



# SICHERHEIT IM PAARZWISCHENRAUM

VERBINDUNG DURCH DEN IMAGO DIALOG

TEXT **SIBYLLE WIRTH**

Jedes Paar schafft seinen eigenen, einzigartigen Zwischenraum, in dem alles, was beide hineinbringen, miteinander wirkt. Es entsteht eine Art dynamisches Gewebe, das sich fortwährend weiterentwickelt. Manches davon ist bewusst, vieles unbewusst, manchmal kann es sich leicht und lebensspendend anfühlen, manchmal schwierig, frustrierend, ängstigend oder konfliktreich, mal ist viel Energie, mal weniger vorhanden.

Nun sehen wir Paare, die sich trotz ihrer Turbulenzen überwiegend stabil und in Frieden mit sich selbst und in ihrer Beziehung sicher verbunden fühlen. Im Unterschied dazu finden wir jene, die mit großem Leidensdruck und dem Gefühl belastet sind, dass sie selbst und/oder ihre Beziehung zumindest unerfüllt oder sogar bedroht sei(en). Diesem Unterschied soll im Folgenden nachgegangen werden. Eine wesentliche Basis für überdauernde Ausgeglichenheit von Sicherheit und Leidenschaft in der Partnerschaft stellt jenseits der Inhalte und dem, *was* wir kommunizieren, die Art und Weise dar, *wie* wir kommunizieren.

Vordergründig handelt es sich dabei um das Sprechen: die Wahl der Worte, der Inhalte und die Perspektive der Mitteilung – spreche ich über mich, über dich, über uns, über eine Sache. Schon daran entzünden sich mitunter sehr schwierige Unterhaltungen. Bewertungen, Sichtweisen und Polarisierungen aus der jeweiligen Welt der Partner\*innen werden transportiert, und es fällt dem Gegenüber dann oft schwer, die jeweils unterschiedlichen Auffassungen gelten zu lassen. Die Annahme, dass der oder die andere in derselben Welt lebt und daher dasselbe möchte, stellt sich als manchmal frustrierender Irrtum heraus.

Ein wesentlicher Bestandteil der *verbalen Kommunikation* ist der unwillkürlich gesendete und empfangene Beitrag zur gegenwärtigen „Sicherheitslage“ in der Beziehung, dem *Wie* der Kommunikation. Dabei handelt es sich um all die *nonverbalen Mitteilungen*, die wir schneller und wirksamer senden und aufnehmen als die Worte, weil sie aus einem früheren und schnelleren System der Verarbeitung stammen (biologische Erklärung dazu s. weiter unten): Gemeint ist die körperliche Haltung zueinander und im Raum, das Ab- oder Zuwenden des Blickkontakts, die Atmung, die Zu- oder Abnahme der

Muskelspannung im gesamten Körper, vor allem im Gesicht, die Intonation der Worte und der Klang der Stimme, die Farbe des Gesichts, eben die vielen nonverbalen Signale, welche die Kommunikation färben. Sie prägen je nach Art der jeweils eigenen und der gemeinsamen Verarbeitung den weiteren Verlauf der Kommunikation. Werden Signale von Gefahr wahrgenommen, ein schärferer Ton, ein Verengen der Pupillen, eine Verhärtung in der Gesichtsmuskulatur, ein abgewandter oder verächtlicher Blick, ein abwertendes Wort oder ein Missfallen äußernder Laut, kann sich ganz schnell die Art unserer Beziehung ändern.

Obwohl wir aus Erfahrung und Einsicht wissen, dass wir, weil wir uns angegriffen oder missachtet fühlen, mit der aktiven Einspeisung von hitziger Aggression („Maximieren“) oder kühler Distanz („Minimieren“) die Kommunikation empfindlich verschlechtern können, fällt es uns schwer, uns sinnvoll zu regulieren, um Brüche zu vermeiden. Im Gegenteil. Uns in unserer Sicherheit bedroht zu fühlen, aktiviert ältere Teile des Gehirns und setzt Selbstschutzreflexe in Gang (Totstellreflex bzw. Kampf und Flucht), die das Gefühl der Verbundenheit mit unserem Partner, unserer Partnerin unterbrechen. Statt im Miteinander finden sich die Partner\*innen nun plötzlich im Gegeneinander wieder. Und Paare, die in Paartherapie kommen, sind oft leidvoll erfahren in diesem schmerzhaften Verlust der Verbundenheit, beginnend in der Kindheit mit ihren frühen Bezugspersonen, und fortgesetzt mit dem Menschen, den sie für ihre Partnerschaft trefflich ausgewählt haben!

### Die drei Schaltkreise des autonomen Nervensystems nach Stephen Porges

Die Polyvagalthese, von Stephen Porges erstmals im Jahr 1994 formuliert, befasst sich mit der Rolle des Autonomen Nervensystems (ANS) im Hinblick auf physiologische und psychologische Sicherheit. Die folgenden Wissensbausteine sollen helfen, den Paarzwischenraum aus der polyvagalen Perspektive im Hinblick auf Sicherheit durch Verbundenheit zu beleuchten. Der erste Schutzreflex, der in der Evolution entwickelt wurde und den fast alle Wirbeltiere besitzen, ist der *Totstellreflex*. Er wird vom System des hinteren Vagusnervs initiiert und führt zum Erschlaffen der Muskulatur, einer Verlangsamung von Herzschlag und Atmung, einem Absacken

des Blutdrucks. Körpereigene Substanzen vermindern die Schmerz Wahrnehmung. Damit verbunden sind Gefühle von Panik, Horror, lähmender Angst, Hilf- und Hoffnungslosigkeit und tiefster Trauer.

Im Laufe der Entstehungsgeschichte entwickelte sich mit dem sympathischen Grenzstrang ein zweites Schutzsystem. Es reagiert mit *Kampf oder Flucht*. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung beschleunigt sich, die Darmtätigkeit wird heruntergefahren. Die Muskelspannung nimmt insgesamt zu. Beim Menschen kann sich aggressives und defensives Verhalten bei wahrgenommener Bedrohung nicht nur körperlich zeigen. Wir erkennen diese Muster auch auf der sprachlichen Ebene in der Kommunikation.

Das System des *vorderen Vagusnervs* ist der jüngste evolutionsbiologisch entwickelte Schutzmechanismus. Das hier entstehende Verhalten ist geprägt von *sozialem Zusammenleben und Kooperation*. In diesem System für *soziales Engagement* spielt Kommunikation und soziale Interaktion eine wesentliche Rolle. Die Kreativität mehrerer Gehirne kann gebündelt werden (Brainstorming).

Der vordere Vagus reguliert den Gesichtsausdruck, das Schlucken, Atmen, die Herzfrequenz und den stimmlichen Ausdruck. Er wirkt hemmend auf die sympathischen Nervenfasern und fördert auf diese Weise ein ruhiges und prosoziales Verhalten. Empathisches Einfühlungsvermögen ist nur möglich, wenn dieser aktiviert ist. Auch unser Hörvermögen wird beeinflusst. Ein aktiver vorderer Vagusnerv begünstigt die Wahrnehmung der menschlichen Stimme. Die Verarbeitung sprachlicher und stimmlicher kommunikativer Signale gelingt nur in diesem Zustand optimal.

### Der Imago Dialog

Das Erlernen und Anwenden des Imago Dialogs in der therapeutischen Praxis kann Paare hervorragend dabei unterstützen, den vorderen Vagusnerv, das *social engagement system*, zu aktivieren. Die dabei entstehende Sicherheit dient als Voraussetzung für Verbundenheit im Zwischenraum. Sie nachhaltig zur Verfügung zu haben bzw. rasch und absichtsvoll wiederherstellen zu können, wenn sie einmal verloren gegangen ist – und das mit einiger Übung auch unabhängig vom Setting der Paartherapie –, ist das Ziel der Arbeit mit Imago.





Das Ziel der Arbeit mit Imago ist Sicherheit zur Verfügung zu haben bzw. rasch und absichtsvoll wiederherstellen zu können, wenn sie einmal verloren gegangen ist.

Betrachten wir in Ansätzen den Weg dorthin und die Art und Weise, wie es dem *social engagement system* hilft. Besuchen wir eine Sitzung, und die ersten drei Abschnitte des Imago Dialogs.

### 1. Zentrierung

---

Zu Beginn wird Sicherheit durch die Anleitung hergestellt, einander bequem und in offener Körperhaltung gegenüber zu sitzen, den eigenen Körper und den Kontakt mit den Unterstützungsflächen zu spüren, einige tiefe Atemzüge zu nehmen und gemeinsam ohne Worte zur Ruhe zu kommen.

Es wird auf diese Weise gelernt, dass es keine Nebensache ist, das Nervensystem bewusst zu beruhigen und sich im eigenen Körper dort zu verankern, wo das Gefühl von Sicherheit und Wohlfühlgefühl abrufbar ist. Die Anwesenheit des/der Therapeut\*in schafft dabei ebenfalls ein Gefühl von Sicherheit. Es wird erfahrbar, dass nicht nur Selbstregulation, sondern auch die freundlich-klare Regulation und Steuerung durch eine wohlmeinende Person von außen gegeben ist, von der sich das Paar sicher durch den Prozess führen lassen kann. Die Nervensysteme aller Beteiligten stellen sich in dieser Phase auf Kooperation ein.

### 2. Wertschätzung

---

Der nächste Abschnitt führt in die Wertschätzung, bei der die Partner\*innen einander darlegen, was jeweils für sie in letzter Zeit ein wohltuendes Erleben ihres Zwischenraums war.

Hier wird ganz absichtlich ein Ausschnitt des Miteinanders beschrieben, in dem Lebendigkeit, Freude und Nähe erlebbar waren. Das lässt die Partner\*innen sich selbst und die Beziehung zueinander als wertvoll, sicher und verbunden wahrnehmen und somit weiter im *social engagement system* verankert sein.



### 3. Spiegeln

---

Nach der Vereinbarung, wer von beiden in welcher Rolle präsent sein wird, beginnt die Phase des Spiegeln. Der/die Empfänger\*in ist eingeladen, flach, d.h. ohne Auslassungen und ohne Hinzufügungen, zurückzusagen, was er oder sie gehört hat, und sich sodann fragend zu vergewissern: „Habe ich dich gehört?“

Das Spiegeln erfordert, Botschaften zurückzusagen, die möglicherweise für den/die Empfänger\*in herausfordernd sind, ihm oder ihr unwichtig vorkommen, unlogisch oder auf andere Weise mit der eigenen Perspektive kollidieren. Üblicherweise hören Partner\*innen einander nicht vollständig, wenn die Perspektiven kollidieren, eher denken sie dann daran, wie sie sich selbst verteidigen können, senden Signale von Gefahr und verlieren so leicht die Verbindung. Dem wirkt hier jedoch die Anleitung für den/die Empfänger\*in entgegen, alle Belange der eigenen Welt für die Zeit der Vereinbarung sicher hinter sich zu

verstauen, außerdem die Information, dass Spiegeln nicht Zustimmung bedeutet. Beides hilft dabei, ruhig zu bleiben und eine Haltung von Offenheit und Interesse für die Nachrichten des Gegenüber aus dessen Welt zu etablieren: zu sehen, zu hören, zu spüren, wie der/die Sender\*in, bestärkt durch das Spiegeln, ein in sich schlüssiges Selbstporträt zeichnet. Er bzw. sie kann durch die Gewissheit, gehört zu werden, die eigene Welt entfalten, Dinge entdecken und vertiefen, die selbst noch nicht so genau gewusst wurden, und sich im Spiegel des/der anderen umfangreich selbst offenbaren. Der/die Empfänger\*in vermittelt: Du bist wichtig, ich Sorge für dich, indem ich dich höre, um dich wirklich zu verstehen. Ich erkenne an, dass du eine eigene Existenz hast, deine Gedanken sind für mich wichtig. Vom/von der Therapeut\*in in dieser Haltung unterstützt und ermutigt, fühlt sich auch der/die Empfänger\*in in einem wertvollen und beziehungs spendenden Modus.

Sollte sich doch Reaktivität melden, bleibt die Sicherheit, dass der/die Imago Therapeut\*in einsetzen wird, indem er oder sie beide, Sender\*in und Empfänger\*in bittet, ruhig zu atmen, sich zu zentrieren, bevor sie in den Dialog zurückkehren, und/oder womöglich auch selbst einen Abschnitt des Spiegelns übernimmt, um den/die Empfänger\*in wieder in diesen Modus zurück zu geleiten.

Die Verbundenheit kann wirksam die Defizite der Kindheit teilweise auffüllen. Eine relationale Verletzung, eine Verletzung in/durch Beziehung, wird durch eine relationale Antwort, eine nährenden Beziehungserfahrung, geheilt. Wirkliche Bezogenheit kann sich nur im Zustand des *social engagement system* ereignen. Sich dort verankern zu können, wird durch die Vorgangsweisen des Imago Dialogs (der noch weitere Schritte nach den hier beschriebenen umfasst) gefordert und gefördert, durch Übung erlernt und durch positive Erfahrung fortwährend verstärkt. Das macht ihn geeignet, ihn in die eigene Verantwortung und mit einiger Erfahrung auch in den Alltag der Paarbeziehung mitzunehmen.

**Literaturhinweise:**

**DANA, D (2019) Die Polyvagaltheorie in der Therapie.**  
Lichtenau/Westfalen: Probst Verlag

**HENDRIX, H und LAKELLY HUNT, H (2021) Doing Imago Relationship Therapy.** W.W. Norton Company

**HUPE, V und BALKENHOL, C (2020) Die Polyvagaltheorie.**  
<https://www.innen-leben.org>

**MOELLER, M (2011) Die Wahrheit beginnt zu zweit.** Rowohlt e-Book

**PORGES, S W (2017) Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Gespräche und Reflexionen. Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung.**  
Lichtenau/Westfalen: Probst Verlag



**Sibylle Wirth**

Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie), Supervisorin, Weiterbildung in Imago (Paartherapie) Fortbildungen u.a. in Körpertherapie, Aufstellungsarbeit, EMDR, Brainspotting, OPD 1 und 2, Movement Studies, Embodied Life Mentorship Program bei Russell Delman

A-1160 Wien, Thaliastraße 113/1  
Tel. 0699 194 77 564

[www.psyonline.at/wirth\\_sibylle](http://www.psyonline.at/wirth_sibylle)

Sibylle Wirth, geboren in Frankfurt am Main, lebt seit 1980 in Wien, seit 1988 ebendort mit ihrem Mann Anton. Die beiden haben drei erwachsene Söhne. Von 1988 bis 2018 war sie Lehrbeauftragte an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien.

Parallel dazu war sie und ist sie heute nur mehr in ihrer psychotherapeutischen Praxis als Einzel-, Gruppen- und Paartherapeutin tätig, ferner als Supervisorin und Trainerin, u.a. seit 2011 in der LSB-Ausbildung bei Brehms Bildung. Das Leben aus Sicht der Imago Methode zu betrachten hilft ...

