

# DER PERSONENZENTRIERTE ANSATZ UND DIE IMAGO BEZIEHUNGSARBEIT – EIN VEXIERBILD

TEXT KARL LIPPERT

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

## Vorannahmen und ihre Richtigstellung

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

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

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

## Begegnung zweier Ansätze

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

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

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

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

## Der Imago Weg zur Begegnung

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

Adressat\*in und schafft damit jene Verbindung und Nähe, die viele Paare, die in die Beratung kommen, zumeist schon über einen langen Zeitraum schmerzlich vermissen.

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

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

## Personzentrierte Haltung und Imago

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

### Ebene 1:

Der/die Sender\*in spricht, unterstützt vom Therapeuten/der Therapeutin. Diese Unterstützung findet in Imago ihren Ausdruck dadurch, dass seitens des/der Therapeut\*in Sentence Stems und Doublings<sup>2</sup> angeboten werden, die sich stark am aktuellen Prozess-Geschehen orientieren. Sie stellen keine Bevormundung dar, sondern schaffen neue Möglichkeiten, die ohne diese Angebote nicht entstehen würden. Das vielleicht Gerade-nicht-Sagbare wird vom Therapeuten/der Therapeutin in Worte gefasst, er/sie hilft

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

### Ebene 2:

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

### Ebene 3:

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

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

#### Ebene 4:

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

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

#### Ein neues Bild

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



#### Literaturhinweise:

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



#### Mag. Karl Lippert

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

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

[psychotherapeut-wien.com](http://psychotherapeut-wien.com)

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

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



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

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