer Zeit. Die Phase der Verliebtheit, in der der geliebte Mensch als bezaubernd und das Zusammensein mit ihm als nur beglückend empfunden wird, ist vermutlich vorbei.

Es hat sich etwas verändert: die Phase des Machtkampfs wurde erreicht. Die Unterschiede, die anfangs positiv aufregend waren, werden jetzt zum Gegenstand von mitunter heftigen und verletzenden Streitigkeiten ums Recht haben und negativer Aufregung. Diese sogenannte „heiße Beziehung“ kann ein Zeitpunkt

sein, in dem das Paar Hilfe in Anspruch nehmen möchte, weil es den Wunsch hat, die Beziehung zu erhalten, anstatt sie im permanenten Kampf aktiv zu zerstören.

Die andere Variante des Problems ist die sogenannte „kalte Beziehung“, die auf die heiße Beziehung folgen oder sich auch ohne die heiße Phase einschleichen kann. Das Paar möchte sich zwar nicht trennen, hat aber begonnen zu resignieren und nebeneinander her zu leben. Die Partner machen die Dinge jeweils mit sich selbst aus, ziehen sich und ihre Energie und Aufmerksamkeit aus der Beziehung zurück. Das kann das Leben mit anderen Menschen als dem Partner (Kindern, FreundInnen, Vereinen etc.) oder der Rückzug in die eigene Sphäre (Computer, Bücher, Arbeit, Hobbys etc.) oder auch eine Sucht oder Affäre sein. Unbearbeitet führt die kalte

Beziehung zu einem immer mehr schmerzlicher empfundenen Verlust der Verbindung. Und kurz bevor die Beziehung passiv zerstört wird, wendet sich das Paar an einen Imagotherapeuten.

Es wird der Wunsch nach Veränderung gemeinsam deklariert, Zeit und Geld erübrigt, auch wenn einer der Partner dem Weg, die Veränderung durch eine Therapie zu erreichen, vielleicht mehr vertraut als der andere – sie einigen sich auf diesen ersten Schritt. Jetzt bekommt das Paar Beistand und Halt für die Beziehung.

3. Die Imago-Paartherapie. Eine unparteiische Person von außen wird zuständig, die Verbindung der Partner zueinander zu moderieren. Das fühlt sich oft sehr entlastend an, auch wenn die Eigenverantwortung natürlich bestehen bleibt. Die Partner sind nicht mehr allein auf sich gestellt mit dem oft empfundenen Widerspruch, einerseits die Beziehung vor den eigenen Aggressionen schützen und andererseits Dinge zur Sprache bringen zu wollen, die für den andern verletzend sein könnten. Sie wissen, dass jetzt jemand da ist, der jeweils für sie beide und für die Verbindung sorgen wird. Unterstützung im Prozess des sich Öffnens und des Anernehmens dessen, was ist lässt Veränderung möglich erscheinen. Hoffnung kommt auf.

Die Wiederherstellung der Verbindung ist die erste Aufgabe. Erst dadurch entsteht eine andere Sicht auf diese Probleme. Waren sie vorher Symbol für die verloren gegangene Verbindung, im Vordergrund und oft sehr schmerzhaft, verletzend und frustrierend, können sie vor dem

Hintergrund einer wiederhergestellten Verbindung zu Aufgaben werden, die interessant und zu lösen: die Veränderung kann beginnen.

4. Die Wertschätzung. Was ist nun das Werkzeug, um die Verbindung wiederherzustellen? Jeder Imago-Dialog beginnt mit einer Wertschätzung. Für diese Vorgangsweise übernimmt die Therapeutin die Verantwortung und erleichtert es per formaler Vorgabe, den Partnern aufeinander zuzugehen. Der Inhalt gehört dabei dem Paar. Auch wenn das Paar sich aktuell nicht ganz sicher und wohl miteinander fühlt, hat es den Wunsch, das zu verändern und dafür auch etwas zu tun. Durch den hilfreichen Satz: „Was ich in letzter Zeit an Dir geschätzt habe, war...“ wird hörbar, dass die Partner inmitten des Beziehungsstresses einander durchaus auch positiv wahrgenommen haben. Es fühlt sich angenehm an, das zum Ausdruck bringen zu können und etwas zu geben. Und es ist schön, etwas zu bekommen. Bereits durch diese Wertschätzung verändert sich die Verbindung der Partner zueinander und damit die Bereitschaft, sich zu öffnen (als SenderIn) oder aufzunehmen (als EmpfängerIn), was dann im weiteren Verlauf der Sitzung zur Sprache kommen wird.

5. Der Imago-Dialog (siehe Artikel von Harville Hendrix in diesem Imagospiegel). Der Imago-Dialog sorgt für Sicherheit im Kontakt, indem beide Partner ihre Seite vollständig ausdrücken können und vom jeweils anderen gehört und verstanden werden und dessen Einfühlung zu erleben, bevor dieser seine eigene Seite zum Ausdruck bringt, gehört, verstanden und Einfühlung erfährt.

Entschleunigung und die Trennung von Senden und Empfangen nehmen das von Angst vor Beschämung und Verletzung bestimmte reaktive und eingeengte Verhalten aus der Beziehung. Das Bedürfnis, zu kämpfen oder sich zu entziehen nimmt ab. Die Wahrnehmungsfähigkeit und das Interesse am eigenen Sein und am Sein des andern nehmen zu. Im Sinne der paradoxen Theorie der Veränderung nach Arnold Beisser geschieht Veränderung, wenn wir werden, wer wir sind und nicht versuchen, etwas zu werden, was wir nicht sind. Genauso wichtig ist es, dass die Partner einander zugestehen, dass sie werden, wer sie sind. Der Imago-Dialog verhilft genau dazu.

6. Die Kindheitsverletzungen und ihre Heilung. Partner wählen einander beim Verlieben unbewusst so aus, dass sie gegenseitig genau dieselben Verletzungen hervorrufen wie die Kindheitsbetreuer in der Kindheit, damit es im Erwachsenenleben eine neue Chance gibt, diese Verletzungen zu heilen.

Als abhängiges Kind ist es notwendig, sich gegen Bedrohung und Verletzung durch nahestehende Menschen zu schützen. Ein Kind entwickelt daher reaktive Verhaltensweisen, die schnell und wirksam das seelische Überleben sichern.

In manchen Interaktionen in der Partnerschaft werden die Kindheitsverletzungen durch bestimmte Auslöser wach und mit ihnen das schnelle Reagieren darauf, und es entsteht sehr viel Stress.

Im Dialog „Bitte um Verhaltensänderung“, der in dem verletzenden Auslöser gründet, wird es für den verletzten Partner möglich, sich an das dazugehörige Geschehen in der Kindheit zu erinnern, dem Partner erfahrbar zu machen und vom aktuellen Geschehen zu differenzieren. Der Partner wiederum kann dann verstehen, dass er mit seinem Verhalten genau den „Knopf gedrückt“ hat, der die Kindheitsverletzung und den Schutz davor hervorruft. Er fragt dann seinen Partner, seine Partnerin, was er tun kann, damit diese Kindheitsverletzung heilen kann. Die Erfüllung einer oder mehrerer Bitten, die dann formuliert werden, bedeuten für ihn zumeist, dass er sich ein Stück dehnen muss, weil das, womit er seinen Partner, seine Partnerin verletzt und frustriert hat, seinem eigenen Schutzmuster aus seiner Kindheit entsprungen ist. So kann ein Partner heilen und der andere Partner wachsen.

Indem die Partner ihre Verbindung zueinander durch Hören, Verstehen und Einfühlen der aktuellen Themen und der dazugehörigen Hintergründe aus der Kindheit stärken, können sie anerkennen, was ist und geraten in die Fülle des Seins. Im Lauf der Beziehung fließt in immer neuen Zyklen des Wahrnehmens und Umwandels von Verletzung und Schutz in Heilen und Wachsen die Veränderung von einem ins andere.



IMAGO WORKSHOPS

Die IMAGO Workshops für Paare oder Singles mit geprüften und zertifizierten Workshopleitern

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

IMAGO WEITERBILDUNG

IMAGO Weiterbildung für PsychotherapeutInnen, PsychologInnen und andere Berufsgruppen

Im Herbst 2012 beginnen die nächsten berufsbegleitenden Trainings zum zertifizierten Imago Paartherapeuten und zum zertifizierten Imago Professional Facilitator für die Anwendung von Imago in speziellen Berufsfeldern. Die Clinical InstruktorInnen Evelin und Klaus Brehm begleiten Sie bei Ihrem Weg der intensiven Integration von Imago in Ihr persönliches und berufliches Leben.

Informationen und Termine: www.imagoaustria.at

WORKSHOPTERMINE:

PAARWORKSHOPS

Dr. Sabine und Roland Bösel Tel. 01/402 17 00-10 www.boesels.at	20.-22.01.12	Reichenau/Rax
	09.-11.03.12	Reichenau/Rax
	04.-06.05.12	Reichenau/Rax
	22.-24.06.12	Reichenau/Rax
	21.-23.09.12	Reichenau/Rax

brehms+imago Evelin und Klaus Brehm Tel. 01/9426152 www.brehmsimago.eu	13.-15.01.12	Reichenau/Rax
	24.-26.02.12	brehms+zentrum, Wien
	23.-25.03.12	Reichenau/Rax
	04.-06.05.12	brehms+zentrum, Wien
	15.-17.06.12	Reichenau/Rax

Cornelia und Peter Cubasch Tel. 0676/7572246 www.cubasch.com	02.-04.03.12	Bregenz
	01.-03.06.12	Südtirol (I)
	28.-30.09.02	Wien
	23.-25.11.12	Bregenz

Mag. Elisabeth Gatt-Iro und Mag. Dr. Stefan Gatt Tel. 0664/1449746 www.challengeoflove.at	20.-22.01.12	Linz
	02.-04.03.12	Zillertal
	15.-17.06.12	Mühlviertel
	21.-23.09.12	Wesenufer
	23.-25.11.12	Hausruck

Mag. Erwin Jäggle Tel. 0676/4912459 www.myimago.at	20.-22.01.12	St. Gabriel, Mödling
	20.-22.03.12	St. Gabriel, Mödling
	09.-11.03.12	St. Bernhard, Wr. Neustadt
	22.-24.06.12	St. Gabriel, Mödling

PAARWORKSHOPS

giffey-impulse für erfolgreiche Beziehungen Tel. 0699/10517949 www.giffey.at	02.-04.12.11	Linz
	02.-04.03.12	Linz
	06.-08.07.12	Linz
	28.-30.09.12	Linz
	30.11.-02.12.12	Linz

Zentrum für Beziehungsarbeit Dr. Max Schallauer mit Christine Schallauer Tel. 07234/83220 www.beziehungsarbeit.at	27.-29.1.12	Großraum Linz
	20.-22.4.12	Großraum Linz
	29.6.-1.7.12	Großraum Linz
	05.-07.10.12	Großraum Linz
	23.-25.11.12	Großraum Linz

SINGLEWORKSHOPS

Cornelia und Peter Cubasch Tel. 0676/7572246 www.cubasch.com	29.6.-01.07.12	Vorarlberg
	02.-04.11.12	Wien
	09.-11.03.12	Wien
	29.06.-01.07.12	St. Arbogast/Vorarlberg
	09.-11.11.12	Wien

Mag. Erwin Jäggle Tel. 0676/4912459 www.myimago.at	18.-19.02.12	St. Bernhard, Wr. Neustadt
	14.-15.04.12	St. Gabriel, Mödling