



# HARVILLE HENDRIX UND HELEN LAKELLY HUNT ÜBER DIE ENTWICKLUNG DER IMAGO BEZIEHUNGSTHERAPIE

INTERVIEW UND ÜBERSETZUNG **BETTINA FRAISL**

**Imago Spiegel<sup>1</sup>:** Helen und Harville, ihr seid die Begründer\*innen der Imago Therapie und Theorie. Wenn ihr an die Anfänge von Imago zurückdenkt - wie hat alles begonnen und warum?

**Harville:** Die größte Herausforderung der Paartherapie jener Zeit, in der wir mit Paaren zu arbeiten begannen, war herauszufinden, was überhaupt funktionierte. Als Professor für Ehe- und Familientherapie hätte ich mich damit auskennen sollen, aber damals in den 1970ern funktionierte das, was wir an der Universität unterrichteten, einfach nicht.

Niemand wusste wie mit Paaren umgehen. Kurz nachdem Helen und ich einander kennengelernt hatten, begann ich mich ausschließlich mit Paaren zu beschäftigen. Und es ist irgendwie peinlich, das zu sagen, aber ein Grund dafür war auch, dass ich geschieden war und mehr über das, was passiert war, verstehen wollte.

Wir experimentierten mit dem, was damals verfügbar war. Viele Therapeut\*innen dachten, dass Paare vorwiegend Kommunikationsprobleme hatten, daher machten sie Kommunikationstherapie. Oder Konfliktmanagement oder Problemlösung. Was Sinn

machte, es klappte nur einfach nicht. Perls' Gestalttherapie und Janovs Primärtherapie (Urschreithherapie) waren Emotive Therapieformen, die ganz anders waren als Kognitive Therapieverfahren. Sie sagten, du musst die Gefühle aus dir herauslassen, da all diese Gefühle in dir sind, die dir vielleicht gar

---

<sup>1</sup>Das Gespräch fand am 18. Mai 2019 auf der Internationalen Imago Konferenz in Wien statt. Die englische Textversion ist in voller Länge auf der Imago Austria Website abrufbar unter Imago Spiegel, englische Artikel. Diese deutschsprachige Fassung ist eine geringfügig gekürzte Version.

nicht bewusst sind. Die Psychoanalyse sagte, du musst Dinge aus dir rauskriegen, indem du auf der Couch liegst und über mehrere Jahre hinweg frei assoziiert, bis du Zugang zu all deinen unterdrückten Erinnerungen hast und sie dann los wirst. Aber das hat auch nicht funktioniert. Wir alle waren damit beschäftigt herauszufinden, wie wir Menschen helfen konnten. Wir versuchten es mit Denken, mit Gefühlen, mit Verhalten, und wir gelangten nirgendwohin, da all das der emotionalen Erfahrung, die Paare miteinander machten, und der Kindheit keine Beachtung schenkte. Und zu jener Zeit achtete ich auch nicht auf die Präsenz unbewältigter Kindheitserfahrungen in der Ehe. Das war eine spätere Diskussion.

**Imago Spiegel:** Was war für euch in der Entwicklung der Imago Therapie der erste wichtige Schritt?

**Harville:** Ich erinnere mich daran, wie Helen und ich mitten in einem Streit im Wohnzimmer waren, als Helen plötzlich rief: „Stop! Jemand von uns soll sprechen und der Andere zuhören!“

Ihre Heftigkeit hat uns tatsächlich reguliert. Wir haben gestoppt und uns abgewechselt. Das Schreien regulierte uns und dann das Abwechseln. Es war nicht Spiegeln oder irgendwas, wir haben uns nur abgewechselt. Aber ich habe die Wirkung auf uns wahrgenommen, daher nahm ich es mit in die Klinik, weil ich Paare einander anschreien hatte lassen und sie dann gefragt hatte, wie sie sich dabei fühlten, wie das auch heute noch meistens in Paartherapien gehandhabt wird.

Ich begann damit zu arbeiten, Paare abwechseln zu lassen, wie wir das gemacht hatten, und fand, dass das auch andere Paare regulierte, und dann entwickelte ein Paar, Dawn und Harold, diesen Prozess während einer Sitzung weiter. Ich sagte: „Du sprichst, du hörst zu“, und danach sagte Dawn: „Weißt du, das war hilfreich, aber ich möchte eigentlich etwas anderes. Ich möchte, dass Harold mir sagt, was ich gesagt habe.“ Also sagte ich zu Harold: „Harold, sie möchte hören, ob du von ihr gehört hast, was sie sagte.“ – „Ja“, sagte er, „ich hab's gehört.“ – „Sie möchte, dass du es noch einmal sagst. Wärest du bereit, das zu tun?“, fragte ich. Und er sagte: „Also...“ – „Dawn, würdest du ihm zeigen, wie er es sagen soll?“ Ich erfinde das alles an Ort und Stelle, ich habe das nie vorher gemacht, und Dawn sagt zu ihm: „Würdest du mir in die Augen schauen und ‚was ich dich sagen höre, ist ...‘ sagen?“ Und er bejahte und tat es. „Also das ist, was ich gehört habe ...“

Dann fragte ich: „Hat er dich gehört?“ Und Dawn sagte: „A, B und C - aber ich sagte auch D.“ – „Das heißt, du möchtest, dass er auch D zu dir zurückreflektiert?“ – „Ja, ich möchte alles.“ So gingen wir Schritt für Schritt durch diesen Prozess.

Ich sitze nun da als ein Kliniker und merke, dass ein Paar mir gerade beibringt, wie man gute Therapie macht, denn ich beobachte ihren Körper, und sie ist geerdet, wo sie vorher gestresst war, und auch er erdet sich dadurch. Als ich Dawn danach fragte, ob sie noch etwas von ihrem Partner wolle, sagte sie: „Eigentlich hätte ich gerne, dass Harold mir sagt, dass das, was ich sage, Sinn ergibt.“ Auch darum hatte zuvor noch nie jemand gebeten. Harold meinte: „Das kann ich nicht sagen. Das ergibt keinen Sinn.“ Und sie erklärte: „Es geht mir nicht darum, dass es Sinn ergibt für dich. Mir ist wichtig, dass du siehst, dass es für mich Sinn ergibt.“ Daraufhin sagte er: „Oh. Ich kann den Sinn sehen, den du für dich selbst ergibst.“ Und jedes Mal, wenn er spiegelte und gelten ließ – was ich zu jener Zeit nicht so nannte, aber was es tatsächlich war –, weinte sie. Und nachdem er alles gespiegelt hatte, sagte sie: „Das ist das erste Mal in meinem Leben, dass ich erlebt habe, dass ich wirklich gehört wurde.“ Und dann, als er nachvollzogen hatte, wie das von ihr Gesagte auch sinnvoll war, brach sie wirklich zusammen: „Mir wurde immer gesagt, dass ich verrückt sei. Die Menschen dachten, ich würde keinen Sinn ergeben.“

Schließlich fragte ich sie erneut: „Ist da noch etwas?“ Sie sagte: „Naja, eins noch. Ich würde gerne wissen, ob Harold weiß, wie ich mich fühle, wenn ich diese Erfahrung mache.“ Ganz so, wie sie um Validierung gebeten hatte, fragte sie nach Einfühlung. Und er sagte: „Ja, ich kann mir vorstellen, dass du dich verärgert oder wütend fühlst.“ Er war also bereit zu sagen: Ich kann mir vorstellen, dass du wütend bist angesichts der Erfahrung, die du gemacht hast – obwohl ich nicht mit dir übereinstimme und denke, dass sie verrückt ist. Und sie sagte: „Naja, ich war wütend. Und ich war auch traurig.“

Meine linke Gehirnhälfte notierte all das, und ich nahm es mit zum nächsten Paar. Nun hatte ich einen 3-stufigen Prozess und noch keine Bezeichnungen dafür. Ich wusste nur, dass ich Paare durch eine Art Bericht und eine Erkenntnis – das war das Gelten lassen – und ein Gefühl bringen musste.

Und jedes Paar begann sich zu verändern! Ich wusste nicht, was es war, aber klar war, dass ich da auf etwas Wichtiges gestoßen war.

**Imago Spiegel:** Wie wurde dieser 3-stufige Prozess zu jener Struktur, die wir heute Imago Dialog nennen?

**Harville:** Wir fingen an zu experimentieren. Ich hatte eine Ausbildungsgruppe, sprach mit den Teilnehmer\*innen darüber, und schließlich begannen wir, die Dinge zu benennen: das ist Spiegeln – das ist Gelten lassen – und das ist Mitfühlen. Wir fügten Begriffe zum Dialogsystem. Interessanterweise kam Marion Solomon, eine angesehene Therapeutin der Universität von Kalifornien, zur gleichen Zeit zu ähnlichen Ergebnissen, aber mein Buch erschien etwa zwei Monate bevor ihr Buch erschienen wäre. Sie wusste nicht, dass ich an diesen Dingen arbeitete, ich wusste nicht, dass sie daran arbeitete, aber als sie mein Buch las, sagte sie: „Da ist mein Buch!“ Also, das war ein großer Zufall – endlich etwas zu entdecken und dann zu begreifen, dass all die Komplexitäten, die dem therapeutischen Prozess zugeschrieben werden, die Therapie beeinträchtigten. Die Therapeut\*in sollte aufhören mit dem Paar zu sprechen, und das Paar muss miteinander reden. Es war eine wunderbare Vereinfachung für mich, und dann wurde Therapie dialogisch.

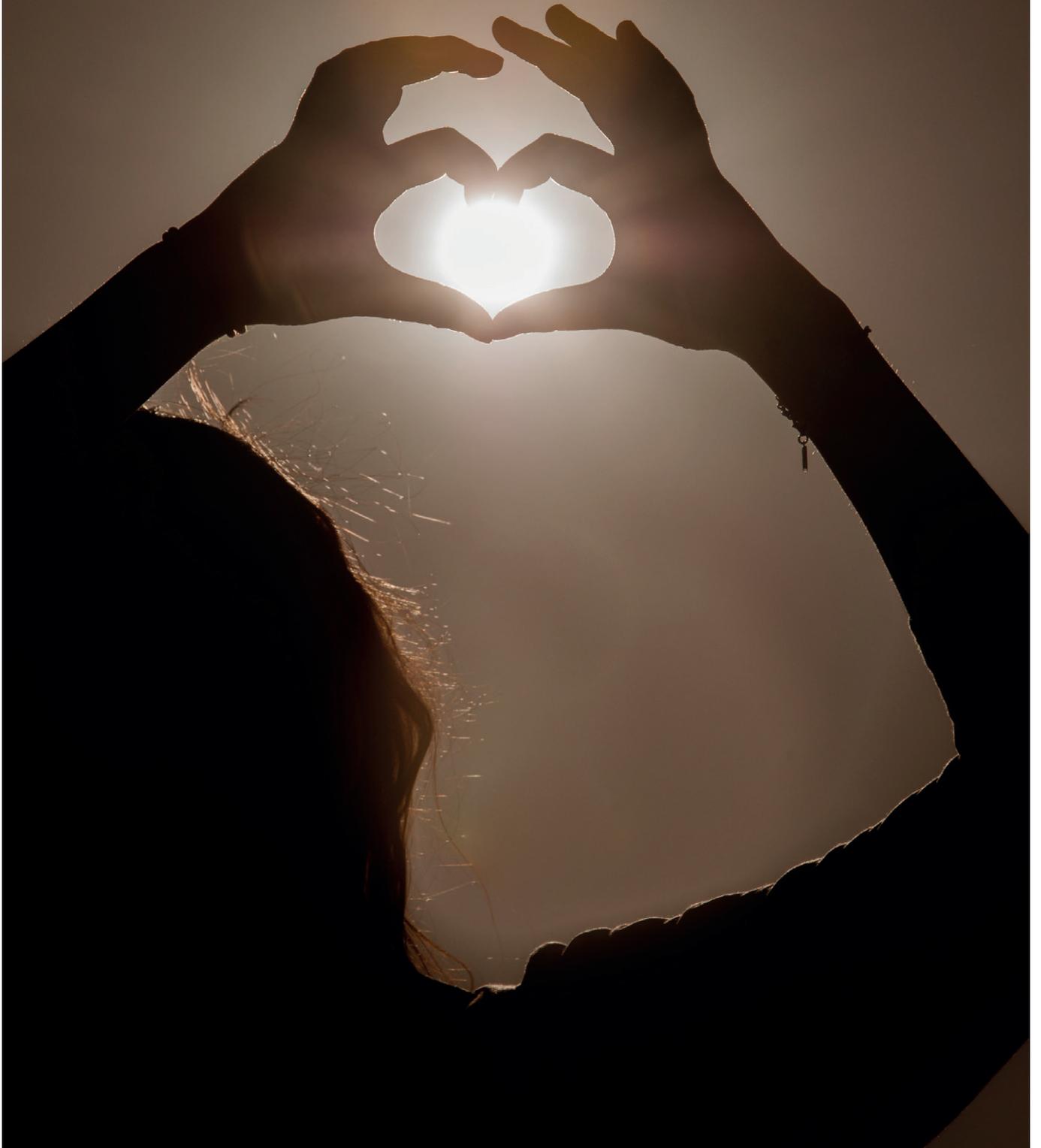
Aber erst Jahre später erkannte ich, dass die Struktur dieses Prozesses die Qualität erzeugte, die wir nun Sicherheit nennen, und dass es die Sicherheit war, die das Paar miteinander erlebte, die der Schlüssel zur Veränderung war. Wenn es nicht sicher wurde, veränderte es sich nicht. Damit kam die Entschleunigung, und dann nahm nicht nur die Struktur Gestalt an, sondern es wurde auch klar, wie die Struktur funktionierte.

**Imago Spiegel:** Für viele Menschen bleibt der Imago Dialog anstrengend und schwer in den Alltag integrierbar, auch nachdem sie tolle Erfahrungen damit in Therapie oder Workshops gemacht haben. Was ist eure Erfahrung in dieser Hinsicht, und was würdet ihr Paaren für zuhause empfehlen? Habt ihr regelmäßig Dialoge miteinander?

**Harville:** Du kannst die Therapie nicht einfach mit einer guten Sitzung und einer guten Erfahrung verlassen, du musst dich anders verhalten, wenn du weggehst. Und du musst dich zuhause so verhalten wie während der Sitzung, das heißt, wenn deine Partnerin etwas sagt, sag, lass mich sehen, ob ich dich gehört habe. Helen und ich haben anfangs täglich Dialoge miteinander gemacht, und wir machen immer noch Imago Dialoge miteinander, wenn ein Thema herausfordernd wird, was genügt, um kaum mehr aneinander zu

”

Der Therapeut/die Therapeutin sollte aufhören mit dem Paar zu sprechen,  
und das Paar muss miteinander reden. Es war eine wunderbare  
Vereinfachung für mich, und dann wurde Therapie dialogisch.



geraten. Mit der Zeit wird dir klar, dass Dialoge gut sind, wenn du Probleme hast, aber dass du dich im Grunde ständig dialogisch verhalten musst. Das muss nicht formal und rigide sein, sondern ist ganz generell eine neue Art des Umgangs miteinander.

**Helen:** Ja, ich denke, wir leben damit. Ich weiß, dass ich Harvilles ungeteilte Aufmerksamkeit habe, wenn ich ihn frage, ob er bereit ist, mir in Bezug auf ein bestimmtes Thema zuzuhören, und wenn er ja dazu sagt. Und dann, wenn er spricht, und ganz besonders, wenn ich nicht mit ihm übereinstimme, möchte ich ihn spiegeln anstatt ihm meine Meinung zu sagen. Ich habe wirklich das Gefühl, dass wir den Dialog leben.

**Harville (lacht):** Also, die Antwort ist: üben, üben, üben, üben.

**Imago Spiegel:** Was darauf hinausläuft, wie du sagst, dass es einfach ist, aber nicht leicht, nicht wahr?

**Harville:** Ja. Es ist einfach, aber nicht leicht, denn Angst und Ängstlichkeit sind nach wie vor eine große Sache.

**Imago Spiegel:** Heute gibt es mehr als 2.000 Imago Therapeut\*innen in 51 Ländern der Welt. Wie begann Imago sich auszubreiten?

**Harville:** Naja, ein anderer hilfreicher Zufall war sicher die Oprah Show 1988. „So viel Liebe wie du brauchst“ erschien 1988. Ein paar Wochen später rief Oprah an und wollte, dass ich nach Chicago komme, da das Buch vom Verlag routinemäßig an sie geschickt worden war. Sie sagte, ich solle zwei Paare mitbringen, die erfolgreich den Prozess durchlaufen hatten und darüber reden konnten – was ich machte. Und Oprah gefiel, was die Paare sagten. Bereits auf meinem Weg zurück zum Flughafen rief mich Debbie DiMaio an, die Produzentin der Oprah Show, und sagte: „Wir wollen, dass Sie noch einmal kommen.“ Sie bat mich, ein weiteres Mal in die Sendung zu kommen und mit 12 von Oprah organisierten Paaren, die auch bereit waren, sich filmen zu lassen, einen meiner damals 18-stündigen Workshops zu halten.

**Helen:** Das ist die Sendung, die Oprah beim Emmi-Komitee einreichte.

**Harville:** Nachdem sie den Workshop gefilmt und das Material angeschaut hatten, entschieden sie, zwei Sendungen an zwei auf-

einanderfolgenden Tagen dazu auszustrahlen. Und so kam es, dass an einem Montag und Dienstag 1989 15 Millionen Menschen sahen, wie ich 92 Minuten lang live mit 12 Paaren arbeitete. Oprah gab mir die ganze Sendung. Beide Sendungen. Nun, die ganze Welt begann darauf zu reagieren. Und Oprah sagte über unser Buch: „Das ist das beste Buch über Paartherapie, das je geschrieben wurde. Geht, besorgt es euch! Und lest es! Rettet eure Ehen!“ Ich hatte sie nie zuvor so über ein Buch sprechen gehört. Und so begannen Menschen aus aller Welt zu Trainings zu kommen, und wir mussten zunächst einmal einen Raum finden, der groß genug war für alle. Bis dahin hatte ich Klassen mit 5-7 Leuten gehabt – die erste Ausbildungsgruppe nach der Oprah Show war mit 60 Menschen gefüllt, die aus der ganzen Welt gekommen waren. Und ich hatte keinen Lehrplan. Ich hatte einfach nichts aufgeschrieben, abgesehen vom Buch. Und hier waren diese 60 Menschen, die als Kliniker\*innen ausgebildet werden wollten.

**Helen:** Harville entwickelte seine Ideen spontan und hatte nichts niedergeschrieben, bevor wir verheiratet waren. Er entwarf die Theorie, während er darüber sprach, an verschiedenen Orten in Dallas lehrte und auf Band aufnahm, was er sagte. Nachdem wir geheiratet hatten, stellte ich jemanden an, um Dinge aufzuschreiben, und schließlich hatten wir etwas in Buchform.

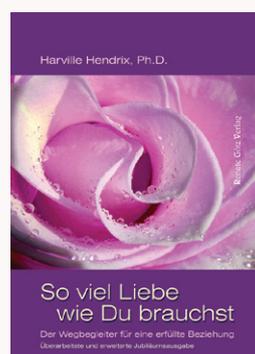
**Harville:** Ohne Helen hätten wir das nicht geschafft, denn es entspricht mir nicht, mich hinzusetzen und zu schreiben. Aber sie ist auch eine intellektuelle Partnerin. Helen war unverzichtbar in der Entwicklung von Imago. Ich konnte mit ihr sprechen – sie war jemand, die wirklich verstand, wovon ich sprach, denn sie hatte Psychologie studiert, bevor wir uns getroffen hatten. Sie sagte mir, was für sie Sinn ergab, oder fragte etwa, warum ich nicht dieses oder jenes versuche. Mittlerweile haben wir neun Bücher für die Öffentlichkeit geschrieben; eins für die klinische Praxis steht noch aus.



**Helen:** Eine andere Einsicht, die ich gerne teilen möchte: wenn ein Paar Konflikte hat, geht häufig eine der Personen in Therapie, um einen Rat zu bekommen, wie die beiden eine bessere Ehe führen könnten. Manchmal machen beide jeweils einzeln Therapie und versuchen dann, Ergebnisse davon in ihre Ehe einzubringen.

Ich erinnere mich noch genau an den Tag, Harville, als du nach Hause kamst und sagtest: „Ich werde nie wieder eine Person einzeln behandeln, wenn die Ehe leidet, sondern nur beide als Paar.“ Du sagtest nicht, du würdest die Beziehung behandeln, aber du sagtest, du kannst der Ehe nicht wirklich helfen, ohne mit dem Paar zu arbeiten. Und ich weiß nicht, vielleicht bist du der erste Therapeut weltweit, der das je gesagt hat.

Bob und Mary Goulding praktizierten Transaktionsanalyse, und es war Bob Goulding, der ein Buch schrieb mit dem Titel: „The Power is





in the Patient“ (Die Macht oder Kraft liegt im Patienten/in der Patientin). Harville und ich hatten beide ein Training mit Bob und Mary Goulding gehabt. Aber ich hätte nie die Idee gehabt, dass das Paar der Experte ist – was wir zu jener Zeit auch nicht so genannt haben. Es war ein unglaublicher Wandel in der Imago Therapie, dass die Weisheit nicht im Therapeuten/in der Therapeutin liegt, sondern im Paar. Das war auch ein großes Wow.

**Harville:** Ja, und Marion Salomon sagte: Das hat Paartherapie als Paartherapie begründet. Davor gab es keine Paartherapie. Es gab Therapie mit Paaren, mit zwei Menschen in Therapie, aber keine Paartherapie. Ich war mir dessen nicht bewusst, denn zu jener Zeit las ich keine Literatur. Ich versuchte lediglich meine eigenen Gedanken zu ergründen und das, was an der Klinik passierte.

Die meisten Therapeut\*innen arbeiten immer noch wirklich hart in Sitzungen. Ich bin

viele Male eine ganze Stunde lang in Therapie gesessen und habe nichts gesagt. Und das Paar machte einen unglaublich tollen Dialog, und am Ende der Sitzung sagten beide: „Danke für die Sitzung, es war wirklich gut.“ Nun, was ich lernte, war: ich hielt den Rahmen, den Raum, und meine Energie war da, aber ich brauchte nichts tun, die beiden machten das. Und nach einer Weile sagten sie: „Wir brauchen Sie nicht mehr dafür. Wir können es nun zu zweit tun.“ Das ist das Ziel.

**Imago Spiegel:** Und wie kam es dann zu der Veränderung, dass du die Beziehung als Patientin wahrgenommen hast?

**Harville:** Das war ein weiterer Wandel, der sich Schritt für Schritt ergeben hat. Eins der Dinge, die ich am meisten bedaure, ist, dass ich nicht Tagebuch führte über meine Ideen, darüber, wann ich zum ersten Mal einen Gedanken hatte und wie viele Jahre später dieser Gedanke Teil des Systems wurde. Ich war einfach nicht sehr interessiert daran, meine Gedanken festzuhalten.

**Helen:** Und ich würde sagen, ein anderer Aspekt ist, dass ich oft mit Harville plauderte und immer wieder überrascht darüber war, was er davon mitnahm und in die Theorie einarbeitete. Ich erinnere mich daran, über Martin Buber und den Zwischenraum gesprochen zu haben, und dass der Zwischenraum ein Energiefeld ist, das leer aussieht, weil es unsichtbar ist, das aber mit Energie gefüllt ist.

**Harville:** Ja, Helen hat häufig Themen eingebracht und Übungen entwickelt, um unsere Beziehung zu verbessern. Und eine Zeit lang war sie sehr interessiert an Buber und dem Zwischenraum. Für mich war es nur eine Unterhaltung, bis ich eines Tages plötzlich erkannte: der Zwischenraum – das ist der Raum dazwischen! Das ist nicht nur eine psychologische Größe, das ist ein physikalischer, ein Quantenbereich. Da gibt es Energie, ein Energiefeld. Und die beiden Personen bewegen sich durch dieses Energiefeld, das chaotisch wird, wenn etwas zwischen ihnen gestört ist,

und kohärent, zusammenhängend, wenn sie miteinander in Verbindung kommen.

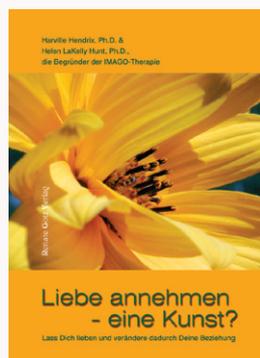
Ich begriff, dass der Fokus nicht auf einer Person sein sollte, sondern auf dem Raum zwischen zwei Menschen. Eine Intervention auf individueller Ebene verändert nicht notwendigerweise das Energiefeld zwischen den beiden, aber eine Intervention auf Energieebene beeinflusst immer das Ganze – und damit auch die zwei Menschen. Wir erkannten, dass Paare von Urteil zu Neugierde gelangen mussten, um den Raum zwischen ihnen zu heilen und sicher zu machen, damit Verbindung wiederhergestellt werden konnte.

**Imago Spiegel:** Im Hinblick auf Sicherheit im Paarzwischenraum ist Null-Negativität ein wichtiger Begriff in Imago geworden, während es früher die Container-Übung gab, die ein intensives Entladen von Ärger dem Partner/der Partnerin gegenüber erlaubte. Wie hat sich das verändert?

**Helen:** Das ist der Grund, warum wir eine schreckliche Ehe hatten: Wir dachten, die beste Übung, die wir entwickelt hatten, um Paare dabei zu unterstützen, eine bessere Ehe zu führen, sei die Container-Übung. Zu jener Zeit in den 1970ern lautete die psychologische Weisheit in Amerika: Du musst deine Gefühle ausdrücken, und deshalb entlädst du sie. „Ich hasse meine Mutter. Ich hasse meinen Vater. Ich habe nicht gemerkt, dass ich sie wirklich hasse, aber ich tue es. Und ich hasse die Art, wie ich behandelt wurde.“ Das war irgendwie verknüpft mit primärtherapeutischen Ideen, ursprüngliche Erfahrungen erneut zu durchleben. Nun, wir haben diese Container-Übung per Verabredung entwickelt, und dann konnte ich Harville sagen, wie sehr ich es hasste, wie er mich behandelte, und meine Gefühle rauslassen. Wir waren wirklich stolz auf diese Übung, denn wir dachten, wir würden Paaren helfen, und wir machten die Übung die ganze Zeit. Und das war ein Grund, warum wir eine schreckliche Ehe hatten.

**Imago Spiegel:** Ich erinnere mich an die Übung und die dann entstandenen Diskussionen darüber, von ihr Abstand zu nehmen, weil deutlich wurde, dass sie wieder-verletzend sein konnte.

**Harville:** Ja. Wir entdeckten ziemlich schnell, dass die Container-Übung nicht funktionierte. Wir wussten zu der Zeit noch nicht, dass sie wieder-verletzend war, aber wir wussten, dass Paare die Übung nicht mochten und dass die meisten keinen Fortschritt mit ihr machten.



Alle fünf auf Deutsch erschienenen Bücher sind im Renate Götz Verlag erhältlich.

**Helen:** Ich wünschte, wir hätten es schneller entdeckt. Mir kam es lang vor. Unsere Ehe steckte wirklich in Schwierigkeiten, und wir dachten: Wir machen immer noch diese Übung, sie scheint nichts zu bewirken, aber wir machen sie trotzdem, anstatt: Vielleicht ist das die falsche Übung, vielleicht sollten wir uns wieder in Romantik üben miteinander, vielleicht sollten wir uns liebevoll verhalten anstatt uns immerzu zu sagen, was uns aneinander störte. Denn die Neurowissenschaft in den 1990ern sagte, je häufiger du einen Gedanken durch dein Gehirn strömen lässt, desto größer wird der Gedanke. Und bei negativen Gedanken werden dann zusätzlich Stresshormone ausgeschüttet. Es ist wirklich wichtig, auf einen Prozess wie die „Bitte um Verhaltensänderung“ überzugehen und damit von einer Frustration zu einem Wunsch zu wechseln.

Die Null-Negativität-Übung lädt Paare dazu ein, sich einen Kalender zu besorgen, am Ende jeden Tages zu überlegen, ob es Negativität gab, und am nächsten Tag erneut zu versuchen, nicht negativ zu sein, sondern so miteinander zu sprechen, dass keine Abwertung erlebt wird. Ich war diejenige gewesen, die ursprünglich zu Harville gesagt hatte: „Lass uns einen Kalender kaufen und schauen, ob wir es durch einen Tag schaffen ohne negativ zu sein!“ Und dann versuchten wir das und scheiterten im ersten Monat kläglich, begannen danach aber Tage ohne Negativität zu haben. Ich hatte keine Ahnung, dass Harville das ins System integrieren würde. Manche Menschen sagten, sie wollen authentisch sein und sagen können, was sie meinen. Aber es geht nicht darum, etwas nicht zu sagen: Du kannst über alles sprechen, nur eben auf eine Art und Weise, die nicht negativ ankommt bei deinem Partner, deiner Partnerin.

**Harville:** Zu der Zeit, als wir die Container-Übung machten, war der Gedanke von Regulierung auch noch nicht Teil des klinischen Denkens. Vor 2000 wussten wir nicht, dass das Gehirn reguliert werden kann. Du konntest deine Gewohnheiten ändern, aber nicht deine regulativen Energien, die Neurochemie und all das im Gehirn, dachten wir. Nun wissen wir mehr.

Die transformativen Elemente sind keine großen Dinge, sondern solche wie: Stimmlage, Augenkontakt, Ich-Botschaften statt Du-Botschaften, sagen, was ich fühle, was ich mag, was ich mir wünsche, all diese Dinge. Die klinische Herausforderung war zu wissen, dass etwas funktionierte, und dann ganz viele Daten, die sich zeigten, in ein System bringen. Das war wie bei einem Baum, an dem der Stamm auffindig gemacht wird. Und es gibt nicht viele

Äste: Null Negativität und Wertschätzung gemeinsam mit dem Dialog ist so ziemlich alles, was jemand braucht. Wenn du Negativität loswirst und dich in Wertschätzung übst, schaffst du Sicherheit. Dann kannst du verletzlich sein, und so können Menschen sich aufeinander beziehen und miteinander in Kontakt sein. In Imago geht es darum zu üben, ohne Kritik zu sprechen, ohne zu beurteilen zuzuhören. Es geht darum, Grenzen zu würdigen und mit unseren Partner\*innen in Resonanz zu gehen. Säuglinge brauchen Resonanz, um ein Selbst zu entwickeln. Die Art, wie Menschen ihre Partner\*innen betrachten, wird diese (Partner\*innen) (mit)gestalten.

**Imago Spiegel:** Einige Male wurde schon gesagt, wie wichtig es für die Imago Beziehungstherapie wäre, als evidenzbasierte Methode anerkannt zu sein. Wo befindet sich Imago heute in diesem Anerkennungsprozess und was hat die Methode bislang davon abgehalten, diese Anerkennung zu erreichen?

**Harville:** Mein Schwerpunkt beim Thema Forschung liegt nicht beim Durchführen von Studien, die überprüf- und wiederholbar sind. Mehr interessiert mich herauszufinden, ob etwas hilft und wenn nicht, wie ich es weiterentwickeln kann, bis es hilft. Das ist auch eine Art von Forschung, zählt aber leider im wissenschaftlichen Sinn nicht dazu.

Also, da ich nicht forschungsorientiert bin und das System weltweit funktionierte, habe ich einfach nicht die Notwendigkeit für mehr gesehen. Dann hörte ich davon, dass die Versicherungsfirmen in etwa einem Jahrzehnt damit aufhören könnten, für Therapien zu bezahlen, die nicht evidenzbasiert sind. Das bedeutet, wir müssen evidenzbasiert werden.

Die andere Sache ist die, dass so ein Forschungsprojekt viel Geld kostet und ich nicht wohlhabend bin. Die Imago Fakultät war nicht sehr interessiert daran, Imago zu beforschen, sie wollten nur die Ergebnisse. Derzeit gibt es ein Forschungsprojekt zu Imago Therapie an der Universität von Pennsylvania, an dem 90 Paare beteiligt sind, das kostet 287.000 USD. Das ist sehr viel Geld um herauszufinden, ob Imago funktioniert oder nicht, wenn jede/r weiß, dass es funktioniert. Zum Glück haben wir es mit Hilfe von Spender\*innen geschafft, das Geld dafür aufzubringen, und ich bin sicher, dass wir in zwei Jahren evidenzbasiert sein werden.

**Imago Spiegel:** Herzlichen Dank, Helen und Harville, für eure Zeit und dieses Gespräch!



Harville Hendrix, PhD & Helen LaKelly Hunt, PhD

[www.harvilleandhelen.com](http://www.harvilleandhelen.com)

Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt sind die Begründer\*innen der Imago Therapie und Theorie.

Sie sind international bekannte Paartherapeut\*innen, Ausbilder\*innen, Vortragende und Autor\*innen von mehr als 10 Büchern, u.a. „So viel Liebe wie du brauchst“, „Ohne Wenn und Aber“, „So viel Liebe wie mein Kind braucht“, und „Liebe einfach und eure Partnerschaft blüht auf“.

Harville war 17 Mal zu Gast bei Oprah Winfrey und erhielt 1989 den Emmy Award für eine dieser Shows.



Helen und Harville haben jeweils zwei erwachsene Kinder aus erster Ehe und zwei gemeinsame Kinder.

