

AUF ABENTEUERREISE MIT HEDY UND YUMI SCHLEIFER

TEXT BETTINA FRAISL

„Wow! Das bist DU!!“ Ein staunendes und begeistertes (Wieder)Entdecken vom Partner, von der Partnerin ähnlich dem jubelnden Willkommenheißten eines Kindes legt Hedy Schleifer uns Teilnehmer*innen des Workshops „Adventure in Intimacy“ eindringlich ans Herz. „Wow! Das seid IHR!!“ war mein unmittelbarer Reaktionsimpuls, als ich Hedy und Yumi Schleifer am 2. November 2017, dem Vorabend des Workshops, den Hans und Ute Giffey mit Marianne und Helmut Kunz organisierten, zum ersten Mal traf.

1997 stellten die Schleifers die damals hierzulande unbekanntere Imago Beziehungstherapie beim ersten psychotherapeutischen Weltkongress in Wien vor. Sie entfachten dabei so viel Interesse und Begeisterung, dass sie im Laufe des darauf folgenden Jahres zwei Paarworkshops in Österreich hielten und danach über mehrere Jahre hinweg für die Ausbildung von Imago Therapeut*innen in Österreich aus den USA anreisten.

Diese Brücke gerade nach Österreich, ins deutschsprachige Europa zu bauen, war für das jüdische Paar eins ihrer vielen ganz besonderen gemeinsamen Abenteuer, getragen von Mut, der Vision versöhnlicher Verbindung und unermüdlicher Arbeit. Praktisch alle österreichischen Imago Therapeut*innen, die bereits länger als 8 Jahre zertifiziert sind, wurden von Hedy und Yumi Schleifer ausgebildet, und auch in anderen Ländern wurde mir oft berührt und beeindruckt von der charismatischen, lebensbejahenden Hedy und dem trocken-witzigen, haltgebenden Yumi erzählt.

Als Evelin und Klaus Brehm als erste – und bislang einzige – österreichische Clinical Instructors die deutschsprachige Imago Ausbildung übernehmen konnten, hatten die Schleifers ihrerseits neue Wege beschritten: Das Tikkun Learning Center war entstanden, eine Tikkun Ausbildungsgruppe war den Imago Ausbildungsgruppen gefolgt, und Hedy Schleifer begann weltweit ihren Ansatz einer Encounter-centered Couples Therapy zu verbreiten, bei der gegenseitige „Besuche“ Paare in die Begegnung führen.



Wie ein Besuch sich von einem (Imago) Dialog unterscheidet, erklärt Hedy im Workshop so: Bei einem Besuch gehe es um keine Agenda, sondern um eine Begegnung von Essenz zu Essenz. Unser innerer Lift, der sich generell zwischen Penthaus (Gedanken), Lobby (Gefühle) und Keller (Gespeicherte Erlebnisse, Spüren) bewege, pendle bei einem Besuch vor allem zwischen Lobby und Keller hin und her. Beim Dialog hingegen werde einige Zeit im Penthaus verbracht, während die Sender*in Gedanken mitteile und die Empfänger*in diese dann später auch verstehe.

Hedy Schleifer achtet bei vielen Besuchen auf eine Begrenzung von etwa fünf Wörtern pro Sprechphase der Gastgeber*in, da es darum gehe, die eigene Wahrheit zu spüren und zu benennen, denn: „Die Wahrheit ist kurz! Wenn ein Satz länger ist, dann versteckt sich die Wahrheit hinter den Wörtern.“ Daher gibt es, abgesehen von der Wortanzahl, auch keinerlei Einschränkung, wie gesprochen werden soll – etwa auf Ich-Botschaften –, und bei den meisten Besuchen werden keine Satzanfänge angeboten.

Die Gastgeber*in gibt mittels dieser kurzen Sätze, die durch intensives Spüren auftauchen, etwas Wesentliches von sich zu erkennen, und durch die emotionale Integration dessen auf Besucher*innenseite findet eine spürbar tiefe Begegnung statt. 7mal länger dauere die emotionale Integration als es Zeit brauche, um Fakten zu hören und wiederzugeben, betont Hedy Schleifer und verwendet sehr viel Zeit und Aufmerksamkeit darauf, ein Paar vor allem über den Augenkontakt, einen bewusst neu- oder wiederentdeckenden Blick, über die fortlaufende Berührung der Hände, die den Paarzwischenraum bewusst offen halten, das nahe Sitzen, bei dem auch Beine und Knie miteinander in Kontakt kommen, ins Sich-und-einander-Spüren zu bringen. „Wenn wir etwas Wichtiges sagen, muss die Haut in Verbindung sein!“ Wenn während des Sprechens Gefühlswellen kommen, sich aufbauen und dann wieder abebben, hilft Hedy der Besucher*in, die Gesichts- und Körperlandschaft der Gastgeber*in genau lesen und spüren zu lernen, um dann erst den kurzen Satz zu wiederholen und schließlich zu fragen: „Bin ich bei dir?“

Mit einem körperlichen Sättigungsgefühl auf Seiten der Gastgeber*in, einem Gefühl von: ‚Ich spüre dich in mir und ich bin satt‘, endet schließlich das Sprechen. Der Körper ist generell der Maßstab im Prozess – auch die räumliche Nähe eines Paares wird mit dem Hinweis auf neurobiologische Erkenntnisse mit 44 cm Abstand zwischen den Augenpartien definiert und durchwegs eingehalten, auch wenn es für den Rücken unbequem zu werden beginnt.

Sehr humorvoll und treffend sind viele Metaphern, die Hedy Schleifer verwendet. Wenn beispielsweise jemand während dem Zuhören mimisch Widerstand signalisiert, tritt Hedy als selbst ernannte Zollbeamtin auf, die illegales Gepäck entdeckt und konfisziert, die Besucher*in erneut über die schmale Brücke ins Land gegenüber einreisen und bei ihrer/seiner gefühlten Ankunft/Präsenz die Worte sagen lässt: „Ich wurde beim Zoll wegen illegalem Import aufgehalten. Ich bin jetzt wieder da.“

Hedy und Yumis generell positive Lebenseinstellung ist inspirierend und ermutigend. Und sie zeigt sich auch in ihrem therapeutischen Ansatz, als sie von eigenen sehr schmerzhaften Erfahrungen erzählen und dann dazu auffordern, nicht von Kindheitsverletzungen zu sprechen und zu denken, sondern von unseren Heldenreisen, unseren heroischen Geschichten, die uns durch Schmerz Stärken entwickeln lassen und einander inspirieren können. „Haltet nicht fest an einer Vorstellung von euch selbst als verletzt - it doesn't allow us to expand!“, sagt Hedy, von einer durch schmerzliche Erfahrungen unbeschädigt bleibenden menschlichen Essenz überzeugt, die sich in tiefer Begegnung zeigen und spüren lässt.

Für meinen Mann Clemens und mich war die Teilnahme am Workshop von vielen Momenten intensiver Verbindung geprägt, und ich bin dankbar, dass ich Hedy und Yumi persönlich kennenlernen und live erleben konnte. Es war auch spannend für mich zu erfahren, wo sich Imago und EcCT inhaltlich unterscheiden und wo die Differenz eher in der Sprachverwendung besteht. Neben einigen deutlichen Unterschieden ist vieles sehr ähnlich: etwa das Setting, in dem ein Paar einander gegenüber sitzt, der beständige Augenkontakt dabei, der Fokus auf den Paarzwischenraum, grundlegend die Arbeit an und mit Energie und Verbindung, die Nutzung des Zentrierens, Spiegeln und Doppeln, Konzepte wie der Konflikt als Freund oder Beziehung als Abenteuer, nicht als Problem und schließlich auch ganz konkret der Besuch, der ein doppeltes Geschenk birgt und eindrücklich an die Bitte um Verhaltensänderung erinnert.

Schön finde ich, dass beide Ansätze an Verbindung weben, sich gegenseitig gut ergänzen können und in der weltweiten wie österreichischen Therapielandschaft für Menschen, die in Beziehung wachsen möchten, eine große Bereicherung darstellen.

Weiterführende Links:

hedyyumi.com/therapists/encounter-centered-couples-therapy-training/
imagoaustria.at/community-1/chronik



Dr.ⁱⁿ Bettina Fraisl

Klinische und Gesundheitspsychologin, Imago Therapeutin, Imago Facilitator und Imago Workshop Presenterin

A-6020 Innsbruck

Schöpfstraße 19

Tel. 0664 9175776

www.bettina-fraisl.at

Bettina Fraisl arbeitet sowohl in einer Familienberatungsstelle als auch in freier Praxis vorwiegend und mit großer Begeisterung mit Paaren.

Seit über 22 Jahren ist sie mit ihrem Mann Clemens Benedikt auf Beziehungsreise. Vor ein paar Jahren sind die beiden mit ihren drei Kindern aus dem südlichen Afrika nach Innsbruck gezogen, wo sie nun mit viel Freude auch gemeinsam Paare in Imago Paarworkshops unterstützen und begleiten.

