

Ausgabe 12 Herbst/Winter 2010

Imago

Imagospiegel – eine Information der Imagogesellschaft Österreich

INTERNET-SEX

Gerti Senger über
Beziehungsausgänge

WORKSHOPS

Das **Imago** Wochenende
Neu! Auch für Singles!
Alle Termine, Orte und Anbieter

DU & ICH

Feste Partnerschaft

Die Chance für Entwicklung und Wachstum





editorial

„... bis dass der Tod euch scheidet!“ Ein Satz, der manchem Brautpaar schwer über die Lippen kommt. Wer möchte schon an seinem Hochzeitstag an Tod und Trennung erinnert werden? Müsste es nicht besser heißen: „Auf dass das Leben euch verbindet?“ Wäre das nicht ein schöner Ausdruck der Hoffnung, dass es gut gehen kann, gut gehen wird?

Es ist nicht das Leben, das uns verbindet. Und es ist keine höhere Macht, die schon dafür sorgen wird, dass es gut geht. Es sind wir, die die Entscheidung treffen, zusammenzubleiben oder eben auch nicht. Und diese Entscheidung treffen wir täglich aufs Neue. Bewusst, indem wir uns mit der Beziehung auseinandersetzen oder unbewusst, in dem wir hin- oder annehmen, was ist. Die Imagotheorie betrachtet feste Beziehungen wie die Ehe als Vereinbarung, sich gemeinsam weiterzuentwickeln und miteinander zu wachsen. Und Machtkampf ist ein untrügliches Zeichen, dass diese Entwicklung geschehen will. Dem kann man entweder ausweichen, es hinnehmen oder sich aktiv der Verantwortung stellen, um es miteinander zu verändern. Das Ausweichen hat viele unterschiedliche Gesichter, täuscht aber in Wahrheit nur darüber hinweg, dass unterschiedliche Konflikte bearbeitet werden wollen. "Unsichtbare Scheidung" nennt Imago dieses „sich aus dem Weg gehen“.

Verantwortung übernehmen und sich aufeinander einlassen heißt auch, für den anderen ein sicherer Partner zu sein. Und dafür gibt es noch eine weitere Formulierung, die bei einer Trauung verwendet werden kann: „Ich will dich lieben und achten, dir vertrauen und treu sein. Ich will dir helfen und für dich sorgen, will dir vergeben, ...!“ Ein Spruch nicht nur bei einer Trauung, sondern ein Ausdruck von Wertschätzung, den man sich gegenseitig jeden Tag schenken sollte!

Herzlichst, Ihr

Klaus Brehm

Mag. (FH) Klaus Brehm



Beständigkeit als neue Tugend

Vor einigen Jahren war noch der Trend zu beobachten, dass Partner häufiger gewechselt wurden und Beziehungen von kürzerer Dauer waren. Dadurch kam es zu einer höheren Trennungs- bzw. Scheidungsrate. Zwischen den einzelnen Beziehungen gab es längere Phasen des Alleinseins und geheiratet wurde, wenn überhaupt, erst später.

Doch diese Entwicklung kehrt sich langsam um. Die Scheidungsrate in Wien sank in den letzten drei Jahren um 12 %. Bei immer mehr Paaren setzt sich die Erkenntnis durch, dass es sich lohnt, miteinander an einer gemeinsamen Zukunft zu arbeiten. Wenn es auch manchmal schwerfällt, so führt Beständigkeit doch zum Glück.

Drei ist besser als zwei

Du willst nicht so wie ich, ich will nicht so wie du! Dann gibt es eben keine Lösung! Schluss und aus, wir kommen nicht weiter, am besten lassen wir's! Wenn zwei sich streiten, dann geht als erstes Flexibilität und Kreativität verloren. Stress schränkt den Blickwinkel ein, nur noch die eigene Lösung zählt. Der Machtkampf eskaliert und viel Energie geht verloren.

Doch es gibt immer mehrere Optionen. Wirkliche Wahlmöglichkeiten beginnen mit der dritten Alternative. Besser ist, Energie nicht in sinnlosen Auseinandersetzungen zu verschwenden, sondern damit die eigene Reaktivität zu kontrollieren, um den Konfliktpartner wirklich zu verstehen. Das ist ein erster Schritt, um Perspektiven wieder zu erweitern und gemeinsam eine dritte, vierte oder auch fünfte Lösungsmöglichkeit zu finden.



Feste Partnerschaft –

Chance für Entwicklung und Wachstum

TEXT: Dr. Lucia Monschein & Ing. Helmut Monschein

Sie sagt zu mir: „Ich hab dir in den letzten Monaten mehrmals gesagt, dass du den Handwerker anrufen sollst. Wir beide waren doch übereingekommen, dass du das erledigst und dass wir das machen lassen wollen.“

Ich schweige und möchte am liebsten weg. Ich befürchte, Sie wird gleich weiter nörgeln.

Prompt setzt sie nach: „Hast du mir eigentlich zugehört?“

Wusste ich's doch. Ich spüre, wie in mir die Wut hochkommt. Sieht sie denn nicht, wie viel ich zu tun habe?

Ich bin ungehalten und werde laut: „Ja, ja. Das haben wir schon oft besprochen. Ich hatte noch keine Zeit dazu. Du siehst ja, wie viel ich zu tun habe.“

Sie dreht sich um und knallt die Tür zu. Ich bin erleichtert. Gott sei Dank ist sie weg.

Ein Konflikt von vielen. Ging es denn wirklich gerade um die Handwerker? Es brodelte ein Machtkampf, die Inhalte sind gleichgültig.

In der Imago-Paartherapie nehmen wir an, dass Beziehungen bestimmte Phasen durchlaufen. Nach der Verliebtheitsphase, die durch Phenylethylamin gesteuert ist, tritt das Paar in der Regel in einen Machtkampf ein. Im Machtkampf versucht jeder Partner den anderen nach seinem IMAGO zu formen. Das persönliche Imago (Bild), das wir uns von einer „richtigen“ Beziehung und von einem „richtigen“ Partner machen, ist geprägt durch unsere Herkunft, also durch unsere Erfahrungen. Der Wechsel vom tiefen Gefühl der Verbundenheit in der Zeit des Verliebtheits zu Einsamkeit und Machtkampf ist ein ganz normaler Vorgang in jeder Partnerschaft. Der Machtkampf verfolgt das unbewusste Ziel, die tiefe Verbundenheit wieder erleben zu

können, was mittels eines Kampfes regelmäßig zum Scheitern verurteilt ist.

Wachstumspotenziale zeigen sich als Konflikt. Zum Konflikt kommt es durch unsere Selbstschutzmechanismen, mit denen wir versuchen, Verletzungen zu vermeiden. Wir alle haben in unserer Kindheit in manchen Bereichen Mängel erlebt, wie beispielsweise nicht gehört, nicht gesehen, nicht wertgeschätzt, nicht gelassen und nicht verstanden zu werden. Das hat in uns Verletzungen bewirkt, vor denen wir uns schützen gelernt haben und die reaktiviert werden können, wenn wir durch unseren Partner ein ähnlich interpretiertes Verhalten und damit die Bedrohung für eine neuerliche Verletzung erleben.

Wenn wir einen Blick auf die Struktur unseres Gehirns werfen, unterteilen wir es in das Stammhirn und das limbische Sys-

“

Man muss wissen, was man tut, um tun zu können, was man will

(Feldenkrais)

“



tem, die zusammen den alten Teil des Gehirns ausmachen, und in den Neo-Cortex, der für die kognitiven Funktionen verantwortlich ist. Das Stammhirn ist nicht in der Lage, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu unterscheiden, deshalb erleben wir eine Situation, in der unser Partner uns durch ein bestimmtes Verhalten unbewusst an bereits früher erlebte belastende Ereignisse erinnert, als Bedrohung. Und unser Stammhirn wird aktiv, da es dafür verantwortlich ist unsere Sicherheit zu gewährleisten.

„Aha, das bedeutet also in meinem Beispiel von vorhin, dass die Aufforderung die Handwerker zu bestellen, mein Stammhirn aktiviert, was mich in Wut geraten ließ, als Abwehrreaktionen auf eine unbewusst wahrgenommene Bedrohung, die ich selbst noch gar nicht bewusst kenne. Offenbar fühlte ich mich deshalb so erleichtert als meine Frau – wenn auch ziemlich verärgert – die Tür zuknallte und ging.“

Ja, richtig. Und ich vermute, dass auch ihr Stammhirn eine Bedrohung erkannte, die

dazu führte, den Kontakt an dieser Stelle zumindest vorläufig abubrechen.

Um die Wachstumspotenziale, die sich im Machtkampf zeigen, nutzen zu können, bedarf es großer Sicherheit in der Beziehung. Sicherheit wird dann erlebt, wenn die dahinter liegenden unbewussten Motive gehört, verstanden und anerkannt werden, wenn wir uns also durch unseren Partner in unserem persönlichen Erleben gesehen, gehört, wertgeschätzt, angenommen und verstanden fühlen.

Ein sich-dem-anderen-Öffnen ist daher nur in einer verbindlichen, auf Dauer angelegten Beziehung möglich, in der die Sicherheit gewährleistet ist, dass der jeweils andere auch morgen noch da ist.

Ein langsames Sich-gegenseitig-öffnen und sich in seiner Verletzlichkeit zeigen, ist nur in einer verbindlichen Beziehung möglich. Das Sich-dem-anderen-Zeigen ist wichtig, damit dieser andere uns verstehen lernt. Denn das Verständnis für unsere Verletzungen ist der Schlüssel zur Heilung. Es ist die Heilung unserer seelischen Verletzungen, die wir bewusst oder unbewusst in verbindlichen Beziehungen suchen.

„Das verstehe ich nun grade nicht. Ich hatte doch so liebe Eltern und eine recht glückliche Kindheit. Ich glaube, das kann also für mich nicht gelten.“

Es ist so, dass der Begriff der seelischen Verletzung ein sehr weitgefasster Begriff ist, der nicht bloß Misshandlungen und Grausamkeiten umfasst. Dadurch, dass unsere Eltern auch die Aufgabe hatten, uns zu sozialisieren, mussten sie uns Grenzen setzen, die Frustrationserlebnisse in uns auslösten. Alleine dadurch hat jeder – absolut jeder von uns – seelische Verletzungen erlebt. Zusätzlich erlebten wir vielleicht in der Schule von Klassenkameraden gemobbt zu werden oder ein tiefes Schamgefühl, weil wir es mal – als wir eigentlich schon stubenrein waren – nicht rechtzeitig auf die Toilette schafften und dafür auch noch ausgelacht wurden. Solche und ähnliche Erlebnisse sind vom Begriff der seelischen Verletzung auch umfasst. Und was der eine vielleicht leicht wegstecken konnte, das war für den anderen womöglich ein Weltuntergang. Es handelt sich also um das höchstpersönliche Erleben des einzelnen.

„Ich glaube, das war früher irgendwie anders. Da gab es all diese Probleme scheinbar gar nicht. Und die Ehen hielten auch viel länger.“

Noch bis zur Mitte des vorigen Jahrhunderts war die Ehe auch eine Versorgungsgemeinschaft, in der sich die Frau gemeinsam mit den Kindern unterordnen musste. Der Mann ging arbeiten und brachte das Geld nach Hause, von dem er auch der Frau das Leben finanzierte. Ohne Verlust ihrer sozialen Möglichkeiten war es der Frau nicht möglich, in den vorgenannten Machtkampf einzutreten. Emanzipation und Gleichberechtigung führten zu einer deutlichen Verbesserung der sozialen Stellung der Frau und förderten deren Selbstständigkeit und Autonomie. Diese Entwicklung der Frau in der Gesellschaft stellt einen Gewinn für beide dar, sowohl für den Mann als auch für die Frau. Denn erst durch die Autonomie und Eigenverantwortlichkeit der Frau treten Konflikte, die zuvor im Verborgenen schlummerten und unterdrückt wurden, an die Oberfläche, sodass erst dadurch die persönlichen Entwicklungs- und Wachstumschancen für beide nutzbar werden.

Durchaus kontaktieren uns im Praxisalltag auch heute noch Männer mit der Bitte, der Frau doch zu erklären, dass die Beziehung ja nur deshalb mit heftigen Streitigkeiten belastet sei, weil sie nicht das mache, was er sagt. Würde ihr von einer kompetenten neutralen Person klar gemacht, dass ihr Widerstand gegen seine Ansichten der einzige wirkliche Grund für die Auseinandersetzungen sei, so könne die Beziehung endlich wieder friedlich verlaufen.

„Ich weiß ja selber nicht, warum ich so reagiert habe, wie ich vorhin reagiert habe,

und irgendwie hat sie ja auch Recht damit und ich wollte ja auch nicht so reagieren, aber ...“

Verbindung entsteht durch Dialog. Denn im Dialog wird das persönliche Erleben dem anderen zugänglich gemacht und durch die Vertiefung des Dialogs einerseits mir selbst einem selbst als auch dem anderen verständlich. Schon Martin Buber sagte: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“

Was verstanden wird, macht weniger Angst, sodass es nicht abgewehrt werden muss, sondern angenommen werden kann. Dadurch kommt ein Prozess in Gang, der muss, sondern angenommen werden kann. Wort um Wort mehr Sicherheit erleben lässt und somit dazu führt, dass Stück Was verstanden wird, macht weniger Angst, sodass es nicht a gewehrt werden Dadurch für Stück die jeweiligen Selbstschutzmechanismen unnötiger werden, die im Paar-Zwischenraum – also

dem Raum zwischen den beiden Partnern – stehen und dadurch zuvor einer tiefen Verbindung der beiden Menschen entgegenstanden.

Wir brauchen also unseren Blick dann nicht mehr auf die Abwehr von Bedrohungen und auf die Vermeidung von Gefahren zu richten sondern können unsere Energie konstruktiv in unserer Paarbeziehung halten und damit Nähe und Geborgenheit in einem umfassenden Ausmaß (wieder-) erleben. Und dadurch, dass wir unsere Handlungen nicht mehr zur Abwehr und Vermeidung von unbewusst erlebten Bedrohungen unweigerlich im Affekt setzen müssen, erlangen wir die Freiheit, das zu tun, das wir gerne tun wollen.

Beide Partner sind verantwortlich für das „Dazwischen“ in der Beziehung und beide gemeinsam haben die Macht, jene Beziehungsqualität zu erreichen, die sie sich wünschen und nach der sie sich sehnen.

Grundlagen der Imago Paartherapie

Das Ziel des Imago-Paardialogs ...

- Unbewusstes Ziel unserer Beziehung ist es, die Kindheit zu vollenden
- Partner spiegeln einander ihre ungeliebten Persönlichkeitsanteile
- Konflikte sind eine Wachstumschance

... besteht darin, Paaren aus symbiotischen Verwicklungen oder Feindseligkeiten herauszuhelfen, sodass sie eine differenzierende Haltung erlernen und tiefe Verbundenheit und Sicherheit in ihrer Beziehung finden können.



Was bringt gemeinsames Arbeiten an Wachstum und Entwicklung?

- Blockierende Kommunikationsmuster werden erkannt und verändert.
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten führt zu tiefer Verbundenheit.
- Sicherheit und Verständnis prägen die Atmosphäre der Beziehung.
- Es entsteht ein Bewusstsein darüber, welche Auswirkungen das eigene Verhalten auf den Partner/die Partnerin hat.
- Das Interesse und die Neugier aufeinander wachsen.
- Beide verstehen Ursachen und Auswirkungen der Kindheitsverletzungen des anderen.
- Das "Anders-Sein" des Partners/der Partnerin wird als Bereicherung erlebt.
- Das gemeinsame Leben wird als Freude und Glück empfunden.

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. Evelin Brehm
Imagotherapeutin
Workshop Präsenter
Clinical Instruktor

Im Werd 6, 1020 Wien
Tel. 01/9426152
evelin@brehmsimago.eu
www.brehmsimago.eu



Mag. (FH) Klaus Brehm
Imagotherapeut
Workshop Präsenter
Clinical Instruktor

Im Werd 6, 1020 Wien
Tel. 01/9426152
klaus@brehmsimago.eu
www.brehmsimago.eu



Mag. Barbara Stadler
Imagotherapeutin

Vorgartenstrasse 193/20
1020 Wien
Tel. 0676/4332505
stadler@chello.at
www.barbarastadler.com



DSA Irene Penz Msc
Imagotherapeutin

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



Dr. Lucia Monschein
Imagotherapeutin*

Clementinengasse 24/18
1150 Wien
Tel. 0664/2522246
info@paarambulanz.at
www.paarambulanz.at



Ing. Helmut Monschein
Imagotherapeut*

Clementinengasse 24/18
1150 Wien
Tel. 0664/2522246
info@paarambulanz.at
www.paarambulanz.at



Sibylle Wirth
Imagotherapeutin

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



Prof. Dr. Gerti Senger
Imagotherapeutin

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



Helmut Dalik
Psychotherapeut

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



Mag. Ursula Fellner
Imagotherapeutin

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



Antonio Strauss
Imagotherapeut

Institut vierplus
Favoritenstraße 70/9
1040 Wien
Tel. 0676/4099728
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. 6991/2632959
therese.kunyik@chello.at



Prof. Dr. Karl Leitner
Imagotherapeut

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



MSc Peter Cubasch
Imagotherapeut
Single u. Paar Workshop
Präsentor

Flotowgasse 23/5, 1190 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*

Wiener Strasse 19
2230 Gänserndorf
Tel. 0699/225 60 055
ursula.czink@gmx.at



Mag. Dr. Gabriele Schreiber
Imagotherapeutin

Rechte Wienzeile 81/21
1050 Wien
Tel. 01/5818100
www.bestHEL.Pat/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



Astrid Amann
Imagotherapeutin*

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



Dr. Andreas Amann
Imagotherapeut*

Loquaipplatz 9/3/10
1060 Wien
Tel. 0676/6367167
andreas@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



Mag. Erwin Jäggle
Imagotherapeut / Consultant
Single u. Paar Workshop Präsentor

Richard Wagner G. 22, 2340 Mödling
Institutgasse 11, 2721 Bad Fischau
Stiftergasse 1, 2601 Sollenau
Tel. 0676/4912459
erwin.jaeggel@myimago.at
www.myimago.at



Dr. Kurt Nöllner
Imagotherapeut

Bahngasse 44
2700 Wr. Neustadt
Tel. 0650/2604642
www.noellner.at



Dr. Andrea Nöllner
Imagotherapeutin

Institutgasse 11
2721 Bad Fischau
Tel. 0650/6519111
www.noellner.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
sigridwoegerbauer@aon.at
www.dr.woegerbauer.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



Sabine Bösel
Imagotherapeutin
Workshop Präsentor

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



Roland Bösel
Imagotherapeut
Workshop Präsentor

Maria Treu-Gasse 1/5, 1080 Wien
Tel. 01/402170010
Fax 01/402170040
beziehungswiseiglucklich@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. 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 Präsentor

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



Hans Giffey
Imagotherapeut
Workshop Präsentor

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. 0699/10517949
Info@giffey.at, www.giffey.at



Dr. Evelin Urbanski
Imagotherapeutin

Wattmanngasse 23/B8
1130 Wien

Tel. 01/8794733
praxis.urbanski@gmx.at



Maria König-Eichhorn
Imagotherapeutin
Workshop Präsentor

Maria König-Eichhorn
Friedenszeile 50, 1130 Wien
Tel. 0664/3116278
maria_koenigeichhorn@yahoo.de
www.beziehungswise.net



Dr. Andrea Ekmekcioglu
Imagotherapeutin*

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



Dr. Claudia Luciak-Donsberger
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



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 Präsentor

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

Imagotherapeuten Österreich

Imagotherapeuten Österreich



M Mag. Beate Rodlauer-Aigner
Imagotherapeutin

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



Marianne Huber-Ilmer
Imagotherapeutin

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



Elisabeth Ardelt
Imagotherapeutin

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



MSc Cornelia Cubasch
Imagotherapeutin, Single u.
Paar Workshop Präsenter

Erzherzog-Eugenstr.10, 6020 Innsbruck
Broßwaldengasse 23, 6900 Bregenz
Tel. 0676/7572246
cornelia@cubasch.com
www.cubasch.com



Irene Schwinger
Imagotherapeutin

Waldmüllerstr.13a
6500 Dornbirn
Tel. 05572/54829
Fax 05572/54829
irene.schwinger@utanet.at



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



Dr. Günther Bitzer-Gavornik
Imagotherapeut

Schillerstraße 6
8010 Graz
Tel. 0316/386886
Fax 0316/338551
bitzer-gavornik@institut-impuls.at



Irene Christen
Imagotherapeutin

Höglsteig 4
85665 Moosach
Tel. +49(0)891/539276
christen@shamanika.de
www.shamanika.de

Imago Professional Facilitator Österreich



Verena Moispöntner
Imago Facilitator

Maria-Treu-Gasse 1/5
1080 Wien
Tel: 0664/9258482
vm@boesels.at



Mag. Sandra Teml-Jetter
Imago Facilitator

Arbeitsbereich Familien
Stutterheimstrasse 4/37+38
1150 Wien
Tel. 0676/6325281
office@wertschaetzungszone.at
www.wertschaetzungszone.at
www.als-eltern-paar-bleiben.at



Margit Schröer
Imago Facilitator

Arbeitsbereich Familien
Brachellgasse 8
1220 Wien
Tel. 0676/5394017
margit.schroer@gmx.at
www.ichundwir.at/margit



Gerhild Tscherner
Imago Facilitator*

Arbeitsbereich Schule, Pädagogische Teams, Eltern, Familien
Pfaffstättnerstraße 4/7/4
2352 Gumpoldskirchen
Tel. 0680/1290747
gerhild.tscherner@gmx.at



Sonja Kroneis
Imago Facilitator

Hauptstraße 73
2392 Sulz im Wienerwald
Tel. 0676/7194456
sonja.kroneis@utanet.at
www.sonjakroneis.at



Mag. Ernst Moispöntner
Imago Facilitator

Arbeitsbereich
Coaching und Management
Flugfeldstrasse 18
2401 Fischamend
Tel: 0664/2136674
moispöntner@drei.at



Barbara Kratochwil
Imago Facilitator

Arbeitsbereich Mediation
Neustift 25/3
3123 Obritzberg
Tel. 0676/6627173
barbara_kratochwil@yahoo.de



Mag. Dr. Stefan Gatt
Imago Facilitator, Imago Workshop Präsenter Educator

Arbeitsbereich Wirtschaft
Forstnerstr. 5 4040 Linz
Tel. 0664/2105095
office@challengeoflove.at
www.challengeoflove.at



Paula Wintereder
Imago Facilitator*

Arbeitsbereich Familien
Am Kreuzberg 12
4724 Neukirchen/Wald
Tel. 0664/3858343
p.wintereder@eduhi.at



Monika Gotownik-Kopp
Imago Facilitator

Arbeitsbereich Familien
Völkermarkter Ring 14/4/26
9020 Klagenfurt
Tel. 0699/11105900
office@imagogopp.at

„ImagotherapeutIn“ 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 Educational Trainings zertifiziert wurden, um Imago in ihrem jeweiligen Berufsfeld anzuwenden.

„Imago Workshop PräsenterIn“ sind ImagotherapeutInnen, die zusätzlich die Ausbildung und Berechtigung zum Anbieten von Imago Paarworkshops absolviert haben.

„Imago Consultant“ ist die Bezeichnung für einen Supervisor der Imago Paartherapie

„Clinical Instruktor“ sind Ausbilder für Imagotherapeuten.

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

Imago-Workshops, eine Erfahrung, die Mut macht!

„Es ist so erleichternd, dass es anderen Paaren auch so geht wie uns. Ich habe schon gedacht, wir sind die einzigen!“ Eine Aussage, die bei einem Imago Paarworkshop „So viel Liebe wie du brauchst“ immer wieder zu hören ist. Auch wenn manche Teilnehmer zu Beginn eines solchen Wochenendseminars vielleicht noch etwas skeptisch sind, es ist eine unvergleichlich positive Kraft und Energie, die durch die gemeinsame Arbeit in einer Gruppe entsteht. Und spätestens am Ende des ersten Tages spürt jedes Paar, wie die sichere Atmosphäre der Gemeinschaft ein völlig neues aufeinander Zugehen erlaubt.

Dass dies möglich ist, dafür sorgen in Österreich 9 zertifizierte Imagoworkshop-Präsenten. Jährlich werden bis zu 40 Workshops in fast allen Bundesländern angeboten, die Schwerpunkte davon im Osten Österreichs. Die Teilnehmerzahlen variieren zwischen fünf und 35 Paaren, sodass Teilnehmer und Teilnehmerinnen sicher ein Seminar nach ihren Bedürfnissen finden können. Die Imago Gesellschaft Österreich unterstützt dabei die verschiedenen Workshop Präsenten bei der Verbreitung dieser Workshopideen, unter anderem auch durch den Imagospiegel. Denn für alle, die an einer Imago Paartherapie interessiert sind, ist dieser Workshop eine ausgezeichnete Möglichkeit, gleich zu Beginn eine zukunftsweisende und verbindende Erfahrung zu machen. Und danach ist das gemeinsame Arbeiten an einer glücklichen Beziehung um vieles leichter.

Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz

Warum kann die Beziehung nicht immer so schön sein wie zu Beginn? Woran liegt es, dass es im Bett nicht mehr so klappt? Diese und noch viele andere Fragen rund um die Liebe beantwortet die Imago-Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel in ihrem neuen Buch. Eine Fülle von Anregungen machen Lust auszuprobieren, wie man die Beziehung gestalten und auf Dauer entwickeln kann.

Viel Wissen darüber, wie Beziehungen „gestrickt“ sind, werden anhand von Beispielen, Übungen und Tipps leicht nachvollziehbar gemacht. Dabei beziehen sie sich auch auf Ihre eigene Berg- und Talfahrt der Beziehung – Affären, Trennungen, Frust beim Sex inbegriffen.

Dranbleiben, das ist das Plädoyer dieses Buches. Eine Beziehung ist nicht zu Ende, wenn eine Krise ausbricht. Im Gegenteil: Jedes Paar trägt alle Qualitäten in sich, um glücklich und leidenschaftlich zu lieben und zu leben. Ein Buch aus dem Leben, für die Liebe.



Sabine Bösel, Roland Bösel
Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz.
Lesung: 11.10.2010 in Wien, 23.10.2010 in Graz, 11.11.2010 in Linz



Imagotherapeuten stellen sich vor

Dr. Claudia Luciak-Donsberger

Satzberggasse 8/9 1140 Wien
Tel: 0699 12 00 8324
claudia.luciak@meduniwien.ac.at
www.imagodialog.com

verheiratet, ein Sohn, zwei Töchter

Studium der Psychologie und der Psychotherapie in San Francisco und in Wien, Ausbildungen in systemischer Familientherapie, in Imagopaartherapie und in psychosozialer Beratung für ungewollt kinderlose Paare. Lektorin an der medizinischen Universität Wien. Schwerpunkte meiner Praxis sind Paar- und Familientherapie, multikulturelle Beziehungsthemen, Ehevorbereitungsseminare, Generationen- und Geschwisterdialoge.

Imago bedeutet für mich persönlich eine Grundhaltung der Wertschätzung und der Dankbarkeit, eine erfüllende Berufung, ein Erläutern meiner langjährigen Ehebeziehung und eine innige und unterstützende Verbindung zu meinen Kindern. Ein ganz besonderes Geschenk sind für mich die KollegInnen der „Imagofamilie“.

An meiner Arbeit mit Paaren gefällt mir, die Partner auf ihrer gegenseitigen „Entdeckungsreise“ zu begleiten und zu erleben, wie sie durch Offenheit und Einfühlbarkeit die unerwünschten Auswirkungen ihrer Kindheitsgeschichte auf die Beziehung verändern und dauerhafte Verbundenheit möglich machen.

Das Besondere an Imago für mich ist, dass der Fokus nie auf Schuld oder Defizite gerichtet ist, sondern darauf, dass jeder Paarbeziehung die Chance inne wohnt, einander dabei zu unterstützen, die Kindheit zu verlassen, um sich als gereifte liebesfähige Erwachsene wiederzufinden.



Internetsex:

Der gefährliche Fluchtweg

TEXT: Dr. Gerti Senger

Es ist knapp vor Mitternacht. Lukas B., 39, sitzt vor seinem Laptop. Seine Frau ist schon im Bett. „Kommst Du endlich?“, fragt sie gereizt. „Bin gleich da“, sagt er. Sie weiß, dass er nicht gleich da sein wird. Er weiß, dass er jetzt Porno-Seiten im Internet öffnen und sich dabei befriedigen wird. Amüsiert sich Lukas B. nur ein bisschen? Sucht er nach elf Jahren Ehe einen kleinen Nervenkitzel? Ist er einer der 40.000 internetsexsüchtigen Österreicher? Gehört er zu den rund 80.000 bis 100.000 Usern, die gefährdet sind, dem Sex im Netz ins Netz zu gehen? Oder ist Lukas B. einer jener Männer, für die das Internet zum Fluchtweg aus einer Beziehung wurde, in der er sich wie tot fühlt?

Die Wärme und Nähe, die ihm in seiner Beziehung anfänglich dieses unglaublich beglückende Gefühl der Lebendigkeit schenkte, empfindet er schon lange nicht mehr. In der Zeit, in der Lukas B. Internetsex-Seiten besucht, spürt er sich zumindest für Momente. Wenn er dann

spätnachts leise ins Ehebett kommt, ist sie wieder da, die Leere, die Einsamkeit und die Traurigkeit über seine erkaltete Beziehung. Aber Lukas B. kann mit dem Internetsex nicht mehr aufhören ...

Internet-Sexsucht ist wie auch das Glücksspiel eine nicht-stoffliche Verhaltenssucht, die durch hormonelle Einwirkungen das „Belohnungszentrum“ im Gehirn aktiviert. Wie groß ist die Gefahr, die das World Wide Web mit etwa einer Milliarde Sexseiten darstellt? Auf den Punkt gebracht: sehr groß.

Pornographie im Internet ist ein grenzenloser Markt. Es gibt ständig neues „Material“, immer gewagtere Bilder. Anonymität und Zensurfreiheit machten das Internet zu einem Spiegel geheimer Begierden. 90 Millionen Seiten mit Hardcore, 50 Millionen mit Sadomaso- und Bondage-Inhalten sprechen eine deutliche Sprache: Hier geht es nicht vorrangig um Kuschesex, sondern um Gewalt, Macht und um

all jene sexuellen Spielarten, die im Alltag tabuisiert werden.

Der Sex im Netz bietet jedem etwas. Pornographie zum Masturbieren, Chatten zum Flirten und zur Orgasmus-Kommunikation, sexuelle Selbstdarstellung durch Webcams und Partnersuche. Eine amerikanische Onlinestudie mit 15.000 Befragten zeigt, dass Homosexuelle und bisexuelle User vom „schnellen Date“ öfter Gebrauch machen als Heterosexuelle.

In Österreich gibt es ca. 2 Millionen Internet-User. Ein Drittel davon praktiziert Cybersex. 80% sind Männer, 20% Frauen. Die US-Untersuchung nennt sogar 41% Frauen. Erwiesen ist, dass Männer Pornographie und Frauen – typisch für das „Sprachwesen Frau“ – Chatten bevorzugen.

Beim Chatten zählt das getippte Wort. „Es ist sehr aufregend, sich wechselseitig zum Orgasmus zu tippen“ sagt Anna B., 39.

Sie chattet unter einem „Nickname“, einem Spitznamen. Ein Chatpartner, der ihr in seiner Ausdrucksweise nicht passt, wird einfach weg geklickt. Auch ihr passierte das schon: „Aber es ist nicht so kränkend wie eine echte Zurückweisung.“

Marie Therese K., 43, verheiratet, flirtete drei Jahre lang mit verschiedenen Männern im Chat. Seit kurzem hat sie eine heimliche, innige „Cyber-Affäre“ mit einem Mann, von dem sie nicht weiß, ob er überhaupt ein Mann ist und so aussieht, wie er sich beschreibt. „Ich will ihn gar nicht persönlich kennenlernen“, erklärt sie, „aber wir sind uns sehr nahe.“ Marie Therese chattet durchschnittlich 10 bis 15 Minuten am Tag mit ihrem Seelen-Freund. „Er weiß mehr von mir als mein Mann“, bekennt sie.

Jugendliche sind oft rund um die Uhr online. Online-Sucht und Sexsucht können sich verhängnisvoll mischen. „Aufwachen und mich melden ist eins“, gesteht der 19-jährige Thommy. „Und wenn ich nach Hause komme, klick ich auch sofort jemanden an.“ Es ist ein schönes Gefühl für Thommy, „dass immer jemand wartet“. Das Netz ist sein Zuhause. Beziehungswärme und Geborgenheit in Zeiten des Internets. Christian K., 31, sucht im Internet nur Pornographie. Schon 1993, kurz nachdem das WWW im April zur allgemeinen Nutzung freigegeben worden war, hing Christian K. im Netz. 14 Jahre war er damals. Heute verbringt er pro Woche 19 bis 30 Stunden vor dem Computer und „zieht sich immer ärgere Hardcore-Pornos rein“.

Sobald vier von zehn international gültigen Suchtkriterien zutreffen (zum Beispiel zeitliche und inhaltliche „Dosissteigerung“, Gefährdung von Beziehungen und Arbeit, Rückzug, mehrfach gescheiterte Abstinenzversuche) ist von Sucht die Rede. Auch Christian K. kann sich noch nicht aus der destruktiven Suchtschraube befreien. Nachdem er den Laptop auch in den Urlaub mitgenommen, sich Pornos heimlich am WC angeschaut hatte und mit seiner Freundin Tanja gar keinen oder nur bizarren Sex haben wollte, trennte sie sich von ihm. Kurz darauf verlor er seinen Job, weil er am Arbeitsplatz beim Masturbieren vor dem Computer erwischt wurde. Erst jetzt konnte ihn eine mögliche neue Partnerin zu einer Therapie bewegen.

Frauen Internetsex-abhängiger Männer leiden unter der verstärkten Körperkritik des Partners, seinem sexuellen Desinteresse an Realsex und unter dem Druck, ungewollte Sexpraktiken bieten zu müssen. „Erst wollte er mich rasieren, dann hat er an meinen Schamlippen herumgenörgelt“, erzählt die 53-jährige Katharina B. „Seit kurzem schläft er im Bügelzimmer. Da verbringt er die halbe Nacht vor dem Computer.“

Die Gefahr, den Internetsex-Konsum nicht kontrollieren zu können, besteht vor allem bei Menschen mit einer „Click-and-Go-Mentalität“. Sie haben Angst vor Ablehnung, flüchten vor der Realität, wehren Unlustgefühle durch Sexualisierung ab und können mit eigenen Sehnsüchten und Ängsten nicht in Kontakt kommen. Abgesehen von den Paaren, die sich

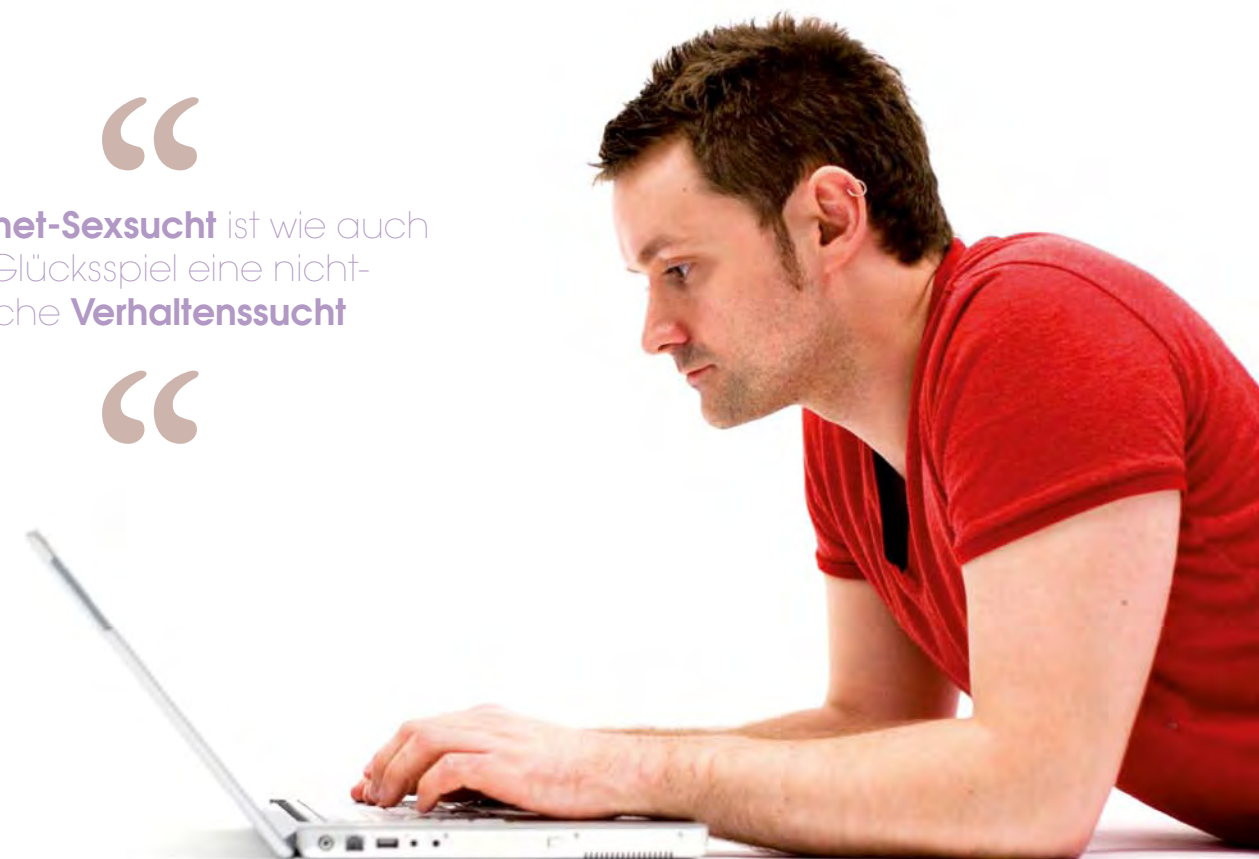
beim Sex mit Hilfe von Videokameras zuschauen lassen, wird Internet-Sex selten gemeinsam konsumiert. Christa G., 44, entdeckte zufällig, dass sich ihr Mann Sexvideos anschaut, und machte es ihm heimlich nach. „Mich erregen diese Filme auch“, sagt Christa G. „Er weiß, dass ich dasselbe mache wie er. Aber wir schämen uns, es miteinander zu tun.“

Die Verführungsmacht des Cybersex ist groß: Die eigene Lust wird gespiegelt, man konzentriert sich ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse eines Gegenübers auf seinen bevorzugten Reiz, spürt unbewusste Wünsche auf, fühlt sich sicher, enthemmt, mächtig und gelangt bequem und sofort zur gewünschten Befriedigung. Danach kommt allerdings der emotionale Absturz: Scham, Depression, Leere, Ekel und Selbstverachtung, wenn der Kontrollverlust bewusst wird.

Scham ist ein Schlüsselwort der Internetsex-Problematik. Aus Scham wird der zwanghafte Umgang mit dem Cybersex geleugnet und damit der Sog der Sucht verstärkt. Um Internetsexsucht zu beenden, sind Einsicht, Abstinenz und meist auch therapeutische Unterstützung notwendig. Wenn die Begleitstörungen – Selbstunsicherheit, Depression, Kommunikations- oder Problemlöseschwächen und vor allem Beziehungsprobleme – therapeutisch bearbeitet werden, ist die Internetsexsucht zu überwinden.

Die beste Droge ist immer noch der Mensch ...

“
Internet-Sexsucht ist wie auch
das Glücksspiel eine nicht-
stoffliche Verhaltenssucht
“





Workshoptermine

SO VIEL LIEBE WIE DU BRAUCHST!

Der original IMAGO Workshop für Paare mit geprüften und zertifizierten Workshopleitern

In diesem Paarworkshop hören Sie Vorträge, sehen Demonstrationen über neue Formen der Kommunikation, machen Phantasie Reisen und erfahren, welche Auswirkungen Ihre persönliche Geschichte auf Ihre Beziehung hat. Obwohl Sie mit anderen Paaren in einer größeren Gruppe diese Präsentationen erleben, besprechen Sie Persönliches nur mit dem/der eigenen PartnerIn. Geprüfte und zertifizierte Workshopleiter garantieren Vertraulichkeit und Sicherheit in jedem original "So viel Liebe wie du brauchst" Imago Workshop.

IMAGO WEITERBILDUNG

Im Frühjahr 2011 beginnt das nächste Training zum zertifizierten Imago Paartherapeuten, im Herbst 2011 zum zertifizierten Imago Facilitator. Die Clinical Instruktoren Evelin und Klaus Brehm begleiten Sie bei Ihrem Weg der intensiven Integration von Imago in Ihr persönliches und berufliches Leben.



Clinical Track

Für Psychotherapeuten
und Psychologen



Facilitator Track

Für Coaches, Trainer, Lehrer, L&S Berater,
Sozialarbeiter, Ärzte und ähnliche Berufe

Informationen und Termine www.imagoaustria.at

Workshop Präsenter Datum Veranstaltungsort

Dr. Sabine und Roland Bösel Tel. 01/402 17 00-10 www.boesels.at	19.-21.11.2010	Reichenau/Rax
	14.-16.01.2011	Reichenau/Rax
	04.-06.03.2011	Reichenau/Rax
	29.04.-01.05.2011	Reichenau/Rax
	17.-19.06.2011	Reichenau/Rax
	18.-20.11.2011	Reichenau/Rax

brehms + imago Evelin & Klaus Brehm Tel. 01/9426152 www.brehmsimago.eu	26.-28.11.2010	Seminargasthof Flackl, Reichenau/Rax
	28.-30.01.2011	Seminargasthof Flackl, Reichenau/Rax
	01.-03.04.2011	Seminargasthof Flackl, Reichenau/Rax
	08.-10.07.2011	Seminarhaus Christen, Höglsteig, 85665 Moosach, D

Cornelia und Peter Cubasch, MSc Tel. 0676/7572246 www.cubasch.com	01.-03.10.2010	St.Michael/Tirol
	05.-07.11.2010	Wien (für Singles)
	19.-21.11.2010	Bregenz
	04.-06.03.2011	Bregenz
	18.-20.03.2011	Bregenz (für Singles)
	29.4.-01.05.2011	Südtirol (I)
	27.-29.05.2011	Wien

Mag. Elisabeth Gatt-Iro und Mag. Dr. Stefan Gatt Tel. 0664/1449746 www.challengeoflove.at	19.-21.11.2010	Salzkammergut
	21.-23.01.2011	Tirol
	25.-27.03.2011	Mostviertel
	17.-19.06.2011	Salzkammergut

giffey-impulse für erfolgreiche Beziehungen Tel. 0699/10517949 www.giffey.at	03.-05.12.2010	Linz
	04.-06.03.2011	Linz
	27.-29.05.2011	Linz
	22.-24.07.2011	Linz
	21.-23.10.2011	Linz
	09.-11.12.2011	Linz

Mag. Erwin Jäggle Tel. 0676/4912459 www.myimago.at	20.-21.11.2010	Bad Fischau (für Singles)
	14.-16.01.2011	Mödling
	26.-27.02.2011	Wiener Neustadt (für Singles)
	01.-03.04.2011	Wiener Neustadt
	17.-19.06.2011	Mödling

Zentrum für Beziehungsarbeit Dr. Max Schallauer (mit Christine Schallauer) Tel. 07234/83220 www.beziehungsarbeit.at	26.-28.11.2010	Eferding bei Linz, Oberösterreich
	21.-23.01.2011	Eferding bei Linz, Oberösterreich
	25.-27.03.2011	Eferding bei Linz, Oberösterreich
	03.-05.06.2011	Eferding bei Linz, Oberösterreich
	06.-13.08.2011	Urlaubshotel in Österreich
	30.09.-02.10.2011	Eferding bei Linz, Oberösterreich
	25.-27.11.2011	Eferding bei Linz, Oberösterreich

Herausgeber und Medieninhaber: Imago Gesellschaft Österreich e.V. – **Redaktion:** Mag.(FH) Klaus Brehm – **Layout:** Silke Scholz, grafit@online.de
Bildnachweis: iStockPhoto, Fotolia, Privat – **Redaktionsanschrift:** Imago Gesellschaft Österreich e.V. Mag.(FH) Klaus Brehm, Laufberggasse 4/15,
 1020 Wien, Tel. 0699/17171616, k.brehm@imagoaustria.at

Wenn Sie den Imagospiegel kostenlos zugesandt bekommen möchten, schreiben Sie bitte eine Email mit Ihrer Postanschrift an: k.brehm@imagoaustria.at