

# Liebe ist kein Mysterium, sondern eine Frage der Konsequenz!

Interview mit Evelin & Klaus Brehm

## Themenschwerpunkt Liebe & Beziehungen

*Die Imago-Paartherapeuten und Imago Clinical Instruktor Evelin und Klaus Brehm im Gespräch mit uns über die Imago-Paartherapie, ihre eigene Beziehung und die Arbeit in der eigenen Praxis.*



**Sie arbeiten schon lange gemeinsam als Paartherapeuten, wie sind Sie zu der Imago-Paartherapie-Ausbildung gekommen?**

Evelin: Schon kurz nach unserem Kennenlernen hatten wir ziemliche Spannungen in unserer Beziehung. Wir hatten damals in verschiedenen Städten gelebt, Klaus in Nürnberg, ich in Wien. Obwohl es natürlich manchmal traurig war, dass wir uns nicht so einfach sehen konnten, diese Distanz hat auch immer wieder geholfen, nach einem Streit die Wogen zu glätten.

Doch als dann Klaus zu mir nach Wien gezogen ist, war es nicht mehr so einfach. Zuerst haben wir versucht, es noch selbst irgendwie zu schaffen. Aber mit der Zeit war klar, alleine kriegen wir das nicht hin, wir brauchen Hilfe. Durch Zufall haben wir 1999 in einem Workshop mit Hedy und Yumi Schleifer die Imago-Therapie kennengelernt und Klaus war davon so begeistert, dass er mich überzeugt hat, gemeinsam die Imago-Paartherapie-Ausbildung zu beginnen.

Klaus: Imago war damals in Österreich noch sehr wenig bekannt. Es gab zwar schon das Buch von Harville Hendrix „So viel Liebe wie du brauchst“, in dem die Grundlagen dieser Therapieform beschrieben sind. Doch auch das Buch war noch nicht sehr verbreitet. Und ehrlich gesagt, waren wir vor dem Seminar nicht sonderlich daran interessiert, was diese Imago-Therapie eigentlich ist. Wir haben diesen Workshop einfach besucht in der Hoffnung, etwas zu lernen, das uns hilft, wieder besser miteinander zurechtzukommen.

**Das scheint funktioniert zu haben. Denn immerhin sitzen Sie heute gemeinsam mit mir hier und machen einen recht entspannten Eindruck?**

Evelin: Das ist das Ergebnis langer gemeinsamer Beziehungsarbeit mit Imago. Denn obwohl der Workshop fantastisch war, braucht es natürlich mehr als ein Dreitage-seminar, um in einer Beziehung dauerhaft miteinander glücklich zu leben. Das Wissen über die Zusammenhänge und Ursachen von Beziehungskonflikten hilft schon etwas weiter. Doch unserer Erfahrung nach lässt sich nur durch beständiges Üben und Dranbleiben wirklich etwas verändern.

**Eine glückliche Beziehung als Ergebnis von Übungen? Das klingt aber nicht sehr romantisch?**

Klaus: (lacht) Das stimmt, doch keine Sorge, die Übung fängt erst an, wenn die Romantik vorbei ist! Und das geht oft schneller, als sich das die meisten Paare wünschen oder vorstellen können. Doch vielleicht zum besseren Verständnis ein paar Worte zur Grundidee der Imago-Methode. (Zum Nachlesen: Harville Hendrix, „So viel Liebe wie du brauchst“, 2016, Götz Verlag)

Imago, das lateinische Wort für Bild, meint in diesem Zusammenhang, dass jeder Mensch ein inneres unbewusstes Bild, also eine Imago, von der Person in sich trägt, in die er oder sie sich verliebt. Diese Imago entsteht in der frühen Kindheit und ist eine Zusammensetzung der als positiv oder negativ erlebten und interpretierten Eigenschaften und Verhaltensweisen der wichtigsten frühkindlichen Bezugspersonen, in der Regel sind das die Eltern. Menschen verlieben sich also in jemanden, in dem sie unbewusst Anteile und Aspekte der eigenen Eltern zu erkennen glauben.

Evelin: Während der besonders prägenden ersten sechs Lebensjahre kommt es dabei mehr oder weniger absichtlich zu „Entwicklungsverletzungen“ oder auch „Kindheitsverletzungen“. Damit ist gemeint, dass primäre Bezugspersonen das Kind bei der erfolgreichen Erfüllung von verschiedenen Entwicklungsaufgaben nicht ausreichend und adäquat unterstützen bzw. auf das Kind eingehen. Entwicklungsaufgaben sind dabei z. B. die Erfahrung einer sicheren Bindung, Unterstützung bei der Exploration, wertfreies Spiegeln bei der Identitätsbildung und adäquate Unterstützung beim Aufbau eigener Kompetenzen. Wenn ein Kind die dafür notwendige Resonanz durch die Eltern nicht bekommt, kann es diese Entwicklungsaufgaben nicht ausreichend bewältigen. Dann bleibt ein offenes oder zumeist teilweise erfülltes Entwicklungsbedürfnis übrig. Sozusagen ein Entwicklungshemmnis. Eine Beziehungserfahrung, die noch nicht im ausreichenden Maße gemacht wurde.

Klaus: Verliebtheit ist immer ein unbewusster Auswahlprozess, um den Menschen zu finden, der dem eigenen Imago entspricht. Wir finden den Partner/die Partnerin einzigartig und wunderbar, doch das Ganze ist eine Projektion von frühkindlich unbewussten Erwartungshaltungen an eine Person, die wir eigentlich gar nicht kennen. Die unbewusste Hoffnung ist dann: Dieser Mensch wird mir geben, was ich von meinen Eltern nicht bekommen habe. Dieser Mensch wird mir die Nähe geben, die Freiheit geben, mich wirklich wahrnehmen oder meine Fähigkeiten schätzen, abhängig vom jeweils offenen Entwicklungsbedürfnis. Er oder sie wird sich so verhalten, wie ich es in meiner Kindheit mit meinen Bezugspersonen nicht ausreichend erlebt habe. Die Hoffnung ist also, eine Beziehungserfahrung zu machen, die es so in der eigenen frühen Kindheit nicht gab. Und dadurch kann ich dieses „Entwicklungshemmnis“ überwinden und bewältigen. Doch leider sehen wir in dieser Phase nur die positiven Aspekte der eigenen Imago. Ein Hormoncocktail, maßgeblich Phenylethylamin, hilft dabei, diese wunderbaren Gefühle zu erleben.

Evelin: Mit diesen wunderbaren Gefühlen war bei uns Schluss, als Klaus nach Wien kam. Denn nach dieser romantischen Phase sinkt der Phenylethylamin-Spiegel, der Hormoncocktail verändert sich und wir glauben, im Gegenüber die negativen Anteile der Imago zu erkennen. „Du bist ja doch nicht der, für den ich dich gehalten

habe! Du gibst mir doch nicht, was ich mir von dir erhofft habe!“ Dann beginnt die Machtkampfphase. Das sind die Auseinandersetzungen, die wir üblicherweise als Beziehungskonflikt kennen. Partner beginnen sich wechselseitig dafür zu kritisieren, dass der jeweils andere nicht die eigene Erwartungshaltung erfüllt.

### **Wieso ist es für viele Paare so schwer, diese Erwartungshaltung zu erfüllen? Man müsste sich ja nur sagen, was man braucht?**

Klaus: Das liegt an zwei Dingen: Zum einen verlieben wir uns in jemanden, der nicht fähig ist, ähnlich wie die eigenen Eltern, ausreichend zu geben, was wir brauchen. Was wir aber in einer Beziehung erleben wollen, ist die Veränderung im Gegenüber, von dem „nicht können“ hin zur Erkenntnis und empathischen Resonanz. Wir wollen erleben, dass der Partner/die Partnerin sagt: „Ach jetzt verstehe ich, was du brauchst, jetzt kann ich auf deine Bedürfnisse eingehen, jetzt bin ich für dich da!“ Wir sind auf der Suche nach dem Wandel von der „unempathischen zur empathischen Bezugsperson“. Der zweite Punkt ist, dass ein Bedürfnis häufig nicht klar formuliert wird, sondern durch Kritik und Abwertung ausgedrückt wird. „Nie bist du für mich da!“ oder „Immer brauchst du etwas!“ So etwas führt nicht zwangsläufig zu einer empathischen Reaktion des Gegenübers!

Evelin: In unserer Beziehung brauche ich von Klaus Nähe und Sicherheit, die ich in meiner Kindheit zu wenig erfahren habe. Klaus braucht aber von mir Freiheit und Anerkennung, die er wiederum zu wenig erlebt bzw. bekommen hat. Offensichtlich passt beides nicht zusammen, denn scheinbar führt es dazu, dass es einen Gewinner und einen Verlierer geben muss.

### **Was ist dann die Lösung, wie gehen Sie damit um?**

Evelin: An der Imago-Theorie hat uns das Konzept „Heilung und Wachstum“ überzeugt. Unserer Ansicht nach ist es die entscheidende Differenz zu anderen Konzepten. Es gehört wohl mittlerweile zum Allgemeinwissen, dass Erlebnisse und Verletzungen aus der Kindheit das Leben des erwachsenen Menschen nicht nur beeinflussen, sondern oft auch beeinträchtigen. Fast alle psychotherapeutischen oder psychologischen Konzepte und Theorien gehen davon aus, dass frühere Erfahrungen spätere Prozesse von Wahrnehmung, Interpretation und Handlungsmuster prägen und beeinflussen. Die Frage ist nur, wie gehen wir mit den aktuellen Auswirkungen dieser frühen Erfahrungen um? Wie können wir dysfunktionale Muster verändern? Der Ansatz von Imago ist hier, die musterverursachende Erfahrung zu verändern. Nun können wir nicht wie in dem Film „Zurück in die Zukunft“

in der Zeit zurückreisen, um Situationen zu verändern, die diese Erfahrungen in der Vergangenheit geprägt haben. Das ist auch gar nicht notwendig. Denn die Hypothese ist: Eine negative Erfahrung oder Verletzung durch eine primäre Bezugsperson wird durch eine dauerhaft gegenteilige, also positive Erfahrung durch die primäre Bezugsperson korrigiert. Im Erwachsenenalter sind das aber nicht mehr die Eltern, sondern der Partner oder die Partnerin. Es gilt also im Sinne von Sándor Ferenczi in einer Paarbeziehung ein „Gegenmilieu“ zu schaffen, um nach dem Konzept von Alexander und French eine korrigierende emotionale Erfahrung zu ermöglichen.

Klaus: Dazu braucht es natürlich den Partner/die Partnerin, der oder die solch eine Erfahrung ermöglicht. Die Herausforderung dabei ist, dass wir alle viel lieber bekommen, was wir brauchen, als zu lernen, dem anderen zu geben, was er oder sie braucht. Harville Hendrix hat uns einmal erzählt, er wollte sein erstes Imago-Buch ursprünglich mit dem Titel veröffentlichen: „Lern die Liebe geben, die dein Partner/deine Partnerin braucht“! Doch der Verleger hatte Bedenken, mit diesem Titel würden nicht genügend Bücher verkauft und hat den Titel abgeändert in „So viel Liebe wie du brauchst“! Damit lag der Verlag richtig, denn mittlerweile wurden über 6 Millionen Exemplare verkauft.

Evelin: Obwohl sich wahrscheinlich jeder nach „Heilung“ sehnt, ist „Wachstum“ fasst der wichtigere Teil des Imago-Konzepts. Mir z. B. fällt es schwer, Klaus die Freiheit zu geben, die er in seiner Kindheit vermisst hat. Denn dadurch werden meine Ängste vor Verlassenheit und Alleinsein aktiviert. Oder umgekehrt, wenn Klaus mir die Nähe gibt, die ich brauche, entsteht in ihm die Angst, seine Freiheit zu verlieren. Doch diese Ängste sind nicht mehr real, denn wir beide sind keine kleinen Kinder mehr. Was damals wirklich bedrohlich war, ist es heute nicht mehr. So geht es nun darum, im Geben die eigenen Ängste zu bewältigen und dem Gegenüber die jeweils korrigierende Erfahrung zu ermöglichen.

### **Und was ist, wenn einer nur gibt und der andere nur nimmt?**

Klaus: Dieser Entwicklungsprozess gelingt nur als Team. Wir beide müssen uns bewusst sein, welche unbewussten Ängste beim anderen mit dem Geben verbunden sind. Und wir sollten uns für dieses Geben wechselseitig wertschätzen und anerkennen. Wenn Evelin z. B. zu mir sagt: „Danke, dass du für mich da bist. Ich sehe, welche Herausforderung das für dich bedeutet und schätze, dass du dich dem stellst“, fällt es schon ein großes Stück leichter, mich mit meiner dabei auftkommenden unbewussten Angst auseinanderzusetzen.

### **Das klingt ja fast wie Psychotherapie. Ist denn das der Sinn einer Beziehung? Sollte man die eigenen Ängste nicht lieber in einer Psychotherapie oder psychologischen Beratung bearbeiten?**

Klaus: Die Imago-Idee betrachtet eine Beziehung als eine gemeinsame Entwicklungs- und Wachstumsreise. Als einen Weg von einer illusionären, romantischen Verliebtheit, die von Projektion und unrealistischen Erwartungen geprägt ist, hin zu einer tiefen und dauerhaften Liebe auf der Basis von gegenseitiger echter Wertschätzung, Erkenntnis und Selbstreflexion. Um das zu erreichen, braucht es wechselseitige Offenbarung und Annahme. Und das gelingt nur, wenn wir die unbewusste Beziehungsdynamik als Paar verstehen und lernen, sie zu verändern. Das ist nicht immer für alle Paare und jeden Menschen möglich. Und selbstverständlich ist psychotherapeutische oder psychologische Begleitung zur Bewältigung von Ängsten notwendig und richtig. Aus unserer Sicht gibt es kein „entweder/oder“. Es hängt immer von der individuellen Situation eines Paares oder einer Person ab, was ein guter und hilfreicher Weg ist.

### **Sie sagen es geht darum, die unbewusste Beziehungsdynamik zu verstehen und zu verändern. Wie lässt sich denn etwas verstehen und verändern, was nicht bewusst ist? Wie lässt sich denn diese ganze Idee im Beziehungsalltag umsetzen?**

Evelin: Der Schlüssel zur Veränderung liegt im Konflikt. Imago betrachtet den Beziehungskonflikt als Ausdruck der Suche nach Weiterentwicklung und Wachstum eines Paares. Menschen erleben Beziehungskonflikte oft als sinn- und ergebnislos, manchmal demütigend und meistens verbunden mit einem Gefühl von Hilflosigkeit. Kein Wunder, dass viele dann Beziehungskonflikten lieber aus dem Weg gehen und sich langfristig immer deprimierter und enttäuschter fühlen. Doch Liebe ohne Konflikt ist eine Illusion, die uns die romantische Liebe, also die erste Phase einer Beziehung, verspricht. Um nicht dieser Illusion ausgeliefert zu bleiben, kommt es darauf an, den Beziehungskonflikt neu zu verstehen und zu lernen, anders damit umzugehen.

### **Was ist der Ansatz von Imago in Umgang mit solchen Beziehungskonflikten?**

Klaus: Bei einem Streit in einer Beziehung gibt es immer mehrere Ebenen. Da ist zum einen die Symbolebene, also der offensichtliche Streitgegenstand. Das kann eine Auseinandersetzung über den Urlaub sein, über die Kinder, Haushalt, Familie, also ganz alltägliche Dinge. Darunter liegt die Ebene der Emotion, also in der Regel die

Wut, Angst, Traurigkeit, die manchmal mehr, manchmal weniger spürbar ist. Und darunter liegt die Sehnsucht des unerfüllten Entwicklungsbedürfnisses. In unserer Arbeit versuchen wir nun Paare dabei zu unterstützen, den Weg vom Symbol zum Bedürfnis zu finden. Das ist für viele Menschen nicht so leicht, wie es vielleicht erscheinen mag. Doch durch den Beziehungskonflikt können beide lernen: Was brauche ich von dir, warum brauche ich es von dir und wieso fällt es dir so schwer, mir das zu geben? Und auch umgekehrt: Was brauchst du von mir, warum brauchst du gerade das von mir und wieso fällt es mir so schwer, dir das zu geben? Das zu erkennen, ist für manche Menschen eine ziemliche Herausforderung, stellt es doch das Narrativ nicht nur der Beziehung, sondern oft auch der eigenen Persönlichkeit infrage.

### Wie reagieren Paare auf diese Infragestellung?

Klaus: Unterschiedlich. Es hängt davon ab, wie stark das eigene Narrativ, also die Erklärung, warum ich, du, wir so sind, symbiotisch geprägt ist. In einer hochsymbiotischen Beziehung gibt es eine starke wechselseitige Abhängigkeit in der Emotionsregulation. Für jemanden, der z. B. glaubt „du bist schuld, dass es mir so schlecht geht und deswegen kann ich nichts ändern“, ist es nicht leicht anzuerkennen, dass es eine wechselseitige Bedingung in der Beziehungsdynamik gibt.

### Was tun Sie dann in solchen Situationen?

Evelin: Das wesentlich methodische Element in Imago ist die Dialogarbeit. D. h. Paare sprechen in einer strukturierten Form miteinander und werden dabei von uns unterstützt. In diesen sogenannten „Imago-Dialogen“ spricht einer, während der andere ausschließlich das Gehörte wortwörtlich wiederholt, also spiegelt. Dabei achten wir auf eine Differenzierung zwischen dem Hören, dem Verstehen als kognitive Nachvollziehbarkeit des Gehörten und der Akzeptanz. Uns gefällt dieser Aphorismus dazu: „Dich zu hören heißt noch nicht, dich zu verstehen. Dich zu verstehen heißt noch nicht, dir zuzustimmen. Und dir zuzustimmen heißt nie, so zu sein wie du.“

In den meisten Auseinandersetzungen in einer Beziehung wird das alles vermischt. Menschen hören einander nicht zu, verstehen sich infolge nicht und können sich so auch nicht empathisch in die Welt des Gegenübers einfühlen. Solche Dialogprozesse verändert in der Regel die Perspektive, sowohl auf die Beziehung, auf den Partner/die Partnerin als auch auf sich selbst. Und damit wandelt sich dann langsam die unbewusste Beziehung hin zu einer bewussten Beziehung, nämlich durch die Erkenntnis, welche bisher verborgenen Dynamiken das Miteinander beeinflussen und was sich daran verändern lässt.

### Jetzt sind Sie ein Paar und arbeiten auch gemeinsam. Und das Thema Ihres Berufs ist auch gleichzeitig immer präsent in Ihrer eigenen Beziehung. Das stelle ich mir manchmal nicht ganz einfach vor. Wie gehen Sie damit um?

Klaus: Das war vor allem in den ersten Jahren unserer Beziehung und unserer gemeinsamen Arbeit immer wieder problematisch. Wir konnten damals wenig differenzieren zwischen unserer beruflichen Rolle und unserer Paarbeziehung. In jedem beruflichen Thema hat sich unser Paarkonflikt wiederholt. Es war manchmal schwierig, fachliche Themen zu besprechen, ohne dass solche Gespräche in einer emotionalen und unreflektierten Auseinandersetzung endeten. In den fachlichen Themen, also Paarkonflikt, Paardynamik usw. war ja immer auch unsere eigene Geschichte enthalten. Die Versuchung ist dann groß, psychotherapeutisches Wissen über Beziehungen im Machtkampf mit dem Partner/der Partnerin zu verwenden.

Evelin: Wenn zwei Psychotherapeuten sich wechselseitig diagnostizieren kommt selten etwas Gutes dabei heraus. Vor allem dann, wenn sie ein Paar sind (lacht).

Klaus: Im Laufe der Zeit ist uns diese Rollendifferenzierung dann immer besser gelungen. Was uns dabei sehr geholfen hat, ist ein bewusstes Benennen der unterschiedlichen Rollen, die wir individuell und auch miteinander einnehmen. Dazu verwenden wir das Hilfsmittel des „imaginären Raumkonzeptes“. In welchem Zimmer befinden wir uns gerade, wenn wir miteinander sprechen? Ist es der Paar-Raum, ist es der psychotherapeutische Raum, ist es das Unternehmerzimmer usw. Wir haben viele verschiedene Räume definiert, in denen unser individuelles und gemeinsames Sein stattfindet. Wir versuchen uns immer bewusst zu machen: In welchem Raum sind wir, wenn wir miteinander sprechen? Sind wir im gleichen Raum oder sprechen wir aus unterschiedlichen Zimmern zueinander?

Evelin: Mittlerweile gelingt es uns z. B. sehr gut, in unserer Beziehung als Liebes- und Ehepaar nicht mehr über den Beruf oder über berufliche Inhalte zu sprechen.

### Verwenden Sie denn Imago in Ihrer eigenen Beziehung aktuell gar nicht mehr?

Evelin: Doch, sogar sehr intensiv. Im Sommer letzten Jahres haben wir uns entschlossen, für unsere persönliche Weiterentwicklung täglich miteinander einen Imago-Dialog zu führen. Dem haben wir oberste Priorität eingeräumt und bis auf wenige Ausnahmen bis jetzt auch eingehalten. Dabei setzen wir uns mit unserer individuellen und gemeinsamen Weiterentwicklung auseinander. Das ist ein sehr tief gehender und intensiver Prozess, der uns

immer wieder zu neuen Erkenntnissen führt. Obwohl wir uns nun schon wirklich sehr lange kennen und mit uns selbst, individuell oder als Paar, beschäftigen: Es gibt immer wieder Neues zu entdecken. Üblicherweise wird Paartherapie als etwas gesehen, das man als Paar macht, wenn man Probleme hat. Was dabei missverstanden wird: Imago-Dialoge dienen ja nicht nur dazu, um Beziehungskonflikt zu bewältigen. Sie sind auch wunderbare Werkzeuge, um gemeinsam Bewusstsein zu erweitern, Erkenntnis zu gewinnen und Verbindung zu stärken. Und nachdem wir unsere Beziehung als gemeinsamen Wachstums- und Entwicklungsraum betrachten, sind Imago-Dialoge die für uns passende Form dafür.

### Ist Ihnen das nicht zu viel? Untertags Paar-Dialoge mit Klienten in Ihrer Praxis, am Abend zu Hause Paar-Dialog miteinander?

Klaus: Ja, von außen betrachtet, wirkt das so. Doch uns hilft es sehr, an manchen Tagen abends im gemeinsamen Dialog zu reflektieren, was die intensive Arbeit mit Paaren in uns selbst ausgelöst, bewegt, angestoßen hat. Wir erleben es nicht als anstrengend, sondern oft als entlastend und befreiend.

### Arbeiten Sie den ausschließlich mit Paaren in Ihrer Praxis?

Evelin: Unser Arbeitsschwerpunkt sind Beziehungen in jeglicher Form. Das sind natürlich meistens Paare, doch wir arbeiten auch mit einzelnen Personen, mit Familien, mit Teams oder Organisationen, immer auf der Grundlage der Imago-Theorie und überwiegend auch mit Imago-Methoden. Denn in welcher Funktion und aus welchem Grund auch immer Menschen zusammenkommen: Interaktion und wie sie gestaltet wird, ist das zentrale Thema jeder Beziehung. Unabhängig davon, ob sie funktional oder emotional motiviert ist.

Klaus: Ein großer Teil unserer Arbeit sind auch die Ausbildungen und Workshops. Wir bieten regelmäßig Imago-Wochenendworkshops für Paare und Singles an und bilden auch PsychotherapeutInnen und PsychologInnen in dieser Methode aus. Außerdem haben wir noch ein Trainingsprogramm für die Anwendung von Imago in anderen Berufsfeldern entwickelt, den „Imago Professional Facilitator“. Denn die in Imago beschriebene Beziehungsdynamik beeinflusst ja nicht nur die Paarbeziehung, sondern auch viele Beziehungen im Arbeitsumfeld.

### Paartherapie am Arbeitsplatz? Das kann ich mir schwer vorstellen!

Klaus: Stimmt, das geht auch nicht. Genau deswegen haben wir dieses „Imago Professional Facilitator Training“ entwickelt, um zu zeigen, wie man Imago-Theorien und Methoden in einem Umfeld anwenden kann, in dem die funktionale Rolle einer Beziehung durch die Strukturvorgabe des Unternehmens definiert wird. Herausfordernd ist dabei manchmal, die unbewusste Erwartungshaltung, die durch das unerfüllte Entwicklungsbedürfnis definiert wird, mit der Erwartungshaltung des Unternehmens an die Position in Einklang zu bringen. Seit über einem Jahr trainieren wir z. B. den Vorstand einer europaweit tätigen Aktiengesellschaft mit mehreren tausend Mitarbeitern, um einen großen Veränderungsprozess mit Imago-Methoden zu begleiten. Die Erfahrungen, die wir in solchen Trainings machen, fließen dann in die Weiterentwicklung unserer Programme ein.

### Nachdem Sie mit Beziehungen in so vielen Bereichen Erfahrungen haben: Wie sehen Sie unsere Gesellschaft bezüglich Liebes- und Bindungsfähigkeit? Haben Sie das Gefühl, dass die Menschen immer beziehungsunfähiger werden?

Evelin: Ich glaube, wir befinden uns in einer Übergangszeit. In meiner Kindheit und Jugend waren hierarchisch geprägte Ehen und Familien das gesellschaftliche Standardmodell. Dabei hat man sich an bestehende Verhältnisse angepasst, mit den Lebens- und Beziehungsmodellen arrangiert und auf weitergehende individuelle Bedürfnisse verzichtet. Das ging häufig zulasten der Frauen. Dann kam die Zeit der Individualisierung, der Entdeckung der eigenen Bedürfnisse, der Selbstverwirklichung, ein Erwachen des „Individuums“. Das war mit dem als einschränkend erlebten Beziehungsmodell der Vergangenheit nicht mehr kompatibel. Gleichzeitig gab und gibt es eine Entwicklung, in der immer mehr Funktionen, die früher eine Familie innehatte, von der Gesellschaft übernommen werden. Auf unterschiedliche Lebensabschnitte ausgerichtete Betreuungs- und Unterstützungseinrichtungen, finanzielle Förderungen und Hilfen, es gibt viele Möglichkeiten ein individuelles Leben zu führen. Das ist nicht unbedingt leicht, aber möglich. Doch was wir in unserer Praxis immer wieder und immer mehr erleben ist, dass Menschen sehr wohl dauerhafte Beziehungen suchen, allerdings viel anspruchsvoller werden und auch ihre Individualität in der Beziehung leben wollen.

Klaus: Das bedeutet, sich von einer vertikal orientierten Beziehungsform hin zu einer horizontalen Beziehungsform zu bewegen. Im vertikal orientierten Modell gibt es die Wahrheit einer übergeordneten Person, die von allen

anderen übernommen werden muss. Dadurch stabilisiert sich das Beziehungsgefüge. Doch das funktioniert nur, solange es einen gesellschaftlichen Konsens über den Begriff der „objektiven Wahrheit“ gibt. Durch die Individualisierung ist dieser Konsens allerdings mehr als brüchig geworden. In einer horizontalen Beziehungsform stehen zwei oder mehr Wahrheiten nebeneinander. Doch das bedeutet, sich von dem Begriff „Wahrheit“ zu verabschieden. Denn unterschiedliche Wahrheiten nebeneinander stehen zu lassen, vor allem dann, wenn sie sich scheinbar widersprechen, destabilisiert oder zerstört ein vertikales Beziehungsgefüge dauerhaft. Da aber „Wahrheit“ und das Narrativ der Selbstdefinition eng aneinandergelockt sind, ist jede Infragestellung der eigenen Wahrheit gleichzeitig auch eine Infragestellung der eigenen Person. Ein horizontales Beziehungsmodell kann also nur funktionieren, wenn wir in individueller oder auch gemeinsamer Selbstreflexion die Entstehungsgeschichte der jeweiligen „Wahrheit“ ergründen und so Motiv und Funktion der individuellen Perspektive wechselseitig transparent machen. Das ist für viele Menschen ein anstrengender Prozess und manchmal scheint es einfacher zu sein, alleine zu leben, als sich dieser Auseinandersetzung zu stellen. Doch es gibt immer mehr Menschen, die sich mit dem vertikalen Beziehungsmodell nicht mehr zufriedengeben, auch nicht alleine leben wollen und einen Weg suchen, um in einer stabilen und gleichwertigen Beziehung zu leben. Und dabei kann die Imago-Idee wertvolle Dienste leisten.

### **Worin sehen Sie die Ursache, dass es trotz vieler Möglichkeiten an Partnersuche dennoch sehr viele unglückliche Singles gibt?**

Evelin: Ein Grund dafür ist sicher, dass in einer Beziehung auf gleicher Ebene alles der Vereinbarung unterliegt und Paare nicht mehr automatisch auf eine gesellschaftlich vorgegebene Rollendefinition zurückgreifen. Wenn eine Frau beruflich erfolgreich ist und einen ebenfalls im Beruf engagierten Partner findet, dann muss ein längerfristiges Beziehungsmodell in Übereinkunft ausgehandelt werden. Und das ist immer mit einem gefühlten Verlust individueller Freiheiten von jedem der beiden verbunden. Ziehen wir zusammen? Und wenn ja, wie gestalten wir das? Wer gibt seine Wohnung auf oder finden wir gemeinsam ein neues Zuhause? Was ist, wenn die Beziehung dann doch nicht hält? Wollen wir eine Familie gründen, Kinder bekommen? Wenn ja, wie organisieren wir das? Je eigenständiger Menschen ihr Leben gestaltet haben, umso komplexer wird der Aufbau einer wirklich langfristig stabilen Beziehung. Manchmal kommt dann auch noch dazu, dass der Partner, die Partnerin, das geht häufig in beide Richtungen, dem Fantasiebild des perfekten Beziehungsgegenübers entsprechen sollen.

Klaus: Dramatisch daran ist, dass ja in der romantischen Phase, also in den ersten Monaten des Verliebtheits, wirklich die Illusion entsteht, den perfekten Partner, die perfekte Partnerin gefunden zu haben. Wenn schließlich, wie vorhin beschrieben, in der Machtkampfphase diese Illusion zerbricht, ist die Enttäuschung groß. Und dann scheint es besser, alleine zu leben, als sich nochmals einzulassen und wieder enttäuscht zu werden.

### **Ist das der Grund, warum es so viele unglückliche Singles gibt?**

Klaus: Durchaus möglich. Denn wenn ich mehrere Partnerschaften hinter mir habe, die mit Enttäuschungen oder unerfüllten Hoffnungen verbunden waren, bin ich natürlich vorsichtiger. Wobei immer wichtig ist, die individuelle Geschichte eines Menschen zu verstehen. Denn warum Menschen alleine sind, warum sie so handeln wie sie handeln oder Dinge erleben, wie sie sie erleben, lässt sich nur nachvollziehen, wenn wir die Person in ihrer ganzen Geschichte verstehen können. Und das ist letztendlich auch die Aufgabe einer Therapie, unabhängig davon, ob es eine Paar- oder Einzeltherapie ist: Menschen dabei zu unterstützen, die eigene Geschichte neu und anders zu verstehen, um dadurch mehr Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeit für ihr eigenes Leben zu erreichen.

### **Was halten Sie von den modernen Formen der Partnersuche, den Datingplattformen, die es jetzt gibt? Halten Sie es für möglich, dort seinen Traumpartner zu finden?**

Evelin: Bei uns sind nicht wenige Paare in Paartherapie, die sich über das Internet kennengelernt haben. Und deren Konflikte sind genau gleich wie die der anderen Paare. Bei einem Datingportal den Traumpartner, die Traumpartnerin zu finden, ist genauso möglich oder unmöglich wie an jedem anderen Ort der Welt. Nachdem wir davon ausgehen, dass die Imago entscheidet, in wen wir uns verlieben, können wir im Internet genauso gut auf diese Person treffen wie überall sonst auch. Der Vorteil ist nur, dass sich dort viele Menschen treffen, die eine Partnerschaft suchen, also die Auswahl größer ist. Und wenn die Auswahl größer ist, steigt auch die Wahrscheinlichkeit jemand zu finden, der dem eigenen inneren Imago entspricht. Viele Menschen erleben Datingplattformen als entlastend, denn allen, die dort aufscheinen ist klar, worum es geht. Sie suchen mehr oder weniger ernsthaft eine Beziehung.

Klaus: Aus Imago-Sicht dürfen wir allerdings nicht vergessen, dass der Traumpartner, die Traumpartnerin immer der Mensch ist, mit dem wir die ungelösten Konflikte aus der eigenen Kindheit wiederholen. So gesehen

müsste dieser Begriff neu definiert und besetzt werden. Denn wenn wir diesen Menschen gefunden haben, dann kommt unweigerlich früher oder später die Machtkampfphase. Und die gilt es immer miteinander durchzustehen. Und hier stellt sich wieder die Frage: Schaffen wir den Weg in eine gleichwertige horizontale Beziehung, in der wir wechselseitig unsere Bedürfnisse anerkennen und versuchen, gegenseitig aufeinander einzugehen? Hier kann natürlich ein Datingportal dazu verleiten, es doch lieber mit jemand anderem zu versuchen, in der Hoffnung, dass es dort keine Spannungen gibt. Aber, wie schon gesagt, eine Beziehung ohne Konflikt ist eine Illusion.

**Seit vielen Jahren beschäftigen Sie sich nun mit Paaren, die auf der Suche nach der Liebe sind. Was ist Liebe für Sie? Was ist das Geheimnis einer guten, glücklichen Beziehung/Ehe?**

Klaus: Aus unserer Sicht ist Liebe kein Mysterium, sondern Ergebnis der Konsequenz, sich gemeinsam den Ängsten zu stellen, die dann auftauchen, wenn sich die illusionäre Projektion der romantischen Liebe auflöst. Dann ist es möglich, den gemeinsamen Raum zu entdecken, in dem wirkliches Erkennen und damit wahrhaftige Liebe stattfinden kann.

Evelin: Wesentlich dafür ist aus unserer Sicht gegenseitige Wertschätzung und Achtung, die Reflexion der eigenen Bedürfnisse und des eigenen Verhaltens und das fürsorgliche und liebevolle aufeinander Eingehen. Jeder sollte seinen Partner, seine Partnerin so behandeln, als wäre er oder sie das Kostbarste auf der ganzen Welt. Denn vielleicht ist es dieses Geheimnis, das noch nicht jeder erkannt hat: Das Wertvollste in meinem Leben bist du!

Das Interview führte PiÖ-Redakteurin Mag. DDr. Regine Daniel

## Kontakt

### Mag. Evelin Brehm

geb. 1949 in Wien, Studium der Pädagogik und Sonder- und Heilpädagogik, Psychotherapeutin (Ö), Supervisorin und Lehrsupervisorin, Coach, Imago-Paartherapeutin, Imago Workshop Presenter, Imago Clinical Instruktor

### Mag. (FH) Klaus Brehm

geb. 1957 in Nürnberg, Studium der Sozialarbeit und Sozialwissenschaft, Erwachsenenbildner, Psychotherapeut (EAP), Trainer, Lebens- und Sozialberater, Coach, Imago-Paartherapeut, Imago Workshop Presenter, Imago Clinical Instruktor.  
brehms+ imago

Staudgasse 7  
A-1180 Wien  
Telefon: +43 (0)1 94 261 52  
info@brehmsimago.eu  
www.brehmsimago.eu