

# Imago Paartherapie – Vom Verlieben über den Machtkampf zur Liebe!

Miteinander die Vergangenheit erkennen und daraus als Paar die Zukunft gemeinsam neu gestalten.

Imago Relationship Therapy – From Falling in Love Via the Power Struggle to True Love! Recognizing Each Other's Past and Consequently Reshaping the Future Together As a Couple.

Evelin Brehm & Klaus Brehm

## Themenschwerpunkt Paarbeziehungen

### Zusammenfassung

*In diesem Artikel beschreiben wir Theorie und Praxis der Imago Paartherapie. Anhand eines Fallbeispiels erläutern wir tieferliegende Ursachen von Beziehungskonflikten. Wir beschreiben einige Grundannahmen der Imagotheorie, zeigen die wechselseitige Abhängigkeit der Konfliktdynamik einer Paarbeziehung und umreißen die Strategien und Methoden, die wir im Rahmen einer Imago Paartherapie in unserer Praxis verwenden.*

### Abstract

*In this article we describe the theory and practice of Imago couples therapy. Based on a case study, we explain underlying causes of relationship conflicts. We describe some of the basic assumptions about the theory of Imago, we show the interdependence of the conflict dynamics of a couple's relationship, and we outline the strategies and methods that we use in the context of Imago couples therapy in our practice.*

### 1. Was Paare zu uns bringt

So unterschiedlich die Paare sind, die uns in unserer Praxis aufsuchen, so verschieden sind auch die Themen, die zu dem Entschluss geführt haben, Beratung und Begleitung in einer Imago Paartherapie zu suchen.

Doch trotz aller Unterschiedlichkeit haben all diese Paare auch eine Gemeinsamkeit: Sie fühlen sich zunehmend unwohl in ihrer Beziehung, unabhängig davon, ob sie es vor sich selbst oder anderen auch eingestehen. Das, was sich jeder Mensch im allgemeinen von einer Beziehung erhofft, Geborgenheit, Verständnis, Angenommen sein, Liebe, Zärtlichkeit, alles hat sich in einem Maß reduziert, das ein gemeinsames Weiterleben unat-

traktiv erscheinen lässt. Und oft wird auch eine Trennung als möglicher Lösungsweg ins Auge gefasst.

In diesem Beitrag wollen wir an einem Fallbeispiel erläutern, von welchen Annahmen wir in unserer Arbeit mit der Imago Paartherapie ausgehen, wie wir diese Annahmen in der Praxis umsetzen, welche Methoden dabei zum Einsatz kommen und wie Paare darauf reagieren. Dafür beschreiben wir in anonymisierter und kompakter Form die Dynamik und Konstellation eines durchschnittlichen Paarkonflikts, wie wir ihn häufig in unserer praktischen Arbeit erleben.

### 2. Die schleichende Krise

Robert (47), Lehrer an einem Gymnasium, und Andrea (44), Sozialarbeiterin in Teilzeit, sind seit 20 Jahren ein Paar. Beide sind seit 18 Jahren in erster Ehe miteinander verheiratet und haben zwei Kinder, Niko (17) und Jenny (15).



Robert und Andrea haben sich einvernehmlich für eine Paartherapie entschieden. Anlass dafür war, dass Andrea sich bei einem Seminar in einen Arbeitskollegen verliebt

hat. Sie war selbst vollkommen überrascht von ihren plötzlich aufkommenden Gefühlen. Sie entschied sich, keine Beziehung mit dem anderen Mann zu beginnen, sondern sie betrachtete dies als Signal und wollte mit Robert darüber sprechen. Im Rahmen dieser Gespräche eskalierte die Situation und beide mussten sich eingestehen, dass ihre Ehe schon seit mehreren Jahren in einer tiefen, jedoch unausgesprochenen Krise steckt, die sich im Laufe der Zeit schleichend ausgebreitet hatte.

Robert hatte zunehmend das Gefühl bekommen, dass sein Bemühen, sich für die Familie einzusetzen, den Kindern eine gute Ausbildung zu ermöglichen, für finanzielle Sicherheit zu sorgen, Dinge vorsorglich zu planen, dass all diese Anstrengungen von Andrea nicht wertgeschätzt sondern sogar zunehmend missachtet und abgewertet wurden. Als Konsequenz versuchte er, durch immer genauere Planung und Akribie dieser Zurückweisung zu entkommen. Dabei wurde er aber auch immer schweigsamer und zog sich mehr und mehr zurück.

Andrea, eine schon seit ihrer Kindheit an Austausch und Beziehung interessierte lebhaft Person, hatte dagegen im Lauf der letzten Jahre immer mehr das Gefühl, von ihrem Mann nicht mehr wahrgenommen zu werden. Was auch immer sie versuchte, so sehr sie auch glaubte mitzuteilen, was ihr fehlt, sie schien Robert damit nicht mehr zu erreichen. Im Nachhinein gestand Andrea sich ein, dass ihre Unzufriedenheit in der Beziehung schon früher manchmal deutlich spürbar war. Wenn sie sich jedoch auf die Kinder und auf ihre Arbeit konzentrierte, ging es wieder eine Weile besser. Bis es schließlich zu dem Moment kam, dass sie bei einem anderen Mann die Aufmerksamkeit fand, die sie zuhause von ihrem Mann immer mehr vermisst hatte.

Das Gespräch, das beide eigentlich zur Klärung der Situation geplant hatten, eskalierte. Beide überhäuften sich gegenseitig mit heftigen und lautstarken Vorwürfen. Andrea warf ihrem Mann vor, schon lange das Interesse an ihr verloren zu haben. Der Grundtenor Ihrer Klage: „Was immer ich zu dir sage oder auch tue, du schweigst und gehst weg. Manchmal habe ich das Gefühl, ich existiere gar nicht mehr für dich“!

Robert konnte dem überhaupt nicht zustimmen. Sein Vorwurf: „Ich bemühe mich wirklich! Ich möchte das Beste für uns und unsere Familie erreichen. Was immer ich aber auch tue, es ist nie genug! Nie passt es für dich und andauernd bekomme ich nur deine Unzufriedenheit zu spüren. Wie oft hast du mir schon gesagt, was ich alles falsch mache, und dass ich nichts zu Stande bringen. Du brauchst dich gar nicht zu wundern, wenn ich nicht mehr mit dir rede“. Und das Schlimmste für Robert: seine Frau hat sich in einen anderen verliebt. Das heißt für ihn: ich genüge deinen Ansprüchen nicht mehr, ich bin dir nicht mehr gut genug.

Verzweifelt sitzen beide in der ersten Paartherapiesitzung und schildern die aus ihrer Sicht scheinbar ausweglose Situation. Sie können sich gar nicht erklären, wie es soweit kommen konnte. Zu Beginn ihrer Beziehung und auch am Anfang ihrer Ehe waren sie sehr glücklich miteinander. Robert und Andrea hätten nie gedacht,

dass sie in eine Krise kommen, in der sie glauben, ohne paartherapeutische Unterstützung nicht mehr weiterzukommen.

### 3. Imago – in wen wir uns verlieben

Bevor wir uns weiter mit der Situation von beiden beschäftigen, wollen wir im nächsten Abschnitt einige der Grundgedanken der Imago Paartherapie vorstellen. In Folge werden wir dann die Situation von Robert und Andrea aus der Imago Perspektive betrachten.

Dr. Harville Hendrix hat Theorie und Praxis der Imago Paartherapie in seinem Buch „Getting the love you want“ (Hendrix, 1975) aufgrund seiner persönlichen Erfahrung in Kombination mit seiner professionellen Arbeit als Psychotherapeut entwickelt und dargelegt. In den drei folgenden Büchern (siehe Literaturverzeichnis) wurden Theorie und Praxis der Imago Paartherapie weiter entwickelt und für verschiedene Arbeitsbereiche differenziert.

Imago (lateinisch für Bild) ist ursprünglich ein Begriff aus der frühen Psychoanalyse und wurde von Carl Gustav Jung bei einem Vortrag 1912 an der Fordham University in New York wie folgt definiert:

„Unter diesen Dingen, die für die Infanzzeit von größter Bedeutung waren, spielen die Eltern die einflussreichste Rolle. Auch wenn die Eltern schon längst tot sind und alle Bedeutung verloren haben könnten und sollten, indem sich die Lebenslage der Kranken seither vielleicht total verändert hat, so sind sie dem Patienten doch noch irgendwie gegenwärtig und bedeutsam, wie wenn sie noch am Leben wären. Die Liebe und Verehrung, der Widerstand, die Abneigung, der Haß und die Auflehnung der Kranken kleben noch an ihnen durch Gunst oder Mißgunst entstellten Abbildern, die öfters mit der einstmaligen Wirklichkeit nicht mehr viel Ähnlichkeit haben. Diese Tatsache hat mich dazu gedrängt, nicht mehr von Vater und Mutter direkt zu sprechen, sondern dafür den Terminus ‚Imago‘ von Vater und Mutter zu gebrauchen, indem es sich in solchen Fällen nicht mehr eigentlich um Vater und Mutter handelt, sondern bloß um deren subjektive und öfters gänzlich entstellte Imagines, die im Geiste des Kranken ein zwar schemenhaftes, aber einflußreiches Dasein führen.“ (Carl Gustav Jung: Gesammelte Werke.)

Harville Hendrix hat nun in Zusammenarbeit mit seiner Frau Helen La Kelly-Hunt diese Idee mit weiteren Aspekten aus der Psychoanalyse, Tiefenpsychologie, Gestalttherapie, Transaktionsanalyse und Verhaltenstherapie erweitert.

In einer kurzen Übersicht legen wir die wichtigsten Grundgedanken der Imagotheorie dar:

- Während unseres Entwicklungsprozesses innerhalb der ersten sechs Lebensjahre entsteht in uns unser Imago, ein Abbild oder auch ein emotionaler Inprint, der die intrapersonalen und interaktionalen positiven und negativen Eigenschaften unserer wich-

tigsten ersten Bezugspersonen, üblicherweise Mutter und Vater, widerspiegelt.

- Das Ziel dieses Entwicklungsprozesses ist die Differenzierung und Individuation der eigenen Persönlichkeit. Dafür müssen in Interaktion mit den wichtigsten Bezugspersonen (Eltern) bestimmte Entwicklungsbedürfnisse befriedigend erfüllt bzw. positiv beantwortet werden. Aufgrund der Persönlichkeits-Eigenschaften der Eltern ist das in der Regel nicht immer in dem Maß möglich, wie es notwendig wäre. Es bleibt also eine sogenannte „teilerfüllte“ oder „unerfüllte Entwicklungsaufgabe“ offen.
- Wenn wir uns verlieben, dann wählen wir uns einen Menschen aus, der diesem inneren Bild (Imago) entspricht. D.h. wir projizieren unsere positiven und negativen Erfahrungen aus unserer Kindheit auf den Menschen, in den wir uns verlieben. Von diesem erwarten wir dann, dass er uns die noch offenen Bedürfnisse aus unserer Kindheit erfüllt, dass er sich praktisch so verhält, wie es unserem positiven Imago Anteil entspricht. Dabei suchen wir aber einen Menschen, der aufgrund seiner eigenen Lebensgeschichte nicht in der Lage ist uns das zu geben, was wir brauchen. Darin entspricht diese Person dann den negativen Imago Anteilen.
- Wenn die Verliebtheitsphase ungefähr nach ein bis zwei Jahren nachlässt, beginnt die Phase des Machtkampfes. Wir erkennen nämlich jetzt, dass sich unsere unbewusste Hoffnung auf Erfüllung unserer offenen (Entwicklungs-)Bedürfnisse wieder nicht erfüllt, sind darüber enttäuscht und frustriert und zeigen das durch verstärkte Aktivierung unserer früh erlernten Bindungsmuster zur Stressreduktion.
- In der von Bowlby, Robertson und Ainsworth entwickelten Bindungstheorie (Bowlby, 1958; Grossman, 2003) unterscheiden wir drei verschiedene Verhaltensweisen, die aktiviert werden, wenn wir uns in Beziehung unsicher fühlen. Als kleines Kind fühlen wir uns immer dann unsicher, wenn das Elternverhalten inkongruent zur unserer inneren Befindlichkeitslage ist. Die drei Bindungsmuster werden bezeichnet entweder als „unsicher-vermeidend“, „unsicher-ambivalent“, oder „desorganisiert/desorientiert“. Jeder Mensch lernt im Laufe seiner ersten Lebensjahre, einen dieser Bindungsstile als primäres Schutzmuster bei Unsicherheit in Beziehungen zu aktivieren. Menschen in committeten Paarbeziehungen zeigen hauptsächlich das entweder „unsicher-vermeidende“ oder „unsicher-ambivalente“ Muster. Wie ausgeprägt diese Verhaltensweisen sind, hängt davon ab, wie sicher oder unsicher die Beziehung zu den wichtigsten Bezugspersonen in den ersten Lebensjahren erlebt wurde. Je unsicherer diese Zeit war, desto größer war die Angst und umso ausgeprägter ist das entsprechende Verhaltens- oder auch Schutzmuster.
- In Beziehungen finden sich immer zwei Partner, die einen jeweils gegensätzlichen Bindungsstil als Schutz- oder Überlebensmuster aktivieren. Der eine verhält sich in der Regel unsicher-vermeidend, wäh-

rend der andere bei Beziehungsstress sich mit dem „unsicher-ambivalenten“ Beziehungsmuster sicherer fühlt. Ursache dafür ist, dass der jeweilige Bindungsstil in Interaktion mit hauptsächlich einem Elternteil (in der Regel die Mutter) entsteht, zu deren verunsicherndem Verhalten das Kind sich konträr entwickeln musste. In der Imagotheorie werden diese beiden Bindungsstile auch als „minimieren“ oder „maximieren“ bezeichnet. Der „Minimierer“ (unsicher-vermeidend) zieht sich bei Gefahr oder Unsicherheit zurück, schweigt, hofft, dass die Unsicherheit durch Rückzug und Ausweichen geringer wird. Der „Maximierer“ (unsicher-ambivalent) verhält sich genau gegenteilig. Er aktiviert Energie, diskutiert, spricht, handelt, versucht durch Aktivität seine Unsicherheit zu verringern. Umso ausgeprägter das jeweilige Verhalten, umso größer die dahinter stehende Angst. Dr. Edward Tronick von der University of Massachusetts in Boston hat das im sogenannten „Still Face Experiment“ per Video eindrücklich dokumentiert. Unter diesem Titel ist das Video auch auf YouTube zu finden.

- Wenn beide Partner nun in der Phase des Machtkampfes realisieren, dass das unerfüllte (Entwicklungs-) Bedürfnis wieder nicht erfüllt wird (weil der Partner/die Partnerin aufgrund der eigenen Lebensgeschichte dazu nicht in der Lage ist) aktiviert jeder seinen Bindungsstil. Aufgrund der Gegensätzlichkeit führt dies jedoch dazu, dass sich die Unsicherheit negativ potenziert und dadurch auch das jeweilige Bindungsverhalten immer ausgeprägter zu Tage tritt. Nun sind beide in einer Negativ-Spirale, in der sie sich wechselseitig auf der Suche nach Sicherheit immer weiter verunsichern. Diese Dynamik nennt Harville Hendrix die „unbewusste Beziehung“.
- Aus Sicht der Imagotheorie ist das Ziel einer Beziehung, dass beide Partner lernen, sich gegenseitig zu geben, was der andere aufgrund seiner frühkindlichen Erfahrungen zur Erfüllung seiner noch offenen Entwicklungsaufgabe braucht. Das erfordert für jeden eine Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte. Denn das Verhalten, das der jeweils andere von seinem Partner braucht, wird aus der eigenen Wahrnehmung als bedrohlich und einschränkend erlebt. Wenn wir in der Kindheit das Verhalten gezeigt hätten, das unser Partner/Partnerin jetzt von uns fordert, dann hätten wir uns noch viel unsicherer und ängstlicher gefühlt. Als Erwachsener zu lernen, diese frühkindlichen Ängste im Geben zu bewältigen, bedeutet für beide Beteiligten einen großen Entwicklungsprozess. Der eine lernt, seine Kindheitsängste zu überwinden. Dadurch kann er dem anderen geben, was dieser aufgrund seines offenen Entwicklungsbedürfnisses noch braucht. In der Wechselseitigkeit betrachtet heißt das, Beziehung verändert sich dann, wenn beide sich mit den eigenen frühkindlichen Ängsten auseinandersetzen und dabei gleichzeitig lernen, zu geben, was der andere braucht. Wenn das erreicht wird, wandelt sich die Beziehung hin zu einem bewussten Miteinander, der so genannten

„bewussten Beziehung“.

Die Imagotheorie betrachtet unter diesen Annahmen die Paarbeziehung an sich bereits als eine Form der Therapie. Denn die Klärung der Projektion, also das Interpretieren der Verhaltensweisen des Partners aus unbewussten Erfahrungswerten der eigenen Vergangenheit, findet hier nicht in der Übertragung auf einen Therapeuten, sondern direkt mit dem Partner statt.

#### 4. Was wir voneinander brauchen

In der Imagotheorie werden vier aufeinander aufbauende zentrale Entwicklungsthemen definiert, die sich an psychoanalytisch ausgerichteten Entwicklungstheorien orientieren (z.B. Mahler 1978, Kohut 1979, Mentzos 2013). Diese Entwicklungsstufen sollten während der ersten sechs Lebensjahre in Interaktion mit den wichtigsten Bezugspersonen mit überwiegend positiven Erfahrungen abgeschlossen werden. Ziel dieser Entwicklungsaufgaben ist die Differenzierung hin zur eigenen selbstständigen und beziehungs-fähigen Persönlichkeit. (Hendrix, 2006)



Wenn eines dieser Themen mit weniger guten Erfahrungen erlebt wurde, dann bleibt die lebenslange Suche nach dem erfüllenden (positiven) Abschluss dieser Erfahrungen offen und wird nicht nur in Partnerschaften, sondern auch in allen anderen Beziehungen unbewusst gesucht und wiederholt.

Die Themen dieser vier aufeinander aufbauenden Entwicklungsaufgaben sind: die Erfahrung von sicherer Bindung, die Exploration der näheren Umgebung, der Aufbau der eigenen Identität und das Finden der eigenen Kompetenz. Hier eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte:

- **Sichere Bindung, 0-18 Monate.** In dieser Zeit geht es darum, eine sichere Bindung mit der wichtigsten Bezugsperson zu erleben und zu internalisieren. Die Erfahrung, die ein Baby in dieser Zeit machen muss, ist die verlässliche und sichere Anwesenheit der wichtigsten Bezugsperson, die kongruent die eige-

nen noch rudimentären Affektausdrücke spiegelt und so dabei hilft, eine erste differenzierte und bewusste Selbstwahrnehmung aufzubauen (Fonagy, 2011). Bleibt diese Aufgabe teil- oder unerfüllt, zeigt sich das im späteren Leben in Beziehungsunsicherheit und verschiedensten Formen von Ängsten.

- **Exploration, 18-36 Monate.** Wenn die sichere Basis definiert ist, beginnt mit der Beweglichkeit das Erforschen der Umgebung. Das Baby weitet seine Kompetenz aus und tritt immer intensiver in Interaktion mit Objekten aus seiner Umgebung, auf die es sich nun selbstständig zu- oder auch wegbewegen kann. Das unterstützende Elternverhalten erlaubt und fördert dieses Interesse und auch die Neugier und setzt gleichzeitig schützende Grenzen. Kann dieser Entwicklungsschritt nicht im ausreichenden Maße erfüllt werden, bleibt immer eine „Weg von- Hin zu“ Thematik Lebens- und Beziehungsbestimmend. Dabei symbolisiert das „Weg von“ immer die nahe Bezugsperson (in der Regel den Partner/Partnerin) und das „Hin zu“ ein interessantes, außerhalb der Beziehung stehendes Objekt, das es zu erreichen gilt.
- **Identität, 36-48 Monaten.** Nachdem das Kind weiß „Wo bin ich“, möchte es gerne wissen „Wer bin ich“. In der Phase der Identitätsbildung geht es darum herauszufinden, wer ich sein könnte und schließlich wer ich bin. Diese Zeit ist geprägt vom Ausprobieren unterschiedlicher Identitäten. Das zeigt sich z.B. im immer wiederkehrenden Verkleiden und dem damit verbundenen Ausprobieren verschiedener Identitäten. Das unterstützende Elternverhalten spiegelt dabei wertneutral und annehmenden alle angebotenen Identitäten und ermöglicht so, den Weg zum eigenen Ich zu finden. Wenn diese Spiegelung nicht im ausreichenden Maße stattfindet, bleibt ein gefühltes „nicht gesehen werden“ als Beziehungsbestimmendes Thema übrig.
- **Kompetenz, 48- 64 Monate.** Wenn ich weiß „Wer ich bin“, möchte ich wissen „Was ich kann“. Schwerpunkt in dieser Zeit ist das Entwickeln der eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten. Das zeigt sich im Ausprobieren unterschiedlichster Kreativ- und Kulturtechniken, für deren Ergebnisse die Kinder wiederum adäquate und leistungskongruente Anerkennung brauchen. Wenn die Eltern diese Leistungen nicht sehen, abwerten oder auch überbewerten, dann bleibt ein starkes Bedürfnis nach dem Wahrnehmen der eigenen Leistung, dem Anerkennen der eigenen Kompetenz, sowohl im späteren Beziehungs- als auch Berufsleben bestimmend.

#### 5. Der Beziehungskonflikt

In Beziehung drücken wir die Erwartung auf die Erfüllung dieses offenen Entwicklungsbedürfnisses üblicherweise durch Kritik aus.

Das Bindungsthema zeigt sich in Sätzen wie z.B.: „Nie

bist du für mich da“, „Ich kann mich nicht auf dich verlassen“, „Ich weiß nicht, ob du überhaupt zu mir stehst“, oder ähnlichen Vorwürfen.

Im Explorationsthema klingt es wie folgt: „Geh weg“, „Lass mich allein“, „Immer willst du mich kontrollieren“, „Das geht dich nichts an“, „Das ist meine Sache“ etc.

Beim Thema der Identität hören wir Vorwürfe wie: „Nie siehst du mich“, „Ich hab das Gefühl, ich existiere für dich gar nicht“, „Was auch immer ich sage, du bemerkst es gar nicht“, „Ich fühl mich ganz unsichtbar neben dir“ etc.

Und das Kompetenzthema schließlich lässt sich erkennen an Aussagen wie: „Nie bemerkst du, was ich alles für uns tu“, „Ich kann machen was ich will, es ist nie genug“, „Was auch immer ich tu, nie passt es dir“, „Ich würde mir einmal wünschen, dass du wirklich siehst, was ich alles für uns leiste“, oder ähnliches.

Mit diesen Vorwürfen hoffen nun beide Partner, voneinander zu bekommen, was sie in der Beziehung zu ihren ersten wichtigsten Bezugspersonen (den Eltern) nicht bekommen haben. Leider löst Kritik keine Zuwendung aus, sondern das oben beschriebene Bindungsmuster wird aktiviert, die Hoffnung wird enttäuscht und der Konflikt eskaliert.

### Robert und Andrea

Wenn wir nun den Beziehungskonflikt von Robert und Andrea aus dieser Perspektive betrachten, dann lässt sich unschwer erkennen: Robert hat das Grundthema Kompetenz und Andrea das Grundthema Identität. Sie braucht von ihm, dass er sie wahrnimmt, dass er sie sieht und in ihrem Sein wertfrei widerspiegelt. Er braucht, dass Andrea seine Kompetenz anerkennt, dass sie sieht, was er alles leistet, und dass sie ihn dafür wertschätzt.



Die Geschichte, die sich im Laufe der Therapie gezeigt hat war, dass Robert in einer Familie aufgewachsen ist, die von einem hohen Leistungsanspruch geprägt war. Roberts Mutter war Lehrerin, er wurde an derselben Schule unterrichtet, an der seine Mutter arbeitete und so wurden von ihm besonders guten Leistungen erwartet. Wenn er diese Leistungen nicht bringen konnte, was aufgrund des Drucks immer häufiger vorkam, fühlte sich seine Mutter in ihrer Berufsehre getroffen und hatte

Angst um die Anerkennung ihrer Kollegen. So versuchte sie, ihn mit Hausarrest, häuslicher mütterlicher Nachhilfe und permanenter Leistungskontrolle zu „unterstützen“, wie sie meinte. Dabei machte Robert die Erfahrung, nie ihren Erwartungen entsprechen zu können, so sehr er sich auch anstrengte.

Er entwickelte ein Lebensskript, indem er sich permanent bemühte, diese offene Erfahrung, nämlich die Anerkennung seiner Leistung, zu erreichen. Das führte in seinem späteren Beziehungs- und Familienleben zu der unbewussten Hoffnung, er würde endlich die so lange vermisste Anerkennung bekommen, wenn er nur gut genug für alle sorgte.

Leider war das für Andrea nur schwer möglich. Sie wuchs in einem Elternhaus auf, in dem beide Eltern berufstätig waren. Die Mutter war zusätzlich sehr mit ihren beiden jüngeren Geschwistern beschäftigt. Ihr Vater kam oft gestresst und abgespannt vom Beruf nach Hause. Von Andrea wurde erwartet, zu funktionieren. Sie sollte die Mutter entlasten und sich um die kleineren Geschwister kümmern. Dabei hätte Andrea so gern das Gefühl gehabt, von ihrem Vater wahrgenommen zu werden. Auch in dem, was sie für die Familie leistete. Doch er war viel zu überlastet und zog sich, kaum dass er zuhause war, sofort in sein Arbeitszimmer zurück und wollte nicht gestört werden.

So entstanden in Andrea ein offenes Bedürfnis, nach gesehen werden in dem „wie sie ist“, wie auch in dem „was sie tut“. Was sie nun von Robert am dringendsten bräuchte ist, dass er sie wahrnimmt in ihrer inneren Befindlichkeit; in dem, was sie beschäftigt; in dem, was sie erlebt. Denn das hatte sie nie in dem Maß erfahren, wie sie es gebraucht hätte.

Der Konflikt eskalierte unausgesprochen über die Jahre hinweg und bei beiden wurde das Gefühl immer stärker, niemals mehr das zu bekommen, wonach sich beide am meisten sehnten. Robert und Andrea konnten sich zwar in der Therapie gut an die eigene Kindheit erinnern. Doch es war beiden nicht klar, dass diese Erfahrungen solch gravierende Auswirkungen auf ihre gemeinsame Beziehung haben.

## 6. Vom Symbol zum Bedürfnis zur Beziehung

Das es den beiden so schwer fiel, die tieferliegenden Ursachen ihres Konfliktes zu erkennen liegt daran, dass die Auseinandersetzungen über das Erlangen des unerfüllten Bedürfnisses in der Regel auf einer Symbolebene ausgetragen werden.

Ein Hinweis darauf ist, wenn die für die Konfliktlösung aufgewendete Energie inkongruent zum Konfliktgegenstand ist.

Wenn zwei Menschen mit hoher Energie und über längere Zeit zum Beispiel über die sprichwörtliche, offen gelassene Zahnpasta Tube, streiten, dann ist unschwer nachzuvollziehen, dass das Objekt der Auseinanderset-

zung eine stellvertretende Funktion hat.

So unterscheiden wir in der Imago Arbeit vier verschiedene Konfliktebenen, die auch unterschiedliche Stufen der Bewusstheit repräsentieren. Wir beschreiben sie hier als immer tiefer gehend und daher untereinander.

1. Die Symbolebene: Hier symbolisiert sich der Konflikt in einer Handlung oder einem Gegenstand, den wir real wahrnehmen können. Andrea zum Beispiel fand es immer unmöglich, dass Robert nie bemerkte, wenn sie sich ein schickes neues Kleid kaufte oder sie ihre Frisur veränderte. Das führte dazu, dass sie ihn immer wieder dazu bringen wollte, mit ihr einkaufen zu gehen. Die Hoffnung war, er müsste doch dann bemerken (sie wahrnehmen), wenn sie verschiedene Konzepte der Veränderung ausprobierte. Er war der Meinung, es genüge jetzt anscheinend nicht einmal mehr, wenn er sich darum kümmere, dass genügend Geld für die Familie da ist. Jetzt müsste er seine Frau auch noch beim Einkaufen und damit beim Ausgeben des Geldes unterstützen. Und er war sich sicher, wenn er das täte, wäre es wieder nicht gut genug. Deswegen wollte er lieber nicht mitgehen. Der Streit darüber, ob er mit ihr einkaufen geht oder nicht, war also die Auseinandersetzung auf der Symbolebene.
2. Die Gefühlsebene: Unter der Auseinandersetzung über das Symbol liegt das Gefühl. Unabhängig davon, ob diese Gefühle ausgedrückt, sichtbar oder unsichtbar sind, beide Partner erleben in Konfliktsituation unterschiedlichste emotionale Zustände: Angst, Wut, Traurigkeit. Jeder Moment der Auseinandersetzung ist mit einer anderen emotionalen Schattierung verbunden. Die Imagotheorie geht davon aus, dass Gefühle mit dem Wiedererkennen von vergangenen Ereignissen aus dem impliziten Gedächtnis (Siegel, 2006) verbunden sind. Andrea und Robert werden also in dieser Situation an ein früheres Lebensereignis erinnert, dass beide als unangenehm und bedrohlich erlebten, ohne dass sie eine kognitive Repräsentation, also ein Bild aus dem expliziten Gedächtnisses dazu benennen könnten.
3. Die Bedürfnisebene: Hier liegt das offene oder teilerfüllte Entwicklungsbedürfnis. Implizit erkennen beide, dass sie aktuell mit einer Situation konfrontiert sind, in der eine erneute Nichterfüllung (u.U. Retraumatisierung) des noch offenen Bedürfnisses droht. Das löst die Emotionen aus, die sich dann auf der Symbolebene im Konflikt zeigen.
4. Die Beziehungsebene: Ursprüngliche Ursache für die Angst vor der Nichterfüllung ist die inkongruente Spiegelung des kindlichen inneren Erlebens durch die wichtigste Bezugsperson. Diese „unterbrochene Verbindung“ führt dazu, dass die „Unterbrechung“ als bedrohlich im impliziten Gedächtnis abgespeichert wird. Wir versuchen, diese Verbindung unter allen Umständen aufrechtzuerhalten und dafür, nach dem

Modell des Grundkonfliktes (Mentzos, 2013), die eigene Bedürfniserfüllung zurückzustellen. So ist jedes Mal die Entscheidung zwischen Objekt- und Selbstbezug zu treffen. „Bleibe ich in Verbindung und stelle meinen Entwicklungsimpuls zurück oder riskiere ich das Unterbrechen der Beziehung um diesen Impuls zu folgen“. Die frühkindliche Entscheidung wird immer zu Gunsten der Beziehungserhaltung ausfallen. Denn in der Natur dieser Entwicklungsimpulse liegt, dass sie nur in der Interaktion mit einem vertrauten Menschen weiter entwickelt werden können und so ohne Beziehung niemals erfüllbar sind.

Peter Fonagy und andere (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2011) haben das in ihrem Theoriekonzept der Mentalisierung ausführlich und detailliert beschrieben. An Vertiefung Interessierte verweisen wir auf das Literaturverzeichnis.

Die vier aufeinander geschichteten Ebenen repräsentieren auch unterschiedliche Formen der Eigenreflexion bzw. der Bewusstheit, sowohl über die eigene Geschichte als auch über die Interaktionsdynamik des Paares im Konflikt. Ein erster Teil der Arbeit in einer Imago Paartherapie besteht nun darin, diese vier Ebenen zu differenzieren und beide Partner darin zu unterstützen, ihre Beziehungskonflikte als symbolhaft ausgetragene, frühkindliche Entwicklungsbedürfnisse zu erkennen.

## 7. Nachlernen

Es soll jedoch nicht nur beim Erkennen bleiben. Erkenntnis ist die Voraussetzung für Veränderung. Doch das aktive Umsetzen des Erkannten bewirkt schließlich Veränderung.

Der besondere Grundgedanke der Imago Paartherapie ist, dass beide Partner zum einen lernen, dem anderen das zu geben was dieser zur Erfüllung seines offenen Bedürfnisses noch braucht. Und zum anderen, für viele der angenehmere Teil, die Erfahrung zu machen, das zu bekommen, was man selbst braucht. Die Herausforderung beim Geben ist, dass genau jenes Verhalten, das der andere braucht, die tiefsten Ängste der eigenen Entwicklungsgeschichte aktiviert. Im Sinn von: „Wenn ich dir das geben, was du brauchst, dann werde ich nie bekommen, was ich brauch!“.

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

Roberts implizites Gedächtnis interpretiert die ganze Situation gegensätzlich. Seine Befürchtung: „Wenn ich dich wahrnehme, dich sehe und dir meine Aufmerksamkeit gäbe, dann bekomme ich nie die Anerkennung dafür, was ich alles für unsere Familie leiste“. Er hat das Gefühl, er müsste seiner Mutter die Anerkennung dafür

geben, das sie ihm vorwirft es wäre nie genug, was er leistet, so sehr er sich auch bemüht.

Eine scheinbar unauflösbaren Situation, wenn beide ihre implizite und frühkindlich geprägte Interpretation der Situation aufrechterhalten. So lässt sich ein Beziehungskonflikt auch niemals nur auf der Symbolebene verändern. Ohne Kenntnis der tieferliegenden Ursachen und vor allem ohne die emotionale Verbundenheit, sowohl mit den erlebten Ereignissen der Vergangenheit, als auch in der Aufarbeitung mit dem Partner, führt Beziehungsarbeit selten zu einer dauerhaften und stabilen Veränderung der Beziehungssituation

Die Differenzierungsleistung, die für Robert und Andrea notwendig ist, schließt mehrere Ebenen mit ein: zum einen die Erkenntnis, das Verhalten des Partners/der Partnerin ist nicht gleichzusetzen mit dem nach eigener Interpretation verletzenden Verhalten des ursprünglichen Imago.

Vielmehr gilt es zu erkennen, dass das Angstmachende Verhalten ein Schutz- oder Überlebensmuster des anderen ist. Dieses Verhalten hat in der Lebensgeschichte des Partners/der Partnerin eine andere Bedeutung als in der eigenen Interpretation.

Zum anderen die wichtigste und damit auch oft viel schwerere Differenzierungsleistung für jeden der beiden: Wenn ich mich als Erwachsener im Geben mit meinen Ängsten konfrontiere, kann ich lernen diese zu bewältigen. Dabei mache ich die Erfahrung, dass ich dieser Situation nicht mehr regressiv und hilflos ausgeliefert bin. Sondern gerade durch mein Geben wandelt sich mein Partner zu dem Menschen, der mir das gibt was ich brauche. Und immer mehr verblasst mein Imago und ich kann dich wirklich erkennen.

Denn die beidseitig befürchtete Beziehungsunterbrechung bzw. inkongruente Spiegelung tritt gerade dann nicht mehr ein, wenn beide die Erfahrung machen können, dass die eigene innere Affektrealität validiert und angenommen wird und dadurch ein erster Schritt gesetzt wird, um das offene Bedürfnis zu erfüllen.

## 8. Der Imago Dialog

Wie wir dargelegt haben, entsteht die Ursache eines aktuellen Beziehungskonfliktes aus einer nicht adäquaten Kommunikationserfahrung in früher Kindheit. Um eine nachlernende und korrigierende Erfahrung machen zu können, arbeiten wir in der Imago Paartherapie mit einem speziellen Werkzeug, der strukturierten Form des Imago Dialogs.

Dabei sitzen beide Partner im nahen Abstand gegenüber. Während der eine anhand der Dialogvorgabe über sein inneres Erleben und seine Gefühle spricht, wiederholt der andere wortgenau, was er hört. Ein wesentlicher Bestandteil dabei ist, dass der Empfänger nicht mechanisch wiederholt, sondern wirklich mit seiner ganzen empathischen Aufmerksamkeit annehmend und wertschätzende für sein Gegenüber da ist. Der Sender macht

dabei die Erfahrung, dass seine innere Welt und seine innere Wahrheit in der Spiegelung durch das Gegenüber als wirklich zurückgemeldet wird. Wir verwenden dabei die Metapher der beiden inneren Welten, die es zu besuchen und zu ergründen gilt. Beide Welten machen aufgrund ihrer unterschiedlichen Lebensgeschichten in sich immer Sinn, unabhängig davon, ob dieser Sinn aus einer Außensicht nachvollziehbar erscheint. Eine notwendige Grundlage dafür ist die so genannte „Prevalidation“, die innere Einstellung, dass „noch bevor du etwas gesagt hast, ich dir in der Annahme begegne, dass es Sinn machen muss, was ich hören werde“.

Ein weiterer Teil dieses Dialogs ist die „kognitive Empathie“. Dabei versucht der Empfänger zu vermitteln, dass er nachvollziehen kann, wie die Dinge in der Welt des Senders zusammenhängen: „Aus deiner Sicht kann ich verstehen...“, oder: „Wenn ich mich ganz in dich hinein versetzte, dann kann ich gut nachvollziehen...“. Die dabei verlangte Differenzierungsleistung, die eigene Wahrnehmung mit der Perspektive des Partners abzugleichen und in Relation zu setzen, ist für viele der herausforderndste Teile der Dialog Arbeit.

Der letzte Schritt ist die „emotionale Empathie“. Dabei versucht der Empfänger die Gefühle nachzuvollziehen, die der Sender in den beschriebenen Situationen empfunden hat: „Und ich stelle mir vor, dabei hast du dich wahrscheinlich...gefühlt“.

## 9. Schlussbemerkung

Die abstrakte Beschreibung sowohl der Imago Paartherapie als auch dieser speziellen Dialogform kann leider die emotionale Tiefe und Veränderungskraft dieser Arbeit nur ungenügend wiedergeben. Erst die Anwendung des Imago Dialogs in der eigenen Beziehung vermittelt die Möglichkeiten und das Potenzial, das in dieser Form der Begegnung und des Austausches liegt. Imago Paartherapie ist eine sehr emotionale, in der unmittelbaren Begegnung mit dem Partner stattfindende Form der Paartherapie. Die kognitive Reflexion der eigenen Geschichte findet dabei in der direkten emotionalen Interaktion mit dem eigenen Partner statt. Und weil es Erfahrungslernen ist, braucht es auch eine gewisse Zeit, bis Paare miteinander lernen, sich in ihrer Geschichte zu verstehen, dadurch anders wahrzunehmen und in Folge davon auch anders zu begegnen. Eine gute Möglichkeit Imago in der eigenen Beziehung zu erleben, sind die Imago Workshops für Paare, die in regelmäßigen Abständen in ganz Österreich von extra dafür ausgebildeten und zertifizierten Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen angeboten werden.

Für Robert und Andrea waren die Imago Paartherapie Sitzungen nicht nur ein neuer Weg zueinander, sondern auch ein neuer Weg zu sich selbst. Beide entwickelten eine tiefe und neue Form des Verständnisses für sich selbst und für den anderen. Schrittweise lernten beide, dem anderen zu geben was er braucht. Das war anfangs

mühevoll und angstbesetzt, doch Stück für Stück fällt es beiden immer leichter. Und manchmal geschehen ganz wundersame Dinge:

Vor kurzen hat Robert Andrea gefragt, ob sie ihn nicht beim Shoppen begleiten möchte. Er hat diesen schicken neuen Anzug gesehen und er würde gern von ihr wissen, ob er ihr gefällt.

## Literatur

- BOWLBY, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 1-23.
- FONAGY, P., GERGELY, G., JURIST, E. L. & TARGET, M. (2011). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- FONAGY, P. (2009). *Bindungstheorie und Psychoanalyse*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- GROSSMANN, K. E. & GROSSMANN, K. (2003). *Bindung und menschliche Entwicklung. John Bowlby, Mary Ainsworth und die Grundlagen der Bindungstheorie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- HENDRIX, H. & LA KELLY HUNT, H. (2006). *So viel Liebe wie du brauchst*. Götz: Dörfles.
- HENDRIX, H. & LA KELLY HUNT, H. (2007). *Ohne Wenn und Aber*. Götz: Dörfles.
- HENDRIX, H. & LA KELLY HUNT, H. (2008). *So viel Liebe wie mein Kind braucht*. Götz: Dörfles.
- HENDRIX, H. & LA KELLY HUNT, H. (2009). *Liebe annehmen – eine Kunst*. Götz: Dörfles.
- JUNG, C. G. (1995). Versuch einer Darstellung der psychoanalytischen Theorie. In C. G. Jung. *Gesammelte Werke. Band 4: Freud und die Psychoanalyse* (S. 159 f.). Walter-Verlag: Düsseldorf.
- KOHUT, H. (1979). *Die Heilung des Selbst*. Berlin: Suhrkamp.
- MAHLER, M. S., PINE, F. & BERGMAN, A. (1978). *Die psychische Geburt des Menschen: Symbiose und Individuation*. Frankfurt: S. Fischer.
- MENTZOS, S. (2013). *Lehrbuch der Psychodynamik: Die Funktion der Dysfunktionalität psychischer Störungen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- SIEGEL, D. J. (2006). *Wie wir werden, die wir sind: Neurobiologische Grundlagen subjektiven Erlebens und die Entwicklung des Menschen in Beziehung*. Paderborn: Junfermann.

## AutorIn

### Mag. Evelin Brehm

Studium der Pädagogik und Sonder- und Heilpädagogik, Psychotherapeutin (Ö), Supervisorin, Coach, Imago Paartherapeutin, Imago Workshop Presenter, Imago Clinical Instruktor, Mitglied der internationale Faculty von Imago Relationship International.



### Mag. (FH) Klaus Brehm

Studium der Sozialarbeit und Sozialwissenschaft, Psychotherapeut (EAP), Erwachsenenbildner, Trainer, Lebens- und Sozialberater, Coach, Imago Paartherapeut, Imago Workshop Presenter, Imago Clinical Instruktor, Mitglied der internationale Faculty von Imago Relationship international.



brehms + imago  
Staudgasse 7  
A-1180 Wien  
Telefon: +43 (0)1/9426152  
info@brehmsimago.eu  
www.brehmsimago.eu



## Unsere Veranstaltungen

**solutions**  
Institut für psychosoziale und  
psychotherapeutische Lösungen

- „Arbeit mit dem System- bzw. Familienbrett“  
mit Elke Sengmüller (Salzburg) am 21. und 22. 3. 2014
- „Hypnosystemische Ansätze und Coaching im Leistungsbereich“  
mit Dr. Reinhold Bartl (Innsbruck) am 28. und 29. 3. 2014

- „Bewusstseinsmedizin und die Macht der Vorstellungskraft: vom psychogenen Tod bis zur wirksamen Selbstheilung“  
mit Ph.D. Gary Bruno Schmid (Zürich) am 4. und 5. 4. 2014

solutions e.U. ■ Krummgasse 3/10 ■ 1030 Wien  
T: 0660 / 48 33 336 ■ M: office@solutions.at

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