

# DIE KRAFT DES PAPAGEIEN

ÜBER DIE WUNDERBARE WIRKUNG DES SPIEGELNS





TEXT MICHAEL HUTTER UND ERIKA BRADAVKA

Wir sitzen im ersten Imago Paarworkshop unseres Lebens. „So viel Liebe wie du brauchst“ ist der vielversprechende Titel, Erwin Jäggle ist der Workshopleiter. Viele Paare im großen Kreis, angespannte Stimmung. Organisatorisches, erste Einstiegsübungen, die Atmosphäre beginnt sich zu lockern. Erwin Jäggle stellt Grundideen der Imago Paartherapie vor sowie das Kernstück der Imago Arbeit, den Imago Dialog: ein strukturiertes Gespräch mit dem Ziel, dass das Paar einander genau zuhört, einander versteht, sich in die Welt des/der anderen einfühlen kann (Details dazu siehe Kasten).

Genau zuhören bedeutet, dass eine Person spricht – in kurzen Sequenzen – und die andere Person möglichst wörtlich wiederholt, was sie gehört hat – das Gehörte sozusagen spiegelt. Neben uns entsteht Unruhe. Ein Teilnehmer meldet sich und fragt ungläubig nach, ob Spiegeln wirklich bedeute, dass er alles, was seine Frau sagt, nachplappern solle. Nie und nimmer könne er sich das vorstellen: „Ich bin ja kein Papagei!“ Zwei weitere Teilnehmer schließen sich an: Wenn das wirklich so sei, sei es für sie wohl auch besser, das Seminar abzuberechen. Erwin Jäggle hört genau zu, spiegelt die Fragen und Einwände, zeigt viel Verständnis dafür, schätzt die Teilnehmer für ihre Offenheit und lädt sie zu einem Experiment ein: sich einmal einzulassen auf ein Gespräch mit genauem Zuhören und Spiegeln, einmal so einen Dialog selbst erleben. Alle drei nehmen die Einladung schließlich an. In der Feedbackrunde nach dem ersten Dialog meldet sich der Teilnehmer neben uns wieder zu Wort: Er habe jetzt in diesem Dialog ein Thema mit seiner Frau besprochen, das sie schon hunderte Male besprochen hätten. Und er müsse sagen, er habe jetzt erstmals das Gefühl, dass er verstehe, was seine Frau meint.

Jahre später in der Praxis von Michael: Ein Paar kommt deutlich angespannt in die Praxis. Kaum haben die beiden Platz genommen, platzt es aus ihr heraus: „So rücksichtslos gestern Abend wieder von dir! Die Kinder wollen schlafen, und du machst Lärm im Nebenzimmer!“ Er schießt sofort zurück: „Du beschwerst dich über die kaputte Lampe, und dann ist dir das Reparieren auch nicht recht!“ Ich unterbreche die beiden und frage, wie sie sich jetzt gerade fühlen. Beide fühlen sich wütend, allein und unverstanden. Ich lade beide ein, ihren Satz jeweils noch einmal zu wiederholen, dann aber eine Pause zu machen, um ihrem Gegenüber die Möglichkeit zu geben, den Satz zu spiegeln. Beide lassen sich darauf ein. Die Situation entspannt sich sichtlich. Beide fühlen sich jetzt gehört, gelöst und sicherer.





### Der Spiegel spiegelt einfach, er fügt nichts hinzu, er lässt nichts weg.

Wie kann Spiegeln eine so große Wirkung entfalten? Schauen wir uns dafür zunächst das Setting eines Imago Dialogs näher an: Ein Paar sitzt einander gegenüber und wird eingeladen, die Distanz möglichst gering zu halten – idealerweise so nahe, dass jeweils die Knie die Kante des Sessels gegenüber leicht berühren. Das Paar schaut einander an, die Arme sind offen. Es wird geklärt, welche Themen beide mitgebracht haben und welches Thema in der Sitzung besprochen werden soll. Die Rollen im Dialog werden abgestimmt: Wer soll heute zunächst sprechen, wer soll zunächst zuhören und spiegeln? Dann beginnt die sprechende Person (Sender\*in) über ihr Thema in kurzen Sequenzen zu erzählen, die zuhörende Person (Empfänger\*in) spiegelt möglichst wortwörtlich. Die begleitende Person (der/die Imago Paartherapeut\*in bzw. Paarberater\*in) moderiert den Dialog und achtet auf die Einhaltung der Struktur.

#### Die Kraft des Zuhörens

Welche Wirkungen kann das Spiegeln entfalten? Beginnen wir zunächst mit der Wirkung auf den/die Empfänger\*in: Was hat unser Mann im Eingangsbeispiel während des Dialogs erlebt? Zuhören und Spiegeln bedeutet zunächst, sich voll zu konzentrieren auf das Gesagte. Ich muss keine Gegenargumente überlegen, keine Fragen beantworten, nichts interpretieren, mich nicht verteidigen, nur wiederholen. Der Spiegel spiegelt einfach, er fügt nichts hinzu, er lässt nichts weg. Mit dem wörtlichen Spiegeln bleibe ich in den Worten meines Gegenübers und gehe so in seine/ihre (Sprach-)Welt. Ich beginne mich damit

besser einzufühlen, eine tiefere Verbindung mit der sprechenden Person aufzubauen.

Noch eine Besonderheit des Imago Dialogs: Jedes Spiegeln beginnt mit den Worten „Ich höre, du sagst ...“ und endet mit der Frage „Habe ich dich gehört?“. Damit macht die zuhörende Person klar: Ich kann nur das spiegeln, was ich gehört habe. Das muss nicht unbedingt das sein, was du gesagt hast. Daher frage ich dich zum Schluss, ob ich dich vollständig gehört habe. Die sprechende Person hat dann die Möglichkeit, das Spiegeln mit „Ja, du hast mich gehört.“ zu bestätigen oder aber zu ergänzen, indem sie sagt „Du hast viel gehört, was mir noch wichtig ist ...“. Gleichzeitig bedeutet die Einleitung des Spiegelns „Ich höre, du sagst ...“ auch, dass ich nur das wiedergebe, was du gesagt hast. Das muss nicht meiner Meinung entsprechen, das kann für mich unlogisch oder unbedeutend sein. Ich lasse das Gesagte bei dir. Ich bestätige dir aber, dass ich dich gehört habe. Das kann vielfach sehr entlastend sein.

#### Der Zauber des Gehört-Werdens

Welche Wirkung hat das Spiegeln auf die sprechende Person? Gespiegelt-Werden bedeutet zunächst: Ich werde gehört, ich werde gesehen. Das, was ich sage, wird gehört, es hat Bedeutung. Wenn mir im Spiegeln etwas fehlt, kann ich ergänzen: „Du hast viel gehört, was mir noch wichtig ist ...“. Das heißt, es wird alles gehört, was mir wichtig ist. Ich bin es wert, gehört zu werden. Ich bin wichtig.

Welche enorme Bedeutung die Resonanz des Gegenübers hat, zeigt ein sehr eindrucksvolles Experiment, „Still Face“ von Edward Tronick, in dem die Interaktion einer Mutter mit ihrer knapp einjährigen Tochter gefilmt wurde: Mutter und Baby sitzen einander gegenüber. Das Baby lacht, die Mutter lacht. Das Baby zeigt mit dem Finger auf die Kamera, die Mutter schaut auf die Kamera. Das Baby brabbelt etwas, die Mutter spiegelt es. Dann dreht sich die Mutter (wie mit dem Versuchsleiter vereinbart) kurz weg, schaut das Baby wieder an, jetzt aber mit völlig ausdruckslosem Gesicht. Das Baby lacht, die Mutter bleibt ausdruckslos. Das Baby klatscht in die Hände, zeigt mit dem Finger, brabbelt, versucht alles Mögliche, um die Mutter wieder zurückzuholen. Die Mutter zeigt keine Reaktion. Das Baby wird verzweifelt, dreht sich weg, windet sich im Hochstuhl, beginnt bitterlich zu weinen. Die Mutter bricht das Experiment ab, lacht

### Der Imago Dialog

Der Imago Dialog ist ein strukturiertes Gespräch zwischen zwei Personen. Die Struktur bietet einen sicheren Rahmen, verlangsamt das Gespräch und vertieft es dadurch.

Ziel ist es, einander zu hören, sich ineinander einzufühlen und einander zu verstehen. Die beiden Personen können ein Liebespaar sein (so wie in unseren beiden Anfangsbeispielen) oder auch alle anderen Dyaden: etwa zwei Personen, die in einer freundschaftlichen Beziehung zueinander stehen, oder in einer Familienbeziehung (zum Beispiel ein Elternteil und ein erwachsenes Kind) oder in einer Arbeitsbeziehung (zum Beispiel zwei Kolleg\*innen).

Der Dialog besteht im Wesentlichen aus vier Schritten:

1. Genau zuhören und spiegeln.
2. Das Gehörte zusammenfassen.
3. Das Gegenüber verstehen, in seine/ihre Welt gehen und das Gesagte gelten lassen.
4. Sich in sein/ihr Gegenüber einfühlen.

Der Dialog kann in einem Imago Workshop oder in einer Imago Therapie/Beratung erlernt und eingeübt und dann im Alltag selbstständig eingesetzt werden.

wieder und sagt: „Hallo Baby, ich bin da!“. Das Kind beruhigt sich schnell, lacht wieder und spielt mit der Mutter weiter.

Ein berührendes Experiment, das sehr deutlich macht, wie wichtig für uns Menschen die Resonanz unserer Mitmenschen ist. Resonanz bedeutet, ich werde gesehen, ich bin in Beziehung, ich bin nicht alleine. In der Entwicklungsgeschichte des Menschen war die Beziehung zu anderen, Teil einer Gruppe zu sein, überlebenswichtig. Alleine war man den Gefahren der Wildnis hilflos ausgeliefert, war verloren. Insofern löste Beziehungsverlust Todesangst aus. Diese alten Muster sind tief in uns eingegraben und nach wie vor wirk-

sam. Nicht gesehen zu werden, nicht gehört zu werden, löst tiefe Angst aus. In Beziehung zu sein hingegen bedeutet Sicherheit.

Gesehen und gehört werden, gespiegelt werden im Imago Dialog kann noch weitere wichtige Wirkungen haben: Ich höre mein Gesagtes durch das Spiegeln noch einmal. Mir kann dadurch bewusster werden, was ich sage, wie ich denke, was ich fühle. Ich kann an meine eigenen Gedanken anknüpfen und sie weiterentwickeln. Ich kann damit meine eigene Welt mit anderen Augen sehen, scheinbar unlösbare Dinge können sich auflösen und bewältigbar werden. Ich kann mich weiterentwickeln. Gleichzeitig können damit auch Defizite aus der Kindheit ausgeglichen werden: Ich wurde vielleicht in der Kindheit wenig gehört, musste zuhören und ruhig sein. Viele kennen wahrscheinlich den Song „Father And Son“ von Cat Stevens, mit der tief berührenden Zeile: „From the moment I could talk, I was ordered to listen“. Jetzt hingegen werde ich gehört, werde ernst genommen, habe Bedeutung. Ich kann wachsen.

### Shoot and Reload

Durch das Spiegeln wird die Kommunikation des Paares vor allem auch deutlich verlangsamt. Die sprechende Person kann ja erst dann einen neuen Gedanken einbringen, wenn sie vollständig gespiegelt wurde. Ein übliches Streitgespräch läuft in der Regel völlig anders ab, häufig nach einem Muster, das man „Shoot and Reload“ nennen könnte. Man schießt ein Argument hinaus, das Gegenüber schießt zurück. Währenddessen läßt man schon wieder nach und wartet auf die erste Sprechpause des Gegenübers (und manchmal nicht einmal darauf), um sofort wieder zurück zu schießen. Am besten noch gewürzt mit der häufigen Floskel „Ja, aber ... !“. Wahrscheinlich kennen wir alle dieses Muster, man fühlt sich wütend, nicht verstanden und allein. Der Imago Dialog hingegen bewirkt Verlangsamung und Vertiefung, unterbricht die Reaktivität und ermöglicht, wieder Verbindung aufzubauen.

### Ein gelungener Dialog

Was können nun Sender\*in und Empfänger\*in zum Gelingen eines Imago Dialogs beitragen? Als Sender\*in erzähle ich über mich selbst, nicht über mein Gegenüber. Ich sende also „Ich-Botschaften“ statt „Du-Botschaften“. Ich spreche in kurzen Sequenzen, um meinem Gegenüber das Spiegeln zu erleichtern. Ich bleibe bei einem Thema. Ich erspare mir Abwertungen, Feindseligkeiten und Beschimpfungen, damit ich mein

Gegenüber nicht verliere. Als Empfänger\*in konzentriere ich mich auf das Gesagte und spiegle so genau wie möglich. Meine Grundhaltung ist offen, interessiert und neugierig, nicht kritisch oder abwertend. Ich versuche, meine Perspektive zurückzustellen und mich auf mein Gegenüber zu fokussieren. Ich „parke“ meine Gedanken und Gefühle, bis ich an der Reihe bin zu sprechen. Ich bin bereit zu akzeptieren, dass mein Gegenüber eine andere Sicht auf die Welt hat. Ich kann anerkennen, mein Gegenüber ist ein anderer Mensch mit all seinen oder ihren besonderen Eigenschaften (und wird das immer bleiben). Und ich kann das zunehmend als wertvoll und bereichernd erleben.

Die begleitende Person (der/die Imago Paartherapeut\*in bzw. Paarberater\*in) gibt dem Dialog einen sicheren Rahmen, moderiert und achtet auf die Struktur. Wenn Störfaktoren auftreten (zum Beispiel, die sprechende Person beginnt abzuwerten und ihr Gegenüber zu analysieren, oder die zuhörende Person reagiert emotional und beginnt sich zu verteidigen), greift die begleitende Person ein und führt das Paar auf einen konstruktiven Weg zurück. Auch der Imago Dialog braucht Lernbereitschaft und Übung.

Ein kleines Abschluss-Beispiel aus einem ganz anderen Kontext: Unser Enkelsohn (damals neun Jahre alt) ist einige Tage bei uns zu Besuch, macht Großeltern-Urlaub. Ein Freund kommt, die beiden spielen, es entsteht Streit. Beide stürmen zu uns und beschweren sich heftig übereinander. Unser Enkel ist ganz aufgebracht und will sofort zu seinen Eltern nach Hause gebracht werden. Wir erklären ihm, dass das erst übermorgen möglich sein wird, weil seine Eltern nicht zu Hause sind. Daraufhin erwidert er: „Wenn ich schon nicht nach Hause fahren kann, dann will ich wenigstens, dass er mir ordentlich zuhört!“ Ich, Erika, lasse beide nacheinander ihre Version des Vorfalls erzählen, spiegle zuerst den einen, dann den anderen. Beide stehen auf, gehen nach oben und spielen weiter. Die wunderbare Wirkung des Spiegeln.

#### Literaturhinweise:

**BÖSEL S, BÖSEL R (2012), *Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz. Wege zu einer glücklichen Liebesbeziehung.* München: Goldmann Verlag**

**BREHM E, BREHM K (2017), *Imago Clinical Training. Trainingsmanual.* Wien: Eigenverlag**

**HENDRIX H, LAKELLY HUNT H (2021), *Doing Imago Relationship Therapy in the Space-Between. A Clinician's Guide.* New York: Norton Verlag**

**HENDRIX H, LAKELLY HUNT H (2006), *So viel Liebe wie du brauchst. Workshop Arbeitsbuch für Paare.* Wien: IMAGO Gesellschaft Österreich.**



### Erika Bradavka

Imago Professional Facilitator & Supervisorin, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Aufstellungsleiterin

### Dr. Michael Hutter

Klinischer und Gesundheitspsychologe, Imago Professional Facilitator, Weiterbildung in Imago Paartherapie

Imago Begegnungspraxis  
A-3040 Neulengbach,  
Hauptplatz 20/1b  
Tel. 0664 / 279 24 47 (EB)  
Tel. 0664 / 46 26 541 (MH)

[www.begegnungspraxis.at](http://www.begegnungspraxis.at)

Erika Bradavka und Michael Hutter leben und arbeiten in Neulengbach in Niederösterreich. Sie sind seit acht Jahren ein Paar und haben jeweils zwei Kinder sowie zwei Enkelkinder. In ihrer Imago Begegnungspraxis arbeiten sie schwerpunktmäßig mit Paaren, aber auch mit Familien und im Einzelsetting.

Ein Lieblingsmotto für sie selbst sowie ihre Arbeit mit Paaren lautet: „Wechsle nicht deinen Partner/deine Partnerin, sondern verändere die Qualität deiner Partnerschaft!“