

TEXT
CLAUDIA LUCIAK-DONSBERGER
UND MIKAEL LUCIAK

IMAGO MEETS RELATIONAL LIFE THERAPY



Kim Simonsson, La Communication
© Georg Waid

Viele Jahre orientierte sich unsere paartherapeutische Arbeit an Imago und der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) von Sue Johnson. Aktuell integrieren wir die von Terry Real gegründete Relational Life Therapy (RLT), über die wir bei den Imago Tagen 2024 referierten. Für die Ankündigung unseres Vortrags baten wir Terry Real bei einem Workshop in Costa Rica, in einem Video ein paar Worte an die Imago Community zu richten. Mit viel Wertschätzung für Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt machte er deutlich, dass sein RLT-Ansatz wichtige Aspekte von Imago beinhaltet – „just like in Imago, we say we marry our unfinished business“ –, seine Vorgehensweise sich jedoch deutlich davon unterscheidet.

Worin bestehen diese Unterschiede, und weshalb sind wir zur Überzeugung gelangt, dass die therapeutische Haltung, die methodische Orientierung und Interventionen von RLT unsere paartherapeutische Arbeit bereichern, verändern und beschleunigen?

Terry Real beschreibt sich selbst als Paartherapeuten, der sich auf die Psychologie von Männern, Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern, Trauma und Macht spezialisiert hat. Neben dem Einfluss der jeweils eigenen Bindungserfahrungen auf die Paardynamik schreibt RLT gesellschaftlichen Machtstrukturen eine besondere Bedeutung zu. Ungleichheiten aufgrund von Bildung, sozialer oder ethnischer Herkunft, sexueller

Orientierung und – womit wir in unserer Praxis am meisten konfrontiert sind – aufgrund von Geschlecht, führen zu Machtgefallen in Paarbeziehungen. Oftmals erleben wir, wie Paare ihre Sehnsucht nach Nähe und Verbindung durch patriarchale Dynamiken von Dominanz und Unterwerfung sabotieren. Denn die in modernen Beziehungen erwünschte emotionale Intimität erfordert eine Partnerschaft auf Augenhöhe, gestützt von einer inneren Haltung von Gleichwertigkeit.

Das Patriarchat zeigt sich in der Zuschreibung und unterschiedlichen Bewertung bestimmter Eigenschaften und Tätigkeiten, die primär als männlich oder weiblich ange-

sehen werden. Stark, mächtig, unabhängig, unaufgeregt, logisch-analytisch, karriereorientiert und willensstark zu sein gilt als männlich; fürsorglich, selbstlos, weniger beruflich ambitioniert, unterordnend und emotional berührbar zu sein als weiblich. Noch immer übernehmen Frauen überwiegend die unbezahlten Tätigkeiten wie Kindererziehung, Haushaltsführung oder die Pflege von Angehörigen, selbst dann, wenn sie einem Beruf nachgehen, während Männer primär die Lohnarbeit und weniger die Care-Arbeit verrichten. Dadurch werden Männer ökonomisch unabhängiger und gelangen in eine Machtposition, die sie fallweise gönnerhaft agieren lässt.

Da die gemeinhin als weiblich oder männlich definierten Eigenschaften nicht immer mit dem biologischen Geschlecht korrelieren, können sich Machtgefälle in heterosexuellen Beziehungen in beide Richtungen sowie in homosexuellen oder nicht-binären Partnerschaften entwickeln. RLT-Therapeut*innen zeigen den Preis auf, den Männer, Frauen und nicht-binäre Personen für diese Ungleichheiten im Beziehungsleben bezahlen. In „I Don't Want to Talk about It“ (Dt.: „Mir geht's doch gut“), seinem Bestseller über männliche Depression, beschreibt Terry Real, wie Männer meist unbewusst versuchen, in der Beziehung die Oberhand zu gewinnen, weil sie Angst vor Unterwerfung haben. Die gesellschaftlichen Vorstellungen von Männlichkeit begünstigen, dass Männer ihre Verletzlichkeit verdrängen und auf diese Weise emotionale Nähe verhindern. Mitunter zeigen sie Überlegenheitsgefühle, aggressives und kontrollierendes Verhalten und unterdrücken ihre Schamgefühle, wenn sie ihrem Selbstanspruch und gesellschaftlichen Erwartungen nicht gerecht werden. Dies kann von Arbeitssucht, Substanzmissbrauch oder, um ihre „Männlichkeit“ zu beweisen, gefährlichen Freizeitaktivitäten begleitet werden.

Frauen hingegen haben durch ihre (finanzielle) Abhängigkeit und gesellschaftliche Rollenerwartungen oft Angst, verlassen zu werden. Terry Real spricht von „core collusion“ (Dt.: stillschweigende Einwilligung), wenn Frauen unbewusst ihre Partner schützen, indem sie mehr Empathie für die verletzte Seite des Mannes als für ihre eigene empfinden. Beurteilen sie es darüber hinaus als Schwäche, wenn Männer verletzte Emotionen zeigen, kommt es zu einem co-abhängigen Verhalten, bei dem die Machtungleichheiten bestehen bleiben und auch die Männer emotional vereinsamen.

In der Praxis sehen wir dann, dass sich die Partnerin unterwirft, aber unter der „mental load“ leidet, während sich der Partner etwas herausnimmt, das er ihr nicht zugestehen würde. Nicht selten führen Erschöpfung und Ressentiment dann zu Streit, emotionalem und körperlichem Rückzug und schließlich zur Trennung. Männer, die unter den Streitigkeiten und Konflikten leiden und sich häufig kritisiert, kontrolliert und wenig wertgeschätzt fühlen, sehen dann oft die Partnerin und nicht die Ungleichheit als das Problem an. Den Mangel an Verbundenheit nennt Terry Real den „normalen ehelichen Hass“. Gelingt es Partner*innen hingegen unterschiedliche Rollenaufteilungen so zu gestalten, dass daraus keine Vor- und Nachteile resultieren, kann dies zu einem gleichberechtigten Zusammenleben führen, in dem Wachstum, Intimität und Nähe ermöglicht werden.

Durch RLT wurden wir sensibilisiert, in Sitzungen auf Ungleichheiten zu blicken und Paare dabei zu unterstützen, sich mehr auf Augenhöhe zu begegnen. Es geht, wie Terry Real in seinem Buch „Us“ nahelegt, um die Vereinbarkeit der Bedürfnisse von beiden Partner*innen und die Entwicklung eines „Wir-Gefühls“. Wir und unsere Tätigkeiten haben den gleichen Wert, wir achten einander und suchen nach Wegen, zu denen wir beide „ja“ sagen können.

Joining through the truth – Waking up the client

Mit „Joining through the truth“ meint Terry Real, durch einfühlsames, aber ehrliches Feedback mit Klient*innen eine Allianz aufzubauen. In unseren vorangegangenen Ausbildungen lernten wir, mit Paaren möglichst behutsam umzugehen und unparteiisch zu bleiben. Der jeweilige Beitrag zum Paarkonflikt wurde meist als 50:50 gedeutet. RLT hingegen geht davon aus, dass der Anteil beziehungsschädlichen Verhaltens nicht immer gleich verteilt ist und es manchmal erforderlich ist, dass Therapeut*innen einfühlsam Partei für die unterlegene Person ergreifen.

Werden z.B. Klient*innen in patriarchalen Beziehungen unterdrückt oder ausgenutzt, wird es geradezu als fahrlässig angesehen, die Anteile am Beziehungskonflikt als gleichwertig zu interpretieren. Aber auch wenn Frauen aus Angst vor Unterdrückung in eine Rollenumkehr gehen und versuchen, ihren Partner zu kontrollieren, bleiben RLT-Therapeut*innen nicht neutral. Terry Real sieht diese Vorgehensweise



Claudia Luciak-Donsberger
(li.) und Mikael Luciak (re.)
mit Terry Real, dem Gründer
von Relational Life Therapy
(RLT).

nicht als konfrontativ im negativen Sinn. Es geht darum, Klient*innen liebevoll, aber bestimmt bewusst zu machen, wenn sie sich selbstsüchtig, kontrollierend, erniedrigend, besserwisserisch oder manipulativ, untätig und selbstverachtend verhalten. In RLT wollen wir Klient*innen „aufwecken“, ohne sie zu beschämen. Wir halten ihnen ihren eigenen Anteil im destruktiven Tanz ihrer Beziehung vor Augen und lassen sie zugleich wissen, dass wir aus tiefstem Herzen auf ihrer Seite sind.

Klient*innen werden dann auch gefragt: „Wie ist es für Sie, das zu hören? Wie geht es Ihnen dabei, wenn ich das sage?“ Ein Klient meinte z.B.: „Ich bin froh, dass Sie mich fordern, ich will keine Schmusetherapie. Ich fühle mich von Ihnen weder diszipliniert noch in die Schranken gewiesen, sondern unterstützt, weil Sie mir einiges bewusst machen.“

Manchmal sagt Terry Real: „Ich könnte jetzt nett zu Ihnen sein und versuchen, Verständnis für Ihre Sichtweisen und Ihr Verhalten zu zeigen, oder ich könnte Sie dabei unterstützen, Ihre Ehe zu retten. Was ist Ihnen lieber?“ Er zeigt dann dem Paar mögliche Konsequenzen seines Handelns auf, ohne ihm seine eigenen Vorstellungen aufzudrängen. Klient*innen bedürfen dieser therapeutischen Ehrlichkeit, um rascher erkennen zu können, wie sie sich selbst im Weg stehen. 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.“



Mit viel Wertschätzung für Harville Hendrix und Helen LaKelly Hunt machte Terry Real deutlich, dass sein RLT-Ansatz wichtige Aspekte von Imago beinhaltet – seine Vorgehensweise sich jedoch deutlich davon unterscheidet.

Trauma- oder Innere Kind-Arbeit

Grundlegend anders in RLT ist, dass tiefe Innere Kind-Arbeit im Kontext der Paartherapie eingebracht wird. Als Therapeut*innen fragen wir uns im Prozess, wer gerade vor uns sitzt: Ein reifer Erwachsener, der nach Beziehung strebt, oder ein adaptives Kind, das ums Überleben kämpft. Stellen wir fest, dass Klient*innen in Paarkonflikten ihr reifes, erwachsenes Ich verlassen und stattdessen reaktive kindliche Verhaltensmuster zeigen, können wir sie über die Innere Kind-Arbeit zu ihren darunter liegenden verletzlischen Emotionen führen. In Anwesenheit ihrer Partner*innen werden sie mittels empathischer Rückführung angeleitet, sich den traumatischen Erfahrungen, Kränkungen und emotionalen Verletzungen ihrer Kindheit zu stellen. Sie werden mit ihrem Inneren Kind in Kontakt gebracht (wie die Skulptur von Kim Simmonson eingangs veranschaulicht) und lernen dabei, für sich selbst zu sorgen, wenn sie von Emotionen überrollt werden. Sie beginnen zu verstehen, dass Schutzmuster, die einst nötig waren, im gegenwärtigen erwachsenen Beziehungsleben hinderlich sind.

Ziel der Therapie ist es, dass Klient*innen ihre eigene beziehungsschädigende Reaktivität in den Griff bekommen und diese nicht länger ihren Partner*innen aufhalsen. Nicht unsere Partner*innen, sondern wir selbst sind für unsere Heilung verantwortlich. RLT-Interventionen zielen auf diese Eigenverantwortung ab.

Der Beziehungsraster – Relational Grid

Der „Relational Grid“ (Dt.: Beziehungsraster) ist ein Analysewerkzeug aus RLT, das beziehungsförderliche und -hinderliche Verhaltensmuster veranschaulicht. Der Beziehungsraster verbindet zwei Achsen: Die horizontale Achse (die wir auch aus Imago und EFT kennen) zeigt, wie wir im Spannungsfeld unserer Bedürfnisse nach Bindung und Autonomie unsere eigenen und die Grenzen anderer wahrnehmen und mit ihnen umgehen. So können wir uns abschotten und Nähe vermeiden oder uns grenzüberschreitend und liebesabhängig verhalten. Je nach Ausprägung kann dies bei Partner*innen unterschiedliche Ängste auslösen, wie die Angst vor Unterdrückung und Vereinnahmung oder die Angst vor dem Alleinsein und Verlassen-Werden.

Die vertikale Achse bezieht sich auf Auswirkungen des Selbstwerts auf unser Beziehungsverhalten. Ein zu niedriges Selbstwertgefühl zeigt sich in Selbstentwertung bis hin zur Selbstverachtung (one-down). Schamgefühle erschweren es, anderen auf Augenhöhe zu begegnen. Man tendiert dazu, zu manipulieren und sich zu unterwerfen. Ein überhöhtes Selbst-

wertgefühl hingegen erkennt man an überheblichen, egozentrischen und verachtenden Äußerungen und Handlungen sowie Anspruchsdenken (one-up). Um eigene Unzulänglichkeiten nicht spüren zu müssen, richtet man die Verachtung nach außen und entwertet andere. Überhebliches Gehabe kann auch durch falsche Ermächtigung (falsche empowerment) in der Kindheit gefördert werden, z.B. wenn ein Kind von den Eltern glorifiziert und für respektloses oder verletzendes Verhalten nicht zur Verantwortung gezogen wurde. Auch wenn ein Kind allein aufgrund des Geschlechts aufgewertet wird oder die Familie dem Kind vermittelt, etwas Besseres zu sein als andere, kann dies zu Überheblichkeit führen.

Gesunde Mitte

In der „gesunden Mitte“ wohnt die Liebe, die sich durch Verbundenheit und Intimität ausdrückt. Wir bleiben füreinander emotional erreichbar und berührbar, wir respektieren die Grenzen anderer und schützen respektvoll unsere eigenen. Wir sind zugleich geschützt und verbunden. Ein gesunder Selbstwert und die Bejahung gleicher Menschenwürde ermöglichen uns zu erkennen, dass wir weder besser noch schlechter sind als andere.



Der RLT Beziehungsraster veranschaulicht förderliche und hinderliche Verhaltensmuster. Die horizontale Achse zeigt den Umgang mit Nähe und Autonomie, die vertikale die Auswirkungen des Selbstwerts. Ein zu niedriger Selbstwert führt zu Selbstentwertung und Unterwerfung, ein überhöhter zu Überheblichkeit und Entwertung anderer.

Die Quadranten des Beziehungsrasters

In RLT wird aufgespürt, wie wir die reifen, erwachsenen Anteile unserer Klient*innen stärken können, um sie wieder zur „gesunden Mitte“ zurückzuführen. Wir alle verlassen ab und zu diese Mitte. Menschen, die häufig Verhaltensweisen abseits der Mitte zeigen, können nachhaltigen Beziehungsschaden anrichten, insbesondere wenn ihnen ihre Auswirkungen auf andere nicht bewusst oder egal sind.

Sind wir auf der linken Seite des Beziehungsrasters und schotten uns emotional ab, macht es einen Unterschied, ob wir im Konfliktfall eher überheblich agieren oder zur Selbstentwertung neigen. Links oben wirken Menschen dann mitunter herablassend, besserwisserisch oder desinteressiert. Links unten hingegen führen Gefühle von Scham und Unzulänglichkeit zur Überzeugung, nie gut genug zu sein. Betroffene agieren dann hoffnungslos, resigniert, depressiv und unzugänglich. Sie lassen sich nicht mehr auf ihre Partner*innen ein, weil sie ohnehin keinen Sinn darin sehen.

Menschen im rechten Spektrum verlieren das Gespür für die eigenen und die Grenzen anderer. Rechts oben werden sie zeitweilig laut, aggressiv, kontrollierend und Zuneigung einfordernd und, im schlimmsten Fall, gewalttätig. Rechts unten tendieren sie aufgrund eines Ohnmachtsgefühls dazu, den*die andere*n zu manipulieren, fühlen sich verzweifelt und minderwertig und sind bereit, sich zu unterwerfen, nur um geliebt zu werden.

Wenn Klient*innen in der Sitzung emotional unerreichbar oder grenzüberschreitend sind, wenn sie überheblich, respektlos oder unterwürfig agieren, dann können wir sie

augenzwinkernd und mit einer Prise Humor fragen: „In welchem Quadranten denken Sie, dass Sie sich gerade befinden?“

Der Weg zu Relational Mindfulness

Abgesehen von unserer psychotherapeutischen Grundausbildung, hat uns die langjährige Erfahrung mit Imago und EFT ermöglicht, Ansätze von RLT rasch und erfolgreich in unsere Arbeit zu integrieren. Als Therapeut*innen sind wir angehalten, unser eigenes Beziehungsleben und Rollenverständnis zu reflektieren und das Eintreten für Gendersensibilität und mehr Gerechtigkeit als gesellschaftliche Verantwortung zu betrachten.

Nicht bloßes individuelles Versagen, sondern gesellschaftliche Benachteiligungen, die sich darin widerspiegeln, erzeugen oft den Leidensdruck, mit dem wir in unseren Praxen konfrontiert sind. Thematisieren wir Machtungleichheiten in Beziehungen, ergreifen wir Partei und fordern Klient*innen heraus, bedarf es therapeutischer Kompetenz, gepaart mit Feingefühl und Empathie sowie Mut und Bereitschaft zur Selbstoffenbarung.

Liebevoll, aber bestimmt Klient*innen ihr Nähe-verhinderndes Verhalten vor Augen zu führen, ohne dabei belehrend zu wirken, ist eine fachliche Herausforderung. Wenn es dem therapeutischen Prozess dient, offenbaren wir unseren Klient*innen, wie auch wir selbst manchmal nicht beziehungsförderlich agieren. Unsere Erfahrung zeigt, dass Paare durchaus gewillt sind, sich für egalitäre Partnerschaften zu entscheiden, wenn sie erkennen, dass ein Machtgefälle in der Beziehung zum Verlust von Nähe, Intimität und Verbindung führt. Wie Terry Real deutlich macht, kann dieser Weg zu mehr „Relational mindfulness“ die Basis für gelingende Beziehungen sein.

MACKE K (2024) *Gender matters. Der Faktor Geschlecht und seine Bedeutung für Theorie und Praxis der personenzentrierten Psychotherapie*. Person 28 (2), 65–82

REAL T (2022) *Us – Reconnect with Your Partner and Build a Loving and Lasting Relationship*. London: Cornerstone press

REAL T (2017) *The Long Shadow of Patriarchy. Couples Therapy in the Age of Trump*. Psychotherapy Networker 41(5), 34–58

REAL T (2012) *Joining through the Truth*. Psychotherapy Networker 36 (6), 36–43; 60–61

REAL T (2008) *The New Rules of Marriage – What You Need to Know to Make Love Work*. New York: Ballantine Books

REAL T (2002) *How Can I Get Through to You? – Closing the Intimacy Gap Between Men and Women*. New York: Simon and Schuster

REAL T (1997) *I Don't Want to Talk about It – Overcoming the Secret Legacy of Male Depression*. New York: Scribner

RODSKY E (2019) *Fair Play – Share the mental load, rebalance your relationship and transform your life*. London: Quercus



Dr.ⁱⁿ Claudia Luciak-Donsberger

Psychotherapeutin, Weiterbildungen in Imago (Paartherapie) und Emotionsfokussierter Paartherapie (EFT), Fortbildungen in Relational Life Therapy (RLT)

Dr. Mikael Luciak

Psychotherapeut, Bildungswissenschaftler, Weiter- und Fortbildungen in Imago (Paartherapie), Emotionsfokussierter Paartherapie (EFT) und Relational Life Therapy (RLT)

1140 Wien,
Freyenthurmstraße 1/1/1
+43 0699 12008324

www.imagodialog.com

Claudia Luciak-Donsberger und Mikael Luciak haben ihre Aus-, Weiter- und Fortbildungen in Kalifornien und Österreich absolviert und begleiten in ihrer Wiener Praxis Paare und Generationenpaare auf Deutsch und Englisch.

Neben Paarseminaren und Fortbildungen halten sie seit über zehn Jahren den Workshop „Generationen im Dialog“ in verschiedenen Ländern. Die gemeinsame Teilnahme an Weiterbildungen gibt Claudia und Mikael immer wieder neue Impulse für die therapeutische Arbeit und das eigene Beziehungsleben.