PAARE BEGLEITEN
IMAGO, EFT UND RLT IM VERGLEICH

TEXT **BETTINA FRAISL**



Mein erstes paartherapeutisches Zuhause war Imago.

Selten hat mich ein therapeutisches Setting so unmittelbar berührt und bereichert wie die ersten Imago Dialoge, bei denen Clemens und ich vor über 20 Jahren begleitet wurden. Beide fühlten wir uns in einer Weise gehört wie kaum zuvor, genossen die Qualität unserer Verbindung, die sich während der Dialoge einstellte, und sahen bald einander und unsere Beziehung mit neuen Augen und einem gewachsenen Bewusstsein.

Seither habe ich viele Jahre Paare vor allem durch Imago Dialoge begleitet, in Paarsitzungen, Jahresgruppen und Paarworkshops. Unzählige Male habe ich erlebt, wie Verbindung entsteht, berührt, gestaltbar wird, wie Paare einander und ihre Beziehung als Wachstums- und Heilungschance zu begreifen beginnen, wie der Beziehungsraum zwischen zwei Menschen an Sicherheit gewinnt und beide aufblühen, weil sie sich gehört, verstanden, gefühlt, füreinander wichtig und voneinander gehalten fühlen.

Die Imago Vision, „to change the world, one couple at a time"[1] , hat mich von Anfang an inspiriert.

Kurz nach Beendigung meines klinischen Trainings in Südafrika nahm ich an einem Treffen von Imago Africa teil. Während der Vorstellungsrunde sprachen wir nacheinander voller Dankbarkeit und Staunen über die wunderbaren Erfahrungen, die wir in unserer Arbeit mit Imago machten. Als Kobus van der Merwe, mein damaliger Trainer, an der Reihe war, sagte er zu meiner Überraschung, er habe lange wie wir auf die vielen sich mit Imago einstellenden Wunder von Verbindung fokussiert und sei nun an einem Punkt angelangt, wo ihn besonders jene Stellen interessierten, an denen sich dieses Wunder nicht einstellte.

An einen solchen Punkt bin ich nach einiger Zeit auch gelangt. Ich habe festgestellt, dass der Dialog manchmal nicht nur nicht in die Verbindung führt, sondern auch auf eine Weise, die mir Unbehagen bereitete, einen unfairen und/oder unreflektierten Status Quo verstärken und eine ungesunde Dynamik am Laufen halten kann.

Damals habe ich begonnen, manchmal Dialoge abzubrechen und stattdessen zu Psychoedukation überzugehen, etwa beim Thema Mental Load, und einige Male auch, wenn es um Sexualität ging.

Darüber hinaus erlebte ich wiederholt, dass die berührende Erfahrung des Gehört-, Verstanden- und Gefühltwerdens bei der sprechenden Person mitunter den Eindruck erweckte oder verstärkte, nun die eigenen kindlichen Anteile und Sehnsüchte vertrauensvoll in die Verantwortung des Gegenübers legen zu können – ungeachtet dessen, dass ich auf die diesbezügliche Eigenverantwortung zunehmend deutlich hinwies. Was zu fehlen schien, war die Erfahrung des eigenverantwortlichen und selbstwirksamen Beruhigens, Tools für Selbstregulierung, die über ein „Parken" eigener Reaktionsimpulse hinausgingen. Ich begann zwischen Dialogen mit Paaren Einzelarbeit zu machen, in Anwesenheit des*der Partner*in Gespräche mit dem so genannten inneren Kind zu begleiten, um Paaren Werkzeuge an die Hand zu geben, ihre erwachsenen und kindlichen Anteile innerlich differenzieren zu lernen und die Verantwortung für die Beruhigung ihrer eigenen kindlichen Anteile zu übernehmen.

Und ich begann mich zu fragen: Wie gehen andere paartherapeutische Methoden das an? Ich fing an, EFT (Emotionsfokussierte Paartherapie) und RLT (Relational Life Therapy) zu erkunden.

Wie Imago von Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt in den 1980er Jahren in den USA entwickelt wurde, entstand auch die von den Kanadier*innen Leslie Greenberg und Sue Johnson ausformulierte EFT in jener Zeit. Während Imago u.a. stark auf Tiefenpsychologie, Objektbeziehungstheorie, Gestalt- und Verhaltenstherapie Bezug nimmt, stützt sich EFT ganz auf die Bindungstheorie. Anfang der 2000er Jahre begründete Terry Real RLT und integrierte in seinen Ansatz v.a. systemische, tiefenpsychologische, verhaltenstherapeutische und feministische Ansätze. Anders als Imago und RLT, wo umfassende Studien noch in Ausarbeitung begriffen sind, ist EFT durch Sue Johnsons wissenschaftliches Engagement außergewöhnlich gut erforscht und kann beeindruckende Ergebnisse vorweisen.

Was mich beim Erlernen und unweigerlichen Vergleichen dieser drei Methoden am meisten verblüffte, war das Ausmaß sowohl ihrer Gemeinsamkeiten als auch ihrer Unterschiede, von denen ich im Folgenden einige darstellen möchte.

„The Relationship is the Client."[2]

Alle drei Ansätze richten ihr Augenmerk wesentlich auf die Beziehung. Ob es um die Pflege des „Beziehungsraums" (Imago), den Aufbau emotionaler Sicherheit füreinander (EFT) oder das Arbeiten an „relationaler Gesundheit" (RLT) geht: Menschen werden als soziale Wesen in den Blick genommen. Beziehung gilt als Raum für Wachstum und Heilung (Imago), (sichere) Bindung als lebensnotwendig (EFT), der*die Partner*in als unsere „Biosphäre" (RLT).

Mit diesem Fokus einher geht die zentrale Erarbeitung der Paardynamik. In Imago wird Paaren durch Dialoge zunehmend bewusst, in Konflikten immer wieder an den gleichen emotionalen Stellen zu landen und in ähnlicher – sich schützenden, aber die Beziehung und das Gegenüber verletzenden – Weise darauf zu reagieren. In EFT wird der so genannte Negative Zyklus erarbeitet, der für beide Partner*innen erkennbar und spürbar macht, welche verletzlichen Gefühle des Gegenübers unter verletzenden Reaktionsmustern liegen und wie die eigenen Reaktionsmuster den Schmerz des Gegenübers verstärken. Dieser Kreislauf, oft mittels einer ∞ bildlich dargestellt, wird als der gemeinsame Feind gefasst, dem es zu entkommen gilt. Das genaue und erstaunlich rasche Erarbeiten des Negativen Zyklus mittels einer Art Webetechnik über zirkuläres Fragen habe ich gerne von EFT übernommen.

RLT spricht in diesem Zusammenhang von „Haltung-Haltung-Tanz" und beschreibt damit, wie die jeweiligen (negativen) Interpretations- und Reaktionsmuster zu wenig förderlichen Haltungen einander gegenüber

[1] *„die Welt verändern, Paar um Paar"*
[2] *„Die Beziehung ist die Klientin."*

führen, die den (in eine Abwärtsspirale führenden) Paartanz am Laufen halten.

Die Vergangenheit prägt die Gegenwart

Hinderliche Beziehungs- und Bindungsmuster umzulernen, die in der Vergangenheit wurzeln und meist früh in Interaktionen mit der Ursprungsfamilie entstanden sind, wird daher konsequenterweise mit jedem dieser Ansätze anvisiert. In Imago Dialogen werden über aktuelle schmerzhafte Gefühle prägende Szenen von früher in Erinnerung gerufen oder im Eltern-Kind-Dialog vertiefend erarbeitet; in EFT bleibt der Fokus auf dem gegenwärtigen emotionalen Kontakt, an relevanten Stellen werden die in der Kindheit geprägten Bindungsstile verfolgt; in RLT bildet die Erhebung von Daten über die Ursprungsfamilien eine der „8 Lenses“ [3], auf welchen die Hypothesenbildung zur derzeitigen Situation eines Paares fußt.

In allen drei Ansätzen werden die kindlichen Schutz- oder Überlebensstrategien als damals notwendig und hilfreich gewürdigt, während sie uns heute, in unseren erwachsenen Beziehungen, im Weg stehen. Auch dass wir uns verlieben, hat in diesen drei paartherapeutischen Welten etwas mit der Vergangenheit zu tun: laut Imago mit unseren unerfüllten Entwicklungsbedürfnissen, die einen „unbewussten Beziehungskontrakt“ zwischen zwei Menschen in Gang bringen, laut EFT mit einer Aktivierung bindungsbezogener Schemata, laut RLT mit der Wahl unseres „unfinished business“ [4]. In allen drei Theoriebildungen speist sich die Anziehung auch aus der Hoffnung auf Korrektur-, Heilungs- oder Entwicklungserfahrungen.

Im gleichen Boot

Auf der Reise zu einer „bewussten Liebesbeziehung“ (Imago), Bindungssicherheit (EFT) und „relationaler Gesundheit“ (RLT) sind wir als Therapeut*innen allen drei Methoden zufolge „fellow travellers“[5] (RLT): Wir haben wie alle Menschen Muster und Themen, die wir in unseren eigenen Beziehungen bearbeiten. Während dies in Imago und RLT auch immer wieder bewusst und dosiert über eigene Beispiele eingebracht wird, ist EFT in dieser Hinsicht zurückhaltender. Allen drei gemein ist, dass von therapeutischer Seite her Präsenz eine wichtige Rolle spielt, dass gespiegelt/reflektiert, validiert, mentalisiert wird und die beziehungsfördernden Aspekte, die vermittelt werden, auch in der therapeutischen Beziehung erlebbar sind. Bewusstseinsbildung und emotionale Erfahrung sind sowohl im Hinblick auf die Verbindung miteinander als auch in Verbindung mit sich selbst für alle drei Methoden wesentlich, wenngleich es bei der Herangehensweise und Gewichtung deutliche Unterschiede gibt. Beziehungs- und bindungsfördernde Verhaltensweisen und Haltungen, die in allen drei Ansätzen vermittelt werden, sind u.a.: sich (körperlich) spüren, Gefühle wahrnehmen und über Gefühle und Erlebnisweisen sprechen, sich verletzlich zeigen, offen zuhören, empathisch, emotional erreichbar und responsiv sein, unterschiedliche Wahrnehmungen und Erlebnisweisen respektieren, verlangsamen, sich reflektieren, sich mit den Augen des Gegenübers betrachten, eigene Verhaltensweisen verantworten.

Keiner der drei Ansätze verwendet klassisch diagnostische Begriffe im Rahmen der Paartherapie. Diese sind vor allem im Hinblick auf Ausschlusskriterien relevant: Neben körperlicher Gewalt sind unbehandelte psychiatrische Erkrankungen, zB. Sucht, und akute psychische Krisen Kontraindikationen für Imago, EFT und RLT.

Unterschiede in Haltung und Rolle

Neben manchen Gemeinsamkeiten gibt es auch wesentliche Unterschiede, was die therapeutische Haltung und Rolle betrifft: Imago geht davon aus, dass jedes Paar alles in sich trägt, was es braucht. Der*die Therapeut*in führt moderierend und mit Satzanfängen lenkend durch Dialoge und bleibt möglichst zurückhaltend, um das Paar in seiner Selbständigkeit beim Dialogisieren miteinander und in einem dadurch in Gang kommenden wechselseitigen Wachstums- und Heilungsprozess zu stärken. Das Thema eines Dialogs wählt jene Person, die spricht, abhängig von der emotionalen Energie, die damit verbunden ist.

Der*die EFT-Therapeut*in verhält sich aktiv, strukturierend und emotional fokussierend, ist beständig und in hohem Ausmaß validierend, warm und bindungsorientiert, fördert emotionales Öffnen und unterbricht negative Kommunikationszyklen. Wenn ein*e Partner*in im Begriff ist, etwas zu sagen, das Verletzungspotential für das Gegenüber hat, fordert Sue Johnson den*die Therapeut*in auf: „Catch the bullet“ [6] – möglichst bevor die Kugel trifft. Ich habe mit EFT viel darüber gelernt, wie viel Zeit, Langsamkeit und Wiederholung das Vertiefen von Emotionen braucht und in welchem Ausmaß bindungsorientiertes Arbeiten stabilisiert und co-reguliert.

Der*die RLT-Therapeut*in nimmt auch eine aktive Rolle ein, die jedoch mitunter direktiv und konfrontativ ist, destruktive Muster klar benennt und persönliche Verantwortung einfordert. Terry Real meint: „Ich glaube nicht, dass unsere Klient*innen einen so reichen Schatz an inhärenter Weisheit in sich gespeichert haben, dass unsere Hauptaufgabe nur darin besteht, sie sanft dazu zu führen, ihre eigenen Lösungen für die Schwierigkeiten in ihrem Leben zu finden.“ Er hält auch nichts davon, sich im Rahmen einer Paartherapie nur an Emotionen zu orientieren, da Interpretationen Emotionen vorangehen: „Affect follows cognition.“ [7] Darüber hinaus gilt in RLT: Wir werden nie 100 % sicher füreinander sein (können), ein liebevolles Sich-Vertreten und gesunde Abgrenzung sind wichtige Beziehungsskills.

Während EFT vor allem zurückschreckt, das Unsicherheit bedeutet, und Imago die Haltung vertritt, dass jedes Paar, das sich ineinander verliebt hat, zusammengehört, weil ein früh durch Interaktionen mit Bezugspersonen entstandenes inneres Bild (das Imago) mit der psychischen Verfasstheit und entsprechenden Verhaltensweisen des*der Partner*in übereinstimmt, hält RLT ein „detachment from outcome“[8] für wesentlich.

Landkarten und Fahrpläne

Diese therapeutischen Haltungen fußen auf detailliert ausgearbeiteten Landkarten und verfolgen konkrete, deutlich verschiedene Fahrpläne: In Imago wird Paaren, die einander im Augenkontakt gegenübersitzen, die vierstufige Dialogstruktur vermittelt. Durch das Praktizieren der Dialoge in den Rollen von Empfänger*in und Sender*in und durch die damit einhergehende Vertiefung

---

[3] *„8 Blickwinkel“*
[4] *„offene Angelegenheiten“*
[5] *„Mitreisende“*
[6] *„Fang die Kugel“*
[7] *„Affekte folgen der Kognition.“*
[8] *„Loslösung vom Ergebnis“*
[9] *„Konflikt ist Wachstum, das geschehen will.“*
[10] *„Bist du da für mich?“*
[11] *„Wiedereinbindung des*der Rückzügler*in“*
[12] *„Inszenierung“*

von Erfahrungsprozessen, angeleitet durch Satzanfänge, erfolgt die Arbeit an aktuellen Konflikten. Unerfüllte Entwicklungsbedürfnisse gelten als Ursache von Konflikten, die als Chancen für Wachstum gedeutet und genutzt werden: „Conflict is growth trying to happen."[9] Die so genannte Wachstumskante markiert dabei jene Patt-Situation, an der die zentrale Sehnsucht (oder das unerfüllte Entwicklungsbedürfnis) einer Person auf das größte Wachstumspotential (oder Entwicklungsdefizit) der anderen Person trifft und vice versa. Das Ziel einer Imago Paartherapie ist eine „bewusste Beziehung", in der Partner*innen einander offen und empathisch begegnen und alte Wunden des Gegenübers heilen helfen, indem sie sich „dehnen", um durch das Erfüllen von Bedürfnissen des Gegenübers zu wachsen.



Nachhaltige Veränderung entsteht im Zusammenspiel von emotionaler Verbundenheit, differenzierter Selbstwahrnehmung und klarer Verantwortungsübernahme.

In EFT erfolgt die Arbeit mit Paaren, welche auf die Wiederherstellung emotionaler Verbundenheit und eine sichere Bindung zwischen den Partner*innen abzielt, in drei Phasen: Phase 1 dient der Erkennung des Negativen Zyklus und der Deeskalation, Phase 2 der Tiefenarbeit, dem Zugang zu primären Emotionen und der Umstrukturierung der Bindung, Phase 3 der Konsolidierung und Integration neuer Bindungserfahrungen. Konflikt wird verstanden als Bindungs-Hilferuf: „Are you there for me?"[10] In EFT wird üblicherweise mit dem so genannten „withdrawer reengagement"[11] begonnen, um eine Person im Rückzug emotional für die Beziehung und das Gegenüber zu öffnen, damit beide Partner*innen sich zumindest wieder auf der Tanzfläche befinden. In allen drei Phasen wird mit dem so genannten EFT-Tango gearbeitet, der fünf konkrete Schritte enthält, die beim Verfolgen von Emotionen und emotionalen Blockaden unermüdlich durchlaufen werden. Bei einem dieser Schritte, dem so genannten „Enactment"[12], werden Paare dazu angeleitet, verletzlich zueinander zu sprechen und mit positiver Resonanz darauf zu reagieren, um korrektive emotionale Erfahrungen miteinander zu machen. Imago wirkt nur von außen betrachtet strukturierter als EFT.

Ich erinnere mich daran, wie Matthias Angelstorf im EFT Basis Training sagte, es gäbe wenige Ausnahmen, bei denen er anders arbeite als mit dem EFT-Tango, und eine davon sei das Thema Mental Load. Ich dachte, wie spannend, da taucht eine methodische Herausforderung an der gleichen Stelle auf wie für mich mit Imago. Was bedeutet das?

Auch in RLT werden drei Phasen unterschieden: Phase 1 wird als ein Aufwecken des*der Klient*in durch liebevolle Konfrontation bezeichnet, was ein einfühlsames und ehrliches Feedback im Hinblick auf praktizierte beziehungsschädliche Muster und damit verbundene Konsequenzen meint. Phase 2 widmet sich der Tiefenarbeit, v.a. der am Entwicklungstrauma orientierten Inneren-Kind-Arbeit einer Person in Anwesenheit des*der Partner*in. In Phase 3 werden konkrete beziehungsfördernde Werkzeuge und Verhaltensweisen vermittelt: „Bindung ist unser Fundament. Aber Beziehungsfähigkeit muss auch gelernt werden – Schritt für Schritt". Laut RLT basiert Intimität auf drei Säulen: Verletzlichkeit, Empathie und (Eigen)Verantwortlichkeit. „Relationale Gesundheit" wird im RLT-Beziehungsraster entlang von zwei Achsen verortet. Die horizontale Achse markiert dabei den Umgang mit Grenzen: sich abschottende, mauernde Verhaltensweisen werden ebenso wie grenzüberschreitendes, grenzenloses Verhalten als beziehungsschädlich festgehalten, „relationale Gesundheit" – im Hinblick auf Grenzen ein flexibles und gleichzeitiges Sich-Schützen- und In-Verbindung-Sein – wird in deren Mitte angesiedelt. Diese Achse entspricht im Wesentlichen dem, was Imago in den Bildern von Schildkröte und Hagelsturm fasst und EFT Rückzügler*in und Verfolger*in nennt.

Darüber hinaus werden im RLT-Beziehungsraster entlang der vertikalen Achse, die den Selbstwert in den Blick nimmt, überhebliche (andere abwertende) und selbstentwertende Verhaltensweisen und Haltungen als beziehungsschädlich markiert. „Relationale Gesundheit" – in der Mitte – ist gekennzeichnet durch eine Begegnung auf Augenhöhe, sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber.

Patriarchale Prägungen und Machtstrukturen werden in RLT als Konfliktursachen begriffen und konkret adressiert – über Konfrontation und Psychoedukation. Mit dem Ziel, Paare auf dem Weg zu gleichwertigen authentischen Beziehungen mit hoher Eigenverantwortlichkeit zu begleiten, wird in RLT eine gesellschaftliche Vision formuliert, die für eine Kultur des Miteinander auf Augenhöhe, für Privilegienbewusstsein und Verantwortungsübernahme plädiert.

Allparteilichkeit

Für mich war es erstaunlich, mit RLT einen Ansatz zu entdecken, der an jenen Stellen, an denen sich bei mir mit Imago und EFT v.a. Unbehagen breitgemacht und Fragen aufgetan hatten, Antworten bereitstellte, die in vielerlei Hinsicht jenen entsprachen, die ich bereits für mich gefunden hatte. Das paartherapeutische Credo der Neutralität hatte ich einige Male verlassen, um Stellung zu beziehen, wo mir eine neutrale Haltung fahrlässig erschienen war. Und ich hatte mir immer wieder die Frage gestellt: Was heißt Allparteilichkeit in einer patriarchalen, individualisti-

schen Gesellschaft, der Machtverhältnisse, Konkurrenz und Kontrolle eingeschrieben sind?

RLT betont: Nicht alle Konflikte sind 50:50. „We take sides. We want the mighty to melt and the wounded to stand up." [13] Während manche Menschen an sich selbst zweifeln und darunter leiden, retten andere sich in die Überlegenheit, der RLT zufolge mit einer Therapie, die auf emotionales Nähren setzt, nicht beizukommen ist: „Grandiosity feels good. You have to think your way down." [14] In RLT wird die „grandiose" Person bereits zu Beginn herausgefordert und mit den Konsequenzen ihres Verhaltens konfrontiert, um sie für die Arbeit an sich zu motivieren, denn: „We side with relationality." [15]

Selbst- und Co-Regulierung

Anders als für Sue Johnson, die in der Co-Regulierung von Partner*innen ein erklärtes Ziel sieht: „teach people how to coregulate each other – not to go off and self sooth" [16], ist in RLT die Selbstregulierung jeder Person zentral, da sie beziehungsförderndes Verhalten erst ermöglicht. „Mit wem spreche ich gerade?" ist laut Terry Real die wichtigste Frage für den*die Therapeut*in. Gemeint ist damit die Frage danach, ob gerade der kindliche Anteil („adaptive child"[17]) aus jemandem spricht, der auf Trigger mit den gewohnten Schutzstrategien reagiert, oder der erwachsene Anteil („wise adult"[18]), der unterschiedliche Perspektiven einnehmen und sich bewusst für Reaktionsweisen entscheiden kann. In RLT wird Klient*innen mit Innerer-Kind-Arbeit und Coaching vermittelt, wie sie einen Triggerzustand erkennen und ihre kindlichen Anteile beruhigen können, um erwachsen ihre Beziehungen zu gestalten. Adressiert wird dabei der erwachsene Anteil, was mir wesentlich erscheint und – wie Luise Reddemann einmal betonte – angemessen respektvoll den Klient*innen gegenüber. Beim Verfolgen von EFT-Sitzungen auf Videos erlebe ich neben Berührung und Erkenntnisgewinn immer wieder auch Unbehagen, da mir die Vorgangsweise wie ein unablässiges Beeltern der kindlichen Anteile vorkommt – von Klient*innen, die doch auch schon erwachsen sind.

Schlussbemerkungen

Die Auseinandersetzung mit EFT und RLT hat mein therapeutisches Arbeiten (weiter) verändert. Ich bin aktiver, klarer und stellenweise auch konfrontativer geworden.

Imago nutze ich weiterhin gerne – insbesondere dann, wenn Paare sich bereits auf Augenhöhe begegnen und ihre Verbindung vertiefen möchten. Imago und EFT finde ich hilfreich für das Gestalten von Verbindungsmomenten, alle drei Methoden für tiefe emotionale Arbeit. RLT stärkt meinen Mut, Verantwortung einzufordern und destruktive Dynamiken klar zu benennen.

Eine integrative Verwendung der Methoden erscheint mir besonders lohnend, da nachhaltige Veränderung im Zusammenspiel von emotionaler Verbundenheit, differenzierter Selbstwahrnehmung und klarer Verantwortungsübernahme entsteht.

[13] *„Wir beziehen Position. Wir wollen, dass die Mächtigen abdanken und die Verwundeten sich aufrichten."*
[14] *„Überlegenheit fühlt sich gut an. Du musst deinen Weg nach unten denken."*
[15] *„Wir stellen uns auf die Seite der Beziehungsfähigkeit."*
[16] *„bring Menschen bei, einander gegenseitig zu regulieren – nicht sich abzuwenden und sich selbst zu beruhigen"*
[17] *„das gewappnete Kind"*
[18] *„der*die weise* Erwachsene*"*

Literatur:

HENDRIX H & LAKELLY-HUNT H (2021) Doing Imago Relationship Therapy in the Space-between. A Clinician's Guide. *New York: WW Norton & Co*

HENDRIX H & LAKELLY-HUNT H (2021a) So viel Liebe wie du brauchst: Der Wegbegleiter für eine erfüllte Beziehung. Überarbeitete und erweiterte Ausgabe. *Dörfles: Renate Götz*

JOHNSON S (2017) Liebe macht Sinn: Revolutionäre Erkenntnisse über das, was Paare zusammenhält. *München: btb Verlag*

JOHNSON S (2021) Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie: Verbindungen herstellen. Überarbeitete Neuauflage. Paderborn: Junfermann Verlag

LUCIAK-DONSBERGER C & LUCIAK M, Imago meets Relational Life Therapy. *Imago Spiegel 36 (1/2025), S. 14–17.*

REAL T (2008) The New Rules of Marriage: What You Need to Know to Make Love Work. *New York: Random House Publishing Group*

REAL T (2024) Us: Reconnect with Your Partner and Build a Loving and Lasting Relationship. *New York: Penguin*



Dr.in Bettina Fraisl

Klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Humanistische Therapie/Psychodrama), Weiterbildungen in Imago (Paartherapie, Facilitator, Paarworkshops) und in RLT (RLT Relational Coach), Fortbildungen in EFT u.a.

A-6020 Innsbruck
Müllerstraße 26
Tel. 0664 9175776

www.bettina-fraisl.at

Bettina Fraisl begleitet in ihrer Praxis und in der Familienberatungsstelle des AEP (Arbeitskreis Emanzipation und Partnerschaft) Paare – Liebespaare, Generationen- und Geschwisterpaare – und Einzelpersonen.

Seit 1995 ist sie auf Beziehungsreise mit Clemens, mit dem sie drei wunderbare Kinder hat, zwei von ihnen sind bereits erwachsen. In Imago Paarworkshops begleiten Clemens und Bettina seit 2015 Paare mit viel Freude dabei, sich einander in wertschätzender Verbindung zuzutrauen und sich durch Herausforderungen und Hürden persönlich und als Paar weiterzuentwickeln.

Mit Isabella Auinger-Schneider arbeitet Bettina im von Sabine und Roland Bösel entwickelten Workshopformat seit 2024 mit Generationenpaaren an neuen Familientraditionen und Beziehungsmustern. 2026 hält sie mit Dagmar Schröter (CH) und Inken Gritto (D) gemeinsam die ersten deutschsprachigen RLT Workshops für Paare und Einzelpersonen.