
IMAGO EIN BEZIEHUNGSELIXIER

Diplomarbeit zum Zweck der Erlangung des Titels einer diplomierten
Lebens- und Sozialberaterin, Lehrgang 2022/24
Durch die WKO bewilligte Lehrgangsnummer: ZA-LSB 206.0/2010

BREHMS +BILDUNG

Mag. Evelin Brehm

Mag (FH) Klaus Brehm

KREMSMÜNSTER, AM 11.11.2024

DIPLOMARBEIT

DI Heidi Collon, Ursprung 3, 4550 Kremsmünster

Abstract

Diese vorwissenschaftliche Arbeit beschäftigt sich mit den Auswirkungen von Imago auf Paarbeziehungen. Um das Engagement zu untersuchen, das Paare zur Stärkung bzw. Erneuerung ihrer Beziehung mit Hilfe der Imago-Therapie investieren, wurde im Rahmen dieser Arbeit eine Umfrage unter Paaren, welchem mit Imago arbeiten, durchgeführt. Diese Arbeit beleuchtet, warum Paare bereit sind, diesen Aufwand auf sich zu nehmen, und welche positiven Effekte dies auf ihre Beziehung hat. Die Umfrage bestätigt, dass Imago Entschlossenheit und Engagement erfordert. Gleichzeitig zeigt sich, dass die positiven Effekte weit über die Paarbeziehung hinausreichen.

Imago fördert eine Haltung, in der Verbindung wichtiger ist als das Streben nach Recht und Verhandlung. Wenn beide Partner diese Haltung verinnerlichen, beenden sie das Streben nach Symbiose und erleben Bereicherung durch ihre Unterschiedlichkeiten. Die Auswirkungen reichen über das Paar hinaus, da Verbindung dann gelingt, wenn sich diese Haltung auf das ganze Leben ausweitet. So ist Imago Friedensarbeit, insbesondere in einer Gesellschaft, die oft dysfunktionale Verhaltensweisen begünstigt.

Durch eine Umfrage mit 40 Teilnehmern und umfassende Literaturrecherche, werden folgende zentralen Fragestellungen beantwortet: Welche Menschen engagieren sich langfristig in Imago-Gruppen? Warum sind manche Paare so begeistert, dass sie über Jahre hinweg an ihrer Beziehung arbeiten? Und was sind die Voraussetzungen für den Erfolg von Imago? Die Arbeit zielt weniger darauf ab, definitive Antworten zu geben, als vielmehr Anregungen und Ideen für zukünftige Forschungen zu bieten.

Die Ergebnisse zeigen, dass Verbindung und Engagement zentrale Aspekte für Paare sind, die Imago praktizieren. Verbundenheit ist ein fundamentales menschliches Bedürfnis, welches durch die Imagomethode gefördert wird. Das Besondere ist, dass mit Hilfe von Imago Verbundenheit auch in konfliktreichen Situationen gehalten bzw. wiederhergestellt werden kann.

Inhaltsverzeichnis

1 Inhalt

1	Inhalt	4
1	Einleitung	5
1.1	Persönlicher Zugang zur Imagomethode	5
1.2	Zentrale Fragenstellungen der Arbeit und Vorgehensweise	6
2	Die Imagotheorie und -therapie	8
2.1	Entwicklung der Imagotherapie und -theorie.....	8
2.2	Wir verlieben uns in unser Spiegelbild	10
2.3	Phase des Machtkampfes – Wenn Frustrationen die Liebe herausfordern	12
2.4	Imagotherapie (IRT) – Auf dem Weg zu einer bewussten Paarbeziehung oder die Wiederherstellung von Verbundenheit.....	19
3	Paare auf dem Weg in eine bewusste Beziehung	22
3.1	Profil von Imagoklienten und -klientinnen	23
3.2	Motivation für eine Imago Paartherapie	26
3.3	Integration von Imago in die Beziehung.....	28
3.4	Nutzen, den Paare aus der Imagotherapie ziehen	36
3.5	Die Bedeutung von Imago über die Paarbeziehung hinaus	40
4	Fazit	42
5	Literaturverzeichnis	43
6	Anhang	47

1 Einleitung

Wenn ich an Imago denke, kommt mir als erstes der Gedanke: „Bereicherung“. Deshalb beginne ich meine Arbeit mit einer Danksagung, die viel über meine persönliche Beziehung zu dem Thema erklärt.

1.1 Persönlicher Zugang zur Imagomethode

2017 erlebten mein Mann und ich eine tiefe Beziehungskrise, die uns letztendlich in ein großes Wachstum führte. Ich möchte das Pferd von hinten, also am derzeitigen Stand unserer Geschichte aufzäumen, um zu verdeutlichen, inwiefern sich Imago mit meinem Leben verbindet und, weshalb ich genau dieses Diplomarbeitsthema ausgewählt habe. Hinter jeder Verbindung steckt eine Geschichte. Die Erzählung dieser Geschichte beginne ich im Sommer 2023:

Ein lauer Sommerwind weht durch mein geöffnetes Küchenfenster, während ich mit den letzten Vorbereitungen beschäftigt bin. Die Woche vorher hatte es nur geregnet, eine Woche tagelang Schnürlregen und das im August. Heute da sie alle zu uns kommen, ist der Tag perfekt – Sonnenschein, Bienengesumme und Vogelgezwitscher. Was für ein Glück! Denn diese Woche noch sind die Zusagen von zwei auf elf hochgeschmolzt. Mit unserer Familie werden wir 16 Personen sein. Wie hätten wir das nur gemacht, wenn es nun regnen würde? Ich schaue Alex zu wie er die letzten Lampions im Kirschbaum aufhängt. „Glaubst du das war eine Schnapsidee?“ rufe ich ihm durchs geöffnete Fenster zu. Ich spüre ein Flattern im Magen, habe Sorge, dass dieses Fest ein Reinfall werden könnte. „Wieso? Es ist doch alles wunderbar,“ antwortet er. Genaugenommen kennen wir diese Menschen, die sich gerade auf dem Weg zu uns befinden, gar nicht, nicht nach den üblichen Kriterien zumindest. Ob unsere Verbundenheit dem echten Leben standhält? Oder sind wir dann enttäuscht, weil wir uns in einem anderen Rahmen nichts zu sagen haben? Von vielen weiß ich weder den Nachnamen noch den Beruf noch die Hobbies. Dennoch spüren wir eine Verbundenheit miteinander wie nur mit wenigen Menschen. Wird das für Begegnungen in einem völlig anderen Rahmen reichen? Immerhin haben wir uns noch nie im „echten Leben“ getroffen.

Seit mein Ehemann Alex, und ich Imago kennen, nehmen wir an Dialogräumen¹ teil. In regelmäßigen Abständen treffen sich dieselben Paare ein Jahr lang, um unter Anleitung von

¹ In meiner Arbeit verwende ich den Begriff „Dialograum“, welcher von den Psychotherapeuten Roland und Sabine Bösel für dieses paartherapeutische Gruppenangebot verwendet wird. Viele Therapeuten bieten vergleichbare Formate an, verwenden allerdings andere Namen. Gerade im Kapitel 3 meiner Arbeit beziehe ich mich auf das Format an sich. Ich verstehe darunter Paarbegleitung mit Imago im Rahmen von Gruppen.

Imagotherapeuten und -innen die Grundprinzipien einer bewussten Paarbeziehung in den Alltag zu integrieren. Über die Jahre kommen und gehen Paare. Manche, so wie wir, verstehen Imago als Lebenskonzept und sind jedes Jahr aufs Neue in der Gruppe dabei. Wir sind nicht die einzigen, die lange Strecken auf sich nehmen, um die Paarbeziehung zu pflegen. In unserer Dialograumgruppe gibt es also einen harten Kern, der seit Jahren Imago praktiziert. Egal wie lange ein Paar dabei ist, sehr schnell ist eine große Verbundenheit miteinander spürbar. Mich beschäftigt die Frage, warum das so ist und weshalb manche Paare auf Dauer mit viel Einsatz an ihrer Beziehung dranbleiben. Angespornt durch Sabine und Roland Bösel, welche unsere Dialograumgruppe leiten, sich privat zum Dialogisieren zu treffen, organisierten mein Mann, Alex und ich, 2023 unser erstes Imago - Sommerfest. Wir waren überrascht, dass die Hälfte der Gruppe nun ihrerseits den langen Weg auf sich nahm, um von Wien zu uns nach Oberösterreich zu fahren.

Satt, in jeglicher Hinsicht, zufrieden und auch erschöpft, blicken Alex und ich von unserer Terrasse in die Weite. Der Geschirrspüler rauscht im Hintergrund. Noch schwebt das Lachen unserer Gäste in der Luft, noch meine ich das Stimmengemurmel der dahinplätschernden Gespräche zu hören. Alex legt seinen Arm um meine Schultern. „Es war wie ein Familienfest. Alle haben sich wie zu Hause gefühlt.“ „Ja,“ antworte ich. „So stelle ich mir ein Familienfest vor.“

1.2 Zentrale Fragenstellungen der Arbeit und Vorgehensweise

Mein Mann und ich erleben Imago als Beziehungselixier. Was macht Imago aus und weshalb ist das nicht nur für uns so?

Elixier, das

Bedeutung: Heiltrank, Zaubertrank (Online Duden, 2024)

Ein Heiltrank trägt zu Lebendigkeit und Gesundheit bei. Genau das ist es, was viele Paare mit Imago erleben dürfen: Ein Mehr an Lebendigkeit und Erneuerung in der Paarbeziehung. Oft stelle ich mir die Frage: Warum ist das so? Is it magic? Immer wieder wird mir bewusst, dass das Engagement, das ich in unserer Ehe erleben darf, alles andere als selbstverständlich ist. Auch unser Imagofest, das Zusammentreffen von Paaren, die Verbundenheit gemeinsam leben, ist etwas ganz Besonderes. Und we did it again: 2024 kamen wieder viele Paare aus der Dialograumgruppe zu uns nach Oberösterreich.

Ein Kritikpunkt an Imago, den ich im Netz finden durfte, erregte mein Interesse: Imago so heißt es bedürfe eines beachtlichen Engagements, um zu gelingen. Das hört sich mühsam an

und lässt gleichzeitig, zumindest bei mir, die Frage entstehen: Warum tun Paare sich eine solche Arbeit freiwillig an? Warum nehmen manche Menschen große Mühen auf sich, um an der Paarbeziehung zu arbeiten? Gibt es nicht einfachere unkompliziertere Wege? Kritiker betonen, dass nicht alle Paare dazu bereit wären. Das Businessmagazin Forbes beispielsweise zitiert den Psychologen Ernesto Lira de la Rosa, der meint, es erfordere ein hohes Maß an Engagement, da das Paar Dialoge innerhalb und außerhalb der Therapie praktizieren müsse. Dies bedeute ein regelmäßiges Durchführen und Einlassen auf die Dialoge, ansonsten sei die Effizienz der Therapie gering (Temple & Mona, 2023).

Nun genau das machen mein Mann und ich gemeinsam mit zahlreichen Paaren seit Jahren. Offensichtlich gibt es Paare, die sich auf ein solches Engagement einlassen und auch noch Freude daran finden. Deshalb finde ich es interessant zu untersuchen, welche Paare bereit sind den Aufwand, den Imago erfordert auf sich zu nehmen und welchen Effekt dies auf ihr Leben hat. Aus diesen Gedanken ergeben sich die zentralen Fragestellungen meiner Arbeit:

- Was sind das für Menschen, die sich committen und mindestens ein Jahr lang in einer Gruppe treffen, um die Prinzipien einer bewussten Beziehung zu leben?
- Warum sind manche Paare derartig begeistert, dass sie über Jahre hinweg, an ihrer Beziehung arbeiten und dann auch noch privat treffen?
- Was ist der Nutzen von Imago? Was sind die Voraussetzungen, damit Imago gelingt?

Imago existiert seit ungefähr 40 Jahren. Somit handelt es sich um eine sehr junge Therapieform. Es mangelt derzeit noch an statistischem Material, wissenschaftlichen Untersuchungen und empirischen Daten, die die Wirksamkeit von Imago untermauern. Nebenbei bemerkt ist auch dies ein Kritikpunkt an der Therapie, weshalb sich immer mehr Wissenschaftler mit diesem Thema beschäftigen. In meiner Arbeit zitiere ich neben Harville Hendrix nur wenige Wissenschaftler, die sich explizit mit Imago befassen, da es mir vor allem, um eine Untermauerung meiner Aussagen geht (Neda Javid Khalili und Klaus Brehm). Wade Luquet trieb gemeinsam mit Nathan C. Gelehrte und Christopher D. Schmidt in den USA die Forschung bzgl. Imago voran (Nathan C. Gelehrte, 2017) sowie (Christopher D. Schmidt, 2016). In Österreich setzen sich Mag. Klaus Brehm und Michaela Mayer in einer Wirksamkeitsstudie mit der Effizienz der Imago Workshops auseinander. Diese Beispiele sollen verdeutlichen, dass im wissenschaftlichen Bereich einiges an Forschung in Bewegung ist und die Theorie der Imagopaartherapie auch wissenschaftlich untermauert wird. Bei der vorliegenden Arbeit handelt

es sich um eine vorwissenschaftliche Arbeit. Um den Rahmen einer vorwissenschaftlichen Arbeit einzuhalten, habe ich mich auf diese Auswahl beschränkt. Mir ist bewusst, dass die Erfassung statistischer Daten in diesem Rahmen ambitioniert erscheint. Da ich über meine jahrelange Erfahrung mit Imago relativ unkompliziert in Verbindung mit Paaren komme, die Imago praktizieren, schien mir die Ausarbeitung eines Fragebogens nichtsdestotrotz auf der Hand liegend. Ich entschloss mich die Umfrage zum Herzstück dieser Arbeit zu konzipieren. 40 Personen beantworteten meine Fragen.

Die quantitativ erhobenen Daten ergänze und belege ich mit Literatur. Um die Aussagekraft weiter zu erhöhen, wäre es reizvoll gewesen ergänzend qualitative Interviews zu führen. Leider würde ich damit den Rahmen einer vorwissenschaftlichen Arbeit und den vorgegebenen Umfang der vorliegenden Arbeit sprengen. Deshalb ist es mir wichtig zu betonen, dass diese Arbeit weniger Antworten geben möchte als Ideen und Anregungen in welche Richtung die Erforschung der Wirksamkeit von Imago weiterentwickelt werden könnten. Sämtliche Abbildungen basieren auf den von mir erhobenen Daten, weshalb ich auf eine Quellenangabe verzichte.

Eine Anmerkung zum Gendern: Um die Lesbarkeit dieser Arbeit aufrechtzuerhalten, gendere ich nur an Stellen, wo eine Aufrechterhaltung der sprachlichen Qualität trotz Gendern möglich ist. Ansonsten wechsele ich zwischen der weiblichen und männlichen Form.

2 Die Imagotheorie und -therapie

Um zu verstehen, was Paare an einer Methode so sehr fasziniert, dass sie diese auf Dauer in ihr Leben integrieren, ist es sinnvoll, dass wir uns als erstes mit den Menschen, der Geschichte und der Theorie auseinandersetzen, die hinter Imago stehen. Geschichten erzählen uns viel über Beweggründe und damit wesentliche Elemente einer Theorie, weshalb ich damit beginnen möchte.

2.1 Entwicklung der Imagotherapie und -theorie

Die Imagotherapie (Imago Relational Therapy (IRT)) wurde in den 80`er Jahren von Harville Hendrix gemeinsam mit seiner Frau Helen LaKelly Hunt in den USA entwickelt. Wie jede Theorie baut auch die von Imago auf Konzepten, Ideen und Theorien auf, die lange vorher entwickelt wurden. C. G Jung und sein Begriff vom Imago prägen nachhaltig die von Hendrix und LaKelly Hunt erarbeitete Imagotheorie. Unter Imago versteht die analytischen Psychologie das innere unbewusste Vorstellungsbild, welches in einer Person auch nach einer realen

Begegnung in der Psyche weiterexistiert. Es handelt sich in der Regel um das erste unbewusst entstehende Bild von den Bezugspersonen eines Kindes. Das sind in der Regel Vater und Mutter (Peters, 2007, S. 272). Auch die von Freud entwickelten Ideen der innerer Abbildungen von äußerer Wirklichkeiten sowie das Über-Ich beeinflussen die Entwicklung der Imagotheorie.

Harville Hendrix schloss an der Universität von Chicago sein Studium für Theologie und Psychologie ab und hielt später an der Southern Methodist University Vorlesungen für Psychotherapie. Bis heute betreibt er mit seiner Frau eine psychotherapeutische Praxis. Er ist weiterhin aktiv als Workshopleiter und Vortragender. Helen La Kelly Hunt schloß 2004 ihr Doktorat an dem Union Theological Seminary in New York ab. In ihren Forschungsarbeiten konzentriert sie sich auf die religiösen Wurzeln des amerikanischen Feminismus. Sie war in der Feminismusbewegung der USA aktiv und gründete im Rahmen dessen den „Sister Fund“, der sich der sozialen, politischen, wirtschaftlichen und spirituellen Entwicklung junger Mädchen widmet (ImagoSuisse, 2024).

Mitte der 70er Jahre begann Harville Hendrix die Imagotheorie zu entwickeln. Er selbst meint rückblickend, dass der Stein zur Entwicklung der Imagotherapie an eben jenem Morgen ins Rollen kam, als er die Scheidungspapiere seiner ersten Frau im Postkasten fand. Im weiteren Verlauf des Tages hielt er eine Vorlesung über Psychotherapie zum Thema „Ehe und Partnerschaft“ an der Perkins School of Theology. Im Hörsaal stellte ihm ein Student die Frage, weshalb Männer und Frauen solch große Schwierigkeiten in ihren Beziehungen hätten. Was, so wollte dieser wissen, sei das Geheimnis einer guten Beziehung zwischen Mann und Frau. Harville Hendrix konnte ihm keine Antwort geben. Die Frage jenes Studenten an eben jenem Morgen nahm Hendrix selbst, wie er meinte, aus privaten und professionellen Gründen in die Pflicht nach einer Antwort zu suchen. (Hendrix, 2011). Hendrix' und LaKellys Beziehung begann im Jahr 1977. Auch sie wurden in ihrer Paarbeziehung mit großen Herausforderungen konfrontiert. Im „Selbstexperiment“ sammelten sie zahlreiche Erfahrungen, deren Ergebnisse in die Imagotheorie und -therapie (IRT) einfließen. Die zentrale Frage, mit der sich IRT beschäftigt, ist die, weshalb Paare streiten. Die Antworten darauf, sind ein zentrales Element von IRT. Die Fragestellung, weshalb der Traum einer Beziehung zum Alptraum wird, weitete sich im Laufe der Zeit auf menschliche Beziehungen im Allgemeinen aus. Die Frage stellte sich: Warum gibt es Konflikte in dieser Welt? (Harville Hendrix, 2021, S. xi)

Inzwischen ist IRT mehr als eine Paartherapie. IRT wird erfolgreich im Einzelsetting und sogar für Gruppen angewandt. In jedem Setting versteht sich IRT als Friedensarbeit. In der vorliegenden Arbeit wird ausschließlich die Bedeutung für Paare untersucht.

2.2 Wir verlieben uns in unser Spiegelbild

IRT geht davon aus, dass sich Menschen in ihr jeweiliges Spiegelbild verlieben. Spiegelbild bedeutet, dass der Partner bzw. die Partnerin im Kern ähnliche Kindheitserfahrungen erlebte. Die daraus generierten Handlungs- und Anpassungsstrategien sind spiegelverkehrt, also exakt gegensätzlich. Diese Unterschiedlichkeit führt zwangsläufig im Laufe der Beziehung zu Konflikten. Im Folgenden möchte ich die unterschiedlichen Phasen einer Beziehung und die daraus resultierende Bedeutung für IRT besprechen.

Imago

Imago, die

Substantiv, feminin

Bedeutung: Im Unterbewusstsein vorhandenes [Ideal]bild einer anderen Person der sozialen Umwelt (Duden online, 2024)

Das Wort Imago kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Bild. Durch Übersetzungsfehler in die ersten Übersetzungen ins Deutsch wurde es zu das Imago, weshalb ich mich im weiteren Text in der sachlichen Form ausdrücke.

In der Kindheit entwickelt jeder Mensch eine Vorstellung, also ein Bild vom sozialen Gefüge. Wir lernen, wie wir uns verhalten sollten, um in einer Gruppe akzeptiert zu werden. Der erste Ort, wo wir dies lernen, ist unsere Familie. Verhaltens- und Anpassungsstrategien sowie Glaubenssätze, die wir in der Kindheit entwickeln, dienen dem Überleben. Das Konglomerat all dieser beobachteten Strategien erzeugt ein Bild, ein inneres Konzept, das IRT als Imago bezeichnet. Matthew D. Lieberman arbeitet als Professor im Labor der Universität von Californien. In seinen Studien fand er heraus, dass unser erstes Grundbedürfnis noch vor Essen und Trinken, die Verbindung mit anderen Menschen ist. Dies begründet er u.a. damit, dass der Mensch die ersten Lebensjahre hinweg nur durch eine primäre Bezugsperson² mit Essen und Trinken versorgt wird. Ohne Eltern und deren Versorgung würden wir Menschen sterben (Lieberman, 2013, S. 43). Das Imago welches wir in dieser Zeit entwickeln, ist also überlebensnotwendig.

² Im Folgenden beziehe ich mich auf Eltern, da die Eltern in der Regel die primären Bezugspersonen sind.

Unser Imago wird am stärksten in unserer Kindheit, im Alter zwischen 0-7 Jahren geformt. In dieser Zeit durchläuft der Mensch aufeinander aufbauende Entwicklungsphasen (Harville Hendrix, 2016):

- Bindungsphase (0 bis 18 Monate)
- Explorationsphase (18 Monate bis 3 Jahre)
- Identitätsphase (3 bis 4 Jahre)
- Kompetenzphase (4 bis 7 Jahre)

In jeder Phase hat ein Kind bestimmte Bedürfnisse, denen die Bezugspersonen gerecht werden sollten. Diese Bedürfnisse hängen von der Entwicklungsaufgabe ab, die in der jeweiligen Phase zu erlernen ist. Wenn, aus welchen Gründen auch immer, die Bezugsperson nicht so für das Kind da sein kann, wie es dieses braucht, um seine Entwicklungsaufgabe zu erfüllen, so bleibt die Aufgabe unerledigt zurück. Die Entwicklungsaufgabe bleibt bestehen, möglicherweise bis ins Erwachsenenalter. (Harville Hendrix, 2021, S. 2 - 3). In diesem Fall beeinflusst dieser Mangel unbewusst sämtliche Beziehungen unseres Erwachsenenlebens. Strategien, die wir entwickelten, um mit den Eltern in Verbindung zu bleiben, braucht der erwachsene Mensch zwar nicht mehr, da er sich selbst versorgen kann. Doch die Verhaltensmuster bleiben bestehen.

Solange das Imago eines Menschen unbewusst seine Handlungen beeinflusst, wird ihn dieses Imago zu den Personen hinziehen, die sozusagen das Spiegelbild genau jenen Imagos sind, welches er in der Kindheit entwickelte. Die Beziehungsarbeit besteht dann so IRT darin in der Paarbeziehung die offen gebliebenen Entwicklungsaufgaben zu erfüllen. Die Gründe und Bedeutung dessen erläutere ich in Kapitel Imagothérapie (IRT) – Auf dem Weg zu einer bewussten Paarbeziehung.

Die romantische Phase – Wir verlieben uns in unser Spiegelbild

Unser Imago bestimmt in einem unbewussten Stadium also, wen wir lieben und wie wir diese Person lieben. Aufgrund des Imagos fühlen wir eine Vertrautheit, eine Seelenverwandtschaft, mit dem Partner bzw. der Partnerin, die den Prozess des Verliebtseins einläutet. Infolgedessen erzeugt unser Körper ein chemisches Feuerwerk, das uns in einem Rausch von Euphorie und Glück schwelgen lässt. Verliebtheit ist eines der intensivsten und mächtigsten Gefühle überhaupt. Für kurze Zeit, erleben wir in Reinform wonach sich alle Menschen im tiefsten Herzen sehnen – eine nie gekannte Verbundenheit, welche durch das Empfinden ausgelöst wird, die

andere Person schon ein Leben lang zu kennen. Dieser Zustand lässt Menschen zu der Überzeugung gelangen, dass die begehrte Person ähnlich wie die Eltern damals, essentiell für das eigene Überleben ist (Harville Hendrix, 2021, S. 137). Dabei ist wichtig klarzustellen, dass es nicht das Imago ist, welches zum Überleben notwendig war bzw. ist, sondern die menschliche Verbindung mit den Eltern bzw. später vermeintlich aufgrund der Kindheitserfahrungen mit dem Partner.

In diesem Rauschzustand ist es unmöglich die Schattenseiten des anderen, also die „spiegelverkehrten“ bzw. entgegengesetzten Anpassungsstrategien zu erkennen. Die chemischen Vorgänge, die im Körper von Verliebten ablaufen, unterstützen die Bindung und das „Blindsein“ für besagte „Schattenseiten“ des Partners. Oxytocin und Dopamin beispielsweise sorgen für ein erhöhtes Selbstvertrauen und Empathiefähigkeit. Plötzlich gelingt es uns Ängste zu überwinden, Muster zu verändern, was lange unmöglich schien. Außerdem minimieren diese Hormone Stress, was gleichzeitig ein Gefühl der Sicherheit erhöht und dazu führt, dass Verliebte für die geliebte Person Dinge zu tun bereit sind, die sie sonst nicht tun würden. In der Regel können wir durch die hormonelle Unterstützung über uns hinauswachsen, also Anpassungsstrategien der Kindheit zumindest kurzfristig ändern. Wenn die hormonelle Unterstützung schwindet, fallen wir wieder in unsere alten Muster zurück und die Phase des Machtkampfes stellt sich ein.

IRT versteht die romantische Liebe als einen Weg, den die Natur vorgesehen hat, um zwei Menschen zusammenzubringen, damit sich diese auf Dauer binden. Der bekannteste Grund hierfür liegt in der Sicherung des Fortbestands der Menschheit. Sex allein würde zwar reichen, um die Nachkommenschaft zu sichern. Verliebtheit ist dafür nicht zwingend notwendig. Doch für die Erziehung der Kinder brauchen wir Menschen wesentlich mehr Zeit und Energie als andere Lebewesen, weshalb eine dauerhafte Bindung der Eltern sinnvoll ist (Paál, 2024). IRT kennt noch mehr Gründe, weshalb die rosarote Brille der Verliebtheitsphase Sinn macht. Um diese zu verstehen, lade ich ein, die Phase des Machtkampfes näher zu betrachten.

2.3 Phase des Machtkampfes – Wenn Frustrationen die Liebe herausfordern

In der Phase des Machtkampfes reduzieren sich Wohlgefühle und Sicherheit der Verliebtheitsphase sukzessive. Das Idealbild des anderen beginnt langsam, aber sicher zu bröckeln (Trippi, 2019, S. 28-30). Der Übergang von der romantischen Phase in den Machtkampf kann als schleicher oder auch krasser Wandel wahrgenommen werden. Wie auch immer sich der Machtkampf gestaltet, von Paaren wird er als Bruch empfunden. Laut Statistik Austria liegt die Scheidungsrate in Österreich bei 40%. (ORF, 2020) Es gibt viele Gründe für Scheidungen oder auch

dafür, dass Paare resignieren und belanglos nebeneinanderher leben. Letztendlich laufen die Gründe für eine Trennung immer auf das Gleiche hinaus – zu viele Konflikte bzw. Verbindungsabbruch. Konflikte bedeuten eine Unterbrechung der Verbundenheit und somit sozialen Schmerz³. Dieser Schmerz findet Ausdruck in „gebrochenen Herzen“ und „verletzten Gefühlen“ (Lieberman, 2013, S. 42). Lieberman wies mit seinem Team nach, dass dieser Schmerz wie ein gebrochenes Bein in genau den gleichen Hirnarealen gemessen werden kann, wo physischer Schmerz verortet wird. Oft trennen sich Menschen aus dieser Not heraus zur Schmerzvermeidung.

Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt setzten sich bei der Entwicklung von IRT mit der Quintessenz folgender Frage auseinander: Weshalb streiten Menschen?

Streit aufgrund erhöhter Unsicherheit

Wahrscheinlich ist den meisten Menschen unklar, dass in einem Streit eine Vielzahl von biologischen Mechanismen ineinandergreifen, die maßgeblich zu einer Eskalation von Auseinandersetzungen führen können. Gehirn, Körper und dadurch ausgelöste Verhaltensweisen stehen in einem ständigen Wechselspiel. Wissenschaftler aus der biologischen Psychologie und den Neurowissenschaften haben sich mit diesem Bereich auseinandergesetzt. Das Gehirn, welches bei einem Konflikt eine wesentliche Rolle einnimmt, ist äußerst komplex. Laut Thomas Südhof, dem Nobelpreisträger von 2013, verstehen wir momentan maximal 5% dessen, was im Gehirn vor sich geht (Hutsteiner, 2016). Ich werde in diesem Kapitel Prinzipien der im Hirn stattfindenden Vorgänge darlegen, die leider der Komplexität dessen, was tatsächlich passiert, nicht gerecht werden, weil sie sehr vereinfacht dargestellt sind. Gleichzeitig ist diese vereinfachte Darstellung hilfreich, um den physischen Aspekt und die Auswirkungen auf das Verhalten in einem Streit besser begreifen zu können.

„To fully understand the drama of couplehood, we think it very useful to have a cursory understanding of our brain, and especially what happens to it in our childhood.“⁴
(Harville Hendrix, 2021, S. 67)

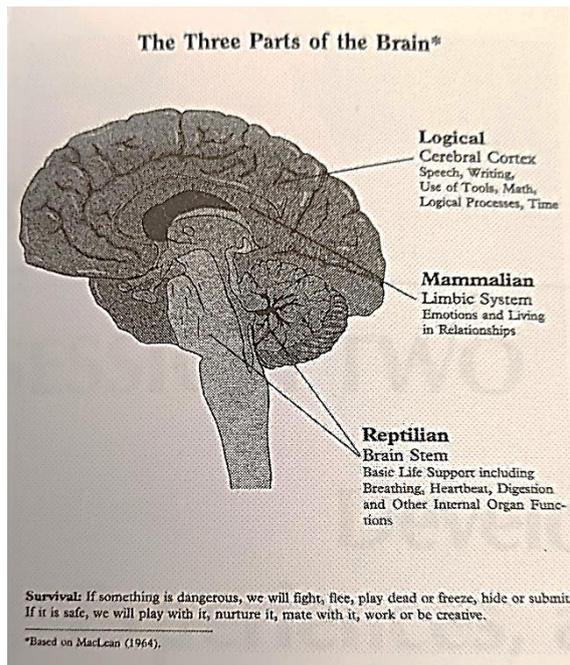
³ „Sozialer Schmerz bezeichnet einen psychischen Schmerz, der durch die Verletzung oder Bedrohung einer sozialen Verbindung verursacht wird.“ (Psylex, 2017)

⁴ Um das Drama von Paaren vollständig zu verstehen, ist es sehr nützlich, einen kurzen Überblick über unser Gehirn zu haben, insbesondere darüber, was ihm in unserer Kindheit widerfahren ist.

Dabei sind drei Hirnareale von besonderem Interesse:

- Frontallappen (orbitalen medialen, präfrontalen Kortex) (Logical)
- Limbisches System (Mammalian)
- Stammhirn (Reptilian)

Abbildung 1: Die drei Teile des Gehirns



Quelle: (Luquet, 2006, S. 77)

Der **Frontallappen** ist für Denken, Logik und Sprache zuständig. Fühlen wir uns sicher so, ist dieser aktiv und wir können spielen, lernen, Sex haben, kommunizieren oder zum Beispiel kreativ sein (Luquet, 2006, S. 62). Wenn Menschen die Welt sicher erscheint, können sie gut miteinander kommunizieren. In der Verliebtheitsphase fühlen sich Paare in der Regel sicher. Ein wesentlicher Grund, weshalb sie eine tiefe Verbundenheit spüren. In der Machtphase entsteht Unsicherheit und der Frontallappen beginnt suboptimal zu arbeiten.

Das **Limbische System** ist für unsere körperlichen und emotionalen Verhaltensweisen ausschlaggebend. Letztendlich sind unsere Emotionen das Resultat aus einem Austausch zwischen Körper und Gehirn. Eine, neben vielen anderen Funktionen des Limbischen Systems, ist auch die des Gedächtnis (Sandweg, 2017). Welche Rolle dieses System dabei in einem Streit spielen kann, möchte ich anhand eines konstruierten Beispiels verdeutlichen. Wenn wir beispielsweise als Kind einem Hund begegneten, der uns biss, so wird das Limbische System dieses Ereignis

abspeichern, insbesondere mit den Gefühlen, die mit dieser Situation einhergingen. Diese Gefühle werden bei einer neuerlichen Begegnung mit einem Hund erneut abgerufen. Bei einem Biss, wird das Kind wahrscheinlich Angst gefühlt haben. Bei einer neuerlichen Begegnung mit einem anderen Hund, wird das Gefühl der Angst wieder getriggert, auch wenn der Hund harmlos ist. Unser Körper erhält dann das Signal „Gefahr in Verzug“. Die Folge sind Reaktionen im Stammhirn, auf welche ich im Folgenden zu sprechen komme.

Solche getriggerten Gefühle erleben Paare auch in der Partnerschaft. Wenn beispielsweise ein Mann eine Partnerin wählt, die die Stirn auf eine ähnlich Weise runzelt wie die Mutter, bevor sie zu einer ausgiebigen Strafpredigt ansetzte und dies mit Gefühlen der Angst im limbischen System gespeichert ist, so wird der Körper diesem Mann signalisieren, dass „Gefahr in Verzug“ ist. Sobald Stress in der Partnerschaft aufkommt, werden nicht integrierte Gefühle aus der Kindheit leicht geweckt und gehen nahtlos in das über, was wir gerade fühlen. Dies wiederum sorgt für eine Verwirrung auf der Zeitachse und bringt unser Liebesleben durcheinander (Harville Hendrix, 2021, S. 74).

Das **Stammhirn** ist der älteste Teil des Gehirns und ist für die Sicherung des Überlebens zuständig. Es steuert essentielle Lebensfunktionen, wie Reflexe und autonome Vorgänge, z.B. die Atmung oder den Herzschlag. Da es einen wichtigen Part bei der Sicherung des Überlebens spielt, wird grundsätzlich jede Situation auf zwei Kriterien überprüft: Gefahr oder Sicherheit? Was passiert also, wenn das Stammhirn des im Beispiel erwähnten Mannes das Signal bekommt, „Gefahr sei in Verzug“?

Bei Gefahr kennt unser Gehirn zwei Reaktionsweisen:

- Flucht oder Angriff
- Totstellen

Sobald unser Bewusstsein eine Gefahr wahrnimmt, wird es aktiv. Das Stammhirn reagiert blitzschnell. Der Frontallappen wird weniger genutzt. Ein hohes Maß an Stress hemmt den orbitalen medialen, präfrontalen Kortex (Frontallappen) und seine Fähigkeit, Gedanken zu kontrollieren und rational logisch zu handeln (Beer, 2003). Das ist gut für das Überleben. Denn sollte uns im Straßenverkehr ein Kind vor das Auto laufen, ist es lebensrettend, dass wir in Millisekunden auf die Bremse treten. Der Frontallappen, welcher die Situation erst analysieren würde, wäre da hinderlich.

Nun ist es so, dass das Stammhirn nicht unterscheidet, ob es sich um eine reale lebensbedrohliche Gefahr oder eine Unsicherheit, im zwischenmenschlichen Bereich handelt oder, ob die gegenwärtige Situation vielleicht eine Erinnerung aus der Kindheit triggert. Unser Stammhirn unterscheidet nicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart (Harville Hendrix, 2021, S. 74). Wenn das Stammhirn des Mannes aus dem Beispiel das Signal „Gefahr in Verzug“ erhält, so wird dieser Mann sich reaktiv verhalten.

Was bedeutet dies? Nehmen wir an, dass die beiden in einem Gespräch sind. Er erzählt ihr, etwas Wichtiges aus seinem Leben und sie runzelt die Stirn. Sein Gehirn bekommt das Signal „Gefahr in Verzug“. Er wird entweder ungehalten bzw. zornig (Angriffmodus) oder zieht sich zurück (Fluchtmodus). Wahrscheinlich wird sein Herz schneller schlagen und die Atmung verändert sich. Eine andere Möglichkeit wäre, dass er sich „totstellt“. Dann wird der Atem eher flach und er verfällt z.B. in ausgiebiges Schweigen. Jede Reaktion bedeutet einen Verbindungsabbruch, was seine Partnerin möglicherweise zunächst irritiert. Das Verhalten ist nicht rational und sie ist infolgedessen verwirrt. Der Verbindungsabbruch wird bald auch bei ihrer Unsicherheit auslösen, was reaktives Verhalten ihrerseits nach sich ziehen wird. Die Abwärtsspirale ist vorprogrammiert. Obwohl keine unmittelbare Gefahr besteht, schaltet sich die Frontallappen, sowohl des Mannes als auch der Frau ab.

In einem Streit wird die Situation von unserem Bewusstsein als gefährlich eingestuft. Kommunikation und Verbundenheit sind nicht mehr möglich und wir verlieren immer mehr die Verbindung zueinander. In einem Gespräch zwischen Partnern, kann dies dazu führen, dass diese nicht mehr miteinander kommunizieren können. Sie werden reaktiv und sind oftmals nicht mehr in der Lage, ihr Nervensystem zu regulieren (Dana, 2022, S. 22).

„Imago theory posits that beneath the psychological presentation of a couple's problematic is an imbalanced and unintegrated brain.“⁵ (Harville Hendrix, 2021, S. 73)

Menschen suchen sich unbewusst Partner bzw. Partnerinnen mit ähnlich offenen Entwicklungsaufgaben aber „spiegelverkehrten“ Verhaltensstrategien aus. Im Machtkampf werden die Schattenseiten des andern bzw. die „spiegelverkehrten“ Verhaltensstrategien deutlich. Allmählich dämmert uns, dass diese Strategien diametral verschieden, also inkompatibel scheinen. Paare, die sich in einer unbewussten Beziehung befinden, suchen weiterhin nach der Symbiose der

⁵ Die Imago-Theorie geht davon aus, dass sich hinter der psychologischen Darstellung der Problematik eines Paares ein unausgeglichenes und nicht integriertes Gehirn verbirgt.

Verliebtheit. Doch diese schwindet und die Unsicherheit wächst umso mehr, was wieder die Fähigkeit reduziert, den Frontallappen zu nutzen. Er oder sie wendet aufgrund der „gefährlichen“ Situation Überlebensstrategien an, die in der Regel genau die entgegengesetzten Verhaltensstrategien des Partners sind. Erschwerend kommt hinzu, dass die Strategien des Partners meist ein „No go“ für den anderen darstellen, weil sich dieser genau diese Strategien in der Kindheit vorenthielt, also negativ bewertete. Deshalb kommt es zu einer Abwärtsspirale, da die Situation immer „gefährlicher“ wird. Wir lehnen automatisch, die Strategien des Partners ab, da allein unsere Strategien uns sinnvoll erscheinen. Immerhin sicherten wir uns damit in der Kindheit unser Überleben. Deshalb empfinden wir das konträre Verhalten des Partners auch als existenziell bedrohlich, denn es bedeutet Verbindungsabbruch, was zur Aktivierung des Stammhirns führt. Da die Angst vor einem Verbindungsabbruch unbewusst aus der Erinnerung heraus mit der Möglichkeit unseres Untergangs gleichzusetzen ist, macht die Allgegenwart und Intensität der Überlebensstrategie Sinn (Harville Hendrix, 2021, S. 73).

Ein Teufelskreis nimmt seinen Lauf und viele fragen sich, ob es einen anderen Weg als Trennung gibt. Letztendlich ist auch der Ausweg der Trennung vergebens, denn meistens verlieben sich diese Menschen aufgrund ihres Imagos in neue Partner, die die gleichen Persönlichkeitsmuster in sich tragen wie der Ex-Partner (Yoobin Park, 2019). Dies so IRT hängt damit zusammen, dass wir versuchen, die offengebliebenen Entwicklungsaufgaben aus der Kindheit mit dem Partner bzw. der Partnerin zu erledigen.

Im Machtkampf triggert uns die Andersartigkeit des Partners, seine „spiegelverkehrten“ Handlungsstrategien. Grund eines Streites ist somit zu 90% unsere Geschichte und nicht wie wir glauben, das Streitthema selbst. Unsere persönliche Geschichte ist maßgeblich für die Steuerung der im Körper stattfindenden Vorgänge verantwortlich (Dana, 2022). Somit könnte man sagen, dass unser Partner maximal unpassend für uns ist, weil er uns gerade nicht geben kann, was wir benötigen, um glücklich zu sein. Er ähnelt unseren Eltern, die in den entsprechenden Entwicklungsphasen unsere Bedürfnisse nicht erfüllten. Ist Beziehung also ein gordischer Knoten?

Die Imagotheorie legt großen Wert auf das Erleben von Sicherheit in den Dialogen, da nur dann Austausch und Kommunikation möglich sind. Im Zustand der Sicherheit stellen wir uns gerne den Herausforderungen des Tages, lernen, spielen und können mit Leichtigkeit miteinander kommunizieren. Unser jüngstes Hirnareal, der Frontallappen, welcher für Denken und überlegtes Handeln zuständig ist, ist aktiv. Der Aufbau der Imagodialoge (siehe Kapitel 2.4) ermöglicht, das Erleben von Sicherheit auch in konfliktreichen Situationen und führt somit dazu, dass

Verbundenheit mitten in der Auseinandersetzung erlebt werden kann. Das wiederum hat die Integration neuer Verhaltensstrategien zur Folge und ermöglicht Wachstum für das Paar.

Nur wenn du deine Wunde spürst, kannst du heilen

IRT erkennt in den Frustrationen des Machtkampfes einen essentiellen Sinn. „You cannot heal, what you do not feel.“ Dieses Zitat, welches dem Psychotherapeuten John Bradshaw zu geschrieben wird, erklärt den Sinn der negativen Gefühle, welche ein Paar im Machtkampf spürt. Für IRT bedeutet dies, dass, wir die Verletzungen der Kindheit nur dann heilen können, wenn wir sie spüren. Diesen Gefallen tut uns unser Partner oder unsere Partnerin im Machtkampf. Indem wir die alten Gefühle des Verletztseins durch den Partner empfinden, bekommen wir die Chance die alten Wunden zu heilen und offen gebliebene Entwicklungsaufgaben zu lösen (Harville Hendrix, 2021, S. 129 - 130).

„While partners are still in the romantic stage, their complementary defensive styles [...] have not caused any problems – yet. That is because while two people are in love, they feel little need to get defensive [...] In fact, the very nature of romantic love includes feeling utterly open, free, safe and undefended with one’s beloved.“ (Harville Hendrix, 2021, S. 138)

Folgerichtig müsste man sagen, dass diese Paare maximal unpassend füreinander sind, da sie sich gerade das nicht geben können, was sie eigentlich am meisten benötigen. IRT jedoch sieht darin genau die Chance für Veränderung und Wachstum. Indem Paare lernen sich gegenseitig zu schenken, was der andere am meisten braucht, lösen sie die offengebliebenen Entwicklungsaufgaben. *„For Imago, this is the on-ramp from the romantic stage to the power struggle - from connecting to conflict. Imago defines conflict as "growth trying to happen". It may feel awful, and it is experienced as foundational threat: but the tension of opposites is necessary and a purposeful step in the right direction. Conflict is supposed to happen, and it happens to everyone.“ (Harville Hendrix, 2021, S. 141)⁶*

Die Schwierigkeiten der Kindheit werden also im Machtkampf neu inszeniert, damit es zu einer Heilung bzw. Erfüllung der offengelassenen Entwicklungsbedürfnisse kommen kann. (Hendrix Harville, 2009, S. 65)

⁶ Eigene Übersetzung:

Laut Imago Theorie ist dies der Übergang von der romantischen Phase zum Machtkampf - von der Verbindung zum Konflikt. Imago definiert Konflikt als "Wachstum, das zu geschehen versucht". Es mag sich schrecklich anfühlen und wird als fundamentale Bedrohung empfunden, aber die Spannung der Gegensätze ist ein notwendiger und zielgerichteter Schritt in die richtige Richtung. Konflikte sollen vorkommen, und sie kommen bei jedem vor.

2.4 Imagotherapie (IRT) – Auf dem Weg zu einer bewussten Paarbeziehung oder die Wiederherstellung von Verbundenheit

Bei der Imagomethode liegt der Fokus auf dem „Paarzwischenraum“, dem „space between“⁷. Das unterscheidet Imago von allen anderen Paartherapien. Im Mittelpunkt steht die Verbindung des Paares zueinander. Der Begleiter/Therapeut selbst bleibt im Hintergrund. Alle Interventionen seinerseits sollen darauf ausgerichtet sein, das Paar in der Verbindung zueinander zu unterstützen. Deshalb spricht das Paar vorzugsweise miteinander und nicht mit dem Begleiter bzw. der Begleiterin. Das Paar sitzt sich gegenüber, schaut sich vorzugsweise in die Augen und die Begleiterin sitzt seitlich vom Paar. Das Paar arbeitet bei Imago direkt miteinander ohne Umweg über einen Therapeuten oder eine Begleiterin.

Die erste Aufgabe des Begleiters besteht darin für das Paar sichere Rahmenbedingungen zu schaffen. Denn nur dann kann unser Frontallappen voll aktiv sein. Kommunikation ist dann möglich. Der von Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt entwickelte Imagodialog bietet dafür, wie ich später erläutern werde die notwendigen Rahmenbedingungen.

Das Ziel von IRT ist, Menschen dabei zu unterstützen sich von ihren unbewussten Reaktionen zu befreien und die verlorengegangene Verbundenheit wiederherzustellen. Zusammenfassend können im Groben zwei große Aufgaben identifiziert werden, die es zu erfüllen gilt (Hendrix Harville, 2009, S. 61-62):

1. Die Erkenntnis, was mich selbst und den Partner in der Kindheit prägte. Welche inneren Antriebskräfte, Kindheitsverletzungen, Träume und Bedürfnisse habe ich selbst und welche hat der Partner? In welcher Phase wurde ich am meisten verletzt und welche unerfüllten Entwicklungsaufgaben ergeben sich daraus?
2. Das Erkennen der Mechanismen, die infolgedessen in der Beziehung ablaufen und wie ich damit gut umgehen kann.

Jeder Mensch ist ein eigener Kosmos für sich. In einer Paarbeziehung treffen also zwei Welten aufeinander, die spätestens während der Phase des Machtkampfes ihre Unterschiedlichkeit entdecken.

⁷ Der „space between“ ist das Schlüsselement des Konzepts von Imago. Das Paar besteht in Wirklichkeit aus drei Einheiten, nicht nur aus zwei Elementen. Es gibt ein „Ich“ und ein „Du“. Aber es gibt auch das, was sie gemeinsam geschaffen haben. Das ist der Raum dazwischen, der sie eint oder trennt (Harville Hendrix H. L., 2021, S. 55).

Der Imagodialog – Eine Brücke, die zwei Welten miteinander verbindet

Der Imagodialog spielt in der Imagothérapie eine zentrale Rolle. Harville Hendrix bezeichnet ihn als „Process of Connecting“. Folglich als Tool, das mit dem Ziel der Verbundenheit genutzt wird. Durch das Wissen und die Einsicht, die Paare im Dialog erlangen, können sie ihr Verhalten ändern und dadurch gegenseitig ihre Bedürfnisse befriedigen (Neda Javid Khalili, 2017).

Das Besondere an der Imagothérapie ist, dass die Paare im Gegensatz zu anderen Therapien sich direkt gegenüber sitzen. Sie sehen sich in die Augen und reden direkt miteinander, nicht mit dem Therapeuten. Der Therapeut ist in diesem Fall vor allem Begleiter. Ziel des Imagodialogs ist, dass so viel Kommunikation als möglich direkt zwischen dem Paar stattfindet. Das ist ein wichtiger Unterschied im Vergleich zu anderen Therapieformen.

Oberste Priorität im Imagodialog hat die Sicherheit. Die Technik des Spiegels, der Ablauf und die Struktur haben ein Ziel: Die Förderung von Sicherheit, denn nur dann können wir miteinander kommunizieren.

Paare lernen mit Hilfe dieses Dialogs, dass es eine „Brücke“ gibt, die ihre zwei Welten miteinander verbinden kann. Da die Brücke sehr schmal ist, kann immer nur einer über diese Brücke gehen. Es gibt also einen, der zuhört (Empfänger) und einen der spricht (Sender). Diese Aufteilung zwischen Empfänger und Sender führt zu einer höheren Sicherheit, was wiederum die Kommunikation erleichtert. Der Empfänger geht über die Brücke ins Land des anderen und lässt seine eigene Welt hinter sich. Seine eigene Welt hinter sich zu lassen bedeutet, die Bilder und Vorstellungen, Geschichten und Perspektiven wie sie der Empfänger erlebte auf einem „Parkplatz“ zurückzulassen. Denn unsere Filter, unsere Geschichten verdecken häufig das, was der andere wirklich ist. Wie ein Reisender macht sich der Empfänger auf in ein fremdes Land, um Neues zu entdecken. Dabei sind folgende Eigenschaften wichtig: Neugierde und Interesse etwas Neues im Bekannten zu erfahren. Nur mit diesen Eigenschaften kann es gelingen sich ganz auf die Welt des Senders einzulassen und diese Welt neu zu entdecken. Der Sender wiederum ist Gastgeber und lädt den Partner ein, über die Brücke in seine Welt zu kommen. Abwertungen, Beschimpfungen oder Vorwürfe führen zum Verbindungsabbruch. Dabei handelt es sich in der Regel um Projektionen. Sie haben keinen Platz im Imagodialog. „Je unbewusster wir sind, desto mehr meinen wir, über die Gedanken, Motivationen, Erinnerungen und Gefühle unserer Partner Bescheid zu wissen. Besonders über jene Charaktereigenschaften, die wir als inakzeptabel verdrängt haben.“ (Hendrix Harville, 2009, S. 70) Da sich Menschen häufig ihrer

Projektionen gar nicht bewusst sind, ist es wichtig, dass ein Imago Professional Facilitator (zertifizierter Imagotherapeut)⁸ gerade am Anfang die Dialoge begleitet, damit das Paar in Verbindung bleiben kann.

Der Imago Professional Facilitator unterstützt Paare dabei die Eigenschaften, die sie für den Imagodialog benötigen, zu erlernen. Er achtet darauf, dass die Situation sicher bleibt und das Paar sich begegnen kann. Der Imagodialog ist eine neue Form der Kommunikation, die kaum ein Paar intuitiv beherrscht, da es in unserer Gesellschaft unüblich ist, auf diese Art und Weise zu kommunizieren. Nach einer Zeit des Lernens kann das Paar auch ohne Unterstützung eines Imago Professional Facilitator miteinander dialogisieren. IRT ist also Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Technik des Imagodialogs

Die zentrale Technik des Imagodialogs ist das Spiegeln. Das Spiegeln garantiert, dass der Empfänger auch wirklich hört was der andere sagt, was wiederum die Sicherheit zwischen dem Paar stärkt. Dabei werden zwei unterschiedliche Formen des Spiegeln unterschieden:

- 100% Spiegeln: Der Empfänger spiegelt wörtlich das, was der Sender sagte.
- Zusammenfassendes Spiegeln: Der Empfänger spiegelt längere Passagen des Gehörten. Er versucht das Wesentliche des Gehörten wiederzugeben.

Wesentlich ist das Spiegeln aus zwei Gründen:

- Zum einen kann der Sender den Empfänger nicht mit Informationen überfrachten, da ansonsten ein akkurates Spiegeln unmöglich ist. Das bewirkt Verlangsamung.
- Zum anderen erkennt der Sender durch den Blick in den Spiegel, oftmals erst sich selbst. Indem er hört, was er sagte, sind tiefere Einsichten und Klarheit möglich.

⁸ Der Begriff Psychotherapie (mit einer krankheitswertigen Diagnose nach ICD 11) ist ausschließlich Psychotherapeut (eingetragen in die Liste des Bundesministeriums) vorbehalten. Der Begriff Paartherapie ist nach derzeitiger Rechtslage weder international noch in Österreich geschützt. Aus der Sicht des Bundesministeriums könnte allerdings eine Vortäuschung einer therapeutischen Krankenbehandlung vorliegen. Aus diesem Grund beziehen sich Auszubildner für Imago in Österreich (Clinical Instructor) auf die derzeitige Sprachregelung: Imago Paartherapie (nach der Definition des Bundesministeriums für Gesundheit) für Psychotherapeuten. Imago in der Beratung nach Definition der WKO für Psychologische Berater mit der Zusatzausbildung Imago Professional Facilitator-IPF (Lebens und Sozialberater mit entsprechendem Gewerbeschein).

Die Struktur des Imagodialogs

Jeder Imagodialog beginnt grundsätzlich mit einer gegenseitigen Wertschätzung. Wertschätzung kreiert Sicherheit. Was wie ich im Kapitel Phase des Machtkampfes erläutert habe, wichtige Bedingung ist, um miteinander in Verbindung zu kommen. Diese wiederaufzubauen, ist das Ziel des Imagodialogs, weshalb Sicherheit für Sender und Empfänger im Imagodialog oberste Priorität hat. Sowohl die Technik des Spiegeln als auch die Struktur des Dialogs dienen dazu die Sicherheit zu erhöhen.

Nach der Wertschätzung spricht der Sender in kurzen Sätzen über ein Thema und der Empfänger spiegelt ihn zu 100%. Am Ende dieses Dialogs spiegelt der Empfänger nochmals zusammenfassend, was er gehört hat. Danach kommt ein Verstehensteil, die kognitive Empathie, in dem sich der Empfänger in die Schuhe des Senders stellt und dem Gehörten einen Sinn gibt, indem er sagt: *„Ich verstehe und es macht Sinn, was du sagst, weil ...“*

Ganz wichtig ist, dass der Empfänger im Anschluss daran noch seine emotionale Empathie äußert, indem er sagt: *„Ich stelle mir vor, Du fühlst dich ...“* Dieser Teil kann sich auf das Gehörte und/ oder auf den emotionalen Zustand im aktuellen Dialog beziehen.

Jeder Imagodialog endet mit einer verbalen und nonverbalen Wertschätzung.

Dies ist die klassische Form des Imagodialogs, die die meisten Paare prinzipiell nach einigen Einheiten mit einem Professional Facilitator auch zu Hause allein anwenden können. Diese Form des Dialogs eignet sich, um Streitgespräche in einen konstruktiven Austausch zu verwandeln.

Um an den unbewussten Themen der Kindheit zu arbeiten, ist es sinnvoll mit einem Imago Professional Facilitator zusammenzuarbeiten. Dieser kann mit passenden Sentence Stems (Satzanfängen) den Sender in die Tiefe führen und so die Partner beim Erkenntnisgewinn über unbewusste Anteile unterstützen.

3 Paare auf dem Weg in eine bewusste Beziehung

Dieses Kapitel handelt ausschließlich von Paaren, die sich auf den Weg in eine bewusste Partnerschaft begeben haben. Menschen, die Verliebtheit und den Machtkampf versuchen hinter sich zu lassen. Herzstück dieses Kapitels ist die von mir erstellte Umfrage, an der insgesamt 40 Personen teilnahmen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennen den Imagodialog, wie er in Kapitel Imagotherapie (IRT) – Auf dem Weg zu einer bewussten Paarbeziehung oder die Wiederherstellung von Verbundenheit, beschrieben wurde. Dieses

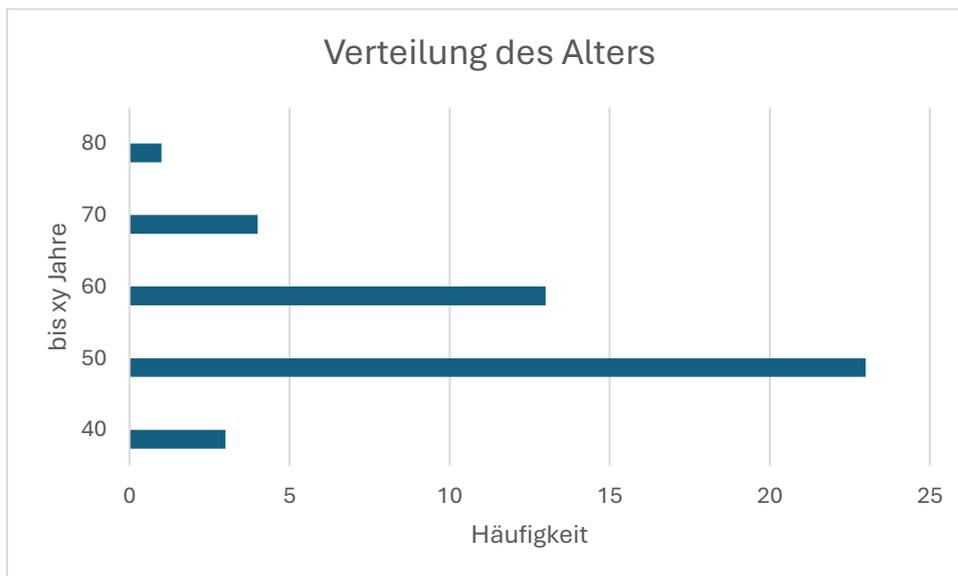
Kapitel gibt eine Idee vom Profil dieser Paare, den Auswirkungen auf ihre Paarbeziehung und ihr Lebensumfeld. Wie schon gesagt, hat diese Umfrage keine statistische Relevanz. Meine Ideen und Gedanken, die ich angeregt durch die Umfrage entwickle, untermauere ich mit entsprechender Fachliteratur.

3.1 Profil von Imagoklienten und -klientinnen

Altersverteilung

Abbildung 2 zeigt die Altersverteilung der an der Umfrage teilnehmenden Personen. Auf der y-Achse ist die Häufigkeit der bis zum jeweiligen Alter vorkommenden Personen abgebildet. Der größte Anteil ist zwischen 40 und 50 Jahre alt, gefolgt von den 50- bis 60-Jährigen. Das durchschnittliche Alter der Umfrageteilnehmer beträgt 50,3 Jahre, wobei die jüngste Teilnehmerin bzw. Teilnehmer 33 Jahre alt ist und die bzw. der Älteste 78 Jahre.

Abbildung 2: Altersverteilung der an der Umfrage teilnehmenden Personen



Im Großen und Ganzen ergibt sich ein relativ einheitliches Altersprofil, der an der Umfrage teilnehmenden Personen. Es sind Menschen, die in den Jahren 1965 bis 1979 geboren wurden. Menschen dieser Generation bilden momentan das Rückgrat der Wirtschaft. Diese Menschen stehen noch voll im Arbeitsleben. Derzeit werden 80% der Positionen im Management von Personen dieser Generation bekleidet. Die Rushhour des Lebens, welche für Familien von der Vielfachbelastung der Vereinbarkeit von Beruf und Kindererziehung geprägt ist, klingt für diese Alterskohorte allmählich ab.

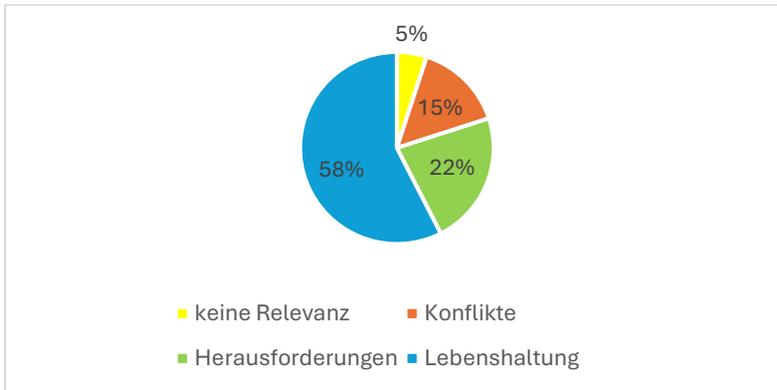
Sozialer Background

Die weibliche Sicht auf Imago hat mit 63% (Anteil der Frauen, welche an der Umfrage teilnahmen) in dieser Arbeit einen leichten Überhang. 77 % der Befragten stammt aus einem akademisch geprägten Milieu. 73% der Beteiligten sind verheiratet und 13 % leben in einer festen Partnerschaft. 14 % der Teilnehmer und Teilnehmerinnen leben in Trennung oder Scheidung. Leider ist dieser Anteil zu gering, um Aussagen über den Impact von Imago bei einer Trennung zu generieren. Nichtsdestotrotz trägt diese Gruppe zu einer Heterogenität der Daten bei. 84 % der Beteiligten haben Selbsterfahrung im Einzelsetting ohne ihren Partner und/oder im Vorfeld eine andere Form der Paartherapie probiert. Folglich handelt es sich bei den Befragten um therapieerfahrene Menschen mit einem hohen Maß an Selbstreflexion.

Die Bedeutung von Imago im Leben der Klienten und Klientinnen

Zudem praktizieren 55% der Befragten Imago länger als 3 Jahre, was nahelegt, dass diesen Personen ein bewusstes, selbstbestimmtes Leben am Herzen liegt. Damit ist auch gesichert, dass diese Menschen aktiv an einer bewussten Paarbeziehung arbeiten und in die Zielgruppe der vorliegenden Arbeit fallen. 27,5% praktizieren Imago vorwiegend selbständig zu Hause. Ein gleich hoher Anteil lässt sich lieber durch einem Imago Professional Facilitator begleiten. Die überwiegende Mehrheit von 45% arbeiten mit Imago in Gruppen, begleitet von einem Imago Professional Facilitator – also in einer der von mir in der Einleitung erwähnten Dialograumgruppen. 57,5 % der Befragten verstehen Imago als Lebenseinstellung. Diese Menschen wollen die Imagomethode langfristig in ihr Leben einbauen. Sie lassen sich offensichtlich auf den Prozess ein, sich von einer unbewussten zu einer bewussten Paarbeziehung zu entwickeln. Auf die Frage wie lange der Befragte plane, Imago in sein Beziehungsleben zu integrieren, antworten 58%, dass IRT dauerhaft zu ihrem Leben dazugehöre (vgl. Abbildung 3).

Abbildung 3: Bedeutung von Imago in der Paarbeziehung

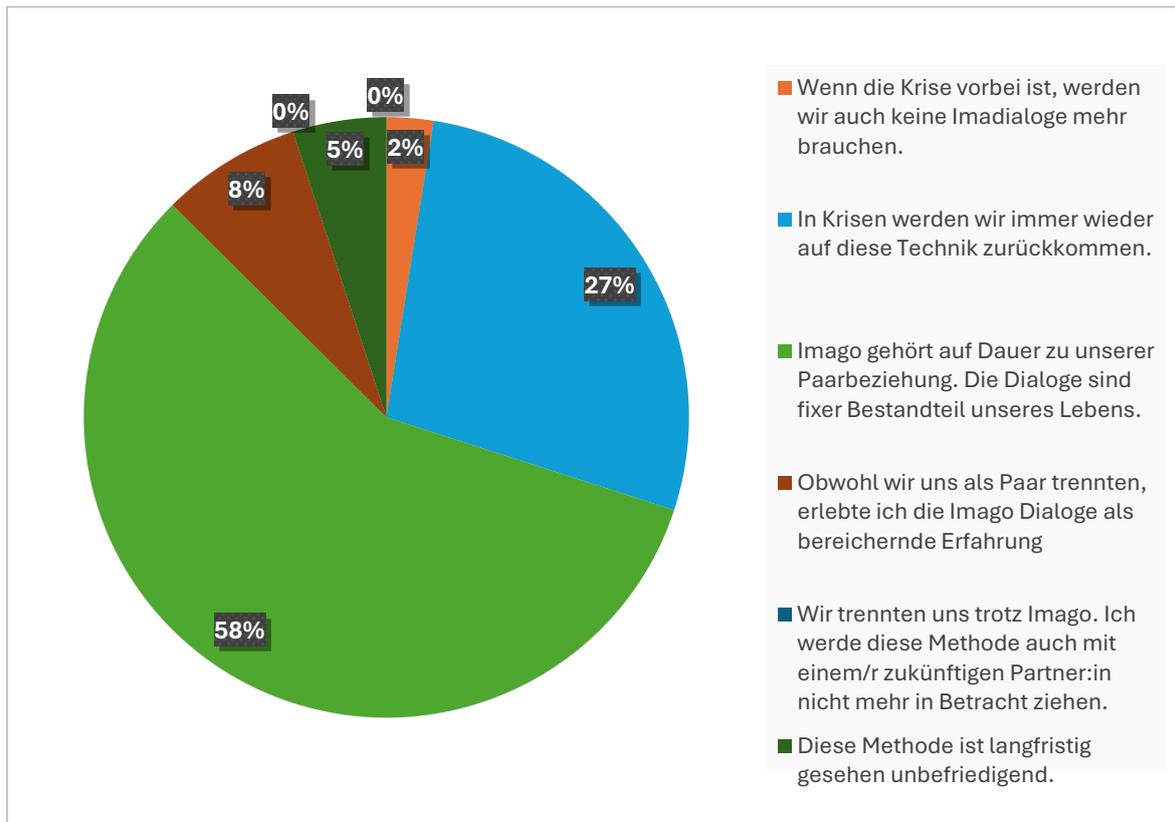


Auch wenn einer der Kritikpunkte an Imago lautet, dass sich ein Paar auf lange Sicht mit dieser Form des Dialogs beschäftigen müssten, um erfolgreich an der Beziehung zu arbeiten, wird deutlich, dass offensichtlich eine Vielzahl von Menschen, die mit Imago in Kontakt kommen, dazu bereit ist. Dafür spricht auch, dass 8 % der Befragten Imago als wertvolle Therapieform erlebten, obwohl sie sich trotz Imago von ihrem Partner bzw. der Partnerin trennten.

Profil

Wenn wir davon ausgehen, dass die befragten Klientinnen und Klienten den typischen Imagoklienten widerspiegeln, so handelt es sich um Personen, die sich in ihrer Beziehung commiten möchten. Möglicherweise ist auch der hohe Anteil von verheirateten Paaren und die damit verbundene öffentliche Entscheidung für den Partner oder die Partnerin ein Hinweis für das Anliegen dieser Menschen in Verbindung zu bleiben. Egal, ob verheiratet oder nicht, ist die Bereitschaft sich über Jahre hinweg intensiv mit dem Partner auseinanderzusetzen ein starkes Commitment. Imagoklienten und -klientinnen sind also Menschen, die bereit sind für Veränderung, um in Verbindung zu bleiben.

Abbildung 4: Relevanz von Imago im Leben der befragten Personen



3.2 Motivation für eine Imago Paartherapie

„YOU DO NOT HEAL, WHAT YOU DO NOT FEEL“.

Die Frustrationen des Machtkampfes, der damit verbundene Schmerz und die Herausforderungen, sind es, die die meisten Paare zu einer Imagotherapie bewegen. Ungefähr ein Drittel der Paare, die sich trennen wollen, suchen vor der Scheidung eine Paartherapie auf. (Dew, 2013) Auch die vorliegende Umfrage bestätigt diesen Trend. 70% der Befragten lernten Imago kennen, weil sie ihre Paarbeziehung retten wollten. Ein verschwindend kleiner Teil von 3% wollte einfach nur mal was Neues ausprobieren. Hierbei handelt es sich offensichtlich um Menschen, die generell an ihrer Beziehung arbeiten möchten und gerne neue Methoden ausprobieren. 27 % gaben an, sich für Imago entschieden zu haben, um dauerhaft an der Beziehung arbeiten zu können. Wenn man bedenkt, dass Paartherapie generell von den meisten Menschen in einer Notsituation in Anspruch genommen wird, ist der Anteil von ca. einem Drittel der Befragten, die aus anderen Gründen mit der Imagotherapie starteten, sehr hoch.

Der Großteil der Befragten hat schon langjährige Erfahrung mit IRT. Nur 17 % sind weniger als 1 Jahr mit der Methode vertraut. 90% gaben an: „Imago gehört auf Dauer zu unserer Paarbeziehung. Die Dialoge sind fixer Bestandteil unseres Lebens.“

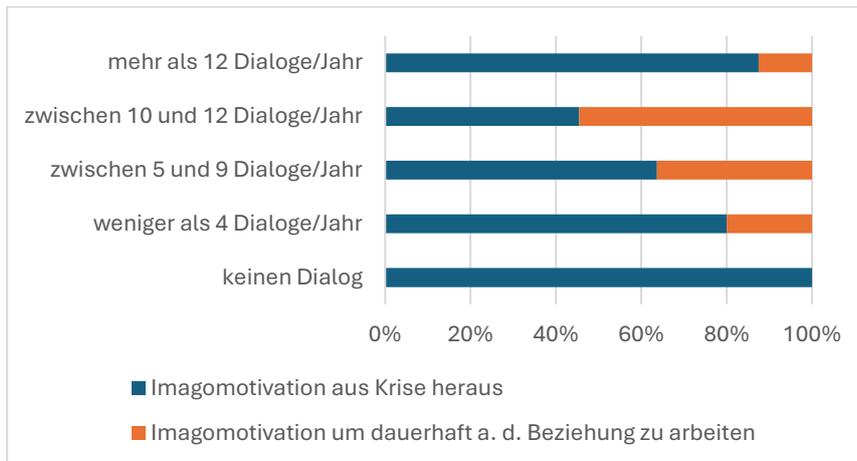
Abbildung 5: Motivation zum Start eine Imago Paartherapie



Der überwiegende Anteil der Menschen, die mit Imago begannen, um kontinuierlich an der Beziehung zu arbeiten, dialogisiert regelmäßig im Alltag. Ein Großteil dialogisiert sogar überdurchschnittlich viel mit über 10 Dialogen pro Jahr (vgl. Abbildung 6). Offensichtlich spricht diese Methode Paare an, die Beziehung als dauerhaften Prozess verstehen.

Vergleicht man die Paare, welche aus einer Notsituation heraus mit Imago begannen mit jenen, die aus Neugierde oder einer intrinsischen Motivation heraus dialogisieren, so zeigt sich bei ersteren Paaren eine stärkere Bereitschaft häufig zu dialogisieren. Nur wenige dieser Gruppe dialogisieren weniger als 4 Mal im Jahr und keiner der Befragten kein Mal. Offensichtlich bietet Imago ein realistisches Setting, so dass es diese Paare in ihr Leben integrieren können.

Abbildung 6: Häufigkeit an Imagodialogen über ein Jahr verteilt



3.3 Integration von Imago in die Beziehung

Das Herzstück von IRT sind die Imago Dialoge. Von daher scheint es mir interessant, die Auswirkung von Erfahrung mit Imago und die Häufigkeit des Dialogisierens auf das Leben der Betroffenen näher zu betrachten.

Erfahrung

Wie schon erwähnt, hat der Großteil der Befragten langjährige Erfahrung mit Imago. 20% praktizieren Imago zwischen 2 und 6 Jahren. Für 35 % der Befragten ist Imago seit mehr als 6 Jahre aktiver Bestandteil ihres Lebens. 55 % haben also langjährige Imagoerfahrung. 17% kennen Imago weniger als 1 Jahr und 28% zwischen einem und zwei Jahren. Gemeinsam bilden diese beiden Gruppen mit 45% eine Gruppe, die weniger als zwei Jahre Erfahrung mitbringt.

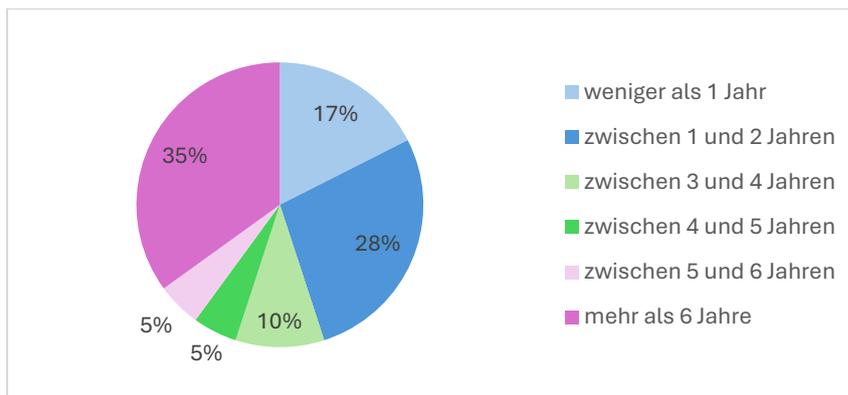
Sowohl jene, die Imago weniger als ein Jahr, als auch solche die Imago weniger als 2 Jahre praktizieren, sind im Vergleich zu jenen, die seit Jahren mit Imago arbeiten noch relativ „frisch“ in der Methode. Besonders wenn man bedenkt, dass Erwachsene 18 bis 254 Tage benötigen bis sie eine Gewohnheit entwickeln. Um den Prozess der Gewohnheitsbildung im Alltag zu untersuchen, wählte Philippa Lally, eine Psychologin, welche sich auf die Erforschung der Bildung von Gewohnheiten spezialisierte, für ihre Studie 96 Freiwillige. Sie untersuchte deren Ess-, Trink- oder Aktivitätsverhalten 12 Wochen lang täglich im gleichen Kontext (z. B. „nach dem Frühstück“). Es zeigt sich, dass es beim Erlernen sowie der Integration einer Fähigkeit eine große Variation gibt. Die erstmalige Ausführung einer Handlung benötigt Planung und Aufmerksamkeit (Phillippa Lally, 2009).

Wie in Kapitel Die Imagotheorie und -therapie erklärt, ist das Ziel von IRT u.a. durch die Entwicklung einer bewussten Paarbeziehung, Verhaltensstrategien, die Menschen in ihrer Kindheit entwickelten, zu verändern. Die Entwicklung neuer gesunder Gewohnheiten und Verhaltensänderungen benötigt Zeit. In meiner Analyse habe ich deshalb, jene, die Imago weniger als 1 Jahr kennen und die, die seit 1-2 Jahren mit Imago arbeiten zusammengefasst.

Der Übersicht halber beschloss ich auch andere Erfahrungsgruppen zu aggregieren und unterteile die Befragten deshalb in folgende Gruppen. Um die Lesbarkeit zu vereinfachen, entschloss ich mich dazu den Gruppen einprägsame Namen zu geben:

- Frischlinge: 0 – 2 Jahre Erfahrung mit Imago
- Routiniers: 3 bis 5 Jahre Erfahrung mit Imago
- Alte Hasen: 5 Jahre und mehr Erfahrung mit Imago

Abbildung 7: Erfahrung mit Imago in Jahren



Alle Menschen der Umfrage, die länger als 2 Jahre mit der Methode arbeiten, nehmen eine positive Entwicklung in der Paarbeziehung wahr. In der Gruppe der Frischlinge gibt es auch einen kleinen Anteil der keinerlei Auswirkungen auf die Paarbeziehung durch das Praktizieren von Dialogen wahrnehmen kann. Beim Kennenlernen der Methode entscheidet sich, ob ein Paar auf Dauer mit Imago an der Beziehung arbeiten möchte oder nicht. Sowohl die Paare, die sich trennten, als auch solche, die der Imagomethode keine Relevanz beimessen, befinden sich in der Gruppe der „Frischlinge“, was mich in der Annahme bestärkt, dass das erste Jahr mit Imago entscheidend ist. In keiner anderen Gruppe finden sich Menschen, die die Imagomethode als bedeutungslos wahrnehmen.

Gleichzeitig ist zu beobachten, dass die Bedeutung von Imagodialogen zur Bearbeitung von Konflikten nach ca. 3 Jahren abnimmt. „Routiniers“ sprechen nicht mehr von Konflikten,

sondern nur noch von Herausforderungen. Interessanterweise messen „alte Hasen“ den Dialogen wieder vermehrt Bedeutung zur Bearbeitung von Konflikten bei. Eigentlich sollte man doch davon ausgehen, dass Konflikte immer weniger werden. Wie könnte sich diese Beobachtung erklären lassen? Mir kam die Idee, dass das Modell des Pulsationsprozesses, welches Klaus Brehm bei den Imagotagen 2024 präsentierte, diese Beobachtung nachvollziehbar machen könnte. (Brehm, 2024).

„Frischlinge“ haben sozusagen noch eine Pulsationsstörung, die sich durch regelmäßige Imagodialoge beheben lassen kann. Was bedeutet das?

Grundsätzlich bedeutet dies, dass wir Menschen uns weiterentwickeln, wenn wir Neues entdecken. Veränderung kann aufregend sein und so müssen wir uns wieder beruhigen (regulieren), indem wir zu Vertrautem zurückkehren. Dieser Prozess kommt einem Pulsieren gleich. Jean Piaget, Pionier der kognitiven Entwicklungspsychologie und Biologe, beobachtete diesen Vorgang bei Säuglingen und kleinen Kindern. Kleinkinder entdecken beispielsweise das erste Mal Sand, erkunden ihn, stecken ihn in den Mund. Dies kann so aufregend sein, dass sie plötzlich zu weinen beginnen. Kinder fangen durch Erkunden an sich selbst und ihre Umwelt zu unterscheiden (Differenzierung) (Textor, 2005). Weil dieses Neue Unsicherheit in ihr System bringt, brauchen sie zunächst Vater oder Mutter, um sich durch Umarmung oder Trost wieder beruhigen zu können. Zur Regulation findet also erstmal eine Regression statt. Die Eltern sind Regulationsressourcen, es könnte irgendwann auch ein Schnuller oder ein Stofftier sein. Durch den Wechsel zwischen dem Ausprobieren von Neuem (Exploration) und der dadurch notwendig werdenden Beruhigung (Regulation) können neue Erfahrungen integriert werden. In Folge erlernen Menschen neue Fähigkeiten. Weil Menschen sich weiterentwickeln wollen, pulsieren sie zwischen Exploration und Regulation hin und her.

Das Problem im Machtkampf besteht darin, dass die Partner exakt gegensätzliche Anpassungsstrategien in der Kindheit entwickelten (vgl. Kapitel 2.3). Wenn die Verliebtheit schwindet, wird klar, dass der Andere anders ist, als man selbst (Differenz⁹). Mit der damit verbundenen Exploration wird die Paarbeziehung unsicher. Um sich selbst zu beruhigen, greifen die Partner auf ihre jeweiligen Anpassungsstrategien zurück. Beispielsweise reguliert sich Einer durch intensiven Kontakt (Klammern), der Andere durch Rückzug. Weil dieses Verhalten

⁹ Partner stellen die Differenz, also die Andersartigkeit fest, können jedoch nicht damit umgehen, weil sie Andersartigkeit als bedrohlich empfinden. Im Gegensatz dazu können sie bei gelungener Differenzierung die Andersartigkeit wahrnehmen und anerkennen.

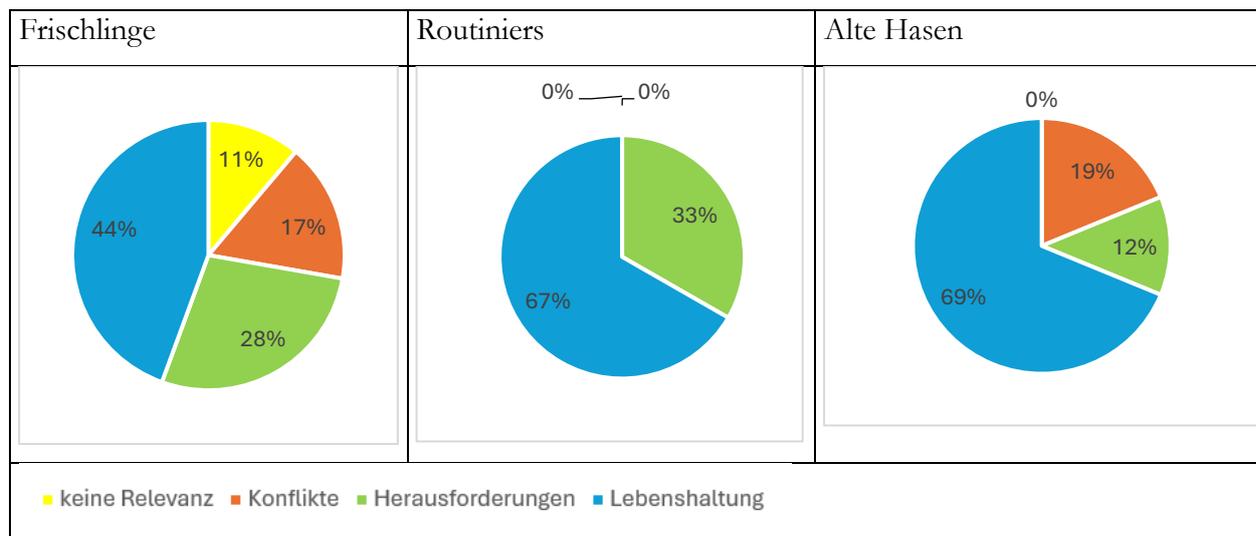
genau spiegelverkehrt ist, entfremden sich die Partner mehr und mehr. Das Pulsieren, der Flow, ist folglich gestört, weshalb keine neuen Fähigkeiten integriert werden können.

Mit dem Imagodialog erlernen „Frischlinge“ eine Fähigkeit, die ihnen allmählich ermöglicht neue Räume zu erkunden. Das Erwerben neuer Fähigkeiten erfordert einen langsamen Prozess. „Frischlinge“ nutzen Imagodialoge lange Zeit, um Konflikte, die aufgrund der Pulsationsstörung entstehen, zu lösen. „Den Routiniers“ (3 bis 5 Jahre) ist die Integration von Imago in die Paarbeziehung gelungen. Es ist anzunehmen, dass sie einen reichen Erfahrungsschatz und viel Commitment mitbringen. Wahrscheinlich haben sie durch das Dialogisieren ein erhöhtes Bewusstsein für die Mechanismen, die im Machtkampf ablaufen, entwickeln können. Möglicherweise führen die dadurch veränderten Verhaltensmuster dazu, dass sie Konflikte eher als Herausforderungen erleben.

„Alte Hasen“ arbeiten schon seit 5 Jahren und mehr mit Imago. Menschen wollen sich prinzipiell weiterentwickeln. So ist anzunehmen, dass sich diesen Menschen aufgrund von Imago neue Lebensräume eröffnen, die sie als „Frischlinge“ gar nicht hätten betreten können und als „Routiniers“ vielleicht noch nicht erkunden wollten. „Alte Hasen“ explorieren wahrscheinlich wieder intensiver als „Routiniers“. Vielleicht steigen „alte Hasen“ eine Stufe höher, weshalb sie stärker die Regression spüren und eher wieder mit den alten Verhaltensmustern konfrontiert werden. Das Stammhirn, welches möglicherweise wieder öfter getriggert wird, kennt keine „Zeit“ und nimmt den Trigger wieder mit der alten Heftigkeit wahr. Möglicherweise kommt es wieder gehäuft zur Regression in alte Muster. Man könnte auch sagen, dass das „alte Imago“ reaktiviert wird (vgl. Kapitel Entwicklung der Imagotherapie und -theorie). Mit dem Modell des Pulsationsprozesses wird folglich nachvollziehbar, weshalb Paare Herausforderungen wieder vermehrt als Konflikte wahrnehmen.

Paare, die durch die regelmäßige Erfahrung über die Zeit hinweg eine gefestigte, bewusste Beziehung erleben, haben genügend Ressourcen, um Konflikte wieder in Herausforderungen zu wandeln. Bewusste Paare können sich vorstellen, weshalb der Partner oder die Partnerin so reagiert, weil sie durch die Dialoge erfahren haben, dass die Welt des Anderen Sinn macht (Mentalisierung). Sie können die Motivation des oder der Partnerin, als gleichwertig und genauso wichtig wie die eigene erkennen (Differenzierung) und sie haben gelernt die eigenen Gefühle und die des anderen auf einer Metaebene einzuordnen und zu regulieren (Affektregulierung) (Brehm, 2024).

Abbildung 8: Bedeutung von Imago im eigenen Leben aufgesplittet nach Erfahrungszeit gemessen in Jahren

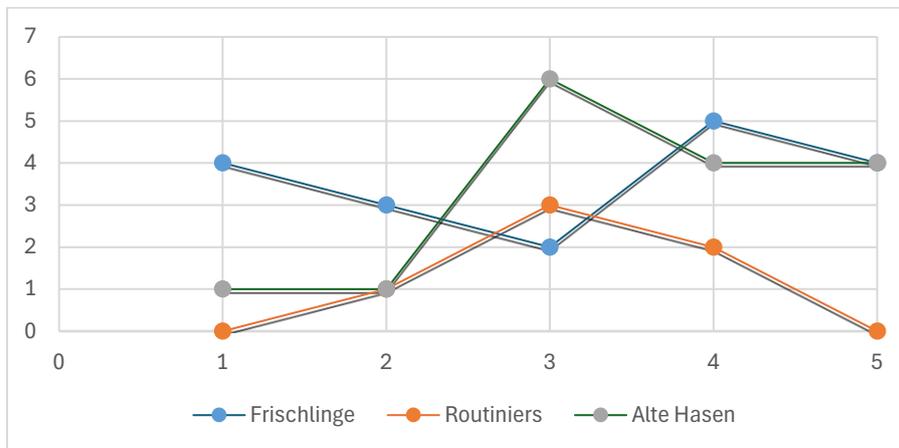


Häufigkeit beim Dialogisieren

Erfahrung lässt sich nicht nur in Jahren messen, sondern besteht letztendlich aus der Anzahl an Dialogen, die ein Paar miteinander macht. Jemand, dem Imago schon über Jahre hinweg bekannt ist, wird mehr Imago Dialoge erlebt haben, als ein Paar das Imago erst seit einem Jahr kennt. So ließe sich erklären, weshalb es bei den „Frischlingen“ noch Personen gibt, die angeben, Imago hätte keine Relevanz in ihrem Leben. Weder „Routiniers“ noch „Alte Hasen“ kreuzen diese Antwort an. Möglicherweise, weil sie die kritische Anzahl an Dialogen erreicht haben, die sie erfahren lässt, dass Veränderung in der Paarbeziehung möglich ist.

Die an der Umfrage teilnehmenden Personen wurden befragt, wie häufig sie im Laufe eines Jahres mit ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin dialogisieren.

Abbildung 9: Häufigkeit nach den Kategorien (Kein Dialog, 1-2 mal im Jahr...) aufgeteilt auf Erfahrungsgruppen



Die y- Achse zeigt die Anzahl der Dialoge, welche pro Kategorie am häufigsten vorkommt (Häufigkeit). Die x- Achse zeigt die Kategorien an:

- 1 = kein Dialog
- 2 = Dialoge \leq 4 Dialoge pro Jahr
- 3 = 5 bis 9 Dialoge pro Jahr
- 4 = 10 bis 12 Dialoge pro Jahr
- 5 = Dialoge \geq 12 Dialoge pro Jahr

Sowohl „Routiniers“ als auch „Alte Hasen“ praktizieren den Imagodialog meistens 5 bis 9 mal pro Jahr (Kategorie 3). „Frischlinge“ sind mit Eifer dabei und dialogisieren tendenziell mehr als die beiden erfahrenen Gruppen. Am häufigsten fallen „Frischlinge“ in die Kategorie 4 (10 bis 12 Dialoge pro Jahr). Tendenziell liegen sie, was die Häufigkeit an Dialogen betrifft fast immer über der Anzahl der erfahrenen beiden Gruppen.

Form der Dialoge

Der Imagodialog wird wie in Imagothérapie (IRT) – Auf dem Weg zu einer bewussten Paarbeziehung oder die Wiederherstellung von Verbundenheit beschrieben praktiziert. Es ist möglich diesen Dialog in unterschiedlicher Form anzuwenden.

Der Imagodialog steht einem Paar als Tool immer zur Verfügung. Paare können daheim auch ohne Begleitung durch einen Imago Professional Facilitator dialogisieren. Damit das Dialogisieren ohne Begleitung gelingt, ist es ratsam zu Beginn zumindest an einem Imago Workshop teilgenommen zu haben. Imago ist also Hilfe zur Selbsthilfe. Infolgedessen können Konfliktsituationen sofort aufgelöst werden. Verbundenheit kann schnell wiederhergestellt werden und das Paar erfährt Stärkung durch die erfahrene Selbstwirksamkeit. Allerdings erfordert der Imagodialog, auch wenn er einfach in der Anwendung ist, Erfahrung. Gerade Frischlinge benötigen insbesondere beim „Parkplatzmanagement“ (vgl. Imagotherapie (IRT) – Auf dem Weg zu einer bewussten Paarbeziehung oder die Wiederherstellung von Verbundenheit) häufig Unterstützung durch einen Imago Professional Facilitator. Mit der Erfahrung kann es dem Empfänger gelingen dieses gut zu halten.

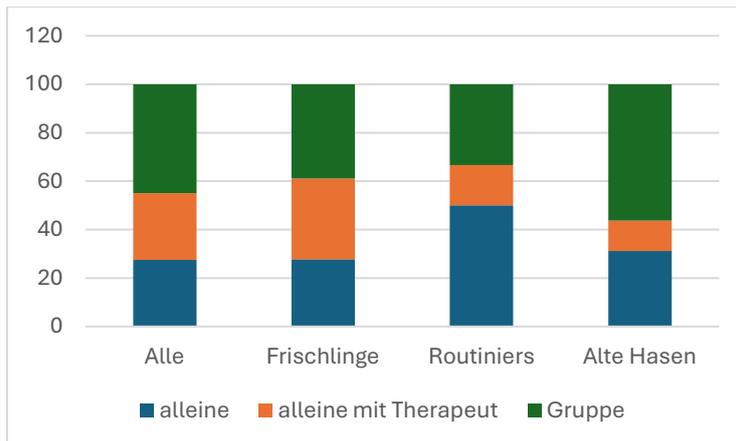
Es gibt eine Vielzahl an Imago Professional Facilitatoren, die Paare auf dem Weg in eine bewusste Paarbeziehung begleiten. Der Vorteil professioneller Unterstützung liegt auf der Hand. Gerade Paare, die mit heftigen Konflikten zu kämpfen haben, benötigen Unterstützung beim „Parkplatzmanagement“. Ein Imago Professional Facilitator leitet das Paar mit Satzanfängen durch den Dialog, was das Paar dabei unterstützt alte Verhaltensstrategien zu erkennen und zu verändern. Für nachhaltige Entwicklung und Veränderung benötigt ein Paar deshalb Begleitung.

Einige Imagotherapeuten und -therapeutinnen¹⁰ bieten Dialograumgruppen an. Dies ist eine Form, die viele Vorteile mit sich bringt. Die Gruppe trifft sich über einen bestimmten Zeitraum in regelmäßigen Abständen. Paare arbeiten und begegnen sich in der Gruppe. Zum einen ist es sehr stärkend für Paare zu erleben, dass es andere gibt, die auch an der Beziehung dranbleiben. Zum anderen führt die Gruppendynamik dazu, dass der Dialog oftmals an Tiefe gewinnt. In der Regel leitet der oder die Therapeutin einen Dialog mit einem Paar („Demopaar“) exemplarisch in der Gruppe an. Das „Demopaar“ sitzt in der Mitte und alle anderen Paare nehmen am Dialog als Zuschauer teil. Dabei erklärt der oder die Therapeutin, worauf beim Dialog zu achten ist. Im Anschluss führt jedes Paar selbständig den vorher erlebten Dialog. Es steht ihnen dafür zwar nicht die ganze Zeit ein oder eine Therapeutin zur Verfügung. Sie können

¹⁰ Bisher sind mir keine Lebens- und Sozialberaterinnen bekannt, die mit Dialograumgruppen arbeiten. An sich können Lebens- und Sozialberater auch im Gruppenkontext tätig sein. Da Dialograumgruppen momentan ausschließlich von Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen angeboten werden, verwende ich diese Berufsbezeichnung im Kontext von Dialograumgruppen.

jedoch jederzeit den Therapeuten oder oftmals eine oder einen Assistenten um Hilfe bitten. Dialograumgruppen sind in gewisser Weise hybride Formen. Sie unterstützen das Dialogisieren ohne Begleitung und geben gleichzeitig Sicherheit, da immer ein oder eine Imago Professional Facilitator zur Verfügung steht.

Abbildung 10: Bevorzugte Form der Anwendung des Imagodialogs



Wenn wir die bevorzugte Form des Imagodialogs aller Befragten beobachten, ist festzustellen, dass sich die Form gleichmäßig mit 27,5% auf das Praktizieren mit bzw. ohne Imago Professional Facilitator verteilt. Mit einem Anteil von 45% stellt das Arbeiten in der Gruppe die bevorzugte Form dar. In der Gruppe der „Frischlinge“ zeigt sich eine ähnliche Verteilung, wie in der Aggregation aller Gruppen. Mit 39% arbeiten „Frischlinge“ auch am liebsten in der Gruppe. Die Begleitung durch eine Imago Professional Facilitator im Einzelsetting nimmt bei wachsender Erfahrung eindeutig ab. Nur 17% der „Routiniers“ und 13% der „Alten Hasen“ geben dieser Form den Vorrang.

Mit wachsender Erfahrung sinkt das Bedürfnis nach Begleitung im Einzelsetting. Selbständiges Dialogisieren bleibt weiterhin wichtig. „Alte Hasen“ bevorzugen ganz klar die Gruppe, was damit zusammenhängen kann, dass die Konflikte, wie zu Anfang dieses Kapitels erklärt, wieder an Bedeutung gewinnen. Um zu wachsen und die sich neu öffnenden Erfahrungsräume zu entdecken, macht es Sinn, dass sich diese Paare Begleitung durch einen Imago Professional Facilitator in der Gruppe suchen. Das Arbeiten in einer Dialograumgruppe scheint eine erfolgreiche Form von Imago zu sein. Diese hybride Form führt Paare in die Selbsthilfe. Da nicht immer ein Imago Professional Facilitator zur Verfügung steht, lernen Paare allein zu dialogisieren. Damit ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich in einer akuten Situation zu Hause zunächst einmal selbst Erste Hilfe leisten können, höher.

3.4 Nutzen, den Paare aus der Imagotherapie ziehen

Eine Metaanalyse der Psychologin M. Sc. McKenzie K. Roddy befasste sich mit der Wirksamkeit von Paartherapien. Das Forscherteam rund um Roddy fand heraus, dass eine Paartherapie die Zufriedenheit in der Partnerschaft signifikant erhöht. Viele positive Auswirkungen, wie verbesserte Kommunikation, Umgang miteinander und emotionale Nähe wurden beobachtet. Diese Auswirkungen waren auch zwei Jahre nach der Therapie noch nachweisbar. (Roddy MK, 2020). Der Nutzen, den Paare aus Imago ziehen, wird grafisch in den Abbildungen 11 bis 14 dargestellt.

Erfolgreiche Bearbeitung großer Konflikte

Die Ergebnisse meiner Umfrage sind im Einklang mit denen von Roddy. Tendenziell sind sich „Alte Hasen“ und „Routiniers“ einig, dass sie mit Hilfe von Imago schon große Konflikte erfolgreich bearbeiten konnten. „Frischlinge“ hingegen sind eher hin und hergerissen, was wohl damit zu tun hat, dass den „Frischlingen“ noch die Zeit fehlt, große Konflikte als abgeschlossen wahrzunehmen.

Bemerkenswert einig sind sich die Gruppen, dass sie sich mit Hilfe von Imago als Paar tief begegnen können. Viele Paare erleben schon in der ersten Imago - Sitzung tiefe Verbindung miteinander.

Imago im Alltag

Alle Gruppen sind sich einig, dass Imagodialoge in alltäglichen Konflikten eine Hilfe darstellen. „Ich stimme eher zu, dass ich mit Imago Konflikte im Alltag bearbeiten kann“, wählt der Großteil der Befragten als Antwort aus. Möglicherweise ist dies u.a. eine Erklärung, weshalb Paare das Engagement eingehen, Imago auf Dauer in ihr Leben zu integrieren. Das alltägliche Leben in unserer Gesellschaft ist herausfordernd und führt schnell dazu, dass sich Paare voneinander entfremden. Denn in unserer westlichen Gesellschaft leben Paare unbewusst in einem kulturellen Wertesystem, das Wettbewerb, Kontrolle, Dominanz und Gewinnen um jeden Preis verherrlicht. Diese dysfunktionalen Verhaltensweisen werden von Paaren unbewusst in der Beziehung übernommen, um eine bessere Partnerschaft zu führen. Viele Paare reduzieren Engagement in der Beziehung auf Transaktionen und Verhandlungen (Harville Hendrix, 2021, S. 385-386). Anstatt Sicherheit und Verbundenheit, sind Unsicherheit und Trennung die Folge.

Offensichtlich erkennen die befragten Paare, dass sie eine Methode wie Imago brauchen, um in Verbindung bleiben zu können. Das erklärt möglicherweise auch den Erfolg der

Dialograumgruppen. Denn erstens sind diese auf Dauer kostengünstiger und somit leistbar. Außerdem bedeutet das Erleben von Imago in einer Gruppe, einen stärkeren Gegenpol zu den dysfunktionalen Tendenzen innerhalb der Gesellschaft. Das Erleben von Imago in der Gruppe wirkt somit wahrscheinlich stärker, als ein Dialog im Einzelsetting. Dieser Gedanke wird durch den Kommentar einer befragten Person bestätigt: „Es ist das Gesamtpaket: Wir, die Gruppe und die Therapeuten. Es ist das gemeinsame Tun, das sich positiv auf uns als Paar auswirkt.“

Am meisten gehen die Meinungen bei der Frage auseinander, ob die Imagomethode der rettende Beitrag für den Erhalt der Beziehung war oder nicht. Letztendlich ist es nie eine Methode oder ein Imago Professional Facilitator, der eine Beziehung gelingen lässt, sondern die Entscheidung zu Veränderung und das Commitment, welches das Paar selbst aufbringt. So macht es Sinn, dass Paare bzgl. dieser Frage hin und her gerissen sind. Eine befragte Person schreibt: „Imago bewirkt Heilung auf allen Ebenen. In einer Paarbeziehung allerdings nur dann, wenn beide dazu bereit sind.“ Es ist immer die Arbeit des Paares, die positive Veränderung bewirkt. Der Entschluss den anderen in die eigene Welt einzuladen bzw. sich auf diese ganz einzulassen. Nur dem Paar gemeinsam kann dieser Schritt gelingen. Der Imago Professional Facilitator sowie die Struktur des Dialogs selbst sind nichts weiter als Hilfsmittel. Auf der anderen Seite können diese Hilfsmittel entscheidend auf dem Weg zu einer bewussten Paarbeziehung sein. Die Entscheidung sich aufeinander einzulassen und verletzlich zu zeigen, kann nur unter bestimmten Voraussetzungen fruchtbar sein und gelingen. Dafür braucht es die Struktur des Dialogs und oftmals auch einen Imago Professional Facilitator. So macht es auch Sinn, dass eine andere Person anmerkt: „Ohne Imago wäre unsere Beziehung wohl zerbrochen.“ Imago war „einfach wichtig für unsere Beziehung.“

Verbindung, das fundamentale Bedürfnis der Menschheit

Unser Bedürfnis nach Verbindung mit anderen Menschen ist noch tiefer und grundlegender als unser Bedürfnis nach Nahrung oder Unterkunft (Lieberman, 2013). Harville Hendrix erkennt unterbrochene, soziale Verbindung, also soziale Trennung, als Grundproblem der Menschheit. „Imago theory points to connectional rupture as the root cause of all dysfunction.“ (Harville Hendrix, 2021, S. 101) Der Imagodialog hilft diese Verbindung wiederherzustellen. Verbindung ist die Energie zwischen Menschen, die entsteht, wenn sie sich gesehen, gehört und wertgeschätzt fühlen (Brené Brown, 2024). Hendrix beschreibt den Imago Dialog als Prozess zur Verbundenheit. Im Dialog selbst, erleben Menschen durch das Spiegeln ein Gehört- und damit ein Gesehenwerden. Dies ist meiner Ansicht nach das Beziehungselixier, welches die

Struktur des Imagodialogs bietet: Die Wiederherstellung zerbrochener Verbindung und den Erhalt menschlicher Verbundenheit. Weil dies ein elementares Grundbedürfnis von Menschen ist, welches vielen nicht so bewusst zu sein scheint, wird die Wirkung von Imago manchmal als „magic“ wahrgenommen. Dabei ist diese wohltuende Wirkung nur logisch, wenn wir bedenken, dass Imago ein Tool ist, das eines unserer tiefsten Bedürfnisse erfüllt: Den Durst nach Verbundenheit miteinander, welcher zumindest für den Zeitraum eines Dialoges gestillt werden kann. Dieses Bedürfnis ist so fundamental, dass Menschen bereit sind, ein großes Engagement auf sich zu nehmen, um diese Verbundenheit regelmäßig zu erfahren. Mit Zitaten einiger Paare aus der Umfrage, möchte ich Paare, die mit Imago arbeiten selbst zu Wort kommen lassen.

Imago bedeutet für mich:

- „Eine tolle Möglichkeit gegenseitiges Verstehen zu ermöglichen- eine Methode zur Selbstwirksamkeit in Beziehungen auch ohne Therapeuten, ein Ansatz zur Weltverbesserung!“
- „Eine Möglichkeit schnell mit mir und dem Partner zu arbeiten.“
- „Die Dialoggruppen in Wien helfen sehr. Es ist ein Investment in unser Leben!“
- „Eine hörende Lebenshaltung / In sich ruhen und doch aus sich heraus gehen.“
- „In Verbundenheit sein mit meinem Partner, bzw. in Verbindung kommen, sich wirklich begegnen und aufeinander einlassen und besinnen.“
- „Flexibel zu bleiben in meinen Betrachtungsweisen über Menschen. Ins Gefühl und Verstehen zu kommen hat mir und meinem Gegenüber in vielen Situationen geholfen, (neue) Verbindung und Sicherheit zu schaffen.“
- „Friedensarbeit. Denn durch unser Arbeiten an unseren Charakteren verändern wir positiv unsere Familientradition und geben unseren Kindern ein gutes Fundament mit.“

Einschätzung der Wirksamkeit von Imago auf die Paarbeziehung

Abbildung 11: Ohne Imago wären wir wahrscheinlich kein Paar mehr.

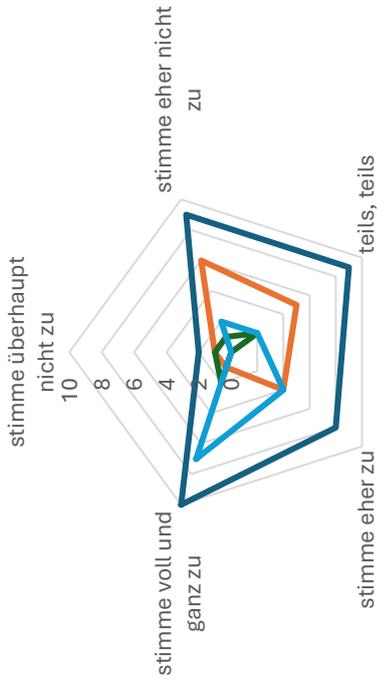


Abbildung 13: Durch Imago können wir uns auf eine tiefe Weise begegnen

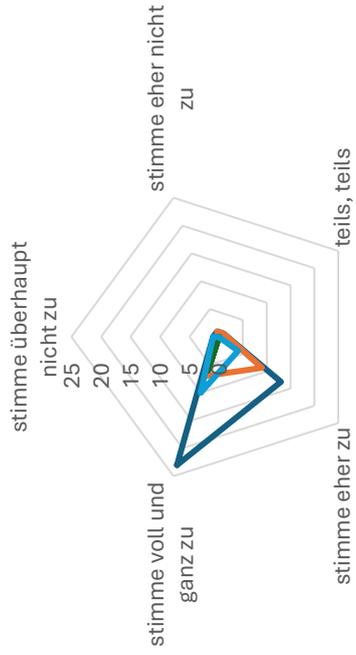


Abbildung 12: Wir konnten schon große Krisen mit Hilfe von Imago gemeinsam bearbeiten.

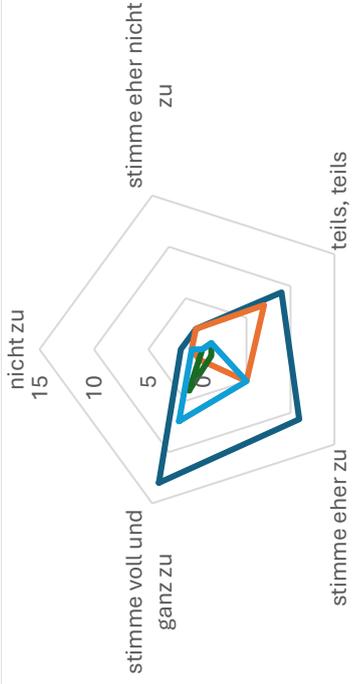
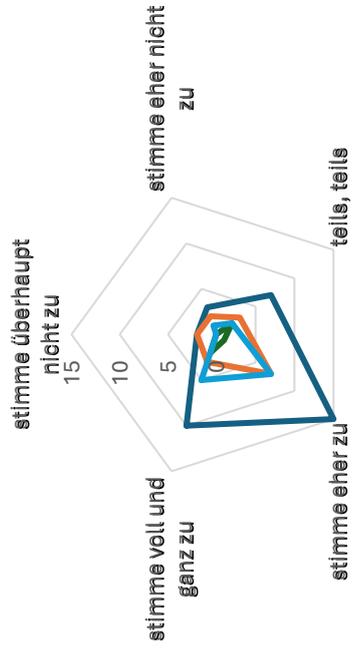


Abbildung 14: Es gelingt uns mit Hilfe von Imago alltägliche Konflikte zu bearbeiten

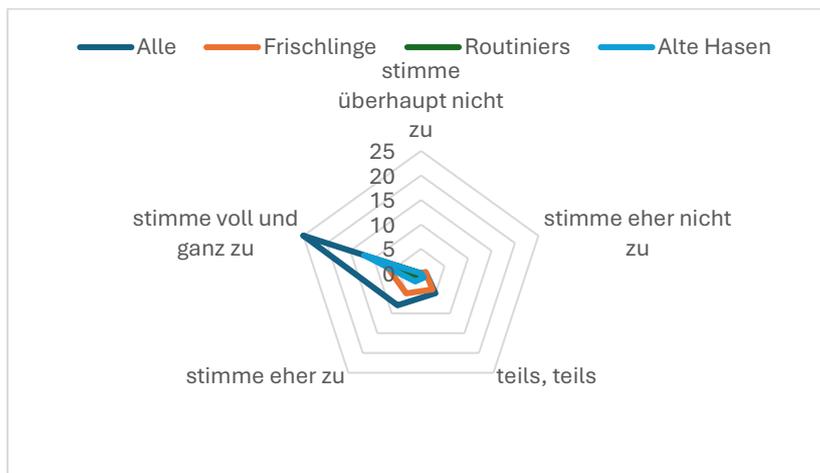


Alle Frischlinge Routiniers Alte Hasen

3.5 Die Bedeutung von Imago über die Paarbeziehung hinaus

Das Spinnennetzdiagramm in Abbildung 15 zeigt im Vergleich zu allen andern Spinnennetzdiagrammen (Abbildungen 11 bis 14) eine große Übereinstimmung, was den Nutzen von Imagodialogen betrifft. Alle Befragten sind sich einig, dass Imago über die Paarbeziehung hinaus bereichernd ist. Die Kommentare von Paaren, welche ich in Kapitel 3.4 anführe, machen deutlich, weshalb dies so ist.

Abbildung 15: Imago bereichert mich auch über meine Paarbeziehung hinaus



Verletzlichkeit schafft Verbindung

Der Imagodialog schafft einen sicheren Raum, in dem sich der Sender verletzlich zeigen kann. Verletzlichkeit bewirkt Wachstum und Veränderung (Brown, 2012). Verletzlichkeit ist die Geburtsstätte von Verbindung, sagt Dr. Brené Brown, welche seit Jahren den Zusammenhang von Verletzlichkeit und Verbindung erforscht¹¹.

Mit dem Imagodialog ist es Paaren möglich sich gegenseitig verletzlich zu zeigen. Im sicheren Rahmen des Dialogs können sich Paare gegenseitig und in Gruppen verletzlich zeigen. Dies löst ein hohes Maß an Verbundenheit aus. Auch Brené Brown definiert Verbindung als die Energie, welche entsteht, wenn Menschen sich gehört, gesehen und wertgeschätzt fühlen. Wenn sie ohne Verurteilung empfangen und geben können und dadurch Unterstützung und Stärke in ihren

¹¹ Forschungsprofessorin an der Universität von Houston, wo sie den Stiftungslehrstuhl der Huffington Foundation am Graduate College of Social Work innehat. Seit zwei Jahrzehnten erforscht sie die Themen: Mut, Verletzlichkeit, Scham und Empathie.

Beziehungen erhalten (Brené Brown, 2024). All dies finden wir im Imagodialog. Wenn wir uns vor Augen führen, dass Verbindung für Menschen lebensnotwendig ist (Lieberman, 2013), dann ist es nur logisch, dass eine Methode, welche diese gerade in herausfordernden Situationen herbeiführt zutiefst attraktiv sein muss. Verbindung wird regelmäßig durch Konflikte gestört wird. Viele Menschen fühlen sich in solchen Situationen hilflos, weil sie nicht lernen durften, wie der Faden der Verbindung wieder aufgenommen werden kann. Imago bietet einen gangbaren Weg. Einen Weg, der in sehr unterschiedlichen Settings möglich ist. Mit und ohne Imago Professional Facilitator, in der Gruppe oder allein, Menschen können eigenständig diese Methode leben oder sich, wenn nötig und gewünscht, Unterstützung nehmen. Die Imagomethode nährt Menschen in ihrer tiefsten Sehnsucht. So ist es kein Wunder, dass viele Menschen gerne das damit verbundene Engagement auf sich nehmen. Denn sich lebendig und verbunden fühlen und in diesem Erleben zu wachsen, kann eine tiefe Sehnsucht stillen.

Die Bedeutung von Dialogräumen

Ein Dialograum ist ein geschützter Ort an dem sich Menschen verletzlich zeigen können. Imago bietet viel Sicherheit, so dass es Paaren möglich wird sich auch in der Gruppe verletzlich zu zeigen. „Verletzlichkeit ist der Geburtsort von Liebe, Zugehörigkeit, Freude, Mut, Empathie, Verantwortlichkeit und Authentizität. Wenn wir mehr Klarheit über unsere Ziele oder ein tieferes und sinnvollerer spirituelles Leben anstreben, ist Verletzlichkeit der Weg.“ (Brown, 2012) In einem Imago Dialog wird genau diese Verletzlichkeit möglich. Meine Schlussfolgerung ist, dass der sichere Rahmen, der Paaren in einer Dialograumgruppe geboten wird mit der Zeit dazu führt, dass Verbindungen entstehen, die Begegnungen über das Paar oder die Gruppe hinaus fördern. Über das Imagofest 2024, auf dessen Vorgängerfest ich mich in der Einleitung beziehe, schreibt ein Mitglied unserer Gruppe:

„Dieses Wochenende war voller tiefer Gespräche, herzhaftem Lachen, befreiendem Weinen und köstlichem Essen. Wir haben uns unterstützt und gefeiert. Es war eine wunderschöne Mischung aus Ernsthaftigkeit und Leichtigkeit, die uns alle noch nähergebracht hat. Ich bin so dankbar für diese Erfahrungen und die besonderen Verbindungen, die hier entstanden sind. Solche Momente zeigen wie wichtig Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung sind.“
(Buiten, 2024)

4 Fazit

Imago ist ein Beziehungselixier, denn die Methode macht Verbindung zwischen Menschen in unsicheren Situationen möglich. Da soziale Verbindung für Menschen noch wichtiger als Essen oder Unterkunft ist, befriedigt Imago, insbesondere durch den Imagodialog, ein essenzielles Grundbedürfnis, das Menschen zum Überleben benötigen. Diese wirkungsvolle Kraft des Imagodialogs macht gleichzeitig seine Faszination aus. Paare können durch die Imagomethode Heilung und damit eine Verbesserung der Lebensqualität erleben.

Die Anwendung von Imago erfordert Entschlossenheit und Commitment. Sowohl das eine als auch das andere, sind offensichtlich viele Menschen bereit zu investieren. Denn sie spüren, dass die Veränderungen, die durch Anwendungen der Imagomethode möglich werden, Auswirkungen weit über ihre Beziehung hinaus haben. Paaren, die auf Dauer mit Imago arbeiten, ist Verbindung wichtiger als Verhandlung und Recht Haben. Sie sind bereit sich mit dem Partner an einem Ort jenseits von richtig und falsch zu treffen. Die meisten Menschen verstehen Imago als Lebenseinstellung und empfinden, das Eintauchen in andere Welten und Vorstellungen als Bereicherung.

Unsere Gesellschaft fördert mit ihren Werten dysfunktionale Verhaltensweisen, weshalb Paaren Methoden wie Imago nützlich sind, um miteinander verbunden bleiben zu können. Dialograumgruppen sind Räume, die auf lange Sicht das Arbeiten mit Imago ermöglichen. Sie stellen eine hybride Form der Imagotherapie dar, da sie zum einen das selbständige Arbeiten mit dem Imagodialog fördern und zum anderen genügend Sicherheit durch die Begleitung eines Imago Professional Facilitator bieten. Paare erleben Verbindung mit anderen Paaren, was sie in ihrer eigenen Paarbeziehung stärkt. Aufgrund dessen erscheinen Dialograumgruppen eine sehr effiziente Form der Begleitung von Paaren zu sein.

Wichtig ist mir noch einmal darauf hinzuweisen, dass es sich hier um eine vorwissenschaftliche Arbeit handelt. Aus meiner Sicht macht es Sinn die von mir gestellten Fragen in einem wissenschaftlichen Setting zu beantworten. Es wäre beispielsweise möglich eine solche Umfrage international unter Einbeziehung des Imagonetzwerks aufzuziehen. So könnte die kritische Anzahl an Befragten erreicht werden.

5 Literaturverzeichnis

- (11 2024). Von Duden online: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Imago> abgerufen
- Amann, E. G. (11 2024). *Akademie Resilienzforum*. Von <https://resilienzforum.com/stellungnahme-zur-kritik-an-der-polyvagale-theorie/> abgerufen
- Austria, S. (25. 06 2024). Von <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/geburten/soziodemographische-merkmale-der-eltern-von-geborenen> abgerufen
- Beer, J. S. (2003). The regulatory function of self-conscious emotion: Insights from patients. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 594–604.
- Brehm, K., & Brehm, E. (26-28. 04 2024). *Die Integration des Körpers in die Imagoarbeit*. Imagotage 2024, Hotel Retter, Pöllau.
- Brené Brown*. (07 2024). Von www.brenebrown.com abgerufen
- Brown, B. (2012). *Daring greatly*. New York: Gotham Books. Von <https://www.themarginalian.org/2013/12/11/brene-brown-rsa-animated/#:~:text=The%20truth%20is%2C%20rarely%20can%20a%20response%20make,in%20Daring%20Greatly%3A%20Vulnerability%20isn%27E2%80%99t%20good%20or%20bad.> abgerufen
- Buiten, S. (14. 07 2024). *Facebook*. Von <https://www.facebook.com/share/rA57Q2icBFsCQVtU/> abgerufen
- Christopher D. Schmidt, N. C. (2016). Couples Therapy and Empathy: An Evaluation of the Impact of Imago Relationship Therapy on Partner Empathy Levels. *The Family Journal*, 25(1), 23-30.
- Clarke, J. (10. 12 2023). *VeryWellMind - Mental Health*. Von Polyvagal Theory: How Our Vagus Nerve Controls Responses to our Environment: <https://www.verywellmind.com/polyvagal-theory-4588049#:~:text=In%20polyvagal%20theory%2C%20Dr.%20Porges%20describes%20the%20process,to%20determine%20if%20they%20are%20safe%20or%20dangerous.> abgerufen

- D. Caroline Blanchard, G. G. (2011). Risk assessment as an evolved threat detection and analysis process. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, Band 35, Nr. 4*, 991–998.
- Dana, D. (2022). *Der Vagus-Nerv als innerer Anker*. München: Kösel.
- Dew, J. W. (2013). *If Momma Ain't Happy: Explaining Declines in Marital Satisfaction Among New Mothers*. Virginia: National Marriage Project at the University of Virginia.
- Fisher, H. E. (1992). *The Anatomy of Love*. New York: Norton.
- Gerald Gartner, M. H. (23. 07 2024). *Der Standard*. Von www.derstandard.at:
<https://www.derstandard.at/story/2000041532886/wann-menschen-wie-sie-heiraten-abgerufen>
- Graefe, L. (21. 03 2024). *www.statista.com*. Von Statista:
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/994850/umfrage/durchschnittliche-ehedauer-in-oesterreich/> abgerufen
- Hagen Mikulas, D. S. (04. 02 2024). *ZDFheute*. Von Warum junge Erwachsene zur Paartherapie gehen: <https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/paar-therapie-beziehung-retten-100.html> abgerufen
- Harville Hendrix, H. L. (2016). *So viel Liebe wie mein Kind braucht*. Dörfles: Renate Götz Verlag.
- Harville Hendrix, H. L. (2021). *Doing Imago Relationship Therapy*. New York, USA: Norton & Company.
- Hendrix Harville, H. L. (2009). *Liebe annehmen - eine Kunst?* Dörfles: Renate Götz Verlag.
- Hendrix, H. (28. 12 2023). *Imago Slovenien*. Von The Evolution of Imago Relationship Therapy: A personal and professional journey: <https://imagoslovenija.si/wp-content/uploads/2011/02/theevolutionofirt.pdf> abgerufen
- Hutsteiner, R. (17. 03 2016). *Science ORF*. Von <https://sciencev2.orf.at/stories/1768537/index.html> abgerufen
- Imago Austria*. (2023). Von Generationen und Geschwister im Dialog: <https://www.imagoaustria.at/spezialseminare/angebot-von-sabine-und-roland-b%C3%B6sel/generationen-und-geschwister-im-dialog/> abgerufen

- ImagoSuisse. (17. September 2024). *Imago Suisse*. Von [https://www.imago-suisse.ch/de/imago-therapie/die-grunder abgerufen](https://www.imago-suisse.ch/de/imago-therapie/die-grunder-abgerufen)
- Lieberman, M. D. (2013). *Why our brains are wired to connect*. New York: Crown Publishers/Random House.
- Luquet, W. (2006). *Couples short term therapy - The Imago Model in Aktion*. New York: Routledge.
- Nathan C. Gehlert, C. D. (2017). Randomized Controlled Trial of Imago Relationship Therapy: Exploring Statistical and Clinical Significance. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 16(3), 188–209.
- Neda Javid Khalili, F. A. (2017). *The Impact of Imago therapy on couples' intimacy, burnout and love styles*. Theheran: Islamic Azad University.
- Online Duden. (07 2024). Von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Elixier> abgerufen
- ORF, S. A. (10. 04 2024). ORF. Von <https://oesterreich.orf.at/stories/3064986/> abgerufen
- Paál, G. (01. 07 2024). *SWR Wissen*. Von <https://www.swr.de/wissen/1000-antworten/warum-verlieben-wir-uns-100.html> abgerufen
- Peters, U. H. (2007). *Lexikon Psychiatrie, Psychotherapie, Medizinische Psychologie*. München: Urban & Fischer.
- Phillippa Lally, C. H. (16. 07 2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, S. 998-1009. Von <https://doi.org/10.1002/ejsp.674> abgerufen
- Psylex. (7. Oktober 2017). *Aktuelle Nachrichten aus der Psychologie*. Von <https://psylex.de/psychologie-lexikon/sozialpsychologie/sozialer-schmerz/> abgerufen
- Roddy MK, W. L. (2020). Meta-analysis of couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(7), S. 83–96.
- Sandweg, K. (24. 04 2017). *Gesundheit, Rätsel und Neuroscience*. Von your brain health: <https://yourbrain.health/de/das-limbische-system/> abgerufen
- Temple, J., & Mona, B. (13. Juli 2023). *Forbes*. Von Imago Relationship Therapy: Definition, Types And Efficacy: <https://www.forbes.com/health/mind/imago-relationship-therapy/> abgerufen

- Textor, M. R. (25. 06 2024). *Das Kita - Handbuch*. Von Piagets Theorie der kognitiven Entwicklung: <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/1226/> abgerufen
- Theißen, J. (11 2024). *Medi Karriere*. Von <https://www.medi-karriere.de/wiki/nervus-vagus/> abgerufen
- Trippi, C. (2019). *Grandir en conscience par la thérapie Imago*. Sierre: Jouvence.
- Wissenschaftsjahr. (20. 12 2018). Von <https://www.wissenschaftsjahr.de/2018/neues-aus-den-arbeitswelten/alle-aktuellen-meldungen/dezember-2018/generation-z-strebt-in-die-arbeitswelt/index.html> abgerufen
- Yoobin Park, G. M. (2019). *Consistency between individuals' past and current romantic partners' own reports of their personalities*. Princeton, NJ: Proceedings of the National Academy of Sciences 116(26).

6 Anhang

Dieser Fragebogen wurde mit Unterstützung von SocioSurvey erstellt.



0% ausgefüllt

Herzlich willkommen!

Mein Name ist Heidi Collon. Mit dieser Umfrage möchte ich im Rahmen meiner Diplomarbeit zur Psychologischen Beraterin herausfinden, was Paare dazu bewegt, langfristig die Imagomethode in ihr Leben zu integrieren und welche Auswirkungen die Integration von Imago auf ihr Leben hat. Mich interessiert sowohl die Erfahrung von Menschen, die aktiv in einer Partnerschaft leben und Imago praktizier(t)en, als auch die von Menschen, die derzeit getrennt oder in Scheidung leben und vor der Trennung mit dem/der Partner:in Imago praktizierten.

Die Umfrage wird ca. 10 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch nehmen.

Ich freue mich sehr, wenn Sie an meiner Umfrage teilnehmen. Die Teilnahme an der Umfrage ist freiwillig. Alle Angaben, die Sie machen, sind anonym. Die erhobenen Daten werden nicht auf Einzellebene, sondern ausschließlich auf aggregierte Werte (Mittelwerte, Korrelationen etc.) ausgewertet.

Vielen Dank und Liebe Grüße Heidi Collon

Ich stimme der Teilnahme zu

1. Geschlecht

- weiblich
- männlich
- divers

2. Wie alt sind Sie?

Alter in Jahren

3. Was ist Ihr höchster erworbener Bildungsabschluss?

- Pflichtschulabschluss
- Matura oder gleichwertiger Abschluss
- universitärer Abschluss oder gleichwertig

4. In welchem Beziehungsstatus leben Sie derzeit?

- verheiratet
- in einer festen, langfristigen Beziehung
- in Scheidung

5. Sie und Ihr/e Partner:in wohnen ...

- am gleichen Wohnsitz
- an getrennten Orten

6. Hatten Sie vor der Imagotherapie Erfahrung mit Selbsterfahrung/Psychotherapie?

Mehrfachauswahl möglich

- Ja, im Einzelsetting, ohne meine/n Partner:in.
- Ja, eine andere Form der Paartherapie.
- Nein, keinerlei Erfahrung.

7. Praktizieren Sie aktuell mit Ihrem/Ihrer Partner:in Imago?

- ja
- nein

8. Wie lange praktizier(t)en Sie Imago mit ihrem/r Partner:in?

- weniger als 1 Jahr
- zwischen 1 und 2 Jahren
- zwischen 3 und 4 Jahren
- zwischen 4 und 5 Jahren
- zwischen 5 und 6 Jahren
- mehr als 6 Jahre

9. Warum haben Sie und ihr Partner:in mit der Imagotherapie begonnen?

Wählen Sie die Antwort, die am ehesten auf ihre damalige Situation zutrifft!

- aus einer Beziehungskrise heraus
- um kontinuierlich an der Beziehung zu arbeiten
- weil wir mal was Neues ausprobieren wollten

10. Wie lange haben Sie noch vor gemeinsam mit ihrem/r Partner:in die Imago Dialoge zu führen?

Wählen Sie die Aussage, die am ehesten auf Sie zutrifft.

- Wenn die Krise vorbei ist, werden wir auch keine Imadialoge mehr brauchen.
- In Krisen werden wir immer wieder auf diese Technik zurückkommen.
- Imago gehört auf Dauer zu unserer Paarbeziehung. Die Dialoge sind fixer Bestandteil unseres Lebens.
- Obwohl wir uns als Paar trennten, erlebte ich die Imago Dialoge als bereichernde Erfahrung
- Wir trennten uns trotz Imago. Ich werde diese Methode auch mit einem/r zukünftigen Partner:in nicht mehr in Betracht ziehen.
- Diese Methode ist langfristig gesehen unbefriedigend.

11. Welche Auswirkungen hat(te) Imago auf ihre Beziehung?

Verwenden Sie bitte
Stichworte!

12. Wie oft praktizie(t)ren Sie Imago Dialoge mit ihrem/r Partner:in?

Es geht um einen durchschnittlichen Wert. Überlegen Sie wie oft Sie ca. im Monat einen Dialog mit ihrem/r Partner:in machen und rechnen Sie den Wert dann aufs Jahr um. Alle Dialoge egal, ob zu Hause ohne Begleitung, mit Therapeuten oder in der Gruppe sind von Interesse.

Sollten Sie geschieden oder getrennt leben, so denken Sie daran in welcher Form Sie vor der Trennung dialogisierten!

- keinen Dialog
- weniger als 4 Dialoge/Jahr
- zwischen 5 und 9 Dialoge/Jahr
- zwischen 10 und 12 Dialoge/Jahr
- mehr als 12 Dialoge/Jahr

16. Welche Eigenschaften/Voraussetzungen braucht ein Paar Ihrer Ansicht nach, um Imago langfristig in den Alltag zu integrieren?

Wählen Sie die Antwort, der Sie am ehesten zustimmen!

- Lust auf gemeinsame Veränderung und Wachstum
- Die Beziehung sollte an erster Stelle stehen.
- Durchhaltevermögen
- Sprachliche Gewandheit
- Viel Hintergrundwissen über Imago, um selbständig zu Hause dialogisieren zu können
- die Entschiedenheit gemeinsam eine bewusste Beziehung führen zu wollen

17. Meine Meinung zu dieser Frage ist

18. Welche Bedeutung hat Imago in Ihrem Leben?

- keine Relevanz
- Ich schätze Imago hauptsächlich zur Überwindung von Konflikten.
- Ich schätze Imago in herausfordernden Lebenslagen.
- Ich schätze Imago sowohl in positiven als auch in negativen Lebenssituationen. Wertschätzung, Spiegeln und eine positive Haltung anderen gegenüber führen dazu, dass Imago so etwas wie eine „Lebenseinstellung“ für mich wurde.

19. Was ich noch zu dieser Frage persönlich anmerken möchte

20. Wie stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

Sollten Sie getrennt leben, so erinnern Sie sich auf die Auswirkungen, die Imago auf Ihre Beziehung hatte.

	stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils, teils	stimme eher zu	stimme voll und ganz zu
Durch Imago können sich mein Partner:in und ich auf eine tiefe Weise begegnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohne Imago wären wir vielleicht kein Paar mehr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imago bereichert mich auch über meine Paarbeziehung hinaus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Die Dialoge helfen uns bei wichtigen Lebensthemen ein Miteinander zu finden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es gelingt uns alltägliche Konflikte mit Hilfe von Imago zu bearbeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wir konnten schon große Krisen mit Hilfe von Imago gemeinsam bearbeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Imago bedeutet für mich ...

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit bestätige ich, DI Heidi Collon, dass ich diese Arbeit selbständig verfasst habe und sie keiner anderen Stelle zu einem ähnlichen Zweck vorgelegt wurde.

Kremsmünster, am 10.01.2025

DI Heidi Collon