



ILLUSTRATION: JIN CHO YOUNG, MA

Der Zauber der Imagotherapie

Ein wunderbares Gefühl frisch verliebt zu sein. Wir könnten der Welt Bäume ausreißen, erleben alles strahlend und laufen mit einem Dauergrinsen durchs Leben. Aber was, wenn dieses Gefühl abhanden kommt und Gewitterwolken den Beziehungshorizont verdunkeln?

Die Phase, in der die Endorphine einen Höhenflug erleben und wir die berühmte rosarote Brille tragen, dauert leider nicht endlos. Auch wenn wir uns das wünschen. Denn die Ernüchterung folgt unweigerlich und das ist normal. Wenn wir enttäuscht, nach den ersten berausenden Gefühlen, unser Ränzlein schnallen, um wieder nach dem nächsten Liebstaumel Ausschau zu halten, dann bringen wir uns um das anschließend angenehm wärmende Feuer der Liebe.

Keht der Alltag ein, dann bemerken wir, dass hier zwei völlig unterschiedliche Lebens- und Gefühlswelten aufeinander

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

prallen. Die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel, im Privatleben seit 30 Jahren ein Paar mit wechselvoller Geschichte, beschreiben das als unterschiedliche Seelenlandschaften in ihrem Buch „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz.“

Das Schwierige in Beziehungen, meinen die Bösels, ist nicht das Problem selbst, sondern dass wir die Verbindung zueinander unterbrechen. Hilfestellung zu geben, dass diese wiederhergestellt werden kann, ist ein wesentlicher Teil der Imagotherapie.

Verwandte Seele – warum unser Partner kein „Zufall“ ist

Auch wenn Sie es nicht gerne hören: Ihr Partner ist auf jeden Fall der oder die Richtige. Es ist etwas Vertrautes an ihm, etwas, das uns bekannt vorkommt – auch wenn wir das nur unbewusst wahrnehmen. Diese Person konfrontiert uns mit dem Schönen aus unserem bisherigen Leben, aber auch mit dem Schmerzvollen.

Mit ihr können wir ungeahntes Glück erleben, aber sie kann uns auch zutiefst verletzen. Das erfahren wir, wenn die Schmetterlinge abklingen und der Alltag einkehrt. Es können erste schwierige



FOTO: © 123RF - PAKHNUSSHCHYY

Situationen auftauchen, Konflikte ausbrechen oder gar Machtkämpfe entstehen. Nicht selten lösen wir das Problem, indem wir uns trennen. Im ersten Moment ist das erleichternd. Aber möglicherweise stellen wir in einer neuen Beziehung fest: Die Schwierigkeiten sind die gleichen. Wir haben nur die Person ausgetauscht, aber das Problem behalten.

Das Unterbewusstsein sorgt zielsicher dafür, dass wir uns in eine Person verlieben, die mit unserem Seelenleben kompatibel ist. Dieser Mensch hat vielleicht andere Erfahrungen gemacht als wir, aber oh Wunder! wir haben dieselben Lebensthemen. Deshalb sind die Bösel überzeugt: „Wir können vor unseren problematischen Lebensthemen nicht davonlaufen“. So plädieren sie dafür, zuerst in den Dialog zu treten und erst dann weitere Entscheidungen zu treffen.

Sabine und Roland

Die beiden führten immer wieder Machtkämpfe. Sabines Ziel ist die Freiheit. Sie will sich nicht einsperren lassen und hasst das Gefühl sich nicht entfalten zu können. Roland kämpft auch, und zwar jedes Mal, wenn Sabine weggeht. Sein Ziel ist es, dass Sabine in seiner Nähe ist. Denn nur in der Nähe geliebter Menschen kann er Energie tanken.

Aber warum der Konflikt? Beide schauten sich näher die Hintergründe an. Nun, die Familiengeschichte zeigt, dass Sabine überbehütet aufgewachsen ist. Sie wurde als Ersatz für ihre verstorbene Schwester gesehen, anstatt nur sie selbst zu sein. Klar dass sie als Erwachsene überaus empfindlich reagierte, wenn Roland ihr die Freiheit verwehren wollte. Sie lernte, dass Nähe etwas extrem Belastendes und Bedrückendes ist.

Bei Roland war es anders. Seine Eltern hatten einen großen Betrieb, er wurde nicht richtig wahrgenommen. Es blieb für ein familiäres Zusammensein nur wenig Zeit. „Ich fühlte mich sehr allein“, berichtet Roland. Es war für ihn ein großer Schmerz, wenn seine Mutter zur Arbeit ging. „Ich habe gelernt, dass ich in meinen Bedürfnissen nur wahrgenommen werde, wenn jemand bei mir ist. Ich hatte nicht das Vertrauen, dass Sabine zurückkommt, und reagierte mit Alarm, wenn sie wegging.“

Sowohl Sabine als auch Roland hatten liebevolle Eltern, wurden aber mit ihren

„Es gibt kaum ein Unterfangen, das mit so ungeheuren Erwartungen begonnen wurde und das mit einer solchen Regelmäßigkeit fehlschlägt wie die Liebe.“

Erich Fromm

Ängsten und Wünschen zu wenig wahrgenommen. Das ist die tiefverwurzelte Seelenverwandtschaft, die sie verbindet. Nur die Strategien, die beide entwickelten, waren verschieden. Indem sie ihrer Seelenverwandtschaft auf die Spur kamen, lernten sie, einander zu verstehen und dem anderen entgegenzukommen.

Die Kernenergie – ein Prinzip der Imagothérapie

Alle Menschen werden mit einem bestimmten Energiepotential geboren. Wir sind ausgestattet mit allen positiven Eigenschaften: Lebendigkeit, Neugier, Intelligenz, Empathie, Zärtlichkeit, Experimentierfreude, Vertrauen. Wir wollen die Welt als Ganzes erfahren und uns mit all unseren Fähigkeiten entwickeln. Unsere Kernenergie entfaltet sich in vier Bereichen:

- ▶ Denken
- ▶ Fühlen
- ▶ Handeln
- ▶ Empfinden

Je nach Erziehung werden gewisse Bereiche mehr gefördert und andere weniger bzw. verhindert. Die gesamte Energie bleibt immer

die gleiche, nur die Schwerpunkte sind unterschiedlich.

Nun ziehen wir andere Menschen an, weil sie seelenverwandt sind oder jene Bereiche verstärkt haben, die bei uns selbst verkümmert sind. Es wird dafür gesorgt, dass wir uns jenen Partner/Partnerin aussuchen, der/die unser verlorenes Selbst vergegenwärtigt und wir die Chance bekommen, es wiederzufinden.

Der Dialog als Brücke zum Partner

Hand aufs Herz, aber ertappen Sie sich auch dabei, dass Sie dem Partner häufig mit nur einem Ohr zuhören? Wir sind dann nicht auf Besuch bei ihm, sondern im eigenen Land, das wir nach Antworten durchforsten. Und dabei entgehen uns viele wichtige Informationen, die uns das Land des Partners näherbringen würden. Imagothérapeuten bitten die Paare, sich gegenseitig ganz bewusst zu besuchen. Ähnlich wie bei einem Besuch in einem fremden Land, sorgt der Dialog für die nötige Offenheit und Wertschätzung, um einander näherzukommen. Der Dialog ist so konzipiert, dass immer nur einer spricht und der andere ausschließlich zuhört.

→

ENERGIE für Geist und Körper



JinLi Kräuter kapseln



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder unter www.norewell.at

norewell
Eine Marke der Maximilian Pharma

Sechs aufbauende Kräuter bei:

- » Abgeschlagenheit
- » Lustlosigkeit
- » und für das Immunsystem

Mit Ginseng, Goji, Ingwer, Schisandra, Traganth und Yams.

Moderne Rezepturen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin



HOTEL LANDSITZ PICHLSCHLOSS***

Naturpark Grebenzen – Steiermark
8812 Mariahof
www.pichlschloss.at
Tel.: +43 (0) 3584/2426

Wir bieten Ihnen Urlaub mit viel Bewegung in herrlicher Natur, guter Luft und unter fröhlichen Menschen!

Von **10. bis 17. September** findet wieder die beliebte Kneipp-Gesundheitswoche „**Fit & Vital 50plus**“ statt. Gesundheitsbewusstsein steht im Vordergrund: gesundes Essen, Wandern, Gymnastik, Wellness, Naturkosmetik – gerne senden wir Ihnen ein detailliertes Programm zu!

Zunehmende Atembeschwerden haben uns bewegt von **7. bis 14. August** eine „**Atemtherapie-Woche**“ anzubieten.“ Das „**Wildgans Qigong zur Stärkung der Grundenergie**“ von **9. bis 14. September** wird wieder von Armin Fischwenger in bestens bewährter Weise geleitet!

Kneipp-Oase, Massage- und Naturkosmetikstübchen, finnische Sauna, Kräuterdampfbad und Infrarotkabine.



1. Zum Dialog einladen

Die Beziehung aktiv zu gestalten, bedeutet immer wieder sich gegenseitig einzuladen. „Bitte leih mir doch für eine Viertelstunde dein Ohr, ich möchte dir etwas erzählen.“ oder umgekehrt: „Du siehst so abgekämpft aus. Willst du mir erzählen, wie dein Tag war?“

2. Einen Dialog führen

Beide Partner setzen sich gegenüber, möglichst auf Tuchfühlung, und blicken sich dabei in die Augen. Es wird vereinbart, dass zuerst die eine Person spricht und die andere nur zuhört. Danach kann gewechselt werden. Als Gastgeberin in ihrem Land, sorgt die sprechende Person dafür, dass ihr Gegenüber alles gut aufnehmen und verstehen kann. Die Person, die zuhört, ist aufmerksame Besucherin. Ihre Aufgabe ist zuzuhören und zu „spiegeln“, also das Gehörte möglichst genau zu wiederholen. Der Vorteil dieses Trennens von Reden und Hören liegt darin, dass man nicht ständig den Kanal wechseln muss. In Konflikt und Krisensituationen wird ein solcher Dialog vermutlich nur mit Hilfe von geschulten Therapeuten gelingen.

3. Die Kraft des Dialogs

Einer wiederholt durch aktives Zuhören möglichst genau, was der andere gesagt



„Lösen wir die Knoten in unserem Leben durch Dialog!“

hat. Wenn Sie Ihrem Mann sagen: „Ich bin so frustriert, dass du jetzt drei Tage verreisen musst“, und Ihr Mann sagt: „Ich höre, dass du sagst, dass du frustriert bist, weil ich drei Tage verreisen muss,“ dann hat er sie ganz wunderbar gespiegelt.

Vielleicht denken Sie sich, dass das ziemlich seltsam ist, so zu reden. Doch wenn Sie für ein wichtiges Thema Platz schaffen wollen, dann ist das Spiegeln ein wunderbares Werkzeug für mehr Verständnis und Verbundenheit. Warum das so ist, erklärt uns die Hirnforschung. Man hat herausgefunden, dass sich jemand, der gespiegelt wird, viel besser entspannen kann. Es gibt Sicherheit und schafft ein Stück Vertrauen, sodass man bereit ist, sich tiefer auf ein Thema einzulassen.

Verena und Peter sind ein Beispiel für die verblüffende Wirkung dieser Form des Dialogs. Peter, der gestresste Geschäftsmann, wollte sich zuerst nicht darauf einlassen. Er sah keinen Sinn dahinter. „Schade um die Zeit!“, meinte er. Als seine Frau ihn spiegelte, fühlte er jedoch mit einem Mal eine große Traurigkeit. Plötzlich musste er weinen und bekannte, dass er seit 30 Jahren nicht mehr geweint hätte. Er erfuhr, dass nur durch das Zuhören von Verena in ihm die Sicherheit entstand, die er brauchte, um seine tiefsten Gefühle zuzulassen.

Buchtipps:

Sabine Bösel, Roland Bösel: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ – Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung. Orac Verlag 2010

Das GESUNDE Geschenk...

...für alle runden (o) und halbrunden (5) Geburtstags- und Hochzeitsjubilare 2011: 1, 2 oder sogar 3 Wochen RING Glückskur® ZUM HALBEN PREIS!

TOP-Leistungen pro Woche:

- 7 Nächte inkl. Vollpension mit gesunden Köstlichkeiten aus unserer Bio-Vollwert-Vitalküche
- 1 x Arztuntersuchung
- Phytotherapie - Kräuterheilmittel nach Hildegard von Bingen
- hoteleigene Bade- & Saunalandschaft
- Aktiv- & Entspannungsprogramm
- Gesundheits- & Schönheitsvorträge uvm.

ab nur €382,-p.P.
(statt €764,- p.P./EZ)

Gleich buchen:

Angebot gültig bis auf Widerruf – begrenztes Kontingent!

Wilfinger *****

RING BIO HOTEL Wilfinger
Hartberg/Steiermark
Tel.: 03332/608-0
hartberg@wilfinger-hotels.at
www.wilfinger-hotels.at

Auch als Geschenk-gutschein erhältlich!

4. Das Ziel: der gemeinsame Ertrag

Wenn zwei sich uneinig sind, denkt man meistens an einen Kompromiss als bestmöglichen Ausgang. Aber das bedeutet, dass beide von ihrer Idee etwas abgeben müssen. Wichtiger ist da, einen gemeinsamen Ertrag zu finden. Die Bösel erklären dazu: „Stellen Sie sich zwei dicke Seile vor, die miteinander verknotet werden: Schneiden wir diese Knoten durch, bleiben auf jeden Fall Stücke übrig, die weder an dem einen noch an dem anderen Seil hängen. Sie sind verloren. So ist es bei einem Kompromiss. Beide halten einen Teil in der Hand, der nicht zu ihrem Stück Seil gehört.“

Wenn stattdessen das Paar miteinander in Kontakt tritt und Dialoge startet, dann ist es so, als ob dieser Knoten vorsichtig gelöst würde, sodass die beiden Seile ganz bleiben. Und damit haben beide immer noch die Möglichkeit zu entscheiden, wie es in ihrem Leben weitergehen soll.

Vielleicht wollen Sie ja auch eine Reise in das Land Ihres Partners unternehmen, um einander auf einer tiefen Herzebene liebevoll und achtsam neu zu begegnen. ■

Unsere Kneipp Wohlfühlwoche

03. – 10. Juli 2011

Veranstalter: Kneipp-Aktiv-Club Bad Gastein

Leistungen:

7 Übernachtungen in einem Hotel*** mit Frühstück und Abendessen inklusive Benützung der hauseigenen Kneippanlage, Sauna, Schwimmbad und Ruheraum.

Inkl. Teilnahme am kompletten Kneipp-Rahmenprogramm:

- ▶ 2 x geführte Kneippwanderungen
- ▶ 1 x Kneippvortrag „Lebensordnung“
- ▶ 1 x Einfahrt in den Gast. Heilstollen
- ▶ 1 x Einführung in Feng Shui
- ▶ 1 x Eintritt in die Alpentherme inkl. Sauna
- ▶ 1 x Besuch des Montanmuseums Bockstein
- ▶ 1 x Panoramafahrt auf den Graukogel
- ▶ 1 x Casino- und Jazzkonzert-Besuche

Zum Kneipp-Sonderpreis von nur € 389,-

Änderungen witterungsbedingt möglich.

INFOS UND ANMELDUNG:

Vorsitzender Karl Revoul,
Südtirolerstr. 8, 5645 Bad Gastein / Bockstein
Tel. 0650 / 6166155, E-Mail: karl.r@sbg.at

Kur- und Tanzwoche Bad Gams

06. – 13. August 2011

Seminarleiterin: OSR Ilse Zalman
Tanzleiterin: Hildegard Buxbaum
Wanderbetreuung: Franz Bogner

Aktiv und gesund, Trinkkuren, Kneipp- und Kuranwendungen, Wandern, Tanzen! Bad Gams liegt in der Weststeiermark (Steirische Toskana) am Fuße der Koralpe.

Michelquelle – stärkste eisenhaltige Quelle
Aktivquelle – eisen-, magnesiumhaltig
Gudrunquelle – salzarme Quelle
Felsquelle – kohlenensäurehaltig

Indikationen:

Vorbeugung und Rehabilitation nach chirurgischen Eingriffen, Erkrankungen des Magen- und Darmtraktes und der ableitenden Harnwege, Magenübersäuerung, Diabetesbehandlungen und Stoffwechselerkrankungen, Neigung zu Steinbildung, Nachbehandlung nach Blasen- und Prostataoperationen, Gewichtsreduktionen, Entgiftungs- und Entschlackungskur.

Unterbringung:

Kurhotel Med. Rat Dr. H. Kipper
8524 Bad Gams, Tel (0 34 63) 22 66

Preis:

€ 485,- für Kneippmitglieder mit Kurpaket
€ 420,- für Kneippmitglieder ohne Kurpaket
€ 10,- Zuschlag für Nichtmitglieder
kein Einbettzimmerzuschlag
€ 65,- Bustransfer Wien – Bad Gams – Wien

Kurpaket:

1 ärztliche Untersuchung, 1 Teilmassage, 5 Kneipp-Anwendungen, 2 medizinische Bäder mit Heilkräuter oder Moor, 1 x Aqua-Jogging

Leistungen:

- ▶ 7 Tage Vollpension
- ▶ 2 Menüs zur Auswahl oder Montignac-Kost, Frühstück- und Salatbuffet
- ▶ täglich Trinkkur
- ▶ täglich Gymnastik, Nordic Walking
- ▶ Hallen-, Freibad, Sauna, Dampfbad, Infrarot-Benützung
- ▶ Tanzen, geführte Wanderungen, Betreuung

Abfahrt:

8:00 Uhr mit MIKES Bus, Wien Westbahnhof, Felberstraße. Die Sitzplätze im Bus werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Anmeldung mit gleichzeitiger Anzahlung: von € 60,- auf das Konto der Erste Bank Nr. 386-45696 Blz 20111, Veranstaltungskonto der Wr. Kneipp-Aktiv-Clubs, mit Angabe von „Bad Gams“, Name, Adresse, Telefon Nr., EZ oder DZ, Bus.

Restzahlung bis 15. Juli 2011, bitte auch den Buspreis einzahlen.

Bei Rücktritt muss eine Stornogebühr im Sinne der Reisebüro-Vorschriften eingehoben werden.

ANMELDUNG:

OSR Ilse Zalman, Tel. 01/ 504 77 94

Gesundheitswoche Puchberg am Schneeberg

24. – 31. Juli 2011

Puchberg liegt 80 km südlich von Wien am Fuße des Schneeberges (2075 m). In gesunder guter Luft finden Körper, Geist und Seele Erholung.

Das Wohlfühlparadies mit Whirlpool, Solegrotte, Infrarotkabine, Rasulbad, griechischem Götterbad, Felsendusche und Ruhebereich mit Klangkulisse bietet optimale Entspannung.

Unterbringung:

Kneipp-Kur-Hotel und Schönheitsfarm Fam. Wanzenböck****, Tel. 02636 / 2310
2734 Puchberg am Schneeberg, Paradiesweg 4
Zimmer mit Dusche, WC, Haarfön, Telefon, SAT-TV und Radio

Leistungen:

- ▶ 7 Tage Vollpension mit 4 verschiedenen Menüs, Salatbuffet, Frühstücksbuffet,
- ▶ Begrüßungscocktail, vormittags Kräuterteebar
- ▶ Hallenbad, Sauna, Dampfbad, Kräuterkammer mit Farblicht-Energieinsel
- ▶ Nutzung des Wohlfühlparadieses, täglich Morgengymnastik
- ▶ Kostenlose Bademantel- und Badetuchbenützung
- ▶ 1 Nachmittagsjause mit Speckbrot und Most, 1 Palatschinkenparty
- ▶ tägliches Freizeitprogramm
- ▶ täglich Nachmittag kleine geführte Wanderungen (feste Wanderschuhe, Stöcke)

Kurpaket:

- ▶ 3 Unterwassergymnastik, 1 Wirbelsäulengymnastik
- ▶ 1 Entspannungstraining im Grünen
- ▶ 1 Reise durch die Klangschalen
- ▶ 5 Kurpackungen (Heu, Topfen, Lehm o. Salz)
- ▶ 1 Gesichtsmassage mit Aufbauampulle
- ▶ 3 Ganzkörpermassagen
- ▶ 3 Kneippgüsse

Preis: € 650,- kein EZ-Zuschlag

Anreise:

Mit dem Auto Südautobahn, Abfahrt Wr. Neustadt, Bundesstraße 26. Mit der Bahn ab Wien/ Südbahnhof (Bahnhof Puchberg Abholung) oder mit dem Abholdienst der Fa. Fohringer/ Puchberg Tel 02636/2111.

Anmeldung mit gleichzeitiger Anzahlung von € 73,- auf das Konto der Erste Bank Nr. 386-45696 BLZ 20111, Veranstaltungskonto der Wr. Kneipp Aktiv-Clubs, mit Angabe von „Puchberg“, Name, Adresse, Telefonnummer, Ein- oder Zweibettzimmer.

Anmeldung bis 03. Juni 2011, Restzahlung bis 15. Juli 2011

Nachmeldung auf Anfrage
Bei Rücktritt: Stornogebühr im Sinne der Reisebüro-Vorschriften.

ANMELDUNG UND BETREUUNG:

Schwarzer Gertrude, Tel/Fax (01) 958 89 31
oder 06991 / 95 88 931
E-Mail: gertrude.schwarzer@chello.at