

TherMedius® Achtsamkeits-Ecke



Spiegel-Übung

Autor: HPP Josef Bacher-Maurer

Vorwort:

Ich beginne die Reihe der Achtsamkeitsübungen ganz bewusst mit der sogenannten Spiegelübung. Diese Übung ist zwar relativ bekannt sowie vermeintlich einfach. Dennoch wird sie nur kaum angewendet. Ich höre einige von Ihnen schon sagen: „...ach die Übung kenne ich doch schon...“ oder „...die mache ich ja auch...“ Wenn ich diese Aussagen von meinen Klienten höre, dann hinterfrage ich die Übung bzw. das Übungsergebnis und es kommt sehr rasch die wirkliche Klarheit heraus. Der Unterschied zwischen „kennen“ und „können“ ist erheblich. Viele Klienten und vielleicht auch Sie erklären mir ihre Übung so, dass sie sich Sätze vorsagen wie „...ich bin schön, glücklich und erfolgreich...“ Sonderbarerweise kommt das nicht immer so überzeugend beim Anwender rüber, wenn doch der Verstand oder vielmehr das Spiegelbild etwas anderes sagt, denn nicht jeder findet sich unmittelbar nach dem Aufstehen unwiderstehlich schön, glücklich und erfolgreich ☹ Also läuft da offensichtlich irgendetwas mit dieser Übung nicht ganz optimal und damit landet die Übung auf dem Haufen des Psycho-Frust-Mülls - schade!

So lade ich Sie dazu ein, meine Spiegelübung über einen längeren Zeitraum täglich anzuwenden und zu beobachten, was sich verändert. Ich werde in meinem nächsten Beitrag in dieser Rubrik auf die unterschiedlichen Ergebnisse und deren therapeutischen Hintergrund eingehen. Zunächst schildere ich ein Kurzbeispiel eines Klienten aus der Praxis und dann folgt die Übungsbeschreibung.

Praxisbeispiel:

Ein 32-jähriger Mann kommt zum Erstgespräch in meine Praxis. Er berichtet über einen Mangel an Sozialkontakten, sowie den Wunsch nach einer erfüllenden Partnerschaft. Seine meist kurzen Partnerschaften mit Frauen endeten häufig mit der Reklamation, dass er sich

nicht öffnen könne und eher distanziert wirkt. Die Partnerinnen hätten es vermisst, sich fallen lassen zu können, da er emotional zu „cool“ sei; ein Phänomen, das offenbar bei manchen Männern ziemlich ausgeprägt vorhanden zu sein scheint und trotzdem kein geschlechtsspezifisches Thema ist.

Eine Standardfrage(-übung) an dieser Stelle ist bei mir, dass ich dem Klienten ein Blatt Papier an die Hand gebe, auf dem er ganz spontan die 10 wichtigsten Menschen in seinem Leben aufschreiben soll, ohne lange nachzudenken. In nahezu allen Fällen stehen alle möglichen Menschen auf der Liste und es fehlt der eigene Name. Alle anderen scheinen in dessen Leben wichtiger zu sein, als derjenige selbst. Welchen Stellenwert hat also die eigene Person? Eine meiner dynamischen Lieblingsfragen lautet dann: „...angenommen IHR Leben hätte etwas mit IHNEN zu tun...?“ Dies sind dann äußerst nachdenkliche Minuten im Setting und öffnen ein breites Feld für die anstehenden Themen im Therapie- oder Coachingprozess. Die Klienten bekommen dann folgende Übung als längerfristige Anwendung von mir mit.

Übung:

Zunächst spiegle und erkläre ich meinen Klienten deren eigenen täglichen Umgang mit sich selbst. Dies dient primär um ein Yes-Setting herzustellen. „Ich bin mir sicher, Sie legen großen Wert auf Sauberkeit und Körperhygiene und ich gehe davon aus, dass Sie sich morgens im Bad pflegen. Sie putzen sich sicherlich täglich die Zähne, waschen Ihren Körper oder die Männer rasieren sich. Als Frau nehmen Sie Hautpflegemittel oder tragen diverse Schönheitsprodukte, Duftstoffe usw. auf Ihren Körper auf um sauber zu sein und gut auszusehen. Sie blicken in den Spiegel und sehen sich mehr oder weniger kritisch an. Wie gehen Sie in diesem Zusammenhang täglich mit Ihrer Seele um? Sie pflegen und verhätscheln den eigenen Körper, also eigentlich nur die Hülle dessen was Sie als Mensch wirklich ausmacht. Der, der Sie wirklich sind wird dabei nicht beachtet oder dauerhaft ausgeblendet. Sie kümmern sich bildhaft gesprochen offenbar um das Außen - und wie geht es dem Innen...?“ Ich gebe dann folgende Anweisung zur täglichen Übung mit:

Stellen Sie sich jeden Morgen als erstes, bevor Sie irgendwelche anderen Dinge tun vor den Spiegel. Blicken Sie sich konzentriert in beide Augen und nirgendwo anders hin. Halten Sie inne und sagen Sie sich täglich unverändert folgenden Satz in Ihre Augen: **Guten Morgen liebe(r) ... (Vorname), guten Morgen liebe Seele, guten Morgen lieber Geist, guten Morgen lieber Körper; ich wünsche Dir den allerbesten Tag!**

Achten Sie jeden Tag darauf, was diese Übung mit Ihnen macht. Achten Sie darauf, ob es anfänglich seltsam/komisch oder gar lächerlich ist, oder ob es kein Gefühl dazu gibt. Beobachten Sie, ob sich Gefühle während der Übung oder im Laufe der Tage verändern. Führen Sie ein kurzes Spiegelübungstagebuch, in dem Sie z. B. auch notieren, wie ernsthaft Sie die Übung durchführen oder durchführen möchten. Notieren Sie ebenso ob es gelingt, die Übung tatsächlich an den Beginn Ihres Tages zu stellen.

Anmerkung für Therapeuten:

Führen Sie die Übung als Eigenübung kontinuierlich durch und beobachten Sie sich dabei. Führen auch Sie in der Eigenerfahrung ein kurzes Tagebuch und lassen Sie sich überraschen, was diese Übung für Sie bereithalten kann. Für Ihre Klienten ist das ein guter Einstieg und Sie können aus eigener Erfahrung überzeugend argumentieren.

In meinem nächsten Beitrag in dieser Rubrik werde ich dann eine Nachbetrachtung zur Übung schreiben und Tipps geben, wie Sie therapeutisch mit den unterschiedlichen Rückmeldungen weiter arbeiten können. Meinen Klienten in der Praxis sage ich dann, dass wir über die Erfahrung in der nächsten Sitzung reden werden...

Mit achtsamen Grüßen

Ihr Josef Bacher-Maurer

Spiegelübung – Nachbetrachtung und weitere praktische Anwendung

(Diese Nachbetrachtung wurde ca. eine Woche nach der Veröffentlichung der Spiegelübung ergänzt, um Anwendern, die die Übung in dieser Zeit verwendet haben weitere Impulse zu geben)

Hand aufs Herz – wie oft ist es Ihnen gelungen, die Übung seither umzusetzen? In meiner Praxis erlebe ich unterschiedliche Situationen und ich möchte Ihnen mit dieser Nachbetrachtung Ansätze für mögliche weitere Prozesse aus dieser Übung zur Hand geben. Schauen Sie auch immer für sich selber, was meine nachfolgenden Fragen, die ich an meine Klienten richte, auch in der Eigenübung bei Ihnen auslösen. Die Achtsamkeitsübungen sind immer wieder ein guter Ort der Selbstreflektion auch oder gerade für unsere Tätigkeit als Therapeut oder Coach. Nun zu den Ergebnissen.

Der „einmal-Probierer“

Das sind die Klienten, die ohne dem Speigeltagebuch kommen. Sie geben ganz unumwunden zu, es nur einmal versucht zu haben. Auf meine Frage was sie daran gehindert hat es weiter zu versuchen, bekomme ich in der Regel die Antwort, dass sie sich damit blöd vorkommen.

Ich halte dann fest, dass sie in ihrem eigenen Spiegelbild blöd sind, denn nichts anderes sagen sie über sich selber „...ich komme mir dabei blöd vor...“ Liebe Kolleginnen und Kollegen – hier fällt Ihnen sicherlich der Anschluss für das oder die nächsten Gesprächssitzungen ganz leicht, denn Sie haben einen guten Ansatz über das Selbstbild dynamisch weiter zu arbeiten und ich brauche an dieser Stelle nicht weiter auszuholen.

Der „ich hatte keine Zeit Typ“

Ganz ehrlich – morgens die Übung mit wenigen Minuten oder vielleicht am Anfang sogar nicht mal mit einer Minute durchzuführen – und dafür keine Zeit zu haben? Das kann es doch nicht sein. Was sind also die darunter liegenden Gründe, die mit der fehlenden Zeit begründet werden? Ist es Angst, Ruhelosigkeit, Bequemlichkeit, oder einfach nur der achtlose Umgang mit sich selbst? Interessant ist dabei immer die Frage, was denn dann der erste wichtige Tagesordnungspunkt am Beginn des Tages ist. Stellen Sie diesen ersten Punkt direkt der möglichen Begegnung mit sich (ihm) selbst gegenüber und lassen Sie den Klienten dann nochmals beurteilen, welche Prioritäten sein Tagesbeginn hat. Ich frage in solchen Situationen auch gerne, ob es sich vielleicht lohnen würde, wenn er/sie den Wecker künftig 5 Minuten früher stellt...?

Der morgendliche Termin ist eine Terminvereinbarung mit sich selbst. Stellen Sie sich selbst oder Ihrem Klienten die Frage, ob er Terminvereinbarungen mit Freunden, Bekannten, Verwandten oder Geschäftspartnern auch nicht einhält oder für so unwichtig betrachtet, wie die Termine mit sich selbst?

Der „Umsetzer Typ“

Der Umsetzer wird mit einem mehr oder weniger ausführlichen Tagebuch kommen und von seinen Erfahrungen berichten. Hier sind die Berichte ganz unterschiedlich. Lassen Sie sich daher von den Erfahrungen überraschen. Sie haben dann ein wirklich großes Feld auf dem Sie gemeinsam mit Ihren Klienten weiter arbeiten können. Fragen Sie nochmals gezielt nach, ob und wann es schwer gefallen ist die Übung zu machen. Fragen Sie, ob sich die Dauer der Übung verändert hat. Fragen Sie ob und was sich unmittelbar nach den Übungen im täglichen Morgenritual verändert. Fragen Sie, wie die eigene Wahrnehmung den Tag dann verändert. Fragen Sie auch, wie er sich ganz konkret angesprochen (gefühl) hat. Welchen Namen hat er/sie verwendet? Wie achtsam war also die eigene Anrede? War es ein „Heidi – Maxi – Hansi – Gabi – Traudi – Chrissi – Tobi – Tommy „ oder gar ein „Bärli – Mausli – Schatzi“ und was es sonst noch so alles an drolligen Verniedlichungen gibt. Natürlich trete ich damit manchem Klienten ganz gehörig auf die Füße (und vielleicht auch Ihnen), aber ich hake dann nach.

Was ist der Grund, dass sich der Klient nicht mit seinem richtigen Namen begrüßt? Was assoziiert er mit dem Kosenamen und was mit seinem Geburtsnamen? Welche Erinnerungen sind mit dem eigenen Namen verbunden? Was möchte der Klient mit der Verniedlichung des eigenen Namens aussagen? Lebt der Klient als „Hansi“ das Leben eines 8-Jährigen oder nimmt er sein Leben als erwachsener 32-Jähriger „Johann“ an?

Also, ob es uns gefällt oder nicht – unsere Eltern haben einen Namen gewählt, der uns meist in einem Ritual wie z. B. der Taufe, zuteil geworden ist. Ich lade meine Klienten daher ein, sich auf das Abenteuer einzulassen, sich selbst mit dem richtigen Namen anzusprechen und möglichst auch künftig ansprechen zu lassen. Es ist oft unglaublich, welche Rückmeldungen kommen und was für Veränderungsprozesse dann in Gang geraten können.

Fazit:

Mit der Spiegelübung bringen Sie auf einfache Weise ordentlich Dynamik in Ihre Praxis und das Setting. Greifen Sie also zu!