

Imago

Imago Spiegel · eine Zeitschrift der Imago Akademie Österreich

Spiegeln – Zuhören, um mitzufühlen und zu verstehen

Paardynamik – Konflikte und Entwicklungsaufgaben

Beziehungskultur – Imago in der Pädagogik



ANDERE
WAHRNEHMEN
UND VERSTEHEN
MIT IMAGO



Liebe Mitglieder,
liebe Imago Interessierte,

Wenn wir unsere Fähigkeit verfeinerten, echte Beziehungen zu unseren Nächsten herzustellen, wenn wir die Leute in unserer unmittelbaren Umgebung wirklich wahrnehmen und verstehen, könnten wir auch die Menschen in weiter Ferne verstehen, anstatt mit ihnen Krieg zu führen. (Anais Nin)

Oft gibt es tiefe Gräben zwischen Menschen, die sich Nähe wünschen. Brücken entstehen, indem sie gebaut werden. Durch offenes Zuhören, verletzendes Sich-Zeigen, wechselseitige Berührbarkeit. Wie wir durch das Spiegeln Brücken bauen und lebendig miteinander in Kontakt kommen können, beschreiben Michael Hutter und Erika Bradavka in ihrem inspirierenden Artikel. Ilka Wiegrefe lädt ein zum gemeinsamen Träumen von einer Gesellschaft, die auf Empathie und Wertschätzung basiert, und plädiert für die Schaffung entsprechender Grundlagen in Schulen.

Ein einfühlsamer Kontakt mit uns selbst und unserem Gegenüber führt immer wieder an eigene Themen und Ängste. Evelin und Klaus Brehm ermutigen dazu, in Paarkonflikten mehr als die vordergründig verhandelten Themen zu sehen und die diesen zugrunde liegenden Entwicklungsaufgaben zu begrüßen. Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt stellen sich der Herausforderung, Wege aus einer narzisstischen Beziehungsdynamik aufzuzeigen. In der Bücherecke stellt Sabine Fröhlich den beliebten Longseller von Sabine und Roland Bösel vor, der nun auch auf Englisch viele berühren wird.

Und wir laden ein zu mehr Kontakt mit uns. Mit der Rubrik Leser*innenbriefe öffnen wir Raum für Rückmeldungen, Fragen, Gedanken, Ideen.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei Susanne Pointner, die den Imago Spiegel seit 2017 mit viel Engagement und Know-How mitgestaltet hat, und heißen Natascha Nina Freund in unserem Redaktionsteam herzlich willkommen!

Eine anregende Lektüre wünscht

Bettina Fraisl
Für das Redaktionsteam



Liebe Kolleginnen und Kollegen
der Imago Gesellschaft Österreich,
liebe Imago Interessierte!

Während ich diese Zeilen schreibe, blitzt, donnert und schüttet es draußen. Es ist Anfang Februar. Diese bewegten Zeiten zeigen sich auch in der IGÖ – es tut sich viel. Wir wissen nun, dass die Imago Tage vom 22.–24. April im Wohlfühl- und Seminarhotel Retter in Präsenz stattfinden werden. Endlich wieder eine gute Gelegenheit für Austausch und ein Wiedersehen. Die Imago Tage 2023 werden vom 5.–7. Mai im Kardinal König Haus in Wien sein. Wir werden das Thema Sexualität – ein wichtiger und energiegeladener Bereich in der Beziehung – mit aktuellen bindungsorientierten physiologischen Aspekten vertiefen.

Die Homepage hat neue Fotos bekommen, die etwas diverser und vielseitiger sind – so wie wir auch Imago sehen. Die Imago Ambulanz wird in Zukunft auch für Einzelpersonen Beratung und Therapie anbieten. Sehr erfolgreich gestartet ist unsere neue Imago Intervisionsgruppe. Anbieten können wir auch einen Projektraum für alle Imago Mitglieder: einen schönen Praxisraum mitten in Wien, im TZ8, der dienstags gratis genutzt werden kann. Ob für das Zertifizierungsvideo, Imago Paartherapie, Einzeltherapie, Intervision oder für die Entstehung neuer Projekte – Näheres im Newsletter.

Ein Blick in die weitere Zukunft lässt uns erahnen, dass Imago nicht nur in diversen Räumen wachsen und sich entwickeln wird, sondern auch in seinem Workshop Angebot: Ab November bietet sich für Clinical Track Absolvent*innen eine gute Gelegenheit, sich als Einzelperson oder als Paar zum/zur Workshop Presenter*in ausbilden zu lassen und auf professioneller Ebene die eigene Beziehungswelt zu erforschen. Weiter wächst auch die Imago Facebook Seite und damit Werbemöglichkeiten für unsere Imago Angebote.

Es tut sich viel. Auch draußen. Die Sonne scheint wieder.

Julia Brodacz, Schriftführerin,
Für den Vorstand der IGÖ

Imago Spiegel 30
Inhaltsverzeichnis Seite

Nachgefragt:
Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt
Wie steige ich aus einer narzisstischen Beziehungsdynamik aus? 3

Erika Bradavka & Michael Hutter
Die Kraft des Papageiens
Über die wunderbare Wirkung des Spiegels 4

Leser*innenbriefe 8

Paare erzählen
Unsere Erfahrungen mit Imago 9

Evelin & Klaus Brehm
Das ist doch deine Aufgabe!
Paardynamik und Entwicklungsaufgaben 10

Ilka Wiegrefe
Imago in der Pädagogik.
Empathie und Beziehungskultur als Grundlage förderlicher Bildung 14

Bücherecke
Sabine & Roland Bösel
Lend Me Your Ear and I'll Give You My Heart.
Rezensiert von Sabine Fröhlich 19

Imago Expert*innen
in Österreich
und Deutschland 20

Termine
Imago Paar- und
Singleworkshops 24

NACHGEFRAGT

In zehn Jahren Beziehung habe ich mich ständig an die Wünsche und Bedürfnisse meines Mannes angepasst und mich klein gemacht. Haben wir eine narzisstische Beziehung? Wie kommen wir da raus?

Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt antworten:

Narzisstische Beziehungen kann man laut Bärbel Wardetzki an folgenden Merkmalen erkennen: Es gibt einerseits den/die primäre Narzisst*in, in der Fachliteratur auch als grandiose/r Narzisst*in bezeichnet. Diese Person braucht sehr viel Aufmerksamkeit und Bewunderung und bleibt ganz auf sich und ihre Bedürfnisse bezogen. Sie kann dem/der Partner*in nur wenig Raum geben und nimmt sie oder ihn kaum als eigenständigen Menschen wahr. Oft haben sich diese Menschen ein Netzwerk an Bewunderer*innen geschaffen, die sie sich mit Zuwendungen unterschiedlichster Art (Geld, Information, Macht, Status, Wertschätzung etc.) als solche erhalten. Sie bekommen von der Außenwelt gespiegelt, dass sie toll seien. Das bestärkt sie in der Meinung, dass sie kein Problem haben und es auch nichts gäbe, das sie verändern müssen. Daher sehen diese Personen das Problem bei dem/der Partner*in – diese/r muss sich verändern, um ganz zu entsprechen. Wenn die Partner*innen nicht entsprechen, bekommen sie die sogenannte narzisstische Wut zu spüren, die aufgrund der Enttäuschung oder fehlenden Bedürfnisbefriedigung hervorbricht. Dabei werden sie kritisiert, abgewertet oder emotional, manchmal auch physisch, vernichtet. Zum/zur primären Narzisst*in gesellt sich der/die komplementäre Narzisst*in.

Komplementäre Narzisst*innen stehen im Schatten ihrer Partner*innen und passen sich an, weil sie sich als klein erleben im Verhältnis zu deren Größe, in der sie sich sonnen. Ihre eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse geben sie auf und leben im erweiterten Selbst der grandiosen Narzisst*innen, was sie emotional von ihnen abhängig macht. Komplementärnarzisst*innen haben oftmals (unbewusst) starke Verlustängste und tun alles, um nicht verlassen zu werden. Wenn der „Hausfrieden“ schief hängt, fühlen sie sich dafür verantwortlich und schuldig. Sie arbeiten meist hart an sich und der Beziehung, um das zu bekommen, wonach sie sich sehnen. Durch ihre massiven Selbstzweifel liefern sie

den grandiosen Narzisst*innen gewissermaßen die Bestätigung, dass sie es sind, die das Problem haben.

Was Sie tun können

Einen Ausweg aus dieser Dynamik gibt es, wenn beide Partner*innen diese erkennen und die Bereitschaft zur Veränderung auf beiden Seiten gegeben ist. Meist leitet die komplementär narzisstische Person die Veränderung ein, da sie stärker an der Beziehung leidet. Oftmals, das muss leider gesagt werden, sind primäre Narzisst*innen nicht zur Veränderung bereit und trennen sich. Bei beiden zeigen sich ähnliche Kindheitsverletzungen. Die engsten Bezugspersonen waren meist aufgrund von eigenen Traumatisierungen nicht in der Lage, ihre Kinder und deren Bedürfnisse wahrzunehmen. Indem die Kinder ihre Bedürfnisse nicht mehr spürten bzw. hintanstellten, entwickelten sie ein „falsches“, narzisstisches Selbst, um den Erwartungen ihrer Herkunftsfamilie zu entsprechen und die Bindung mit ihren Bezugspersonen erhalten zu können. Als Erwachsene verlieben wir uns, wie von Harville Hendrix in der Imago Theorie beschrieben, in eine ähnlich verletzte Person. Damit kann die alte Verletzung durch die Herkunftsfamilie bewusst werden und in der Beziehung heilen. Für diesen Prozess empfehlen wir eine unterstützende Paartherapie, da eine dritte allparteiliche Person bei dieser Dynamik sehr hilfreich ist. Durch intensive Dialoge und die oft auch schmerzhaft Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte kann es Schritt für Schritt gelingen, in der Beziehung das eigene, authentische Selbst zu entdecken, zu leben und auf eine neue differenzierte Ebene der Liebe zu kommen. Für Komplementärnarzisst*innen bedeutet dies, dass sie lernen dürfen, sich selbst anzunehmen, sich zu vertrauen, für sich selbst zu sorgen und zu sich und ihren Bedürfnissen zu stehen. Für Primärnarzisst*innen bedeutet es, sich ihrer Angst vor Nähe und ihren Gefühlen der Minderwertigkeit zu stellen. Weiters dürfen sie lernen, das eigene Herz zu öffnen und den/die Partner*in mit ihren Wünschen und Bedürfnissen ernst zu nehmen und als gleichwertig gelten zu lassen.



Mag.^a Elisabeth Gatt-Iro

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Paarworkshops)

Mag. Dr. Stefan Gatt

Sportwissenschaftler, Coach & Trainer für Team- und Führungskräfteentwicklung, Weiterbildungen in Imago (Facilitator, Paarworkshops)

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
Tel. 0664 1449746, 0664 2105095

www.challengeoflove.at

Seit 1998 sind Elisabeth Gatt-Iro und Stefan Gatt ein Paar und haben miteinander zwei wundervolle Töchter. Wie alle Paare und Familien haben auch sie nicht nur viele Höhen durchlebt, sondern auch Tiefen. Sie haben erkannt, dass es wichtig ist, sich den Herausforderungen der Liebe jedes Mal aufs Neue zu stellen und entwickeln so ihr persönliches Potenzial und das ihrer Beziehung. Seit 2008 arbeiten sie gemeinsam mit Paaren, die sie auf ihrer Abenteuerreise der Liebe unterstützen, und erleben diese Tätigkeit als große Bereicherung.



Buchempfehlungen:

HAGEMeyer P (2020) Gestatten, ich bin ein arschloch. Berlin: Eden-Books
WARDETZKI B (2009) Eitle Liebe. München: Köselverlag.

DIE KRAFT DES PAPAGEIEN

ÜBER DIE WUNDERBARE WIRKUNG DES SPIGELNS





TEXT MICHAEL HUTTER UND ERIKA BRADAVKA

Wir sitzen im ersten Imago Paarworkshop unseres Lebens. „So viel Liebe wie du brauchst“ ist der vielversprechende Titel, Erwin Jäggle ist der Workshopleiter. Viele Paare im großen Kreis, angespannte Stimmung. Organisatorisches, erste Einstiegsübungen, die Atmosphäre beginnt sich zu lockern. Erwin Jäggle stellt Grundideen der Imago Paartherapie vor sowie das Kernstück der Imago Arbeit, den Imago Dialog: ein strukturiertes Gespräch mit dem Ziel, dass das Paar einander genau zuhört, einander versteht, sich in die Welt des/der anderen einfühlen kann (Details dazu siehe Kasten).

Genau zuhören bedeutet, dass eine Person spricht – in kurzen Sequenzen – und die andere Person möglichst wörtlich wiederholt, was sie gehört hat – das Gehörte sozusagen spiegelt. Neben uns entsteht Unruhe. Ein Teilnehmer meldet sich und fragt ungläubig nach, ob Spiegeln wirklich bedeute, dass er alles, was seine Frau sagt, nachplappern solle. Nie und nimmer könne er sich das vorstellen: „Ich bin ja kein Papagei!“ Zwei weitere Teilnehmer schließen sich an: Wenn das wirklich so sei, sei es für sie wohl auch besser, das Seminar abzuberechen. Erwin Jäggle hört genau zu, spiegelt die Fragen und Einwände, zeigt viel Verständnis dafür, schätzt die Teilnehmer für ihre Offenheit und lädt sie zu einem Experiment ein: sich einmal einzulassen auf ein Gespräch mit genauem Zuhören und Spiegeln, einmal so einen Dialog selbst erleben. Alle drei nehmen die Einladung schließlich an. In der Feedbackrunde nach dem ersten Dialog meldet sich der Teilnehmer neben uns wieder zu Wort: Er habe jetzt in diesem Dialog ein Thema mit seiner Frau besprochen, das sie schon hunderte Male besprochen hätten. Und er müsse sagen, er habe jetzt erstmals das Gefühl, dass er verstehe, was seine Frau meint.

Jahre später in der Praxis von Michael: Ein Paar kommt deutlich angespannt in die Praxis. Kaum haben die beiden Platz genommen, platzt es aus ihr heraus: „So rücksichtslos gestern Abend wieder von dir! Die Kinder wollen schlafen, und du machst Lärm im Nebenzimmer!“ Er schießt sofort zurück: „Du beschwerst dich über die kaputte Lampe, und dann ist dir das Reparieren auch nicht recht!“ Ich unterbreche die beiden und frage, wie sie sich jetzt gerade fühlen. Beide fühlen sich wütend, allein und unverstanden. Ich lade beide ein, ihren Satz jeweils noch einmal zu wiederholen, dann aber eine Pause zu machen, um ihrem Gegenüber die Möglichkeit zu geben, den Satz zu spiegeln. Beide lassen sich darauf ein. Die Situation entspannt sich sichtlich. Beide fühlen sich jetzt gehört, gelöst und sicherer.



Der Spiegel spiegelt einfach, er fügt nichts hinzu, er lässt nichts weg.

Wie kann Spiegeln eine so große Wirkung entfalten? Schauen wir uns dafür zunächst das Setting eines Imago Dialogs näher an: Ein Paar sitzt einander gegenüber und wird eingeladen, die Distanz möglichst gering zu halten – idealerweise so nahe, dass jeweils die Knie die Kante des Sessels gegenüber leicht berühren. Das Paar schaut einander an, die Arme sind offen. Es wird geklärt, welche Themen beide mitgebracht haben und welches Thema in der Sitzung besprochen werden soll. Die Rollen im Dialog werden abgestimmt: Wer soll heute zunächst sprechen, wer soll zunächst zuhören und spiegeln? Dann beginnt die sprechende Person (Sender*in) über ihr Thema in kurzen Sequenzen zu erzählen, die zuhörende Person (Empfänger*in) spiegelt möglichst wortwörtlich. Die begleitende Person (der/die Imago Paartherapeut*in bzw. Paarberater*in) moderiert den Dialog und achtet auf die Einhaltung der Struktur.

Die Kraft des Zuhörens

Welche Wirkungen kann das Spiegeln entfalten? Beginnen wir zunächst mit der Wirkung auf den/die Empfänger*in: Was hat unser Mann im Eingangsbeispiel während des Dialogs erlebt? Zuhören und Spiegeln bedeutet zunächst, sich voll zu konzentrieren auf das Gesagte. Ich muss keine Gegenargumente überlegen, keine Fragen beantworten, nichts interpretieren, mich nicht verteidigen, nur wiederholen. Der Spiegel spiegelt einfach, er fügt nichts hinzu, er lässt nichts weg. Mit dem wörtlichen Spiegeln bleibe ich in den Worten meines Gegenübers und gehe so in seine/ihre (Sprach-)Welt. Ich beginne mich damit

besser einzufühlen, eine tiefere Verbindung mit der sprechenden Person aufzubauen.

Noch eine Besonderheit des Imago Dialogs: Jedes Spiegeln beginnt mit den Worten „Ich höre, du sagst ...“ und endet mit der Frage „Habe ich dich gehört?“. Damit macht die zuhörende Person klar: Ich kann nur das spiegeln, was ich gehört habe. Das muss nicht unbedingt das sein, was du gesagt hast. Daher frage ich dich zum Schluss, ob ich dich vollständig gehört habe. Die sprechende Person hat dann die Möglichkeit, das Spiegeln mit „Ja, du hast mich gehört.“ zu bestätigen oder aber zu ergänzen, indem sie sagt „Du hast viel gehört, was mir noch wichtig ist ...“. Gleichzeitig bedeutet die Einleitung des Spiegelns „Ich höre, du sagst ...“ auch, dass ich nur das wiedergebe, was du gesagt hast. Das muss nicht meiner Meinung entsprechen, das kann für mich unlogisch oder unbedeutend sein. Ich lasse das Gesagte bei dir. Ich bestätige dir aber, dass ich dich gehört habe. Das kann vielfach sehr entlastend sein.

Der Zauber des Gehört-Werdens

Welche Wirkung hat das Spiegeln auf die sprechende Person? Gespiegelt-Werden bedeutet zunächst: Ich werde gehört, ich werde gesehen. Das, was ich sage, wird gehört, es hat Bedeutung. Wenn mir im Spiegeln etwas fehlt, kann ich ergänzen: „Du hast viel gehört, was mir noch wichtig ist ...“. Das heißt, es wird alles gehört, was mir wichtig ist. Ich bin es wert, gehört zu werden. Ich bin wichtig.

Welche enorme Bedeutung die Resonanz des Gegenübers hat, zeigt ein sehr eindrucksvolles Experiment, „Still Face“ von Edward Tronick, in dem die Interaktion einer Mutter mit ihrer knapp einjährigen Tochter gefilmt wurde: Mutter und Baby sitzen einander gegenüber. Das Baby lacht, die Mutter lacht. Das Baby zeigt mit dem Finger auf die Kamera, die Mutter schaut auf die Kamera. Das Baby brabbelt etwas, die Mutter spiegelt es. Dann dreht sich die Mutter (wie mit dem Versuchsleiter vereinbart) kurz weg, schaut das Baby wieder an, jetzt aber mit völlig ausdruckslosem Gesicht. Das Baby lacht, die Mutter bleibt ausdruckslos. Das Baby klatscht in die Hände, zeigt mit dem Finger, brabbelt, versucht alles Mögliche, um die Mutter wieder zurückzuholen. Die Mutter zeigt keine Reaktion. Das Baby wird verzweifelt, dreht sich weg, windet sich im Hochstuhl, beginnt bitterlich zu weinen. Die Mutter bricht das Experiment ab, lacht

Der Imago Dialog

Der Imago Dialog ist ein strukturiertes Gespräch zwischen zwei Personen. Die Struktur bietet einen sicheren Rahmen, verlangsamt das Gespräch und vertieft es dadurch.

Ziel ist es, einander zu hören, sich ineinander einzufühlen und einander zu verstehen. Die beiden Personen können ein Liebespaar sein (so wie in unseren beiden Anfangsbeispielen) oder auch alle anderen Dyaden: etwa zwei Personen, die in einer freundschaftlichen Beziehung zueinander stehen, oder in einer Familienbeziehung (zum Beispiel ein Elternteil und ein erwachsenes Kind) oder in einer Arbeitsbeziehung (zum Beispiel zwei Kolleg*innen).

Der Dialog besteht im Wesentlichen aus vier Schritten:

1. Genau zuhören und spiegeln.
2. Das Gehörte zusammenfassen.
3. Das Gegenüber verstehen, in seine/ihre Welt gehen und das Gesagte gelten lassen.
4. Sich in sein/ihr Gegenüber einfühlen.

Der Dialog kann in einem Imago Workshop oder in einer Imago Therapie/Beratung erlernt und eingeübt und dann im Alltag selbstständig eingesetzt werden.

wieder und sagt: „Hallo Baby, ich bin da!“. Das Kind beruhigt sich schnell, lacht wieder und spielt mit der Mutter weiter.

Ein berührendes Experiment, das sehr deutlich macht, wie wichtig für uns Menschen die Resonanz unserer Mitmenschen ist. Resonanz bedeutet, ich werde gesehen, ich bin in Beziehung, ich bin nicht alleine. In der Entwicklungsgeschichte des Menschen war die Beziehung zu anderen, Teil einer Gruppe zu sein, überlebenswichtig. Alleine war man den Gefahren der Wildnis hilflos ausgeliefert, war verloren. Insofern löste Beziehungsverlust Todesangst aus. Diese alten Muster sind tief in uns eingegraben und nach wie vor wirk-

sam. Nicht gesehen zu werden, nicht gehört zu werden, löst tiefe Angst aus. In Beziehung zu sein hingegen bedeutet Sicherheit.

Gesehen und gehört werden, gespiegelt werden im Imago Dialog kann noch weitere wichtige Wirkungen haben: Ich höre mein Gesagtes durch das Spiegeln noch einmal. Mir kann dadurch bewusster werden, was ich sage, wie ich denke, was ich fühle. Ich kann an meine eigenen Gedanken anknüpfen und sie weiterentwickeln. Ich kann damit meine eigene Welt mit anderen Augen sehen, scheinbar unlösbare Dinge können sich auflösen und bewältigbar werden. Ich kann mich weiterentwickeln. Gleichzeitig können damit auch Defizite aus der Kindheit ausgeglichen werden: Ich wurde vielleicht in der Kindheit wenig gehört, musste zuhören und ruhig sein. Viele kennen wahrscheinlich den Song „Father And Son“ von Cat Stevens, mit der tief berührenden Zeile: „From the moment I could talk, I was ordered to listen“. Jetzt hingegen werde ich gehört, werde ernst genommen, habe Bedeutung. Ich kann wachsen.

Shoot and Reload

Durch das Spiegeln wird die Kommunikation des Paares vor allem auch deutlich verlangsamt. Die sprechende Person kann ja erst dann einen neuen Gedanken einbringen, wenn sie vollständig gespiegelt wurde. Ein übliches Streitgespräch läuft in der Regel völlig anders ab, häufig nach einem Muster, das man „Shoot and Reload“ nennen könnte. Man schießt ein Argument hinaus, das Gegenüber schießt zurück. Währenddessen läßt man schon wieder nach und wartet auf die erste Sprechpause des Gegenübers (und manchmal nicht einmal darauf), um sofort wieder zurück zu schießen. Am besten noch gewürzt mit der häufigen Floskel „Ja, aber ... !“. Wahrscheinlich kennen wir alle dieses Muster, man fühlt sich wütend, nicht verstanden und allein. Der Imago Dialog hingegen bewirkt Verlangsamung und Vertiefung, unterbricht die Reaktivität und ermöglicht, wieder Verbindung aufzubauen.

Ein gelungener Dialog

Was können nun Sender*in und Empfänger*in zum Gelingen eines Imago Dialogs beitragen? Als Sender*in erzähle ich über mich selbst, nicht über mein Gegenüber. Ich sende also „Ich-Botschaften“ statt „Du-Botschaften“. Ich spreche in kurzen Sequenzen, um meinem Gegenüber das Spiegeln zu erleichtern. Ich bleibe bei einem Thema. Ich erspare mir Abwertungen, Feindseligkeiten und Beschimpfungen, damit ich mein

Gegenüber nicht verliere. Als Empfänger*in konzentriere ich mich auf das Gesagte und spiegle so genau wie möglich. Meine Grundhaltung ist offen, interessiert und neugierig, nicht kritisch oder abwertend. Ich versuche, meine Perspektive zurückzustellen und mich auf mein Gegenüber zu fokussieren. Ich „parke“ meine Gedanken und Gefühle, bis ich an der Reihe bin zu sprechen. Ich bin bereit zu akzeptieren, dass mein Gegenüber eine andere Sicht auf die Welt hat. Ich kann anerkennen, mein Gegenüber ist ein anderer Mensch mit all seinen oder ihren besonderen Eigenschaften (und wird das immer bleiben). Und ich kann das zunehmend als wertvoll und bereichernd erleben.

Die begleitende Person (der/die Imago Paartherapeut*in bzw. Paarberater*in) gibt dem Dialog einen sicheren Rahmen, moderiert und achtet auf die Struktur. Wenn Störfaktoren auftreten (zum Beispiel, die sprechende Person beginnt abzuwerten und ihr Gegenüber zu analysieren, oder die zuhörende Person reagiert emotional und beginnt sich zu verteidigen), greift die begleitende Person ein und führt das Paar auf einen konstruktiven Weg zurück. Auch der Imago Dialog braucht Lernbereitschaft und Übung.

Ein kleines Abschluss-Beispiel aus einem ganz anderen Kontext: Unser Enkelsohn (damals neun Jahre alt) ist einige Tage bei uns zu Besuch, macht Großeltern-Urlaub. Ein Freund kommt, die beiden spielen, es entsteht Streit. Beide stürmen zu uns und beschweren sich heftig übereinander. Unser Enkel ist ganz aufgebracht und will sofort zu seinen Eltern nach Hause gebracht werden. Wir erklären ihm, dass das erst übermorgen möglich sein wird, weil seine Eltern nicht zu Hause sind. Daraufhin erwidert er: „Wenn ich schon nicht nach Hause fahren kann, dann will ich wenigstens, dass er mir ordentlich zuhört!“ Ich, Erika, lasse beide nacheinander ihre Version des Vorfalls erzählen, spiegle zuerst den einen, dann den anderen. Beide stehen auf, gehen nach oben und spielen weiter. Die wunderbare Wirkung des Spiegeln.

Literaturhinweise:

BÖSEL S, BÖSEL R (2012), *Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz. Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung.* München: Goldmann Verlag

BREHM E, BREHM K (2017), *Imago Clinical Training. Trainingsmanual.* Wien: Eigenverlag

HENDRIX H, LAKELLY HUNT H (2021), *Doing Imago Relationship Therapy in the Space-Between. A Clinician's Guide.* New York: Norton Verlag

HENDRIX H, LAKELLY HUNT H (2006), *So viel Liebe wie du brauchst. Workshop Arbeitsbuch für Paare.* Wien: IMAGO Gesellschaft Österreich.



Erika Bradavka

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

Dr. Michael Hutter

Klinischer und Gesundheitspsychologe, Imago Professional Facilitator, Weiterbildung in Imago Paartherapie

Imago Begegnungspraxis
A-3040 Neulengbach,
Hauptplatz 20/1b
Tel. 0664 / 279 24 47 (EB)
Tel. 0664 / 46 26 541 (MH)

www.begegnungspraxis.at

Erika Bradavka und Michael Hutter leben und arbeiten in Neulengbach in Niederösterreich. Sie sind seit acht Jahren ein Paar und haben jeweils zwei Kinder sowie zwei Enkelkinder. In ihrer Imago Begegnungspraxis arbeiten sie schwerpunktmäßig mit Paaren, aber auch mit Familien und im Einzelsetting.

Ein Lieblingsmotto für sie selbst sowie ihre Arbeit mit Paaren lautet: „Wechsle nicht deinen Partner/deine Partnerin, sondern verändere die Qualität deiner Partnerschaft!“



WAS BEWEGT EUCH? WAS FEHLT EUCH? WAS ERFREUT EUCH?

Wir – das Redaktionsteam des Imago Spiegel – freuen uns an jeder und über jede Ausgabe. Wir sind allen Autor*innen, Insertent*innen, dem Vorstand der IGÖ und den Mitgliedern dankbar für eure Beiträge und Unterstützung und wir haben nach wie vor Lust auf mehr.

Anlässlich der 30. Ausgabe des Imago Spiegels

laden wir euch herzlich ein, uns Leser*innenbriefe zu schicken zu Artikeln, Fragen an Autor*innen, Kommentare, Stellungnahmen und Wünsche.

Wir würden gerne mehr darüber erfahren, wie der Imago Spiegel bei euch landet, was euch berührt, was ihr euch wozu denkt, welche Fragen ihr vielleicht habt, welche Wünsche, wozu ihr gerne Stellung beziehen möchtet.

Wir freuen uns auf eure Rückmeldungen und werden gerne Teile davon veröffentlichen!



.....
spiegel@imagoaustria.at

Begegnungs- und Beziehungstage für Paare

Veränderungen und Wachstum beginnen auch in der Partnerschaft in **Krisenzeiten**. Wiederkehrende, quälende Konfliktmuster können durch die von uns entwickelte traumasensible Paartherapie in eine **liebevolle Partnerschaft** transformiert werden. In unseren Workshops mit **IMAGO-Begegnungs-Coaching** begleiten wir ein bis drei Paare in oder nach einer akuten Krise in eine neue und achtsame Begegnung. Auf dieser Basis wird **Vertrauen, Sicherheit und Erotik** zueinander wieder entdeckt.

Termine: Nach Vereinbarung, Montag bis Samstag in unserem Institut oder Online. Dauer 4-5 Stunden.
Vor den Workshops: Vorgespräch, Fragebogen und Arbeitsblätter. Finanzieller Beitrag: pro Paar ab € 380, Einzelpaare in der Praxis: € 490 + Ermäßigung bei Buchung eines Fortsetzungs-Workshops.

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

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

Anmeldung: www.battistich.at/imago oder peter@battistich.at, M: + 43 676 305 78 12 / +43 650 7171 921
Institut für Paar- und Familientherapie, 1010 Wien, Rathausstraße 11



ERFAHRUNGEN MIT IMAGO PAARE ERZÄHLEN

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



Mit Christian und Julia hat Max Schallauer gearbeitet.

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

Christian: Wir haben verschiedene Probleme gehabt, die haben sich über die Jahre aufgebaut und wir haben selber nicht mehr herausgefunden.

Julia: Wir haben die Imago Therapie gewählt, weil uns der Gedanke angesprochen hat, dass man sich selbst den Partner aussucht, der grundsätzlich passt. Und dass der Imago Therapeut davon ausgeht, dass Beziehung gelingen kann. Diese Grundhaltung war für uns sehr wichtig.

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

Julia: Unsere Imago Therapie hat von April bis November 2020 gedauert. Wir wollten wieder zueinander finden und all die Missverständnisse ausräumen. Mehr Verständnis füreinander finden und mehr Zweisamkeit.

Wie hat sich eure Beziehung durch Imago verändert?

Christian: Wenn wir wieder einmal einen

Konflikt haben, dann sehe ich Julia jetzt mit anderen Augen.

Julia: Es war schon so weit, dass wir davon ausgegangen sind, dass der eine den anderen provozieren möchte. Da ist uns viel gelungen, und ich habe den Eindruck, dass Christian jetzt viel empathischer ist. Wenn wir einmal streiten, dann beruhigen wir uns wieder relativ schnell. Wir verbringen wieder mehr Zeit aktiv miteinander. Die Sexualität hat sich auch verbessert.

Christian: Ich nehme Julia wieder anders wahr, mehr von ihrem weiblichen Aspekt, und dadurch hat sich auch mit unserer Tochter einiges entspannt.

Euer berührendster Moment?

Christian: Ich habe in der Therapie seit langem wieder gespürt, wie es sich anfühlt, wenn man mir wirklich zuhört. Das war für mich sehr berührend.

Julia: Für mich war es berührend, wie sich Christian auf den Eltern-Kind-Dialog eingelassen hat, weil ich gewusst habe, was ihm das seelisch abverlangt. Und zu wissen, dass es einen Grund hat, wenn er sich manchmal auf eine bestimmte Art verhält. Dadurch

kann ich einen Konflikt früher entschärfen und besser auf ihn eingehen.

Wem würdet ihr Imago empfehlen?

Christian: Jedem, der bereit ist, einen richtigen Dialog zu führen und sich mit sich selbst und dem Gegenüber auseinanderzusetzen.

Julia: Ich würde es speziell empfehlen, wenn jemand ein Kind bekommen hat, weil es das ganze System verändert. Man schlitert so hinein. Häufig ist das Kind zu sehr im Vordergrund, oder es geht um Erziehungsthemen, an denen man sich aufreißt.

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

Christian: Jemanden zu wählen, der sich mit der Materie wirklich auseinandergesetzt hat.

Julia: Ich würde empfehlen, dass man den Imago Dialog nicht gleich ablehnt und denkt „Das ist mühsam“ oder „Das wirkt aufgesetzt“, sondern sich darauf einlässt, vor allem auch bei den tiefer gehenden Dialogen.



DAS IST DOCH DEINE AUFGABE!

WER MACHT WAS? DER DAUERBRENNER IN VIELEN PARTNERSCHAFTEN.
DOCH UM WELCHE „AUFGABEN“ GEHT ES IN EINER BEZIEHUNG WIRKLICH?

TEXT **EVELIN UND KLAUS BREHM**

„Hast du die Spülmaschine ausgeräumt?“ In Ritas Stimme ist eine gewisse Ungeduld spürbar. „Wir hatten doch vereinbart, du übernimmst diese Woche die Küche. Da ist es schließlich deine Aufgabe, dich um das Geschirr zu kümmern!“

Benny verdreht die Augen und schweigt. Ritas Ungeduld tut das gar nicht gut. „Hörst du mir überhaupt zu? Ich habe das Gefühl, ich kann sagen, was ich will, es ist dir sowieso egal. Na ja, eigentlich bin ICH dir egal!“ „Nein, natürlich bist du mir nicht egal, aber ich wollte ...“

Rita schnaubt verächtlich: „Jetzt bloß keine billigen Entschuldigungen. Das kenn’ ich schon. Nimm mich einfach ernst und halt’ dich an unsere Vereinbarungen!“

Wie immer in solchen Auseinandersetzungen hat sich Ritas Ungeduld zu zorniger Verzweiflung gesteigert. Benny steht hilflos daneben und weiß nichts mehr zu sagen. Resignierend zuckt er mit den Schultern. Da ist es wieder: dieses Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit, wie schon so oft in letzter Zeit. Egal was er tut, Rita scheint nie zufried-

den. Besser dem Streit aus dem Weg gehen, es wird schon wieder werden.

Eine nicht ungewöhnliche Szene im gewöhnlichen Beziehungsleben. Vielleicht kommt es manchem Leser, mancher Leserin bekannt vor. Wenn Sie ähnliche Situationen erlebt haben, dann wissen Sie sicherlich: Es wird nicht besser. Im Gegenteil, es wird schlimmer! Warum es schlimmer wird? Weil Bennys Verhalten Rita zur Weißglut bringt und Ritas Verhalten Benny in den Rückzug treibt. Oder, kurz gesagt: Beide machen einander Stress!

Die Amygdala übernimmt das Kommando

Spätestens jetzt übernimmt das Angstzentrum des Gehirns, die Amygdala, das Kommando. Sie spielt eine große Rolle bei der Verarbeitung von Emotionen. Hier ist vor allem die Entstehung von Wut und Angst zuhause. Die Amygdala wird aktiv, sobald das Gehirn eine Situation als potenziell gefährlich einstuft. Als Folge wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet und der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt. Der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller und die Muskeln spannen sich an. Dadurch wird eines der beiden zentralen Überlebensmuster aktiviert: Kampf oder Flucht. Rita hat sich für den Kampf entschieden. Wobei, bewusst dafür entschieden hat sie sich nicht. So wenig, wie Benny klar ist, dass er sein Heil in der Flucht sucht. Vielmehr ist es ein unbewusstes und automatisch ablaufendes Überlebensmuster, das in der Vergangenheit den jeweiligen Protagonist*innen als die bestmögliche Lösung erschien.

Was allerdings noch damit verbunden ist und dem Konflikt gar nicht gut tut: die Wahrnehmung verengt sich und beide können nicht mehr klar denken. Der präfrontale Kortex, der Teil des Gehirns, der nüchtern abwägen und urteilen kann, hat in solchen Momenten Sendepause! Beide erkennen nicht mehr, dass die Spülmaschine nur ein Platzhalter ist. Es geht um etwas viel Wichtigeres: um die Erfüllung grundlegender Bedürfnisse, deren Ursachen tief in den wahrscheinlich unbewussten Lebensgeschichten von Rita und Benny zu suchen und zu finden sind.

Ist das wirklich bedrohlich?

Wenn die Amygdala eines der zentralen Überlebensmuster aktiviert, dann immer mit dem Ziel, eine Bedrohung abzuwehren. Das vegetative System stellt Energie zur Verfügung, um die gefährliche Situation möglichst effektiv zu bewältigen. Dabei wird umso mehr Energie aktiviert, je bedrohlicher die Situation erscheint. Doch was ist der Maßstab? Hier braucht es die Unterscheidung zwischen imaginiertes und realer Bedrohung. Als reale Bedrohung betrachten wir alles, was im Augenblick eine wirkliche Gefährdung von Leib und Leben bedeuten kann. Bei einer imaginären Bedrohung wird ein Auslöser als gefährlich erlebt, obwohl aus Sicht einer außenstehenden Person momentan keine wirkliche Gefährdung erkennbar ist.

Bei Ritas und Bennys Beziehungskonflikt ist klar, dass die Amygdala hier auf eine imagi-

näre Bedrohung reagiert. Denn ob nun die Spülmaschine ausgeräumt ist oder nicht: Leib und Leben der beiden sind nicht akut in Gefahr! Trotzdem scheint es für beide gefährlich genug zu sein, um den Kampf- oder Fluchtmodus zu aktivieren.

Was macht diese scheinbar alltägliche und banale Situation so bedrohlich, dass langfristig die Beziehung gefährdet sein kann?

Die w/ichtigen Aufgaben

Rita hat sich geärgert, dass Benny seinen Aufgaben anscheinend nicht nachkommt. Und um Aufgaben geht es wirklich. Allerdings nicht um solche, die der Haushalt oder das tägliche Leben fordern. Sondern um Aufgaben, die jeder Mensch während der ersten sechs Lebensjahre bewältigen sollte, die sogenannten „Entwicklungsaufgaben“.

Eine Entwicklungsaufgabe ist eine Lernerfahrung auf dem Weg zu einem/einer selbstverantwortlichen, fürsorglichen und empathischen Erwachsenen. Dabei lassen sich motorische, sprachliche und innerpsychische Entwicklungsaufgaben unterscheiden. Jede Entwicklungsaufgabe hat ein bestimmtes Zeitfenster und baut auf den vorangegangenen Lernerfahrungen auf. Man könnte auch sagen: Es ist das Bedürfnis eines Kindes, die jeweils anstehende Entwicklungsaufgabe so gut wie möglich zu bewältigen.

Entscheidend dafür ist allerdings die Unterstützung oder auch positive Resonanz des Beziehungsumfelds. Die Bezugspersonen, das sind in der Regel die Eltern und das weitere Umfeld der Familie, sollten die durch die Entwicklungsaufgabe bedingten Bedürfnisse des Kindes erkennen, richtig interpretieren und dann darauf adäquat und zeitnah reagieren. In der modernen Entwicklungspsychologie wird dieses Verhalten auch als Fähigkeit zur Responsivität beschrieben. Wenn diese „Responsivitätsfähigkeit“ zu wenig vorhanden ist, erleben Kinder das Verhalten des Beziehungsumfeldes als inkongruent und bedrohlich. „Wie soll ich das nur schaffen, wenn du mir nicht dabei hilfst...?“ würde sich ein Kind wahrscheinlich denken, wenn es dazu schon in der Lage wäre. Gerade in den ersten drei Lebensjahren können Menschen diese Erfahrungen aber nicht als kognitiv bewusste Erinnerungen abspeichern. Es bleibt nur eine vegetative Spur, die später im Leben auftauchende Situationen ähnlich interpretieren lässt, obwohl die Lebensumstände und Fähigkeiten ganz andere sind.



Eine Spülmaschine bedroht nicht Leib und Leben!

Was sind nun diese innerpsychischen Entwicklungsaufgaben genau? Worum geht es dabei und welche Bedürfnisse werden dabei erfüllt bzw. welche Lernerfahrungen sollen dabei ermöglicht werden?

Die 4 Entwicklungsthemen

Die Entwicklungspsychologie der Imago Theorie orientiert sich hier an psychoanalytischen Vorbildern und definiert vier aufeinander aufbauende Entwicklungsthemen oder Aufgaben. Wenn eines der folgenden Themen mit weniger guten Erfahrungen durchlebt wurde, dann bleibt die lebenslange Suche nach dem erfüllenden (positiven) Abschluss dieser Lernerfahrungen offen. Die Auflösung wird dann hauptsächlich in der Partnerschaft, aber auch in allen anderen Beziehungen, unbewusst gesucht und wiederholt.

Am Beginn des Lebens, in den ersten einhalb Jahren, steht die Erfahrung nach einer sicheren Bindung im Mittelpunkt des kindlichen Bedürfnisses. In dieser Zeit geht es darum, eine stabile Verbindung mit der wichtigsten Bezugsperson zu erleben. Die Erfahrung, die ein Baby dabei machen sollte, ist die verlässliche und sichere Anwesenheit dieser Bezugsperson, die kongruent noch rudimentäre Affektausdrücke des Babys spiegelt und so dabei hilft, eine erste differenzierte und bewusste Selbstwahrnehmung aufzubauen. Bleibt diese Aufgabe teil- oder unerfüllt, zeigt sich das im späteren Leben in

Beziehungsunsicherheit und verschiedensten Formen von Ängsten.

Im Alter von ca. einhalb bis drei Jahren hat dann das Erforschen der näheren Umgebung die größte Bedeutung. In dieser sogenannten „Explorationsphase“ weitet das Kleinkind seine Kompetenz aus. Es tritt immer intensiver in Interaktion mit Objekten aus seiner Umgebung, auf die es sich nun selbstständig zu- oder von denen es sich auch wegbewegen kann. Das unterstützende Elternverhalten erlaubt und fördert dieses Interesse und setzt gleichzeitig schützende Grenzen. Kann dieser Entwicklungsschritt nicht ausreichend erfüllt werden, bleibt eine „Weg von - Hin zu“-Thematik lebens- und beziehungsbestimmend. Dabei symbolisiert das „Weg von“ die nahe Bezugsperson, also meistens den Partner oder die Partnerin. Dagegen strebt das „Hin zu“ nach einem interessanten, außerhalb der Beziehung stehenden Objekt, das es zu erreichen gilt.

In der darauffolgenden Identitätsphase im Alter von drei bis vier Jahren geht es um die Entwicklung des „Ichs“. Nachdem das Kind weiß, „Wo ich bin“, möchte es gerne

wissen, „Wer ich bin“. In der Phase der Identitätsbildung gilt es herauszufinden, wer ich sein könnte, und schließlich, wer ich bin. Diese Zeit ist geprägt vom Ausprobieren unterschiedlicher Identitäten. Das zeigt sich z.B. im Verkleiden und dem damit verbundenen „Erspüren“ verschiedener Identitäten. „Heute bin ich Tiger, morgen Prinzessin und übermorgen Elefant!“ Die Bezugspersonen sollten all diese „Probeidentitäten“ wertneutral und annehmend spiegeln und dem Kind dadurch ermöglichen, den Weg zum eigenen Ich zu finden. Wenn diese Spiegelung nicht ausreichend stattfindet, bleibt ein gefühltes „Nicht-gesehen-Werden“ als beziehungsbestimmendes Thema übrig. Sobald ich weiß, „Wer ich bin“, möchte ich schließlich wissen, „Was ich kann“. In der für uns hier letzten relevanten Phase im fünften bis sechsten Lebensjahr geht es um den Aufbau der eigenen Fähigkeiten, der eigenen Kompetenz. Das zeigt sich im Erproben unterschiedlichster Kreativ- und Kulturtechniken, für deren Ergebnisse die Kinder wiederum adäquate und leistungskongruente Anerkennung brauchen. Wenn die Eltern diese Kompetenzen nicht sehen, abwerten oder auch überbewerten, dann bleibt ein starkes

Bedürfnis nach dem Wahrnehmen der eigenen Leistung, dem Anerkennen der eigenen Kompetenz, sowohl im späteren Beziehungs- als auch Berufsleben, bestimmend.

Warum sind nun diese Entwicklungsthemen so wichtig in einer Paarbeziehung? Und was hat das alles mit Rita und Benny zu tun?

Die Geschichte dahinter

Die Grundannahme der Imago Idee geht davon aus, dass wir uns in einen Partner, in eine Partnerin verlieben, der oder die dem eigenen inneren Imago, dem unbewussten Abbild unserer frühesten Beziehungserfahrungen entspricht. Dieses Abbild beinhaltet auch die Erfahrungen, die wir mit der Unterstützung unserer Bezugspersonen bei der Bewältigung der beschriebenen Entwicklungsaufgaben erlebt haben. Das führt paradoxerweise dazu, dass wir ein Gegenüber wählen, das genauso wenig wie die frühen Bezugspersonen in der Lage ist, mit der notwendigen Responsivität auf die Bedürfnisse einzugehen, die aus den nicht abgeschlossenen Entwicklungsaufgaben resultieren. Schon kleine Situationen im Beziehungsalltag, die sich nur entfernt ähnlich anfühlen, alarmieren die Amygdala, lösen Stress aus und aktivieren das Schutz-

IMAGO Ausbildungen

mit Evelin und Klaus Brehm

IMAGO Clinical Track für Psychotherapie (auch mit PartnerIn)

IMAGO Professional Facilitator für Training, Coaching, etc.

Lebens- und Sozialberatung, die Berufsausbildung für Beratung



Termine für kostenlose Infoabende, ausführliche Informationen und Anmeldunterlagen finden Sie im Internet unter: www.brehms.eu

brehms⁺imago
paartherapie und mehr

Staudgasse 7 1180 Wien Tel.+43(1)9426152 www.brehms.eu

oder Überlebensmuster. Das führt dann zu den eskalierenden Beziehungskonflikten, die sich an scheinbaren Kleinigkeiten entzünden. Dahinter jedoch sind meistens große Ängste verborgen.

Rita und Benny beschließen, diese Ausweglosigkeit nicht mehr länger hinzunehmen. Und statt sich zu trennen, wollen beide einen anderen Weg zueinander finden. Sie beginnen eine Imago Paartherapie. Nach einigen Sitzungen wird klar, worum es bei ihren Beziehungskonflikten im Grunde geht und welche Entwicklungsaufgaben nicht abgeschlossen sind.

Benny wuchs in einer Familie mit hohem Leistungsanspruch auf. Seine Mutter war Lehrerin. Er wurde an derselben Schule unterrichtet, an der sie arbeitete. Von ihm wurden besonders gute Noten erwartet, doch gerade deswegen konnte er die Leistungen nicht immer wie erhofft bringen. Auch wenn seine Mutter es nicht direkt äußerte: Sie fühlte sich in ihrer Berufsehre getroffen und hatte Angst um die Anerkennung ihrer Kolleg*innen.

So versuchte sie, Benny mit mütterlicher Nachhilfe und permanenter Leistungskontrolle zu „unterstützen“. Benny machte dabei die Erfahrung, nie ihren Erwartungen entsprechen zu können, so sehr er sich auch anstrengte. Seinen Vater erlebte Benny dabei als nicht sehr hilfreich. Der hielt sich lieber aus allem raus und wollte keinen Streit mit seiner Frau riskieren. „Ist doch alles nicht so schlimm, das wird schon wieder!“ Das war Vaters Standardsatz, bevor er in seinem Hobbykeller verschwand.

So entwickelte Benny ein Lebensskript, indem er sich permanent bemühte, diese offene Erfahrung, nämlich die Anerkennung seiner Leistung, zu erreichen. In seinem späteren Beziehungs- und Familienleben führte dies zu der unbewussten Hoffnung, er würde endlich die so lange vermisste Anerkennung bekommen, wenn er nur gut genug für alle sorgte. Leider war das für Rita nur schwer möglich. Sie wuchs in einem Elternhaus auf, in dem beide Eltern berufstätig waren. Ihr Vater kam oft gestresst und abgespannt vom Beruf nach Hause. Von Rita wurde erwartet, zu funktionieren. Sie sollte die Mutter entlasten und sich um die kleineren Geschwister kümmern. Dabei hätte Rita so gern das Gefühl gehabt, von ihrem Vater wahrgenommen zu werden. Doch er war viel zu überlastet und hatte weder die Geduld noch die Zeit, sich mit den Gefühlen und Gedanken eines kleinen Mädchens auseinanderzusetzen.

Rita hat ein großes Bedürfnis gesehen zu werden, wahr- und ernstgenommen zu werden in ihren Bedürfnissen nach Verbindung und Gemeinsamkeit. Bennys offene Entwicklungsaufgabe ist die Erfahrung der Anerkennung seiner Fähigkeiten, aber auch die Akzeptanz, wenn ihm etwas nicht gelingt. Benny hat das Grundthema Kompetenz, Rita das Grundthema Identität.

Heilung und Wachstum

Was also tun? Imago bietet dafür eine auf den ersten Blick simple Lösung: Beide geben dem/der anderen, was er oder sie braucht. Klingt einfach, ist aber leider ganz schön schwer. Denn das zu geben, was der andere braucht, aktiviert die eigenen frühkindlichen Ängste. „Wenn ich dir das gebe, was du brauchst, dann werde ich nie bekommen, was ich brauche!“

Für Rita heißt das: „Wenn ich deine Kompetenz anerkenne, nimmst du niemals wahr, was in mir vorgeht“. Sie hat dann das Gefühl, sie müsste ihren Vater dafür loben, was er alles für die Familie tut, und gleichzeitig akzeptieren, dass sie niemals seine Aufmerksamkeit bekommen wird.

Benny interpretiert die Situation gegensätzlich. Seine Befürchtung: „Wenn ich dich wahrnehme, dich sehe und dir meine Aufmerksamkeit gebe, dann bekomme ich nie die Anerkennung dafür, was ich alles für unsere Familie leiste“. Er hat das Gefühl, er müsste seiner Mutter die Anerkennung dafür geben, dass sie ihm vorwirft, es wäre nie genug, was er leistet, so sehr er sich auch bemüht.

Schwer bleibt das Ganze nur dann, wenn beide ihre frühkindlich geprägten Interpretationen des/der jeweils anderen aufrechterhalten. Um das zu ändern, braucht es ein bisschen mehr präfrontalen Kortex. Der hilft zu erkennen: Du bist nicht meine Mama, du bist nicht mein Papa, und ich bin nicht dein Kind! Ich bin dein Partner, deine Partnerin, und ich kann lernen, dir zu geben, was du brauchst, um deine Entwicklungsaufgabe abzuschließen. So kommen beide in eine WIN-WIN-Situation, in der Imago Theorie auch als Heilungs- und Wachstumsprozess beschrieben.

Wie ist das also mit den Aufgaben? Ja, die gibt es, aber anders als üblicherweise gedacht. Rita und Benny stehen stellvertretend für alle Paare. Wie auch immer die Geschichte ist: Die Aufgabe eines jeden Paares ist es, die jeweils offenen Entwicklungsaufgaben



© photo-simonis.com

Mag.^a Evelin Brehm

Psychotherapeutin (Psychoanalyse), Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Single- und Paarworkshops, Clinical Instruktor)

Mag. (FH) Klaus Brehm

Psychotherapeut (EAP), Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Single- und Paarworkshops, Clinical Instruktor)

A-1180 Wien, Staudgasse 7
Tel. 01 9426152

www.brehms.eu

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

als Chance zu sehen und sich wechselseitig dabei zu unterstützen, über die eigenen frühkindlichen Ängste hinauszuwachsen.

Und wer räumt dann die Spülmaschine aus?

Was denken Sie?
Schreiben Sie uns an
info@brehmsimago.eu



IMAGO IN DER PÄDAGOGIK

EMPATHIE UND BEZIEHUNGSKULTUR ALS GRUNDLAGE
EINER GESUNDHEITSFÖRDERNDEN UND POTENTIALENTFALTENDEN BILDUNG

TEXT **ILKA WIEGREFE**

Der Mensch ist ein Beziehungstier. Alles, was Menschen in Beziehungen erleben, wird vom Gehirn in biologische Signale verwandelt und wirkt sich auf Körper und Verhalten aus. Alles schulische Lehren und Lernen ist eingebettet in ein interaktives und dialogisches Beziehungsgeschehen (vgl. Bauer 2008).

Verständlicherweise scheint es vielen Lehrerinnen und Lehrern in unseren Schulen – durch Mangel an Ressourcen – kaum möglich, mit dutzenden, manchmal hunderten Schüler*innen persönliche Beziehungen aufzubauen oder zu pflegen. Zum einen nehmen Inhalte zu psychosozialer Bildung, Reflexion

und Persönlichkeitsentwicklung in der Lehrer*innen-Ausbildung kaum Platz ein, zum anderen werden Lehrer*innen immer mehr mit der Erledigung von Formalitäten beauftragt, sodass für die wichtigen zwischenmenschlichen Interaktionen oftmals keine Zeit mehr zu bleiben scheint. Bei aller Liebe zum Beruf sind für viele

Lehrer*innen die Anforderungen kaum noch zu bewältigen und führen immer weiter weg vom eigentlichen, pädagogischen Inhalt. Auch an positivem Zuspruch und nährenden Inputs fehlt es häufig.

In der Komplexität der Herausforderungen kann es leicht dazu kommen, dass der Unterricht oder auch wichtige Gespräche sachorientiert um- und durchgesetzt werden und auf die Sorge für die Beziehungsqualität vergessen oder verzichtet wird. Doch dabei entsteht ein Gefühl von Abstand oder sogar Trennung, welches sich negativ auf Verhalten und Motivation, letztendlich also auch auf den Bildungserfolg auswirkt.

Aber was, wenn empathisches Miteinander mit den richtigen Kniffen gar nicht so schwer und aufwändig ist, sondern einfach und leicht lern- und lebbar? Was, wenn die Lustlosigkeit und Apathie genauso wie die lauten Auffälligkeiten in Form von Zynismus und Provokation auf das Fehlen von empathischen Beziehungen im Klassenzimmer zurückzuführen wären? Was, wenn es ein Leichtes wäre, durch Empathie und gekonnte Beziehungsgestaltung die Motivation, das gelingende Miteinander, den schulischen Erfolg und nicht zuletzt auch das erlebte Glück anzukurbeln?

Lassen Sie uns gemeinsam träumen. Eine Vision von Schulen, in denen Schulleiter*innen und Lehrer*innen bewusst empathische Verbindung leben und dies eine Grundprämisse darstellt. Schulen, in die Kinder, Jugendliche und Lehrende täglich mit Vertrauen, Zuversicht und Freude gehen. Schulen, in denen man spürt, dass jeder und jede willkommen und sicher ist, in denen viel gelächelt und gelacht wird. Schulen, in denen die Motivation durch die Gänge knistert. Sehen Sie dieses schöne Bild vor Augen? Ich vermute ja, denn es ist das Wunsch-Bild und die Hoffnung sehr vieler Menschen. Zuerst für die eigene Schulzeit und später als Eltern für die Kinder. Auch Lehrerinnen und Lehrer wünschen sich das.

Diesem Bild auf der Spur stellt sich eine wesentliche Frage: Welche intrinsische Kraft lässt uns morgens mit positiven Gefühlen auf den kommenden Tag schauen und uns mehr leicht als schwer dem Bett entkommen? Was ist es, das Kinder und Jugendliche, Schülerinnen und Schüler (und natürlich auch Erwachsene) dazu bringt, Aufgaben und Herausforderungen mit Tatendrang, Freude und Interesse zu lösen, mit Lehrer*innen zusammenzuarbeiten und anderen empathisch zu begegnen? Wie gelingt es, auch in schwierigen Situationen motiviert zu sein?



„Erziehung ist Vorbild und Liebe, sonst nichts“

*Friedrich Fröbel –
Gründer des ersten
Kindergartens in
Deutschland*

Die wunderbare Entdeckung der Motivationssysteme durch die Neurobiologie und die Verbindung zu Imago als Haltung und praktizierbare Methode in der Pädagogik

Motivation geschieht nicht einfach so. Um Motivation zu spüren, durch sie angetrieben zu werden, müssen unsere biologischen Motivationssysteme einen wunderbaren Cocktail ausschütten und uns zur Verfügung stellen. Drei wichtige Botenstoffe werden dabei frei: die Leistungsdroge Dopamin, das Freundschaftshormon Oxytocin und körpereigene Opioide als Wohlfühl Droge. Dieser Cocktail macht Lust aufs Leben, macht uns bereit, mit anderen etwas auf die Beine zu stellen, und lässt uns die eigenen Taten genießen. Doch was führt zu diesem Cocktail?

Entscheidend für die biologische Funktionstüchtigkeit unserer Motivationssysteme sind drei Dinge:

- das Interesse,
- die persönliche Wertschätzung
- und die soziale Anerkennung, die einem Menschen von anderen entgegengebracht werden

Das Gehirn verwandelt sozusagen psychologische Eindrücke in biologische Signale. Alles schulische Lehren und Lernen ist eingebettet in ein interaktives und dialogisches Beziehungsgeschehen.

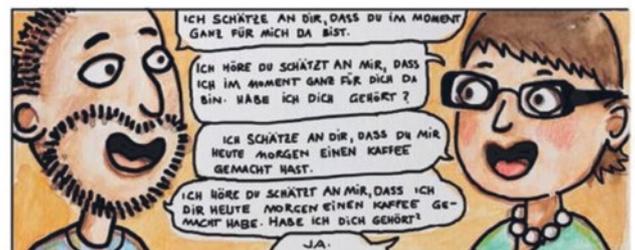
Dieses Wissen befeuert Imago in der Pädagogik! Zeichnet sich Imago doch durch das Reflektieren der eigenen Geschichte und das daraus resultierende Verständnis und Mitgefühl, durch Spiegeln und Wertschätzung aus.

Reflexion der eigenen Geschichte

Imago meint das innere Bild, das wir in uns tragen, durch das sich uns die Welt erklärt. Die Brille, durch die wir schauen, die Erfahrungen, aus denen heraus wir reagieren. Das Bild, das sich in uns angelegt hat, indem wir unsere Eltern, Bezugspersonen, Lehrer*innen jahrelang täglich erlebt und zum Vor-Bild hatten. Sie können sich dies – um in der Bildsprache zu bleiben – auch so vorstellen: Wir besitzen als Kind einen inneren Fotoapparat und lichten jede Situation, jeden Konflikt, jede Aktion und Reaktion ab. All diese Bilder fügen sich zu unserem Repertoire zusammen, auf das wir zurückgreifen, wenn es darum geht, wie wir in gegenwärtigen Situationen agieren und reagieren.

Das uns Vorgelebte wird zu unseren eigenen Reaktionsmustern, die plötzlich aus diesem inneren Bild heraus lebendig werden, uns zu unserer Mutter, unserem Vater oder einer Lehrerin, einem Lehrer unserer eigenen Schulzeit werden lassen und uns womöglich zu einem Handeln veranlassen, wie wir es nie wollten. So werden wir manchmal selbst wieder zu Vorbildern, die wir nicht sein möchten.

Indem wir unsere verlorenen und verleugneten Selbstanteile und unsere unerfüllten Kindheitsbedürfnisse aufspüren, können wir diesen Vorgang durchbrechen und zu den Vor-Bildern werden, die wir uns selbst einmal wünschten und die wir jetzt gerne sein würden. Warmherzige Erwachsene, welche die Verbindung zum Gegenüber aufrecht erhalten. Die uns hören und gelten lassen und uns halten. Bei denen wir geborgen und sicher sind.



Illustrationen © Team Präsent

Spiegeln

In Imago wird, im Unterschied zum Paraphrasieren, wie es unter anderem Marshall B. Rosenberg lehrte, das Gesagte nicht mit eigenen Worten wiederholt, sondern wortwörtlich. Es mag sonderbar anmuten, doch das Ergebnis ist beeindruckend.

Schüler*innen gewinnen in kürzester Zeit Vertrauen zum Gegenüber. Die Kinder und Jugendlichen fühlen sich gehört und wertvoll. Sie erleben die Interaktion als sicher, werden weder in Frage gestellt noch bewertet oder beurteilt, sondern sowohl als Person als auch mit ihrem Beitrag geschätzt. Das Interesse an ihnen wird für sie spürbar. Die Praxis zeigt tatsächlich bereits nach den ersten Interaktionen: Provokation, Zynismus, störendes Verhalten verschwinden. Interesse und ernsthafte Beteiligung nehmen zu.

Wertschätzung

Inwieweit Offenheit und Positivität Bedeutung für das Erleben von Beziehungen haben, sowohl im privaten wie auch im beruflichen Umfeld, fasst Barbara L. Fredrickson zusammen.

Sie weist dabei auf Studien von Marcial Losada, John Gottmann und Robert Schwartz hin, die unabhängig voneinander erforschten, dass das Verhältnis von positiven

zu negativen Interaktionen innerhalb von Beziehungen dafür ausschlaggebend ist, ob diese als positiv erlebt werden. Fredrickson schreibt: „Die Ergebnisse stimmen erstaunlich oft überein: Für Individuen, Ehen und Businessteams geht ein erfülltes Leben oder Wirken grundsätzlich mit einem positiven Quotienten von 3 zu 1 einher. Im Gegensatz dazu weisen Personen, die ihre Depressionen nicht überwinden, Paare, deren Ehen scheitern, und Teams, die unbeliebt und wirtschaftlich erfolglos sind, einen Quotienten auf, der tief im Keller liegt, nämlich unter 1 zu 1.“ (Fredrickson 2011, S.163).

Dieses erforschte Verhältnis stimmt mit unserem Beobachten und Erleben im Setting Schule überein. Eine Beziehung wird erst als positiv erlebt, wenn sich positive und negative Interaktionen in einem Verhältnis von 3:1 befinden.

Wir alle wissen darum, wie niederschmetternd ständige Kritik und das Gefühl ständigen Nicht-Genügens sein kann, und kennen im Gegensatz hierzu die wohltuende und motivierende Energie der Wertschätzung. Sie ist Balsam für unsere Seele.

Aus diesem Wissen heraus ergibt sich auch, dass die Beziehung zu einer emotional neutralen Person als unangenehm erlebt wird.

Das heißt, die Reduktion auf Sachlichkeit in der Wissensvermittlung scheitert in den meisten Fällen ebenfalls.

Möchten Sie als Pädagogin oder als Pädagoge eine inspirierende und motivierende Atmosphäre schaffen, in der sich Kinder und Jugendliche optimal entwickeln, lernen und wachsen können und zu gewaltfreien und empathischen Menschen heranwachsen, ist es unerlässlich, eine von Ihnen gelebte und geleitete Atmosphäre der authentischen Wertschätzung und Empathie als stabilen Grundmodus aufzubauen.

Eine zusätzliche Freude erfahren wir dadurch, dass wir auch unserem eigenen Potential und unseren eigenen Werten viel näher kommen, die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern um vieles einfacher und von Erfolg und Spaß getragen wird.

Literaturhinweise:

BAUER, J (2008), *Lob der Schule: Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern*. München: Heyne

FREDRICKSON, B L (2011), *Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus

HENDRIX H, LAKELLY HUNT H (2006), *So viel Liebe wie du brauchst*, Dörfles: Renate Götz

Ein Ausschnitt aus dem Erfahrungsbericht einer Lehrerin nach 2x4 Stunden Fortbildung „Imago in der Pädagogik – Empathie und Beziehungskultur er-leben und vermitteln“:

” In der Schule achte ich noch viel mehr auf Augenkontakt und bemühe mich, wirklich jedes Kind anzuschauen. Wenn ich grüße, sage ich immer den Namen dazu (wenn er mir bekannt ist) – auch am Gang. Ich merke, wie das ein ganz anderes Begrüßen ist. Viel öfter beginne ich auch mit „Ich sehe ...“ oder „Ich höre ...“ Und ich wiederhole „Du meinst, dass ...“ oder „Hast du das so gemeint?“

Es ist schön, wie leicht es eigentlich ist, in Verbindung zu sein!

Ich habe einen Schüler mit ADHS, der sehr, sehr unruhig ist. Er ist immer in Beschäftigung mit tausend Dingen und Ideen und spricht eigentlich durchgehend. Das ist toll, aber im Unterricht auch manchmal sehr anstrengend für mich, weil er nach sehr viel Aufmerksamkeit verlangt. Vor allem hat es mich innerlich oft wahnsinnig gemacht. Tja, was soll ich sagen? Erstens bin ich draufgekommen, warum sein Verhalten mich sooo aufreißt. Ich bin nämlich auch ein unruhiger Geist, wenn man so will. Ich habe auch tausend Dinge im Kopf, bin ständig in Bewegung und muss mich fast zwingen, einfach mal still zu sitzen und die Ruhe auszuhalten. Diesen Anteil mag ich an mir nicht so. Es hat also mit mir zu tun.

Das Erste, was ich gemacht habe, war, alle Dinge aufzulisten, die ich an ihm mag und

schätze. Das war super, denn in meinem Herzen wurde es warm. Dann habe ich ihm auch gesagt, was ich wirklich toll an ihm finde. Bei ihm wiederhole ich die Sätze immer, die er zu mir sagt. Ich gebe ihm Struktur und einen Rahmen. Stets nur eine Sache machen. Schritt für Schritt. Ich achte darauf, dass ich selbst ruhig und klar spreche und langsamer. Ich versuche in mir selbst ruhig zu werden. Also im Hier und Jetzt. Das klappt ganz gut.

Das Ergebnis war/ist:

Der Schüler fühlt sich jetzt mehr gesehen. Ich merke, wie er sich freut, wenn ich ihm sage, was ich an ihm schätze oder was mir auffällt. „Ich sehe, du hast ja schon alles für die nächste Stunde hergelegt!“ ... wir sind in Verbindung. Wenn der Redefluss stark zunimmt oder er immer drankommen mag, dann sage ich ihm, dass er es mir aufschreiben kann, falls er Angst hat, etwas zu vergessen. Ich lese es mir dann zu einem anderen Zeitpunkt durch. Ich sage aber auch klar: „Ich sehe dich, aber jetzt kommt der oder die dran ...“. Manchmal reicht auch ein Blickkontakt mit einem Pst-Zeichen. Oft auch ein „Stopp“.

Ich habe gelernt, dass wir unseren eigenen Rucksack nicht über andere stülpen dürfen. Insgesamt hat sich die Situation deutlich entspannt!



Fotos © Team Präsent

Ilka Wiegrefe

Imago Professional Facilitator, Psychosoziale Beraterin, (Schul-)Buch Autorin, Team Präsent-Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur

A-1140 Wien, Heideweg 8

info@team-praesent.at
www.team-praesent.at

Ilka Wiegrefe gründete 2011 mit Viktor Bauernfeind Team Präsent. Sie arbeitet mit Gruppen von Schüler*innen sowie pädagogischen und psychosozialen Fachkräften zu Konfliktlösung, Mobbing (Prävention und Intervention) und Beziehungskultur. Die von ihr entwickelte Fortbildung *Imago in der Pädagogik – Empathie er-leben und vermitteln* begeistert seit Jahren. Gemeinsam mit Viktor Bauernfeind hat sie das Familien- und Schul-Buch *Habe ich dich gehört?* (mit Musik-CD) veröffentlicht. 2016 erhielt sie den L.E.O.-Award, 2019 mit Team Präsent den Kinderrechtspreis, womit der Verein „Botschafter der Kinderrechte“ ist.

Imago in der Pädagogik
Fortbildungen und mehr ...
... weil psychosoziale gesunde Bildung das Leben wertvoller macht!

„Habe ich dich gehört?“
Das Imago-KULTur-Buch für Kinder, Familien und die pädagogische Arbeit.

Ilka Wiegrefe
Ausgezeichnet mit L.E.O.-Award und Kinderrechtspreis

Viktor Bauernfeind

Team Präsent
Institut für Gewaltprävention und Beziehungskultur
www.team-praesent.at
wir bilden empathische Zukunft



PlayTogetherNow lebt Integration durch

- gemeinsamen Sport,
- Theater spielen
- und Kochen.

Das Propädeutikum kann bei uns absolviert werden.

Werde ein Teil von uns!

Deine Spende hilft!

Spendenkonto: IBAN: AT34 2011 1218 7147 0506 BIC: GIBAATWWX



Seminar „Unverschämt glücklich – mit Herz & Körper lieben“

Erleben Sie Ihre Verbindungsqualität auf neue Art und Weise, sowohl auf Herzensebene, als auch im Bereich Ihrer gemeinsamen Sexualität. Wir unterstützen Sie dabei, sich selbst und einander neu zu begegnen.

Was Sie auf diesem Seminar erwartet ...

- Dialoge für Ihre Verbindung auf der Herzensebene
- Methoden, wie Sie im Hier und Jetzt ankommen, um einander auf der körperlichen Ebene das zu geben, was Sie sich wünschen
- neueste Forschungsergebnisse zum Thema Beziehung, Körper, weibliche und männliche Sexualität
- eine herzliche, spielerische Atmosphäre, die Sie im Prozess unterstützt



Selbstverständlich ist Ihre Privatsphäre an diesem Wochenende geschützt. Das Seminar wird teilweise im Gruppenraum stattfinden, für einige Übungen werden Sie mit Ihrem/ Ihrer PartnerIn Ihr Zimmer aufsuchen.

Nächste Termine:
13.–17. Juli 2022
7.–11. Dezember 2022

Weitere Termine auf unserer Website.

Mag. Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt
 Glückliche Beziehungen sind kein Zufall!

www.challengeoflove.at





Wir machen Ihre Steuererklärung ...

... und Sie widmen sich voll und ganz Ihren Klient:innen.

Jede:r Berater:in hat ein Fachgebiet!

Während Sie sich Ihren Klient:innen widmen, erstellen wir Ihre Steuererklärung samt Einnahmen-Ausgaben-Rechnung und unterstützen Sie bei Ihren Sozialversicherungsangelegenheiten, bei der Geltendmachung Ihrer steuerlichen Begünstigungen und möglichen Förderanträgen.



Das spart Ihnen Zeit, Nerven und Geld!

Gerne können Sie mich für ein kostenloses halbstündiges Erstgespräch kontaktieren.

Mag.^a Andrea Klausner
 andrea.klausner@hfp.at
 +43 1 716 05-729

HFP Steuerberatungs GmbH
 1030 Wien | Beatrixgasse 32

www.hfp.at

HFP ist Steuerberater und Sponsor der Imago Gesellschaft Österreich.

BUCHEN SIE IHR INSERAT IM IMAGO SPIEGEL

RABATTE FÜR IGÖ-MITGLIEDER & BEI MEHRFACH-INSERATEN

		
1/1 Seite 185*265 1000 Euro	1/2 Seite 185*128 500 Euro	1/4 Seite 90*128/128*62 250 Euro

Der Imago Spiegel erscheint zweimal jährlich gedruckt (3500 Stück) sowie online auf imagoaustria.at
 Nächste Ausgabe: April 2022

Auskünfte und Anzeigenbuchung:
elvira.just@just-consult.at



BÜCHER ECKE

„Lend Me Your Ear and I'll Give You My Heart. The path to a happy love relationship“

von Sabine und Roland Bösel

Wien: Orac 2021

Jetzt auch auf Englisch: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ von Sabine und Roland Bösel wird in aller Wörtlichkeit zu „Lend Me Your Ear and I'll Give You My Heart“ – weil man manches nicht schöner hätte sagen können und die Erfolgsgeschichte dieses Longsellers sich in der nächsten Sprache aller Voraussicht nach weiterschreiben wird.

Im Herbst 2009 erschienen und auf Deutsch mittlerweile in der 8. Auflage erhältlich, ist das auffällig viel in den Medien rezensierte und zitierte Werk ein echter Longseller. „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ wurde 2011 mit dem Buchliebingspreis der Stadt Wien ausgezeichnet. Was nun neu ist? Dass der beliebte Beziehungsratgeber jetzt auch auf Englisch erhältlich ist und eine Lücke schließt, deren Existenz von heimischen Paaren internationaler Zusammensetzung oder mit nicht-deutscher Muttersprache beider bisweilen bereits angemerkt worden war.

Dass Männer Beziehungsratgeber lesen, hat als erstaunlich zu gelten

„Unser ursprüngliches Motiv, dieses Buch zu schreiben, war, dem bunten Spektrum von Beziehungsratgebern ein längst fälliges Werk hinzuzufügen, das Männer und Frauen gleichermaßen anspricht. Es ist nicht üblich, dass auch Männer Bücher dieser Art lesen und sich darin wiederfinden, aber, wie wir vielen Rückmeldungen zum Thema entnehmen konnten, ist es uns gelungen. Wir sind bis heute sehr glücklich darüber“, erläutert Roland Bösel. Im Buch finden sich neben dem, was sich an alle richtet, auch eigene Kapitel, die sich gezielt an Männer und andere, die sich gezielt an Frauen

richten – weil manche Klischees es wert sind, einmal ausgeleuchtet zu werden.

Es darf auch einfach sein

„Freude an dem Buch haben auch Menschen, die wenig Zeit haben oder ungeduldig sind oder einfach nicht gerne langatmige Fachbücher lesen. Komplexe Zusammenhänge haben wir betont einfach und kurz dargestellt und mit Beispielen unterlegt“, ergänzt Sabine Bösel. Mit Beispielen und an vielen Stellen mit einem Augenzwinkern, auch dergestalt, dass die Autor*innen sich bereitwillig selbst auf die Schaufel nehmen.

Die Bösels trauen sich nicht nur in ihren Paarworkshops zu teilen, was sie selbst erlebt haben – in den 45 Jahren ihrer eigenen Partnerschaft. Sie scheuen sich nicht, greifbar zu sein, bisweilen angreifbar. Sie lassen nachempfinden, dass Liebe nicht die Beschreibung eines Zustands ist, sondern eine Aktivität. Sie lassen sehen, dass die Zweifel daran, füreinander überhaupt „die Richtigen“ zu sein, nie aufhören. Dass es beinahe üblich ist, einander oft „nicht auszuhalten“ oder gar über Trennung nachzudenken. Diese Ehrenrunden angewandten Zweifels aber verkürzen sich bei vielen Paaren mit der Zeit – mit den Monaten oder Jahrzehnten.

Die Kraft der Balance als einer der Schlüssel gelingender Beziehungen

Jede Beziehung profitiert von einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Sicherheit und Verbindung auf der einen Seite und Wachstum und Abenteuer auf der anderen. Sie profitiert von einer Balance im Kommunikationsverhalten, die oft besonders schwierig herzustellen scheint.

Wer einen auf Schildkröte macht – so der Vergleich im Buch – und sich sonst meist zurückzieht, kann mit diesem Buch leichter aus sich herauskommen. Wer sonst sein Gegenüber ununterbrochen zutextet, also gerne den so genannten Hagelsturm gibt, versteht mit diesem Buch die Rolle und die Wichtigkeit des Zuhörens besser. „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ ist „... ein inspirierendes Ja zum Du“,

wie KURIER-Kolumnistin Gabriele Kuhn bei Erscheinen des Buches formulierte – und wie eingangs gesagt, gibt es Dinge, die man schöner nicht formulieren hätte können.

Rezensiert von: Mag.^a Sabine Fröhlich



Dr.ⁱⁿ Sabine Bösel

Psychologin, Psychotherapeutin, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Paarworkshops)

Roland Bösel

Psychotherapeut, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Paarworkshops)

A-1180 Wien, Maria-Treu-Gasse 1
Tel. 01 402170010

www.boesels.at

Sabine und Roland Bösel leben seit 45 Jahren in Beziehung, haben drei Kinder und betreiben seit den 1990er Jahren eine psychotherapeutische Praxis, in der sie fast ausschließlich Paare begleiten und Imago-Paarworkshops veranstalten. Sie sind die Entwickler*innen des Generationenworkshops und Autor*innen des Bestsellers „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“. Ihr 2. Buch „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“ erschien auch unter dem Titel „Warum bist du immer so?“. 2020 veröffentlichten die Bösels mit „Liebe, wie geht's?“ bereits ihr 3. Buch.

PSYCHOTHERAPEUT*INNEN/PSYCHOLOG*INNEN MIT WEITERBILDUNG IN IMAGO

ÖSTERREICH

WIEN



Astrid Amann, MSc
Psychotherapeutin
(Psychodrama)

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



Isabella Auinger-Schneider (i.Z.)
Psychotherapeutin in
Ausbildung unter Su-
pervision (Integrative
Gestalttherapie)

A-1080 Wien,
Maria Treu Gasse 1/5
A-1120 Wien,
Kirchfeldgasse 30/2
+43 (0) 681 817 625 24
isabella@auinger-schneider.at
auinger-schneider.at



**Dr. Astrid
Bartolot-Zips**
Klinische und Gesund-
heitspsychologin,
Psychotherapeutin,
(Psychodrama)

A-1010 Wien, Mahlerstraße 7/19
A-2325 Pellendorf bei Himberg,
Teichgasse 3
+43 (0) 699 18049436
office@astrid-zips.at
astrid-zips.at



**Dr. Dominik
Batthyány**
Psychotherapeut
(Existenzanalyse und
Logotherapie)

A-1070 Wien, Kirchengasse 43
+43 (0) 676 88088391
batthyany@gmx.at
psychotherapie-batthyany.at
sfu.ac.at/verhaltenssucht



Dr. Peter Battistich
Klinischer und
Gesundheitspsycho-
loge, Psychothera-
peut (Systemische
Familientherapie, körperorientierte
Gestalttherapie)

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

Die vollständige Liste
praktizierender IGÖ-
Mitglieder finden Sie
auf [imagoaustria.at/
expertinnen](http://imagoaustria.at/expertinnen)



Roland Bösel
Psychotherapeut
(Integrative Gestalt-
therapie)

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



Dr. Sabine Bösel
Psychotherapeutin
(Systemische Famili-
entherapie), Klinische
und Ge-sundheitspsy-
chologin

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



Mag. Evelin Brehm
Psychotherapeutin
(Psychoanalyse)

A-1180 Wien, Staudgasse 7
+43 (0) 1 942 61 52
evelin@brehmsimago.eu
brehmsimago.eu



**Mag. (FH) Klaus
Brehm**
Psychotherapeut
(EAP)

A-1180 Wien, Staudgasse 7
+43 (0) 1 942 61 52
klaus@brehmsimago.eu
brehmsimago.eu



Julia Brodacz, MSc
Psychotherapeutin
(Integrative Therapie)

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



**Cornelia Cubasch-
König, MSc**
Psychotherapeutin (In-
tegrative Therapie)

A-1050 Wien, Grüngasse 13
+43 (0) 676 7572246
cornelia@cubasch.com
cubasch.com



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

A-1040 Wien, Prinz Eugen Str. 80/12
A-2500 Baden, Gallstraße 16
+43 (0) 660 458 9212
+43 (0) 680 200 55 92
info@paarcoaching.wien
couples-coaching-vienna.com
paarcoaching.wien



**Mag. Christoph
Koder**
Psychotherapeut
(Systemische Famili-
entherapie)

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



**Maria
König-Eichhorn**
Psychotherapeutin
(Systemische Famili-
entherapie)

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



**Barbara Kratochwil,
MSc**
Psychotherapeutin
(Integrative Therapie)

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



Eva-Pia Laskowsky
Psychotherapeutin
(Systemische Famili-
entherapie)

A-1090 Wien, Währingerstr. 68/16
A-2103 Langenzersdorf,
Schulstraße 94 (NÖ)
+43 (0) 664 4427043
eva-pia.laskowsky@aon.at
laskowsky.at



Mag. Karl Lippert
Personenzentrierter
Psychotherapeut

A-1090 Wien, Berggasse 8/19
+43 (0) 676 6864250
klip@aon.at
imago-paartherapie.at



**Dr. Claudia Luciak-
Donsberger**
Psychotherapeutin
(Systemische Famili-
entherapie), Klinische
und Gesundheitspsy-
chologin

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



Dr. Mikael Luciak
Psychotherapeut

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



**Mag. Dr. Ria
Mensen**
Psychotherapeutin
(Psychodrama),
Klinische und Ge-
sundheitspsychologin

A-1030 Wien, Salmgasse 5/6
+43 (0) 1 31 93 579
info@riamensen.at
riamensen.at



DSA Irene Penz, MSc
Systemische
Psychotherapeutin,
Dipl. Sozialarbeiterin

A-1150 Wien, Preysinggasse 48/12
+43 (0) 699 106 092 00
office@irenepenz.at
irenepenz.at



**Mag. Susanne
Pointner**
Psychotherapeutin
(Existenzanalyse), Psy-
chologin

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



Mag. Anna Reinfeld
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalt-
therapie)

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



Mag. Dr. Gabriele Schreiber-Davies

Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie, körperorientierte Psychotherapie)

A-1050 Wien, Rechte Wienzeile 81/21
+43 (0) 1 581 81 00
gabrieleschreiber@chello.at
bestHELP.at/schreiber



Prof. Dr. Gerti Senger

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)

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



Dr. Ines Stamm

Personenzentrierte Psychotherapie, allgemein beeidete und gerichtlich zertifizierte Sachverständige

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



Gertraude Thalndorfer-Steinbauer

Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie)

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



Mag. Michaela Tomek

Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

A-1170 Wien, Heigerleinstraße 55/16
+43 (0) 680 3300 588
praxis.tomek@gmail.com
psychotherapie-tomek.at



Eva Vukovics

Psychotherapeutin (Körperorientierte Psychotherapie), WB Trauma- und Sexualtherapie

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



Mag. Peter Wally (i.Z.)

Psychotherapeut (Systemische Familientherapie)

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

NIEDERÖSTERREICH



Martin Crillovich-Cocogli, MSc

Psychotherapeut (Systemische Familientherapie)

A-3500 Krems, Edmund-Hofbauer-Straße 20
+43 (0) 676 311 8642
crillovich@atmos.or.at
quantum-living.com



Dr. Michael Hutter

Klinischer und Gesundheitspsychologe

A-3040 Neulengbach, Hauptpl. 20/1b
+43 (0) 664/462 65 41
michaelh@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Mag. Erwin Jäggle

Psychotherapeut (Systemische Familientherapie)

A-2340 Mödling, Friedrich-Schiller-Straße 65
A-2721 Bad Fischau, Institutsgasse 11
+43 (0) 676 491 24 59
erwin.jaeggel@myimago.at
myimago.at



Gabriele Kalmar (i.Z.)

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Integrative Gestalttherapie)

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



Ing. Mag. Claudia Pommer

Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie), Psychologin, WB Sexualtherapie

Gesund im Zentrum, A-3100 St. Pölten, Kremsergasse 7
+43 (0) 699 110 803 83
c.pommer@gmx.at
psychotherapie-pommer.at



Mag. Eva Renoldner-Gansch

Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

A-3580 Horn, Im Naturpark 7
+43 (0) 664 27 42 481
eva.renoldner@aon.at
psyonline.at/renoldner-gansch



Mag. Maria Richter-Zima

Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie)

A-2531 Gaaden, Skodagasse 11
+43 (0) 660/651 56 38
info@mariarichterzima.com
mariarichterzima.com



Franz Ritter, MAS, MSc

Psychotherapeut (Bioenergetik, Gestalt)

A-2620 Neunkirchen, Breitergasse 6
+43 (0) 664 320 06 88
franz.ritter@naikan.com
imagozeit.at



Mag. David Trallori

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut (Psychodrama)

A-2700 Wiener Neustadt, Kesslergasse 1
+43 (0) 676 6603130
praxis@david-trallori.com
david-trallori.at



Susanne Wagner (i.Z.)

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (Personenzentriert), Bowen Master Practitioner

A-3233 Kilb, Kettenreith 2
+43 (0) 676 840376333
termin@wagnersusanne.at
wagnersusanne.at



Eva Wessely

Psychotherapeutin (Dynamische Gruppenpsychotherapie und Körperorientierte Psychotherapie)

A-3400 Kierling, Hauptstr. 53/2/12
A-1080 Wien, TZ 8, Maria Treu Gasse 1
+43 (0) 650 250 00 25
eva@partner-imago.at
partner-imago.at



Dr. Georg Wögerbauer

Psychotherapeut (Bioenergetische Analyse), Arzt für Allgemeinmedizin

A-3753 Kloster Pernegg, Pernegg 1
+43 (0) 2913 218 40
georg@woegerbauer.at
georg.woegerbauer.at

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



Sigrid Wögerbauer

Psychotherapeutin (Gestalttheoretische Psychotherapie)

A-3753 Kloster Pernegg, Pernegg 1
+43 (0) 2913 218 40
sigrid@woegerbauer.at
georg.woegerbauer.at

OBERÖSTERREICH



Mag. Elisabeth Gatt-Iro

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Körperorientierte Psychotherapie)

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
+43 (0) 664/144 97 46
e.gatt-iro@challengeoflove.at
challengeoflove.at
elisabethgatt-iro.at



Marianne Haidinger

Psychotherapeutin (EMDR, Existenzanalyse und Logotherapie)

A-4400 Garsten (Christkindl), Wögererweg 15
+43 (0) 699 120 473 71
mahaid@gmx.at



Ursula Pröll-List, MSc. (i. Z.)

Psychotherapeutin (Integrative Therapie), WB Kinder- und Jugendpsychotherapie

A-4040 Linz, Spazenhofstraße 22
A-4020 Linz, Hauptplatz 4
+43 (0) 676 7109710
proellist@gmx.at



Mag. Astrid Schallauer

Klinische und Gesundheitspsychologin, WB Kinder- Jugend- und Familienpsychologie

A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
+43 (0) 677 63685436
schallauer@claritas.at
claritas.at

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

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

i.Z.: in Zertifizierung

WB: Weiterbildung

PSYCHOTHERAPEUT*INNEN/PSYCHOLOG*INNEN MIT WEITERBILDUNG IN IMAGO

ÖSTERREICH



Christine Schallauer
☎
Psychotherapeutin
(Transaktionsanalytische Psychotherapie)

A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
+43 (0) 7234 832 20
christine_schallauer@hotmail.com
[beziehungsarbeit.at](mailto:christine_schallauer@hotmail.com)



Dr. Maximilian Schallauer
☎
Psychotherapeut,
Klinischer und Gesundheitspsychologe

A-4111 Walding, Lifehausstraße 24
+43 (0) 7234 832 20
dr.schallauer@beziehungsarbeit.at
[beziehungsarbeit.at](mailto:dr.schallauer@beziehungsarbeit.at)



Mag. Richard Stark, MSc (i.Z.)
Psychotherapeut
(Personenzentrierte Psychotherapie)

A-4020 Linz, Hofberg 10
+43 (0) 676 9206352
praxis@richardstark.at
[psychotherapeutlinz.at](mailto:praxis@richardstark.at)

STEIERMARK



Dr. Günther Bitzer-Gavornik
Psychotherapeut
(Integrative Gestalttherapie und Integrative Therapie)

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



Dr. Christine Csamay
☎
Klinische und Gesundheitspsychologin

A-8020 Graz, Prankergasse 3
A-7431 Bad Tatzmannsdorf,
St. Martin Straße 12 (Bgld)
+43 (0) 664/421 74 68
office@christine-csamay.at
[christine-csamay.at](mailto:office@christine-csamay.at)



Dr. Martina Gavornik
Psychotherapeutin
(Integrative Gestalttherapie)

A-8010 Graz, Schillerstraße 6
+43 (0) 664 530 55 96
martina.gavornik@institut-impuls.at
[institut-impuls.at](mailto:martina.gavornik@institut-impuls.at)

TIROL



Dr. Bettina Fraisl
☎
Klinische und Gesundheitspsychologin,
Psychotherapeutin
(Psychodrama)

A-6020 Innsbruck, Claudiastraße 14
+43 (0) 664 917 57 76
willkommen@bettina-fraisl.at
[bettina-fraisl.at](mailto:willkommen@bettina-fraisl.at)



Mag. Brigitta Pöschl
☎
Psychotherapeutin
(Psychoanalyse)

A-6020 Innsbruck, Tempelstraße 14
+43 (0) 699 11 32 71 06
Brigitta.Poeschl@aon.at
[psyonline.at/poeschl_brigitta](mailto:Brigitta.Poeschl@aon.at)

VORARLBERG



Helena Pawloff
Psychotherapeutin
(Konzentrierte Bewegungstherapie)

A-6800 Feldkirch, Herrengasse 9
+43 (0) 664 300 11 33
info@lemniskate.at
[lemniskate.at](mailto:info@lemniskate.at)

BURGENLAND



Valéria Dr. Bodóné Horváth
☎
Diplomierte Sexualtherapeutin und Sozialpädagogin

A-7051 Großhöflein, Koglgasse 12
HUN-1088 Budapest,
Puskin u. 14-16, Ungarn
Tel. +43 (0) 650 440 13 00
valeria.bodo@paar-therapie.eu
[paar-therapie.eu](mailto:valeria.bodo@paar-therapie.eu)



Irmtraud Langer, MSc
Psychotherapeutin
(Psychodrama)

A-7000 Eisenstadt,
Krautgartenweg 3
+43 (0) 680 312 08 62
info@irmtraudlanger.at
[irmtraudlanger.at](mailto:info@irmtraudlanger.at)

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

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

HEILPRAKTIKERINNEN FÜR PSYCHOTHERAPIE MIT WEITERBILDUNG IN IMAGO

DEUTSCHLAND



Davine Bonowski
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

D-49078 Osnabrück,
Uhlandstrasse 17a
+49 (0)1707190361
praxis@beziehungsraum.eu
[beziehungsraum.eu](mailto:praxis@beziehungsraum.eu)



Melanie Haselow
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

D-85665 Moosach,
Höglsteig 4
+49 (0) 8093 903837
info@melaniehaselow.de
[imago-muenchen.de](mailto:info@melaniehaselow.de)



Verena Hasse
Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
(Pesso-Therapie) (i.Z.)

D-79312 Lahr,
Schloßplatz 24
+49 (0)7821 989312
info@lotus-weg.de
[lotus-weg.de](mailto:info@lotus-weg.de)



Rebekka Meyboden
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Embodiment fokussierte Psychologie, PEP (Dr. M.Bohne)

D-28870, Fischerhude,
Am Mühlenberg 9
+49 (0) 4293 789 716
info@rebekka-meyboden.de
[imago-bremen.de](mailto:info@rebekka-meyboden.de)

Eine vollständige Liste der Imago Therapeut*innen IN DEUTSCHLAND finden Sie auf: imago-deutschland.de

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

ÖSTERREICH

IMAGO BERATER*INNEN UND PROFESSIONAL FACILITATORS

WIEN



Lea Simone Bogner

Imago Supervisorin für IPF, Paarberatung, Einzel- und Team-coaching, Stimmtraining

A-1090 Wien, Porzellangasse 10/21
+43 (0) 650 721 1503
office@leasimone.at
leasimone.at



Ingrid Dorfmeister

Lebens- und Sozialberaterin, Einzelberatung, Paarberatung

A-1040 Wien, Soul Sisters, Goldeggasse 2/11
+43 (0) 664 277 24 29
dorfmeister@lebensseminare.at
lebensseminare.at



Mag.ª Elvira Just (i.Z.)

Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, Unternehmensberaterin

A-1090 Wien, Alser Straße 30/7
+43 (0) 676 378 70 43
elvira.just@just-consult.at



Ananda Michels

Psychologische Beraterin, Psychokinesiologin, Dipl. Coach, Dipl. Trainerin

A-1180 Wien, Theresiengasse 33/3
+43 (0) 660 37 87 989
praxis@ananda-michels.com



DI Thomas Mitterstöger

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision (Katathym Imaginative PT)

A-1100 Wien, Männerberatung, Erlachgasse 95/5
+43 (0) 681 20 575 212
thomas@mitterstoeger.at
mitterstoeger.at



Martin Rotter

Dipl. Psychologischer Berater, Trainer und Coach

A-1160 Wien, Arneberggasse 13
+43 (0) 664 839 43 65
martin@rotter-beratung.at
rotter-beratung.at



Sonja Rotter

Psychologische Beraterin, Paarberatung, Lifecoaching

A-1150 Wien, Preysinggasse 48/12
+43 (0) 650 500 60 70
sonja.rotter@imago-coaching.at
imago-coaching.at



Ilka Wiegrefe

Psychosoziale Beraterin, Gewaltprävention & Beziehungskultur in der Schule

A-1140 Wien, Heideweg 8
+43 (0) 1 416 93 23
info@team-praesent.at
team-praesent.at
schulen-loesen-mobbing.at

NIEDERÖSTERREICH



Erika Bradavka

Supervisorin für Imago Professional Facilitators, Dipl. Ehe- Familien- und Lebensberaterin

A-3040 Neulengbach, Hauptpl. 20/1b
+43 (0) 664 279 24 47
erikab@begegnungspraxis.at
begegnungspraxis.at



Hilde Fehr

Selbstwert-, Single- & Paar-Coach, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

A-3701 Großweikersdorf, Hornerstraße 3
A-1050 Wien, Krongasse 11
+43 (0) 660 871 1701
office@hildefehr.com
hildefehr.com



Birgit-Billy Hold

Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, dipl. Traumapädagogin, Heilmasseurin, Familien-

trauerbegleiterin
A-2483 Weigelsdorf
Michael Moserstr. 36
+43 (0) 664 9430412
birgit.hold@institut-lamano.at
institut-lamano.at



Michael Schneider

Begleitung und Coaching von Personen in helfenden Berufen

A-2640 Gloggnitz, Johannesfelsengasse 3/5
A-1120 Wien, Kirchfeldgasse 30/2
+43 (0) 664 9702929
michael.schneider2303@gmx.net



Ursula Sova

Psychologische Beraterin, Unternehmensberaterin und Naturerfahrungs-Trainerin

A-3423 St. Andrä-Wördern, Praxisgemeinschaft Alte Werkstatt, Lehnergasse 17
+43 (0) 699 1050 8687
mail@ursulasova.at
ursulasova.at



Helene Wandl

Lebens- und Sozialberaterin, Einzel- und Paarberatung, Energietikerin, Radionikerin

A-3420 Kritzendorf, Feldstraße 105
+43 2243 28458
+43 (0) 676 5265071
helene.wandl@gmx.at
selbstentfaltung.net

OBERÖSTERREICH



Andrea Artmayr

Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision, Polarität in der Partnerschaft, Coaching, Mediation

A-4600 Wels, Schafwiesenstrasse 131
+43 (0) 676 7782686
andrea.artmayr@couplemaps.com
couplemaps.com



Mag. Dr. Stefan Gatt

Imago Paarworkshop Presenter & Facilitator, Coach für Teams, Führungskräfte, Männer und Beziehungen

A-4020 Linz, Tummelplatz 15
+43 (0) 664 210 50 95
office@challengeoflove.at
stefangatt.at

STEIERMARK



Friedrich Ferstl

Lebens- und Sozialberater, Sozial- und Berufspädagoge, Supervisor, Coach

A-8114 Friesach bei Graz, Haritzweg 12
Tel. +43 (0) 664 41 62 027
iz.ferstl@gmail.com
izyourlife.com



Sabrina Krottil (i.Z.)

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Krisenpräventionscoach

A-8330 Feldbach, Hauptplatz 30/2
Tel. +43 (0) 680 305 52 68
sabrina.krottil@gmx.at
raumfuerbegegnung.at

KÄRNTEN



Mag.ª Marion Mörtl, MA

Psychologische Beratung, Imago & Achtsamkeitscoach, Einzel-, Paar- und Gruppenbegleitung

A-9020 Klagenfurt, Sponheimerstraße 7
+43 (0) 650 284 9201
praxis@marionmoertl.com
marionmoertl.com

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

Imago Professional Facilitator Bezeichnung für Menschen mit unterschiedlichem Berufshintergrund, die im Rahmen des Imago Professional Facilitator Trainings zertifiziert wurden, um Imago in ihrem jeweiligen Berufsfeld auszuüben.

i.Z.: in Zertifizierung



IMAGO WORKSHOPS

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

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

TERMINE PAARWORKSHOPS

Dr.ⁱⁿ Sabine & Roland Bösel	+43 (0) 1 402 17 00-10 www.boesels.at	20.–22. Mai 2022 23.–25. September 2022 18.–20. November 2022 20.–22. Jänner 2023 12.–14. Mai 2023	Reichenau/Rax (NÖ) Reichenau/Rax (NÖ) Reichenau/Rax (NÖ) Reichenau/Rax (NÖ) Reichenau/Rax (NÖ)
Mag.^a Evelin & Mag. (FH) Klaus Brehm	+43 (0) 1 942 61 52 www.brehmsimago.eu	24.–26. Juni 2022 16.–18. September 2022 02.–04. Dezember 2022	Wien Wien Wien
Dr.ⁱⁿ Bettina Fraisl & Dr. Clemens Benedikt	+43 (0) 664 917 57 76 www.bettina-fraisl.at	7.–9. Oktober 2022	Innsbruck
Mag.^a Elisabeth Gatt-Iro & Mag. Dr. Stefan Gatt	+43 (0) 664 144 97 46 www.challengeoflove.at	1.–3. Juli 2022 30. September–2. Oktober 2022 25.–27. November 2022	im Hausruck (OÖ) Strobl am Wolfgangsee (OÖ) Mühlviertel bei Linz (OÖ)
Mag. Erwin Jäggle	+43 (0) 676 491 24 59 www.myimago.at	1.–3. Juli 2022 16.–18. September 2022 18.–20. November 2022 20.–22. Jänner 2023	Seitenstetten (NÖ) Wr. Neustadt (NÖ) Tainach (Kärnten) Seitenstetten (NÖ)
Mag.^a Maria Richter-Zima & Ing. Michael Richter	+43 (0) 660/651 56 38 www.mariarichterzima.com	20.–22. Mai 2022 29.–31. Juli 2022 4.–6. November 2022	Gaaden (NÖ) Gaaden (NÖ) Gaaden (NÖ)
Christine & Dr. Maximilian Schallauer	+43 (0) 7234 83 220 www.beziehungsarbeit.at	20.–22. Mai 2022 26.–28. August 2022 11.–13. November 2022	Waxenberg bei Linz (OÖ) Waxenberg bei Linz (OÖ) Waxenberg bei Linz (OÖ)
Online Paarseminar https://lieberetten.com/programm/beziehungskur		3.–5. Februar 2023 Einstieg jederzeit	Waxenberg bei Linz (OÖ)

TERMINE SINGLEWORKSHOPS

Mag.^a Evelin & Mag. (FH) Klaus Brehm	+43 (0) 1 942 61 52 www.brehmsimago.eu	21.–22. Mai 2022	Wien
Mag. Erwin Jäggle	+43 (0) 676 491 24 59 www.myimago.at	10.–11. September 2022 22.–23. Oktober 2022	Wr. Neustadt (NÖ) Tainach (Kärnten)