

Ausgabe 15 Herbst/Winter 2012

Imago

Imagospiegel – eine Information der Imagogesellschaft Österreich

IMAGO GOES SCHOOL

Bildung braucht Beziehung

IM HERZEN VERBUNDEN

Ein Paar über seinen Imagoweg

WENN LIEBE WEH TUT

Was wir daraus lernen können



editorial

Ich kann mich noch gut erinnern, wie Evelin und ich unseren ersten Imago Paarworkshop als Teilnehmer im August 1999 besucht haben. Auf der Fahrt dorthin war ich ziemlich nervös und mir war nicht ganz klar, was uns dort erwarten würde. Auf der einen Seite hatten wir natürlich die Hoffnung, dass dieses Wochenende unserer Beziehung gut tun könnte. Auf der anderen Seite war die Angst, dass es uns nachher vielleicht schlechter gehen würde als vorher.

Doch was wir dann an diesem Wochenende erlebt haben, hat unsere Beziehung grundlegend verbessert. Es war intensiv, aufwühlend, manchmal verwirrend aber letztendlich erlösend in dem Sinn, dass wir neu zueinander gefunden haben. Dabei wurde uns klar, dass wir unbewusst Konflikte aus unserer Kindheit mit dem Ziel der Auflösung wiederholt haben. Vieles, was der andere gesagt oder getan hat, war plötzlich ganz anders und neu verständlich.

Mittlerweile hat der Imago Workshop vielen Paaren geholfen, besser und zufriedener miteinander zu leben. Ob das wirklich so ist, haben wir nun in einer über zwei Jahre dauernden Langzeitstudie untersucht. Wir haben Paare von verschiedenen Workshops befragt, wie sich die Teilnahme an dem Imago Wochenende auf ihre Beziehung ausgewirkt hat. Das Ergebnis ist eindeutig: 87 % erleben nach dem Workshop ihre Beziehung positiver als vorher. Die Details dazu finden Sie auf Seite 14.

Auch wenn es manchmal eine Reise ins Ungewisse ist, wer in der eigenen Beziehung etwas verändern möchte, muss etwas riskieren. Im Nachhinein bin ich heute sehr froh, dass ich trotz meiner Ängste und Bedenken das Abenteuer des Workshops gewagt habe. Und ich bin meiner Frau Evelin unendlich dankbar dafür, dass sie sich mit mir auf dieses Risiko eingelassen hat.

Herzlichst, Ihr

Mag. (FH) Klaus Brehm



Die Liebe der ersten Jahre

Von manchen immer noch bezweifelt, setzt sich doch langsam die Erkenntnis durch: So wie wir Liebe in den ersten Lebensjahren als Kind erfahren haben, so beeinflussen diese Erlebnisse unser ganzes späteres Beziehungsleben. Wenn wir uns in dieser Zeit in Beziehung mit unseren Eltern sicher gefühlt haben, dann tun wir uns auch als Erwachsene in Partnerschaften wesentlich leichter. Wer als Kleinkind großen Stress erlebt hat, der fühlt sich häufig auch in späteren Liebesbeziehungen angespannt und unsicher. Karin und Klaus Großmann, zwei Forscher an der Uni Regensburg haben in einer Langzeitstudie über 100 Familien von Geburt der Kinder an 22 Jahre lang begleitet. Das Ergebnis ist eindeutig: liebevolle und empathische Eltern sind der beste Start in ein glückliches Beziehungsleben.

Für Verständnis ist es nie zu spät!

Auch wenn man es nicht wollte: der Konflikt eskaliert wieder. Obwohl man sich doch fest vorgenommen hat, diesmal anders zu reagieren. Aber es ist einfach nicht auszuhalten! Selbst erwachsene, vernünftige Menschen tun sich auch in späteren Jahren manchmal noch mit den eigenen Eltern schwer. Das Verhältnis zu ihnen bleibt ein Besonderes. Oft spannungsgeladen und schwierig, selten harmonisch und entspannt. Generationenübergreifendes Verständnis ist kein leichtes Unterfangen. Doch auch Eltern hatten Eltern und geben manchmal unbewusst weiter, was sie selbst erlebt haben. Verständnis für die Geschichte der eigenen Eltern zu entwickeln ist auch für erwachsene Kinder oft keine leichte Aufgabe, aber ein sicherer Weg zu einer besseren und entspannten Familienatmosphäre.



WENN DIE LIEBE WEH TUT

Was uns der Schmerz am Anderen sagt

TEXT: Dr. Andreas Amann

„Muss es so sein, dass Liebe weh tut?“ fragte uns vor kurzem ein Mann, als er in der Paartherapie von seinem Schmerz an der Liebe eingeholt wurde. Diese Frage ist eine jener Fragen, die man dann nicht mehr so schnell los wird und es ist dann, als wäre sie wie eine kleine gedankliche Schürfwunde, deren Heilschorf man immer ein bisschen zu früh abkratzt und sie wieder anfängt zu jucken. Einige Gedanken, die entstanden sind, als wir uns mit der Frage näher beschäftigt haben.

Wir alle tragen destruktive Impulse in uns und die, die uns lieben, kommen nicht ohne blaue Flecken davon. Wenn man es etwas dramatisch formuliert, heißt zu lieben nichts anderes, als zu blauen Flecken Ja zu sagen,

weil die blauen Flecken nichts anderes bedeuten, als dass ich meine Rüstung abgelegt habe und der, den ich liebe, mir so viel bedeutet, dass er mich zutiefst treffen kann.

Tragische Liebe oder gemeinsames Liebeselend?

Von „Werther“ bis „Anna Karenina“, von „Zwei an einem Tag“ bis „Die Brücken am Fluss“ kennen wir die romantische Antwort darauf, dass die Liebe bisweilen weh tut: Sie bekommen sich nicht und werden doch ihr Leben lang innerlich nicht voneinander lassen können. Gerade, dass sie sich nicht bekommen, macht die große Faszination dieser Liebesgeschichten aus. Den Schmerz, den die unglücklich Liebenden erfahren, nehmen sie in Kauf als Preis, dass sie - um

es mit dem unglücklich Liebenden Hölderlin zu sagen - „einmal wie Götter“ leben. Und „mehr bedarfs nicht.“

Den kühleren Weg aus der Verbindung von Liebe und Schmerz nennt uns Freud: Es geht darum, die im Liebesschmerz verborgenen Übertragungen von alten Liebeswunden in der Gegenwart der erwachsenen Liebesbeziehung als Wiederholungen zu erkennen und durcharbeiten und das bedeutet in belastbare, alltagstaugliche Zärtlichkeit zu sublimieren. Die kindliche Sehnsucht nach der Lust, die tiefe, tiefe Ewigkeit will, muss der erwachsenen Einsicht in die Grenzen und die Realität der erwachsenen Liebesbeziehung Platz machen: Wo die kindliche Lust war, soll das realistische Ich werden

“

Wir haben 288 Wörter,
um zu beschreiben, wie wir uns
fühlen, brauchen aber nur 9
Wörter, um unsere Bedürfnisse
zu benennen

“



und das neurotische Leiden an der Liebe soll in „gemeines Elend“ überführt werden. Denn, wie er in „Unbehagen in der Kultur“ ernüchert schreibt, ist „das Programm, welches uns das Lustprinzip aufdrängt, glücklich zu werden, nicht zu erfüllen (...)“. Und schärfer noch: „die Absicht, dass der Mensch glücklich sei, ist im Plan der ‘Schöpfung’ nicht enthalten.“

Müssen wir uns also damit abfinden, dass Liebe letztlich weh tut, weil sie uns mit unseren kindlichen, unerfüllbaren Wünschen und Bedürfnissen in Berührung bringt? Oder ist das Letzte, das wir in der Arbeit mit Paaren erreichen können, deren Eingeständnis, dass man als reifes Paar die Suche nach der kindlichen Freude an den Liebe und der Lust aufgeben sollte und stattdessen das „gemeine Liebeselend“ akzeptieren?

Dem Schmerz zuhören

Wenn wir Paaren bei ihren Imago-Dialogen begleiten, versuchen wir, einen dritten Weg zu gehen, einen Weg, der der Frage nachgeht: Wie können wir den Herzschmerz und unsere blauen Flecken so nutzen, dass wir miteinander wachsen? Wie sieht das Liebes-Traumeel aus, das blaue Flecken heilen hilft?

In den Imago-Dialogen lernen zwei, gemeinsam den Schmerz zu befragen, ihm neugierig und achtsam zuzuhören. Bei

manchen Paaren bedeutet das in einem ersten Schritt, das wunschlose, „graue Glück“, in dem sie sich eingerichtet haben, in Schmerz zu übersetzen. Bei anderen Paaren bedeutet das, den Schmerz hinter der Wut, hinter den Vorwürfen, den Angriffen, hinter der Enttäuschung, der Resignation oder den heimlichen Auswegen aus der Beziehung zu finden. Und der Schmerz steht immer für ein unerfülltes Bedürfnis, für etwas, das wir verdient haben, einfach, weil es uns gibt und das wir brauchen wie die Luft, um uns lebendig zu fühlen.

Die Arbeit mit Paaren und ihren gegenseitigen Verletzungen lässt uns verstehen, dass wir in unserer individuellen Entwicklung unterschiedliche Resonanz und Empathie auf unsere frühen Bedürfnisse bekamen. Wir alle mussten Teile unseres Selbst mit seinen Bedürfnissen zurück nehmen, verwandeln, unspürbar werden lassen, damit es für die, die uns ins Leben begleiteten und uns früh an die emotionale Hand nahmen, nicht zu viel wurde.

Keiner hat die vier Entwicklungsaufgaben, die wir zusammen mit unseren ersten Lieben zu bewältigen hatten, ohne blaue Flecken überstanden. Wir alle haben als Kinder einen einzigartigen Weg gefunden: uns erstens zu binden, zweitens uns aus dieser Bindung zu lösen, um die Welt zu erforschen, drittens eine Identität zu bilden als

Junge, Mädchen, Zauberer, Hexe, Dornröschen oder Prinz und viertens unsere Fähigkeiten und Kompetenzen zu zeigen um den Glanz des Stolzes in den Augen unserer Eltern zu ernten. Wenn es gut gegangen ist, haben wir durch den Spiegel und das Herz unserer Eltern gelernt, was wir auf den vier Entwicklungsebenen brauchen. Und doch sind wir an manchen Stellen stumm geblieben, wissen nicht, was wir vom anderen brauchen und werfen ihm vor, dass er es uns nicht gibt.

Auch wenn wir es allein oft nicht spüren, in welcher Entwicklungsphase wir besonders verwundbar sind, zu zweit spüren wir es sofort. Unser Partner kennt unsere Trigger wie kein anderer, weiß darum mit traumwandlerischer Sicherheit – denn deshalb hat er oder sie uns ja ausgewählt. Der Schmerz, den unser Partner uns zufügen kann, ist nur die Rückseite jenes Glücks, den er uns zu schenken vermag. Für uns ist dieser Schmerz die einzigartige Chance, zu verstehen, was wir brauchen, um glücklich zu werden und „im anderen bei sich zu sein“, um Hegels wunderbare Definition von Liebe zu nehmen.

288 Gefühle und 9 Bedürfnisse

In den Dialogen unterstützen wir die Paare, ihren Schmerz in die Sprache der Bedürfnisse und die der Gefühle zu übersetzen. Gefühle sind dabei der faszinierend diffe-

renzierte Oberflächenseismograph unterirdischer Bedürfnisbeben. Wir haben 12 mal 12 Wörter, um zu beschreiben, wie elend wir uns fühlen können, wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt werden und wir haben 12 mal 12 Wörter, um auszudrücken, wie wohl es uns geht, wenn wir bekommen, was wir brauchen.

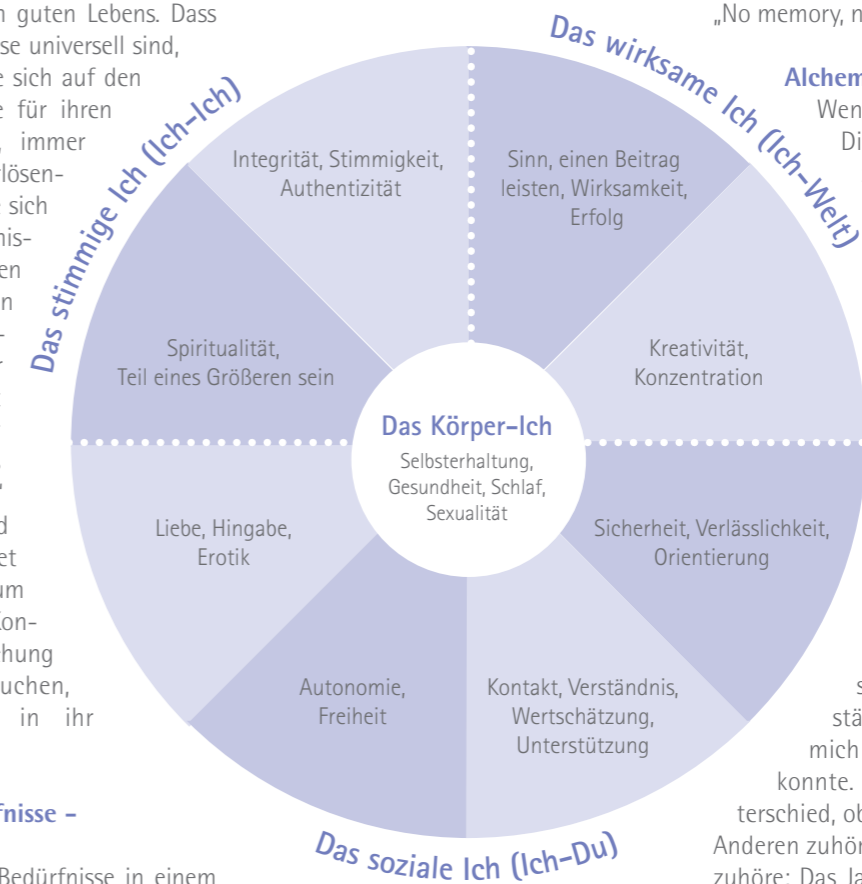
So vielfarbig wir fühlen können, ist es eine spannende und für uns immer wieder hilfreiche Einsicht, dass wir nicht mal zehn Finger brauchen, um unsere elementaren Bedürfnisse zu benennen. Neun Bedürfnisse, die wir in allen Gesellschaften und Kulturen wieder finden. Sie sind universell und die Ingredienzen guten Lebens. Dass diese neun Bedürfnisse universell sind, ist für Menschen, die sich auf den Weg machen, Worte für ihren Schmerz zu finden, immer wieder eine fast erlösender Gedanken, weil sie sich dann für ihre Bedürfnisse nicht rechtfertigen oder entschuldigen müssen. So eigentümlich es anmutet, aber es ist in der Arbeit mit Paaren immer wieder eine große Hilfe, das „Rad der Bedürfnisse“ heran zu nehmen und es wie ein Alphabet der Seele zu nutzen, um eine Szene, einen Konflikt, eine Enttäuschung daraufhin zu untersuchen, welches Bedürfnis in ihr nicht erfüllt ist.

Das Rad der Bedürfnisse – Alphabet der Seele

Fügt man die neun Bedürfnisse in einem Rad zusammen, ergeben sich drei Felder, nach den drei Weisen, wie wir als Mensch in Beziehung sein können: Ich im Verhältnis zur Welt (das wirksame Ich), Ich im Verhältnis zum Du (das soziale Ich), Ich im Verhältnis zu mir selbst (das stimmige Ich). Die Speiche des Rades bildet das basalste Verhältnis, in dem wir leben: Ich im Verhältnis zu meinem Körper (das Körper-Ich). Das Rad der Bedürfnisse sagt uns, dass wir zu allen Bedürfnissen Ja sagen dürfen, ja müssen, um uns selbst zu verstehen.

Imago zeigt uns nun, dass wir in der Art, welche Bedürfnisse wir bei uns wahrnehmen und das heißt uns und den Anderen zumuten gelernt haben, nicht frei und unverstellt sind. Wir haben durch die wir

damals hilflos und unbedingt liebten, dreielei gelernt: 1. welche Bedürfnisse man haben darf, um dazu zu gehören und welche nicht. 2. Welche Gefühle wir haben dürfen und sollen, wenn ein Bedürfnis erfüllt wird oder eben nicht. Und 3. haben wir die Strategien gelernt, wie man sich die Bedürfnisse erfüllt oder deren Erfüllung geschickt verhindert. Daraus hat sich unsere Imago gebildet, mit der wir uns auf die Suche nach dem Partner machen, dem wir erlauben, unser Herz zu besetzen und uns die blauen Flecken zuzufügen, an denen wir dann erkennen, dass es Liebe sein muss.



Und Imago zeigt uns, dass uns unsere individuelle Entwicklungsgeschichte bei den neun Bedürfnissen hat unterschiedlich irritierbar oder selbstbewusst werden lassen. Wer in der Bindungsphase verletzt ist, wird ein anderes Bedürfnis nach Sicherheit, Verlässlichkeit und Orientierung haben als jemand, dessen Explorationsdrang zu früh beschnitten wurde. Wer in der Identitätsphase keine Gelegenheit hatte, seine schlimmen Seiten zu bestaunen, dessen Bedürfnis nach Integrität, Stimmigkeit und Authentizität wird sich anders zum Ausdruck bringen als der, dem die Welt die Bühne für seine Kompetenz ist. Erst wenn wir unsere Geschichte dazu legen, kann der andere verstehen, warum

uns ein Bedürfnis so viel wichtiger ist als ein anderes.

Es gehört wohl zu den irritierendsten Einsichten von Imago, dass wir uns nicht in die verlieben, die uns gut täten, weil sie wohlwollend und achtsam mit uns umgehen, sondern dass wir uns in die verlieben, die uns totsicher in das Glück und in den Schmerz unserer Kindheit werfen. Und dass wir, wenn sich zwei verlieben, es immer mit einem „perfect match“ (Harville Hendrix), mit einer vollkommenen Passung zu tun haben. Wilfred Bion hat das einmal mit einem der aufregendsten Sätze der Psychoanalyse zum Ausdruck gebracht: „No memory, no desire.“

Alchemie des Glücks

Wenn ich mich in einen Imago-Dialog einlasse, dann sage ich zweierlei zu mir: Ich sage ein uneingeschränktes Ja zum eigenen Bedürfnis. Und ich sage gleichzeitig Nein zur Strategie und Weise, mit der ich, Kind meiner Geschichte, meine Bedürfnisse heute zu erreichen suche, weil das eben blaue Flecken nach sich zieht. Ich lerne mir zuhören mit den Ohren des Partners, weil sein Spiegeln, sein Verständnis und seine Empathie mich vollständiger sehen lässt, als ich mich bisher selbst wahrnehmen konnte. Dabei macht es keinen Unterschied, ob ich mir mit den Ohren des Anderen zuhöre oder ob ich dem Anderen zuhöre: Das Ja, zu dem, was mich lebendig macht, ist das gleiche Ja zu dem, was Dich lebendig macht.

Und nur, weil ich uneingeschränkt Ja zu meinen Bedürfnissen sagen kann, kann ich auch Nein sagen zu der Art, wie wir diese Bedürfnisse zu erreichen suchen und kann neue Wege erfinden, die uns miteinander lebendig werden lassen.

Wenn wir als Paar lernen, hinter der Kränkung, dem Angriff, dem Rückzug, der Enttäuschung das Bedürfnis hören, dann sind wir auf dem Weg zur Alchemie des Glücks, die aus Konflikten Wachstumsgold macht. Und erst der Schmerz ist der Katalysator, der diesen alchemistischen Prozess in Gang bringt.

Imagotherapeuten



Maria Thaler
Imagotherapeutin

Judengasse 1/19
1010 Wien
Tel. 01/5356888
thalermaria@aon.at



Dr. Peter Battistich
Imagotherapeut

Rathausstr. 11, 1010 Wien
Tel. 01/4038360
Fax 01/4038360
peter@battistich.at
www.psyweb.at/battistich



Mag. Barbara Stadler
Imagotherapeutin

Vorgartenstrasse 193/20
1020 Wien
Tel. 0676/4332505
psychotherapie@barbarastadler.com
www.barbarastadler.com



DI Helmut Dalik
Imagotherapeut

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



Mag. Ursula Fellner
Imagotherapeutin

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



Dr. Lucia Monschein
Imagotherapeutin

Clementinengasse 24, 1150 Wien
Gamingergasse 24/3270 Scheibbs
Tel. 0664/2522246
info@paarambulanz.at
www.paarambulanz.at



Ing. Helmut Monschein
Imagotherapeut

Clementinengasse 24, 1150 Wien
Wiener Straße 41, 3100 Sankt Pölten
Tel. 0664/2522246
info@paarambulanz.at
www.paarambulanz.at



DI Martina Weinhandl, MAS, MSc
Imagotherapeutin*

Clementinengasse 24
1150 Wien
Tel. 0680/1203894
info@paartherapie.at
www.paartherapie.at



Sibylle Wirth
Imagotherapeutin

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



Mag. Evelin Brehm
Imagotherapeutin
Workshop Präsentator
Clinical Instruktor

Staudgasse 7, 1180 Wien
Tel. 01/9426152
evelin@brehmsimago.eu
www.brehmsimago.eu



Antonio Strauss
Imagotherapeut

Institut vierplus
Favoritenstraße 70/9
1040 Wien
Tel. 0664/8156929
imago.as@gmx.net



Mag. Christoph Koder
Imagotherapeut

Brahmsplatz 4/13, 1040 Wien
Tel. 01/2080000
und 0664/1404020
office@humane-balance.at
www.humane-balance.at



Therese Kunyik
Imagotherapeutin

Favoritenstrasse 4-6/2/14
1040 Wien
Tel. 0699/12632959
therese.kunyik@chello.at



Mag. Dr. Gabriele Schreiber
Imagotherapeutin

Rechte Wienzeile 81/21
1050 Wien
Tel. 01/ 5818100
www.bestHELP.at/schreiber
gabrieleschreiber@chello.at



Dr. Gabriele Dörflinger-Wohlschak
Imagotherapeutin

Schönbrunnerstr. 99/3
1050 Wien
Tel. 01/802 64 65
oder 0676/9391401
gabriele.doerflinger@gmx.at
www.licht-und-liebe.at



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

Staudgasse 7, 1180 Wien
Tel. 01/9426152
klaus@brehmsimago.eu
www.brehmsimago.eu



Prof. Dr. Gerti Senger
Imagotherapeutin

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



Prof. Dr. Karl Leitner
Imagotherapeut

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



Maga. Roswita Gross
Imagotherapeutin*

Pius-Parsch-Platz 12/13
1210 Wien
Tel. 0650/6349891
roswita.gross@aon.at
www.psyonline.at/gross



Dr. Renate Hutterer-Krisch
Imagotherapeutin

Kantnergasse 51, 1210 Wien
Tel: 01/290 14 79 (Mo-Do)
Herbert Spieß Gasse 12
2103 Langenzersdorf
Tel./Fax 02244/2546
praxis@paarcoaching.at
www.paarcoaching.at



MSc Peter Cubasch
Imagotherapeut
Single u. Paar Workshop
Präsentator

Wehrgasse 32, 1050 Wien
Tel: 0676/6387287
peter@cubasch.com
www.cubasch.com



Astrid Amann
Imagotherapeutin

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



Dr. Volker Neubauer
Imagotherapeut

Siebensterngasse 42-44/18
1070 Wien
Tel. 01/2311792
voneu@gmx.at
www.volker-neubauer.at



Adalbert Gschosmann
Imagotherapeut

Maria Treu-Gasse 1/3
1080 Wien
Tel. 01/402170050
a.gschosmann@tz8.at
www.tz8.at



Judith Skocek
Imagotherapeutin

Maria Treu-Gasse 1/5, 1080 Wien
Wienerstr. 11
2405 Bad Deutsch Altenburg
Tel. 0676/7387515
judith.skocek@paardialog.at
www.paardialog.at



Dr. Martha Aslan
Imagotherapeutin

Perchtoldsdorferstr. 21/10
1230 Wien
Tel. 0664/5119519
d.m.aslan@gmx.at
www.psy-aslan.at



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

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



Mag. Eva Renoldner-Gansch
Imagotherapeutin

Hauptplatz 6
3580 Horn
Tel. 0664/2742481
eva.renoldner@aon.at



Ing. Mag. Claudia Pommer
Imagotherapeutin*

Institut für ambulante Psychotherapie
und Psychotraumatologie
Wienerstr. 15/1, 3100 St. Pölten
Tel. 0699/11080383
claudia.pommer@wavenet.at
psychotherapie-pommer.at



Eva Wesely
Imagotherapeutin*

Teamotion (Praxisgemeinschaft)
Stadtplatz 24
3400 Klosterneuburg
Tel. 0650/2500025
eva@familienvorbereitung



Dr. Ursula Czink
Imagotherapeutin

Praxisgemeinschaft "Windrose"
Josefstädterstraße 20
1080 Wien
Tel. 0680/5065934
ursula.czink@gmx.at



Dr. Sabine Bösel
Imagotherapeutin
Workshop Präsentator

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



Roland Bösel
Imagotherapeut
Workshop Präsentator

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



Mag. Gabriele Raß-Hubinek
Imagotherapeutin

Schönbrunnerstr. 238/1
1120 Wien
Tel. 0676/7825119
gaby.rass-hubinek@gmx.at
www.gaby.rass-hubinek.at



Dr. Evelin Urbanski
Imagotherapeutin

Wattmanngasse 23/B8
1130 Wien
Tel. 01/8794733
praxis.urbanski@gmx.at



Sigrid Wögerbauer
Imagotherapeutin

Pernegg 1
3753 Kloster Pernegg
Tel. 02913/21840
Fax 02913/21844
sigrid@woegerbauer.at
www.dr.woegerbauer.at



Dr. Georg Wögerbauer
Imagotherapeut

Pernegg 1
3753 Kloster Pernegg
Tel. 02913/21840
Fax 02913/21844
georg@woegerbauer.at
www.dr.woegerbauer.at



Mag. Elisabeth Gatt-Iro
Imagotherapeutin
Workshop Präsentator

Tummelplatz 15, 4010 Linz
Tel 0664/144 9746
e.gatt-iro@challengeoflove.at
www.challengeoflove.at



Mag. Marianne Kunz
Imagotherapeutin

Hessenplatz 8
4020 Linz
Tel. 0732/732626
m@psychotherapie-kunz.at
www.psychotherapie-kunz.at



Hans Giffey
Imagotherapeut
Workshop Präsentator

Schubertstraße 46, 4020 Linz
Nußdorferstraße 47, 1090 Wien
Tel. 0699/10517949
Info@giffey.at, www.giffey.at



Maria König-Eichhorn
Imagotherapeutin
Workshop Präsentator

Friedenszeile 50, 1130 Wien
Tel. 0664/3116278
maria_koenigeichhorn@yahoo.de
www.beziehungsweise.net



Dr. Andrea Ekmekcioglu
Imagotherapeutin

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



Dr. Claudia Luciak-Donsberger
Imagotherapeutin

Salzberggasse 15/2
1140 Wien
Tel. 0699/12008324
claudia.luciak@meduniwien.ac.at
www.imago.omgym.at



Mag. Barbara Tillich
Imagotherapeutin

Klostergasse 19/12
1180 Wien
Kremstalstraße 72, 3500 Krems
Tel. 0699/10518688
b.tillich@gmx.at
www.der-erste-schritt.eu



DSA Irene Penz Msc
Imagotherapeutin

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



Ute Giffey-Koschka
Imagotherapeutin

Schubertstraße 46
4020 Linz
Tel. 0699/10516163
Info@giffey.at
www.giffey.at



Eva Riedler
Imagotherapeutin

Griesmayrstr.19
4040 Linz
Tel. 0650/2911945
e.riedler@aon.at
www.eva-riedler.eu



Christine Schallauer
Imagotherapeutin

Lifehausstr. 24
4111 Walding
Tel. 07234/83220
christine_schallauer@hotmail.com
www.beziehungsarbeit.at



Dr. Max Schallauer
Imagotherapeut
Workshop Präsentator

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



Mag. Walter Leeb
Imagotherapeut

Am Südhang 1
4152 Sarleinsbach
Tel. 0699/10731178
w.leeb@gmx.at

Imagotherapeuten



Mag. Sigrud Unterstab
Imagotherapeutin

Tannbrunnweg 7
4201 Gramastetten
Tel. 07239/8835
Mobil 0699/11749941
sigrudunterstab@gmail.com



M Mag. Beate Rodlauer-Aigner
Imagotherapeutin

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



Elisabeth Ardelt
Imagotherapeutin

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



MSc Cornelia Cubasch-König
Imagotherapeutin, Single u.
Paar Workshop Präsenter
Erzherzog-Eugenstr.10, 6020 Innsbruck
Kornmarktstraße 4, 6900 Bregenz
Tel. 0676/7572246
cornelia@cubasch.com
www.cubasch.com



Irene Schwinger
Imagotherapeutin

Waldmüllerstr.13a
6850 Dornbirn
Tel. 05572/54829
Fax 05572/54829
schwinger.irene@gmail.com



Sissy Walch
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familie

Biberstrasse 11
1010 Wien
Tel. 0676/6602161
sissywalch@gmx.at



Susanne Fabiankovits
Imago Professional Facilitator*
Arbeitsbereich Lebens- und
Sozialberatung i.A.

1010 Wien Operngasse 17-21
1010 Wien Gonzagasse 9/24
Tel. 0699/15087825



Ilka Wiegrefe
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich: Einzelcoaching,
Schule, Familie
Mariahilfer Straße 95/1/18
1060 Wien
Tel. 0676/6133615
www.ganzheilzentrum.at
www.team-praesent.at



Mag. Sandra Teml-Jetter
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familien
Stutterheimstrasse 4/37+38
1150 Wien
Tel. 0676/6325281
office@wertschaetzungszone.at
www.wertschaetzungszone.at
www.als-eltern-paar-bleiben.at



Martin Steixner MSc
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Coaching Et Beratung

Josef Gangl Gasse 30
1130 Wien
Tel. 0676/5515 233
tripoxner@me.com



DSA Andreas Rachbauer
Imagotherapeut

Franz-Liszt-Gasse 9
7100 Neusiedl/See
Tel. 0664/5204141
andreas.rachbauer@paardialog.at
www.paardialog.at



Dr. Martina Gavornik
Imagotherapeutin

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



Dr. Günther Bitzer-Gavornik
Imagotherapeut

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



Dr. Christine Csamay
Imagotherapeutin*

Erzherzog Johann Str. 20
8670 Krieglach
Lisztgasse 3, 7400 Oberwart
Gartengasse 7, 8200 Gleisdorf
Tel. 0664/4217468
csamaych@aon.at



Günter Kopp
Imagotherapeut

Akazienhofstr. 61/1/5
9020 Klagenfurt
Tel. 0699/11105900
office@imagokopp.at
www.imagokopp.at



Verena Moispointner
Imago Professional Facilitator

Sky Office Vienna
Höchstädtplatz 4/26.6
1220 Wien
Tel: 0664/9258482
moispointner@yahoo.de



Mag. Ernst Moispointner
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich
Coaching und Management

Sky Office Vienna
Höchstädtplatz 4/266, 1220 Wien
Tel. 0664/2136674
moispointner@drei.at



Margit Schröer
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familien

Schrickgasse 22/6
1220 Wien
Tel. 0676/5394017
margit.schroerer@gmx.at
www.ichundwir.at/margit



Gerhild Tscherne
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Schule, Pädago-
gische Teams, Eltern, Familien

F. Bilkogasse 9F
2352 Gumpoldskirchen
Tel. 0680/12907474
gerhild.tscherne@gmx.at



Peter Emanuel Koci
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Innerbetriebliche
Personal und Prozessentwicklung

Hauptstrasse 73
2392 Sulz im Wienerwald
Tel. 0664/2358716
peemko@drei.at

Imagotherapeuten Deutschland



Irene Christen
Imagotherapeutin

Höglsteig 4
85665 Moosach
Tel.+49(0)8091/539276
info@glueckliche-beziehungen.de
www.glueckliche-beziehungen.de



Rebekka Meyboden
Imagotherapeutin

Am Mühlenberg 9
28870 Fischerhude-Ottersberg
Tel: +49-(0)4293-789716
www.imago-bremen.de
info@rebekka-meyboden.de



Sonja Kroneis
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich
Natural Horsemanship
Hauptstraße 73
2392 Sulz im Wienerwald
Tel. 0676/7194456
sonja.kroneis@drei.at
www.sonjakroneis.at



Birgit Hold
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Gesundheitsvorsorge
Michael Moserstr. 36
2483 Weigelsdorf
Tel. 0664/9430412
birgit.hold@institut-lamano.at
www.institut-lamano.at



Peter Hold
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Innerbetriebliche
Personalorganisation
Moserstr. 36, 2483 Weigelsdorf
Tel. 0664/4943480
peter.hold@institut-lamano.at
www.institut-lamano.at



Barbara Kratochwil
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Mediation
Neustift 25/3
3123 Obritzberg
Tel. 0676/6627173
barbara_kratochwil@yahoo.de



Mag. Dr. Stefan Gatt
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Wirtschaft
Tummelplatz 15, 4020 Linz
Tel. 0664/2105095
office@challengeoflove.at
www.challengeoflove.at



Paula Wintereder
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familien

Am Kreuzberg 12
4724 Neukirchen/Wald
Tel. 0664/3858343
paula.wintereder@dioezese-linz.at



Mag. Peter Davies
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich: Management

Weinberggasse 15
7091 Breitenbrunn
Tel. 0664/4253793
peter.davies@bkf.at



Mag. Monika Gotownik-Kopp
Imago Professional Facilitator
Arbeitsbereich Familien

Akazienhofstrasse 61/1
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel 0664/2829099
office@imagokopp.at

IMAGO THERAPEUTIN ist die Bezeichnung für PsychotherapeutInnen oder PsychologInnen mit abgeschlossener Zusatzausbildung zum zertifizierten Imago Paartherapeuten.

IMAGO PROFESSIONAL FACILITATOR ist die Bezeichnung für Menschen mit unterschiedlichem Berufshintergrund, die im Rahmen des Imago Professional Facilitator Training zertifiziert wurden, um Imago in ihrem jeweiligen Berufsfeld anzuwenden.

IMAGO WORKSHOP PRESENTERIN sind ImagotherapeutInnen, die zusätzlich die Ausbildung und Berechtigung zum Anbieten von Imago Workshops absolviert haben.

IMAGO CONSULTANT ist die Bezeichnung für eine(n) SupervisorIn der Imago Paartherapie

CLINICAL INSTRUKTOR ist die Bezeichnung für Ausbilder der Imagotherapeuten

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





IM HERZEN VERBUNDEN

Peter und Birgit
Hold über Ihren
gemeinsamen
Imagoweg

TEXT: Birgit & Peter Hold

Vom ersten Moment ihrer Begegnung fühlen Birgit (47) und Peter Hold (56) eine tiefe Verbundenheit. Das Tempo, mit dem beide aufeinander zugehen, ist rasant: Im März 1984 verlieben sie sich in einander, verloben sich kurz darauf und im Mai 1985 heiraten sie. Birgit ist 20 Jahre alt, als die Erstgeborene Tochter Natalie auf die Welt kommt. Drei Jahre später folgt ihr zweites Wunschkind Melanie. Gemeinsam bauen sie ihr Haus. Birgit erinnert sich: „Wir haben niemanden gefragt. Es war für uns die natürlichste Sache der Welt. Ich bin zu Peter gezogen, weil er mich von Herzen so angenommen hat, wie ich bin. Er macht ihr Platz im Kasten- für sie ein Zeichen, Platz in seinem Leben zu haben. Peter hätte ihr Sicherheit gegeben, so Birgit, und er wiederum hatte endlich seine eigene Familie. Peter weckt die Lebensfreude in ihr, bestärkt sie „Danke, dass Du für mich lachst.“

Süchtig nach Harmonie

Vor dem Hintergrund einer ähnlichen Kindheitsgeschichte sehnen sich die Massa-

getherapeutin und der Techn. Leiter eines Pharmaunternehmens nach Harmonie. Beide haben in ihrem Zuhause viel Streit zwischen den Eltern erlebt. Peter betont „Wir haben uns geschworen, es nie so wie unsere Eltern zu machen, nahmen uns persönlich sehr zurück und machten uns diese implizite Regel zur Auflage. Wir befehligen uns nicht – wir lösen alles in Ruhe. Unsere Kinder sollen ein harmonisches Zuhause haben.“

Gefangen im goldenen Käfig

Zehn Jahre lang widmet sich Birgit fast ausschließlich ihren Töchtern. Sie selbst war ein Schlüsselkind. In ihrem Leben waren ihre Eltern wenig da gewesen. Umso mehr genießt sie es, dass Peter für die Kinder ein achtsamer Vater ist. Bei den Hold's ist immer etwas los! Die Kinder dürfen jederzeit Freunde zu Hause haben. Birgit und Peter hingegen genügen einander im selbsterbauten Familienreich. Doch irgendwann steckte Peter in diesen Mauern fest. Sein innerer Konflikt hat sich immer mehr aufgestaut und der

„goldene Käfig der Super-Harmonie“ in dem beide sitzen, wird zu „Fesseln“.

„Harmonie“ in dem beide sitzen, wird zu „Fesseln“.

Nachdenklich meint Peter heute: „Vielleicht hatte ich Angst, diesen Käfig zu verlassen.“ Während Peter Mauern um sich baut und in seiner sicheren Welt bleibt, will Birgit über die Mauern hinausgehen. Sie arbeitet an der Umsetzung ihrer Vision: Erst eine junge Mama und dann mit 40 selbständig sein. Sie unternimmt berufliche Fortbildungen, orientiert sich neu. „Ich wollte wieder meine Berufung leben und habe mir angeeignet, was nötig war, um mein Ziel zu erreichen.“ Peter fördert und unterstützt sie dabei aus voller Kraft, ist stolz auf ihren Erfolg. Neben seinem fordernden Job, errichtet er im Haus Praxisräume für Birgit. Peter erlebt diese Zeit ambivalent: „Innsgeheim beneidete ich Birgit, wollte mich auch verändern, hatte aber Angst davor, dass ich es nicht schaffe und dann in der Wertung bin.“

Tiefer Herzschmerz

Die Krise wird erstmals mit der Eröffnung von Birgits Praxis im Herbst 2003 spürbar. Peter fühlt sich eingengt. Die Harmonie geht verloren. Wir haben zu wenig geredet über das, was uns unzufrieden macht, versuchten unsere Regeln einzuhalten“. Mit dem Tod von Peters Mutter 2005 bricht die Krise aus. Tiefe Trauer erfasst die Familie. Peter gelingt es nicht, sich von seiner Mutter zu verabschieden, er kann seinen inneren Konflikt mit ihr nicht auflösen. Birgit im Rückblick: „Tiefgehender Herzschmerz kann die ganze Familie ins Negative ziehen.“ Plötzlich waren Konflikte immer öfter ein Thema. Wir waren hilflos mit dieser neuen Situation. Unsere Schutzmuster wurden sichtbar, die unbewussten Verletzungen waren kleine Stiche ins Herz.“

Raus aus der Sackgasse

Peter setzt ein Zeichen: „Ich habe Stopp gesagt!“ Es war ein Hilfeschrei. Er spürt den Wunsch nach mehr Freiraum. Sehnt sich so wie Birgit nach positiver Veränderung. Frustration und Hilflosigkeit sind ständige Begleiter, bis sie gemeinsam einen Arzt finden, der sie als Paar begleitet und gesundheitlich coacht. Peter befolgt dessen Empfehlung, beginnt Sport zu machen und trifft sich wieder mit Freunden. Beide wissen, dass sich etwas ändern muss. Egal wie es ausgeht, ob sie zusammen bleiben oder sich trennen. Sie folgen dem Impuls des Arztes, einen Imago Paar-Therapeuten aufzusuchen. Heute weiß Birgit: „Ich war zufrieden in meiner Welt, war Nutznießerin. Wir haben den Punkt

verabsäumt, hinzuspüren und darüber zu reden, als es Peter zu viel geworden ist.“

„Imago verändert mich“

Mit Imago lernen beide, wieder in Beziehung zu sein und offen über ihre Gefühle zu reden. Beim Ersten Paar-Workshop steht Peter vor seiner ersten persönlichen Herausforderung: „Ich habe über vieles aus meiner Kindheit /Jugend zu Birgit nicht gesprochen – aus Scham. Ich hatte Angst davor, dass sie sich von mir abwendet und ich sie verlieren könnte. Birgit stellt Peters Kompetenz, sein Wissen einen Intellekt, seine Kraft und seine Liebe nie in Frage. Auch nicht, nachdem sie über sein Leben vor ihrer Beziehung erfährt. SIE ist jetzt für IHN da. Mutig beginnt Peter zu erzählen, was er 20 Jahre lang verheimlicht hat. Über seine Mutter und sein Leben im Internat, wo „er allein war und auf sich hat schauen müssen.“ Und er spürt danach, dass es ihm besser geht. Auch seinen Töchtern gegenüber ist er ehrlich. Peter: „Wir haben gemeinsam eine neue Gesprächskultur entwickelt, und konnten nun über persönliche Dinge wertfrei und offen sprechen.“

Die Hold's lernen in den Paarsitzungen, geduldig alles zu sagen – ihre Liebe, die Anerkennung für sich selbst mit ihrer Geschichte und für den Partner hat wieder Platz. Birgit: „Ich hatte Angst, etwas anzusprechen, das und beide verletzt und meine heile Welt verändern könnte.“ Peter erkennt durch Imago seine Ängste, nicht gesehen

zu werden. Abwertung im Job und in der Familie zu erleiden und für sich keinen Freiraum zu haben: „Imago ermöglichte mir, offen zu sein, zu erkennen wie unbewusste Verletzungen meine Schutzmuster prägen und mich daran hindern, ganz ICH zu sein.“ Diese Veränderung konnte Birgit spüren: „Durch Imago lernte ich einen neuen Peter kennen, er begann sich wieder als der Mann zu zeigen, der für mich so anziehend und aufregend war. Unsere Paarbeziehung wurde wieder lebendig, wir entdeckten uns neu, konnten wieder gemeinsam lachen und wussten:

„Gemeinsam schaffen wir das!“

Ein Herzenswunsch wird lebendig; Birgit und Peter beschließen, sich tiefer mit Imago zu beschäftigen, nehmen an vier Paar-Workshops teil, besuchen drei Jahre lang den Dialograum, arbeiten an sich und ihrer Beziehung und erwerben sich als Imago Prof. Facilitator auch für ihren Beruf die nötige Kompetenz. Beide befinden sich z.Zt. in Ausbildung zum Imago Lebens- u. Sozialberater. Ihr Streben nach persönlicher Weiterentwicklung und gemeinsamen Wachstum ist damit richtig ins Laufen gekommen. Peter kommt seinem Herzenswunsch näher, den er als Kind bereits hatte. Er wollte Erzieher werden. Peter: „Ich habe gesehen, dass ich Menschen ermutigen und unterstützend für sie da sein kann.“ Birgit spürt das und bestärkt Peter darin mit einem Blick in seine Augen: „Was ich an Dir Peter schätze und liebe, ist Deine Größe.“

„GEMEINSAM SIND WIR STARK!“

Rasch professionelle Hilfe holen – für sich und die Kinder –

Als die Krise ausbrach, waren unsere Kinder dabei, flügge zu werden. Jeder von uns war mit seiner persönlichen Entwicklung und Themen in seinem Leben beschäftigt. Wir haben für uns und unsere Töchter professionelle Hilfe gesucht. Das hat uns den Druck genommen, alleine damit fertig werden zu müssen.

Dranbleiben ist die Message – ein Konflikt muss Platz haben –

An einem Problem dranbleiben, ist wirklich wichtig! Und das geht weit über den Dialog hinaus. Mit Imago haben wir gelernt, hinzuhören, gelten lassen und zu verstehen – mit dem Effekt, wieder verbunden zu sein. Heute wissen wir, ein Konflikt muss und darf Platz haben.

90/10 – Imago lehrt uns einen anderen Umgang mit Verletzungen –

Unbeabsichtigte Verletzungen können wie Stiche ins Herz sein. Wir bedenken oft gar nicht, was unsere Worte und unser Tun beim Gegenüber bewirkt. Wir haben die Erfahrung gemacht, wie wichtig es ist, unbewusste Verletzungen

aufzulösen. Die 90/10-Regel, 90% des Gesagten haben mit dem Sender selbst zu tun und 10% mit dem Empfänger – hilft uns sowohl privat als auch im Beruf.

Neuer Lebensabschnitt – Vorbild für Kinder –

Die Krise hat uns in einer Phase der persönlichen Veränderung erwischt. Unsere Ansprüche und Vorstellungen, wie wir in Beziehung leben wollen, haben sich durchs älter werden verändert. Für unsere Kinder war es wichtig zu erleben, wie wir als Paar mit Konflikten umgehen. Dass gemeinsames Wachstum möglich ist und wir im Prozess unserer neu entdeckten Liebe gestärkt in die Zukunft gehen.

Gleichwertige Beziehung –

Heute hat jeder seinen Platz in unserer Familie gefunden. Wir sind eine lebendige, individuelle, zusammengewachsene Gemeinschaft, die sich mit Respekt und Wertschätzung begegnet. Jeder von uns hat seine eigene Spur, sowohl unsere Eltern u. Geschwister, unsere erwachsenen Töchter und wir als Paar.



Imagotherapeuten stellen sich vor

Sibylle Wirth

Thaliastraße 113/1/1, 1160 Wien
Tel. 06991/94 775 64
sibylle.wirth@chello.at, www.psyonline.at/wirth

Jahrgang 1958, seit 1988 in Lebensgemeinschaft mit Anton, drei gemeinsame Söhne (16, 19, 21 Jahre), Rhythmiklehrerin, Lehrbeauftragte an der Universität für Musik und Darstellende Kunst Wien, Psychotherapeutin für Einzel- und Gruppentherapie (IGT), Supervisorin, Imagopaartherapeutin.

IMAGO bedeutet für mich persönlich ein vertieftes Verständnis von Beziehungen. Es ist leichter für mich geworden, Unterschiede anzuerkennen, zu schätzen und auf dieser Basis den Zwischenraum mit anderen zu gestalten. Die Sichtweise, dass wir uns in jeder Begegnung und in jeder Beziehung die Verantwortung teilen, führt mich vermehrt zu Sicherheit, Freiheit und Zuversicht in meinen Beziehungen.

Mein Berufsfeld, in dem ich Imago anwende betrifft zuerst die Paare, die ich gerne mit Imago begleite. In den Einzeltherapien mache ich oft „Imago-Beziehungstherapie ohne PartnerIn“ (Zitat Max Schallauer). Bei Brehms+ Bildung bin ich in ausbildungsbegleitenden Paar- und Einzelsettings tätig. Auch in Teamsupervisionen und an der Universität arbeite ich mit Imagomethoden.

Das Besondere an IMAGO ist für mich dass sich persönliche und berufliche Lern- und Lebensprozesse vertrauensvoll entwickeln können, weil die Haltung der Wertschätzung, die Anerkennung der Unterschiede und die Sicherheit gebende Methodik Mut macht, das Eigene in Beziehung zum andern zu entfalten.

ERFOLGREICHER PAAR-WORKSHOP

Untersuchung belegt den Erfolg des Imago-Paarworkshops

Imago Paar Workshops gibt es in Österreich nun seit fast 14 Jahren, und die Teilnehmerzahlen steigen von Jahr zu Jahr. Ein Zeichen dafür, dass viele Paare den Besuch dieses intensiven Beziehungsworkshops als positiv und hilfreich erleben. Doch inwieweit beeinflusst ein Imago Seminar Beziehungen, in denen vielleicht schon viele Jahre konfliktreiche Auseinandersetzungen im Vordergrund gestanden haben? Und, vor allem auch, wie dauerhaft sind die Auswirkungen solch eines Workshops? Das sind einige der wichtigsten Fragen, die im Rahmen einer von Klaus Brehm angeregten Langzeitstudie in den Jahren 2010 bis Anfang 2012 von Besuchern der Workshops beantwortet wurden. Mehrere Imagoworkshop-Präsentatoren haben sich zusammengeschlossen, um zu evaluieren, wie sich der Besuch eines Imago Paarworkshops bei Paaren auswirkt.

Zu Beginn des Workshops wurden alle Teilnehmer mittels eines Fragebogens gebeten, den gefühlten Zustand der eigenen Beziehung auf einer Skala von -10 bis +10 zu bewerten. Umso tiefer der Wert, umso schlechter war der emotionale Zustand in der eigenen Beziehung. Umso höher der Wert, desto positiver wurde die eigene Beziehung erlebt. Am Ende des Workshops wurden alle Teilnehmer wiederum gebeten das Erleben der eigenen Beziehung anhand der gleichen Skala erneut zu bewerten. Die Teilnehmer behielten diese Werte für sich, auch im Workshop wurden diese Einschätzungen weder zu Beginn noch am Ende thematisiert oder abgefragt.

Exakt drei Monate nach Ende des Workshops wurden alle Teilnehmer anonym per Internetfragebogen um eine erneute und aktualisierte Skalierung der eigenen emotionalen Befindlichkeit in Bezug auf ihre Beziehung gebeten. Wie ging es ihnen drei Monate nach dem Workshop? Nun, das Ergebnis ist eindeutig. Der Besuch eines Imago Paarworkshops verbessert die Beziehung deutlich, und diese positive Entwicklung hält auch nach dem Workshop an.

213 Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben den Internetfragebogen drei Monate nach Besuch eines Workshops beantwortet. Dabei hat sich signifikant bei 86,9% der Befragten direkt nach dem Workshop eine Verbesserung gezeigt. Drei Monate später waren es immer noch 74%, die ihre Beziehung besser als vor dem Workshop empfanden. Durchschnittlich wurde die Veränderung mit 5 Pluspunkten bewertet.

Besonders interessant: am stabilsten war die Verbesserung bei den Paaren, die nach dem Workshop zuhause und eigenständig mit den im Seminar erlernten Methoden und Dialogen weitergearbeitet haben. Denn das ist eines der wichtigsten Ziele des Imagoworkshops: durch die Vermittlung von Imagowissen und Methoden die Paare dabei zu unterstützen, eigenverantwortlich und selbstständig durch die Anwendung dieser Werkzeuge zufrieden und glücklich miteinander in Beziehung zu leben. Wen es interessiert: das detaillierte statistische Ergebnis dieser Untersuchung können Sie im Internet nachlesen unter www.imagoaustria.at. Alle Termine der aktuellen Workshops finden Sie auf der letzten Seite dieser Ausgabe oder ebenfalls unter www.imagoaustria.at.

KOPF ODER BAUCH?

Wie wir uns richtig entscheiden

Intuition oder Verstand, was ist die bessere Vorgehensweise für eine Entscheidung? Je nachdem, wen man fragt, bekommt man unterschiedliche Antworten. Rational orientierte Menschen glauben eher an die Logik, intuitive oder gefühlsorientierte Menschen mehr an den Bauch. Wenn beide zusammen eine Entscheidung fällen, kommt es häufig zu Konflikten, was denn der bessere Weg wäre. Imago Professional Facilitator sind bei der Arbeit mit Imago in ihrem eigenen Berufsfeld immer wieder mit solchen Situationen konfrontiert. Imago außerhalb der Bereiche der Psychotherapie oder Psychologie als Professional Facilitator anzuwenden heißt, innerhalb des eigenen Arbeitsfeldes Menschen dabei zu unterstützen, Ziele zu erreichen oder Entscheidungen zu treffen.

Dabei spielt in der Arbeit des Imago Professional Facilitator die Frage, ob denn nun Intuition oder Verstand der bessere Weg ist, eine eher geringere Rolle. Viel wichtiger ist festzustellen, um welche Art der Entscheidung oder Veränderung es sich handelt. Wie endgültig und irreversibel ist das Ergebnis, welche Konsequenzen sind damit verbunden, wie viele Menschen sind davon betroffen? Eine weitere entscheidende Grundlage bei all solchen Veränderungsprozessen ist die scheinbare Langsamkeit, das „Sich Zeit nehmen“. Denn nur, wenn wir uns Zeit nehmen, kommen wir zu wirklich neuen und tragfähigen Ergebnissen.

Wenn Menschen Entscheidungen unter Zeitdruck fällen, greifen Sie auf assoziative und unbewusste Einschätzungen der Situation zurück. Ist wenig Zeit zum Überlegen, so wird die Entscheidung intuitiv, aus dem Bauch heraus getroffen. Quelle dieser Intuition sind unbewusste Vorerfahrungen und Orientierungen an Gruppennormen. Das heißt nicht, dass es zu schlechten Ergebnissen führen muss. Es führt nur zu Ergebnissen, die uns immer im Rahmen des Altbekanntes bleiben lassen und somit keine wirklichen Veränderungen sind. Wirklich Neues erreichen wir nur in der Kombination von Verstand, Gefühl und Achtsamkeit. Dabei lässt sich in diesem Zusammenhang Achtsamkeit auch als Genauigkeit, „Sich Zeit nehmen“ beschreiben.

Wenn wir uns Zeit nehmen, und achtsam auf unsere Gefühle und Gedanken sind, dann lassen sich Intuition und Ratio als Grundlage für eine gute Entscheidung vereinen. Das „In sich Spüren“ braucht genauso viel Zeit wie das sorgfältige Durchdenken einer Situation. Nur wenn wir uns Zeit nehmen, können wir wirklich wahrnehmen, was in uns geschieht und gleichzeitig die Konsequenzen einer Entscheidung überblicken. Und vielleicht können wir dann sogar noch wahrnehmen, welcher Gedanke an eine mögliche zukünftige Konsequenz welches Gefühl auslöst und ob es das ist, was wir wirklich wollen.

Imago Professional Facilitator lernen in ihrer Ausbildung, bei Entscheidungsprozessen die drei Bereiche Verstand, Gefühl und Achtsamkeit durch das dialogische Prinzip im Gleichgewicht zu halten und so Menschen in dem jeweiligen Arbeitsbereich dabei zu unterstützen, Veränderungen sowohl stimmig als auch nachhaltig zu gestalten.



Imagofacilitator stellen sich vor

Ilka Wiegrefe

Mariahilfer Straße 95/1/18, 1060 Wien
iw@ganzheilzentrum.at, Tel. 0676/6133615
www.Team-Präsenz.at, www.Ganzheilzentrum.at

1969 geboren, lebe ich in einer Patchwork Familie mit insgesamt drei Kindern. Mein Leben fordert mich – danke schön! – zu viel Entwicklung und Wachstum heraus ...

IMAGO bedeutet für mich persönlich aufräumen, sortieren, zurechtrücken, heilen ... wachsen, sich entwickeln, in Verbindung gehen, echte Verbindung wagen ... Augen, Tiefe, Menschsein spüren ... lachen, lieben, befreien, groß werden, WIEDER GANZ WERDEN ... ICH SEIN und das ICH meines Gegenübers sehen zu können. Es ist, als hätte ich mit Imago meine älteste, beste Freundin getroffen.

Mein Berufsfeld, in dem ich Imago anwende ist in meiner Praxis als Energetikerin/Kinesiologin nach Three in One Concepts™ und Dipl. Lerncoach. D.h. im Einzelcoaching und in der Prozessbegleitung für Familien. Gemeinsam mit meinem Lebenspartner in der Gewaltprävention und Sozialem Lernen rund um Schule. D.h. in Projekten mit Schulklassen, Elternabenden, Lehrerfortbildungen und Jahresgruppen für PädagogInnen.

Das besondere an Imago in diesem Berufsfeld ist, mit wie viel Freude, Dankbarkeit, Beziehungskompetenz, Wachstum und Entwicklung aufgenommen zu werden, ja sogar Sehnsucht danach zu spüren ist. Ich bin zutiefst berührt und begeistert davon, mit diesen wunderschönen, für jeden so wichtigen und hilfreichen Inhalten und Tools von Imago meine Praxis und „die Schule“ bereichern zu können.



IMAGO GOES SCHOOL

Eine enorme Bereicherung für das gesamte Feld Schule.

TEXT: Ilka Wiegrefe

Wenn sich in unseren Gewaltpräventions-Projekten in der Schule Erni die Schildkröte vorstellt ist es muckmäuschenstill. Denn die Erni die spricht ganz leise. Und, sie ist sehr vorsichtig und schüchtern. Wie gut, dass sie immer ihren Panzer bei sich trägt! Doch plötzlich wird es ganz laut im Klassenzimmer! Was ist das denn? Es landet der kleine Drache Hagelsturm mit seinem fürchterlich lauten Raumfahrzeug direkt neben Erni und quasselt gleich lauthals drauflos.

25 Kinder sind mit großen Augen und ihrer gesamten Aufmerksamkeit mittendrin in der Geschichte von Erni der Schildkröte und dem kleinen Drachen Hagelsturm. Die Frage geht an die Kinder, wie die Zwei zusammenkommen können und es ist sofort ersichtlich, dass jeder im Klassenzimmer sich selbst er-

kennt und es kommen die tollsten Vorschläge, was die lebendig gewordene Erni und andererseits der kleine Drache dazu beitragen können, damit ein Miteinander gut funktioniert. Die von den Kindern erstellte Liste über die positiven Eigenschaften der beiden Darsteller ist lang. Auch wenn die LehrerInnen am Anfang bei der Vorstellung, ein Klassenzimmer voller Hagelstürme zu haben, die Augen verdrehen, wird ihnen schnell klar, dass eine Klasse voller Schildkröten womöglich auch nicht lustig ist.

So richtig berührend wird es dann, als sich plötzlich ein zarter, leiser Bub meldet, seine Idee verkündet und der Rest der Klasse für eine Sekunde den Atem anhält, um dann voller Verwunderung zu verkünden: „Das ist das erste Mal dass sich der Sebastian meldet!“

Zu echter Empathie und Wertschätzung im pädagogischen Alltag gibt es noch keine Tradition. Es ist an uns, eine dem Jahrhundert entsprechende, funktionierende Pädagogik zu begründen. Im Diskurs Schule erleben wir hitzige Debatten von allen Seiten: „Die Kinder heutzutage sind verwahrlost“; „Die Eltern haben zu wenig Zeit, kümmern sich zu wenig um ihre Kinder“; „Die LehrerInnen leisten zu wenig, wollen nur ihren Lehrauftrag durchdrücken“; „Das Unterrichtsministerium muss endlich etwas unternehmen“ und vieles mehr.

Wir befinden uns mitten in einem Machtkampf. Die empathische Verbindung ist abgebrochen. Keiner hört dem anderen wirklich zu und der Inhalt ist schon längst verlorengegangen. Es geht lediglich noch darum,

Schuld zum anderen hinüber zu schieben. Jeder kämpft mit seinen Überlebensstrategien wie Flucht, Angriff, Starre und Unterwerfung. Mit der Auswirkung, dass wir auf der Stelle treten. Der Fortschritt, den alle möchten und auch fordern, ist nicht möglich. Mit jeder Schimpferei wird die Kluft zwischen Eltern, LehrerInnen, SchülerInnen und auch Ministerien größer anstatt kleiner.

“

Bildung braucht positive Beziehungen

“

Was wir brauchen, liegt auf einer ganz anderen Ebene vergraben. Es ist ein Schatz, den es zu heben gilt. Wir wissen inzwischen zwar – Gott sei Dank –, dass autoritäre Strukturen dem letzten Jahrhundert angehören, doch wir haben noch keine neuen Strategien in unserem Repertoire. Was wir brauchen, sind dringend neue Führungs- und Beziehungskompetenzen. Neue Kompetenzen, die wir mit vollem Selbstbewusstsein und innerer Sicherheit vertreten und so integrieren können, dass wir sie auf ganz selbstverständliche Weise leben. Neue Kompetenzen, die ohne Bestrafung und Verletzung den Boden für ein wirklich respektvolles, gleichwürdiges Miteinander schaffen.

Es ist unabhängig, uns selbst zu beobachten, zu reflektieren und selbst zu dem zu werden,

was wir von unseren Kindern erwarten. Denn unsere Kinder sind braver als uns lieb ist. Sie folgen uns nämlich akribisch und spiegeln uns im Detail. Doch das ist nicht so einfach und angenehm zu sehen, dass wir selbst es sind, die aus der Haltung des Kindes heraus sprechen. Dazu benötigen wir Mut und die Bereitschaft zur Reflexion. Denn unsere Kinder sagen uns mit ihrem Verhalten: „Schau, ich bin wie Du, Du kannst mich lieb haben“. Auch für den Lehr- und Lernerfolg ist Empathie, sichere Verbindung unabdinglich. Denn mit jeder Unsicherheit in der Beziehung geht die Konzentration, Aufnahmefähigkeit, Freude und Offenheit, ja man kann sogar sagen: das bewusste Denken verloren. Unsere Informationsverarbeitung findet nicht mehr im Neocortex (bewusstes Denken und Handeln), sondern im Stammhirn statt. Dort, wo es um schnelles Reagieren, um Überleben geht. Denn die Verbindung zum Gegenüber ist im Gegensatz zu Mathematik, Rechtschreibung oder Englisch überlebenswichtig. Insbesondere für Kinder.

Ist die empathische Beziehung einmal abgebrochen – und dies geschieht leider sehr schnell – fließt unsere gesamte Aufmerksamkeit und Energie in die Bewältigung dieser abgebrochenen Verbindung bzw. in die Aufrechterhaltung unserer Schutzmuster. Unsere Gefühlswelt, vor allem bei Angst vor Trennung ist äußerst feinfühlig und unsere unbewussten Reaktionen blitzschnell.

Kinder, LehrerInnen, RektorInnen, Eltern – die Schule wimmelt nur so von Beziehungen und Rucksäcken voller Angst, Unsicherheit,

Erfahrungen, Erwartungen und Bedürfnissen. Ganze Schulen voller Hagelstürme und Schildkröten.

Was wir hier brauchen, sind nicht hohle Worte und ungelebte Theorien, sondern richtige Tools. Haltungen und Fähigkeiten, die wir lernen können. Mit „Imago“ haben wir hierzu ein beeindruckendes, revolutionäres Werkzeug. Die Verantwortung liegt selbstverständlich bei uns Erwachsenen. Probieren Sie als LehrerIn es in Ihrer Klasse aus. Kommen Sie morgens herein und landen Sie ein zerknirshtes, unfreundliches „Guten Morgen“ – Sie werden genau ein solches zurückbekommen. Ändern Sie bewusst ihre Haltung, lassen Freude und Sonnenschein bei sich einkehren und landen ein strahlendes, fröhliches „Guten Morgen“ – und Sie werden genau dies zurückbekommen. Egal wie viele Kinder – es funktioniert. Wir haben es erprobt – mit Gruppen bis zu 60 Kindern. Unsere Kinder spiegeln uns. Weil sie auf uns angewiesen sind, weil wir ihre (Vor-) Bilder, ein Teil ihres Imagos sind und weil sie uns lieb haben.

Eine tolle Herausforderung und Verantwortung. Ein Geschenk. Unsere Kinder sind unsere Zukunft – und sie liegt in unseren Händen.

Danke für Ihr „Ohr“!
Liebe Grüße und auf eine gemeinsame Zukunft voller gelebter Empathie und Sicherheit und die Entstehung einer entspannten und freudigen Lehr- und Lern- Kultur!



IMAGO WORKSHOPS

Die IMAGO Workshops für Paare oder Singles mit geprüften und zertifizierten Workshopleitern

In den Singles- oder Paar-Workshops hören Sie Vorträge, sehen Demonstrationen über neue Formen der Kommunikation, werden auf Fantasiereisen 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 garantieren Vertraulichkeit und Sicherheit in jedem original "So viel Liebe, wie du brauchst" Imago Workshop für Paare und dem Imago Workshop „Die Liebe, die du suchst“ für Singles.

IMAGO WEITERBILDUNG

IMAGO Weiterbildung für PsychotherapeutInnen, PsychologInnen und andere Berufsgruppen

Im Herbst 2013 beginnen die nächsten berufsbegleitenden Trainings zum zertifizierten Imago Paartherapeuten und zum zertifizierten Imago Professional Facilitator für die Anwendung von Imago in speziellen Berufsfeldern. Die Clinical InstruktorInnen Evelin und Klaus Brehm begleiten Sie bei Ihrem Weg der intensiven Integration von Imago in Ihr persönliches und berufliches Leben.

Informationen und Termine: www.imagoaustria.at

WORKSHOPTERMINE:

PAARWORKSHOPS

Dr. Sabine und Roland Bösel Tel. 01/402 17 00-10 www.boesels.at	28.-30.09.12	Reichenau/Rax
	23.-25.11.12	Reichenau/Rax
	18.-20.01.13	Reichenau/Rax
	01.-03.03.13	Reichenau/Rax
	26.-28.04.-13	Reichenau/Rax
	14.-16.06.-13	Reichenau/Rax
brehms+imago Evelin und Klaus Brehm Tel. 01/9426152 www.brehmsimago.eu	16.-18.11.12	brehms+zentrum, Wien
	14.-16.12.12	Reichenau/Rax
	11.-13.01.13	Reichenau/Rax
	08.-10.02.13	brehms+zentrum, Wien
	22.-24.03.13	Reichenau/Rax
	26.-28.04.13	brehms+zentrum, Wien
	24.-26.05.13	brehms+zentrum, Wien
28.-30.06.13	Reichenau/Rax	
Challenge of Love Mag. Elisabeth Gatt-Iro und Mag. Dr. Stefan Gatt Tel. 0664/1449746 www.challengeoflove.at	23.-25.11.12	Strobl am Wolfgangsee
	01.-03.02.13	Waxenberg
	14.-16.06.13	Strobl am Wolfgangsee
	20.-22.09.13	Strobl am Wolfgangsee
	22.-24.11.13	Waxenberg / Muehlviertel
giffey-impulse für erfolgreiche Beziehungen Tel. 0699/10517949 www.giffey.at	28.-30.09.12	Linz
	30.11.-02.12.12	Linz
	01.-03.03.13	Linz
	05.-07.07.13	Linz
	04.-06.10.13	Linz
	06.-08.12.13	Linz

PAARWORKSHOPS

Jäggle Tel. 0676/4912459 www.myimago.at	09.-11.11.12	St. Bernhard, Wr. Neustadt
	18.-20.01.13	St. Gabriel, Mödling
	05.-07.04.13	St. Gabriel, Mödling
Cornelia und Peter Cubasch Tel. 0676/7572246 www.cubasch.com	28.-30.09.12	Wien
	23.-25.11.12	Bregenz
Zentrum für Beziehungsarbeit Dr. Max Schallauer mit Christine Schallauer Tel. 07234/83220 www.beziehungsarbeit.at	23.-25.11.12	Großraum Linz
	15.-17.02.13	Großraum Linz
	12.-14.04.13	Großraum Linz
	28.-30.06.13	Großraum Linz
	04.-06.10.13	Großraum Linz
	29.11.-01.12.13	Großraum Linz

SINGLEWORKSHOPS

Cornelia und Peter Cubasch Tel. 0676/7572246 www.cubasch.com	9.-11.11.12	Wien
Mag. Erwin Jäggle Tel. 0676/4912459 www.myimago.at	22.-23.09.12	St. Bernhard, Wr. Neustadt
	03.-04.11.12	St. Gabriel, Mödling
	15.-16.06.13	St. Gabriel, Mödling