

# IMAGO THERAPIE – EIN AUSFLUG IN DIE HELD\*INNENREISE

TEXT MICHELE NAUDE · ÜBERSETZUNG EVA WESSELY, BETTINA FRAISL

Der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell, dessen Heldenfahrt den Ausgangspunkt von Michele Naudes Artikel bildet, beschreibt folgende Stationen einer Held\*innenreise:

- Der Ruf des Abenteurers (Berufung) und Weigerung
- Übernatürliche Hilfe und das Überschreiten der ersten Schwelle
- Der Weg der Prüfungen und Versuchungen
- Helfer\*innen, Mentor\*innen, Werkzeuge und Elixiere
- Krise und Wandlung
- Versöhnung mit der Vergangenheit und Erfüllen der Aufgabe
- Gewinnen des Schatzes und der Liebe
- Weigerung zur Rückkehr und Rückkehr über die Schwelle
- Herr\*in der zwei Welten

*(Anm. d. Red.)*

Joseph Campbell's „Heldenreise“ beginnt mit einem Aufruf zum Abenteuer, als Erlebnisse im Leben des Helden den unwiderstehlichen Drang zur Suche nach Sinn ausgelöst haben. In diesem Mythos wird der Held dazu eingeladen oder gedrängt, ein unbekanntes Land zu erkunden, das voller Gefahren ist und in dem möglicherweise sogar der Tod lauert. Widrigkeiten müssen überwunden werden, und so wird erfahrbar, dass dies gelingen kann und es möglich ist, durch die Untiefen des Lebens, durch Wahrheit und uralte Weisheit hindurch zu steuern.

Nach Campbell können jene die Reise vollenden, die Veränderung annehmen und sich der Entdeckung ihrer selbst und anderer neu verpflichten. Sie kehren in ihr Leben zurück, reicher an Geschenken von Weisheit und tiefem Wissen, die aus dem Überleben existenzieller Härten hervorgehen, die uns weit über unsere Komfortzone hinaus bringen. Dies ist eine kraftvolle Metapher für die Reise hin zur bewussten Beziehung, zu deren Erkundung wir unsere Paare einladen.

Paare kommen oft in einer existenziellen oder ihre Beziehung betreffenden Krise zu uns. Unsere vorrangige Aufgabe ist es dann, einen sicheren, warmen, zuverlässigen Raum zu schaffen, in dem das Paar wieder in Verbindung gelangen und eine sichere (Ver)Bindung erleben kann. Das ist keine leichte Aufgabe, sie erfordert sehr viel Feingefühl und unsere volle Präsenz. Um als Therapeut\*in ganz präsent zu sein, braucht es Offenheit, Neugierde, Akzeptanz, Wertschätzung, Respekt, ein beträchtliches Maß an Geduld und Wohlwollen. Es bedeutet, am Verständnis und an der persönlichen Lebenserfahrung festzuhalten, dass Sicherheit der Wegbereiter für Verbindung ist und dass Verbindung die Voraussetzung für Heilung und Wachstum darstellt. Um unseren Paaren bei der Sinnsuche helfen zu können, ist es wichtig, dass wir in unserer eigenen Liebesbeziehung Reisende sind. Damit wir Veränderungsprozesse begleiten und unterstützen können, müssen wir den Lebenstrank selbst gekostet haben. Unsere Paare müssen wissen und darauf vertrauen können, dass wir erfahrene



Reiseführer\*innen sind, die dieses tückische Terrain selbst durchquert haben und sie mit Werkzeug für eine tiefgehende und anhaltende Veränderung in ihrer Beziehung ausstatten können. Durch den sicheren Rahmen, den wir gestalten, ermöglichen wir Paaren, sich mutig an und über innere Hürden zu wagen, um sich tiefer aufeinander einzulassen, mit Veränderung mitzugehen, alte Muster hinter sich zu lassen und Neuland zu entdecken und willkommen zu heißen.

Es ist absolut notwendig, dass wir die Abwehrmechanismen unserer Paare, die dazu dienen, sie vor einem imaginierten oder tatsächlichen Tod zu schützen, würdigen und respektieren. Auf vertraute Anpassungen zu verzichten, heißt in einen dunklen Abgrund zu starren und sich mit tiefsten Ängsten zu konfrontieren.

Um präsent und einfühlsam zu bleiben, müssen wir uns die geliebten Erinnerungen an unseren eigenen Widerstand gegen Veränderung ins Gedächtnis rufen und tiefes Mitgefühl aufbringen für diese entscheidende Reise, zu der aufzubrechen wir unsere Paare einladen. Ich denke, es ist wichtig, dass wir offen dafür bleiben, von unseren Paaren berührt zu werden, und dass wir den Mut haben, uns verletzlich und menschlich zu zeigen, wenn wir das Gleiche von ihnen erwarten.

Zusammenfassend bedeutet die held\*innenhafte Paarreise, den Aufruf zum Abenteuer zu hören, Mut zu sammeln und Neugierde aufzubringen, um bewusst innere Hürden gegenüber Unvertrautem zu überwinden, wenn

wir Schatten und Anpassungen begegnen. Durch diesen bewussten und absichtsvollen Akt erreichen Paare die innerste Höhle, in der sie wachsen und sich entwickeln, indem sie sich mit ihrer Todesangst konfrontieren. So können sie schließlich ihren Beziehungsschatz bergen und erfolgreich die Listen alter Saboteur\*innen austricksen, um zurück in ihre Welt zu gelangen. Sie sind neugeboren und verändert durch dieses Erlebnis. Sie kommen in ihre Welt zurück mit einem Schatz, einem Segen oder Elixier und bereichern ihre eigene Welt und die Welten jener, denen sie begegnen.

Um Ihre Paare mutig auf ihrer Held\*innenreise zu begleiten, lade ich Sie dazu ein, die Heldin/den Helden in sich zu begrüßen! Würdigen Sie Ihre Entdeckungsreise Ihrer selbst und setzen Sie sie fort, teilen Sie Ihre Weisheit auf verletzliche und tiefgründige Weise. Sie sind mehr als genug, und die Welt braucht Sie!

#### Literaturhinweise:

*Campbell, J (1949). The Hero with a Thousand Faces. Princeton, NJ: Princeton University Press*

*Siegel, D (2010). The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration. New York: W. W. Norton & Company*



#### Michele Naude

Klinische Psychologin, Imago Therapeutin, Imago Workshop Presenterin, Imago Clinical Instructor

Westville, 3630, Südafrika  
35 Landsdowne Road  
[mfnaude@axxess.co.za](mailto:mfnaude@axxess.co.za)

Michele Naude begab sich vor 10 Jahren auf Abenteuerreise mit Imago. Sie arbeitet mit Paaren in ihrer Praxis, hält monatliche Workshops für Paare, Einzelpersonen sowie Generationenpaare und ist Ausbilderin am Internationalen Imago Trainingsinstitut.

Als Mutter von drei Teenagern wird ihr nie langweilig. Michele Naude und ihre Familie lieben es, in die Berge zu gehen oder in den Busch, um wilde Tiere zu beobachten.



## Seminar „Unverschämt glücklich - mit Herz & Körper lieben“

Erleben Sie Ihre Verbindungsqualität auf neue Art und Weise, sowohl auf Herzesebene, 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 Herzesebene
- 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: 5. - 9. Dezember 2018  
6. - 10. Februar 2019

Weitere Termine auf unserer Website.

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

[www.challengeoflove.at](http://www.challengeoflove.at)

