

Spiegeln als Gesprächstechnik

Im Seelsorgegespräch kann die Gesprächstechnik des Spiegels eingesetzt werden. Damit wird im Gespräch das Gehörte bestätigt, das gegenseitige Verstehen gefördert und dem Gegenüber erleichtert, bei seinem Gedankenweg zu bleiben, diesen noch zu verstärken und zu verdeutlichen und so für sich eine größere Klarheit zu gewinnen.

Beim Spiegeln wird ein Gedanke oder Satz des Gegenübers empathisch aufgenommen und mit ähnlichen Worten noch einmal ausgesprochen. Der Sinn sollte gleich sein, die Worte dürfen frei gewählt werden. Dabei können Aussagen wie Fragen formuliert werden.

A: „Mir geht es heute schlecht.“

S: „Sie fühlen sich heute nicht gut.“

B: „Gestern hatte ich ein gutes Gespräch mit meinem Arzt.“

S: „Das Gespräch mit Ihrem Arzt haben Sie als hilfreich erlebt?“

Seelsorger/innen können mit dieser Methode ihren Seelsorgepartnern zeigen: „Ich habe dich verstanden und bin bei dir.“ Dabei können auch Gefühle gespiegelt werden: Wenn die Seelsorgepartner/innen schneller oder kürzer atmen, könnten die Seelsorger/innen dies aufnehmen: „Ich spüre, dass Sie ganz außer Atem kommen.“ Die Seelsorgepartner fühlen sich verstanden und können leichter über schwere Dinge weiter reden und diese einmal aussprechen.

Der Psychoanalytiker Heinz Kohut hat die Spiegeltechnik schon bei Mutter und Kleinkind beobachtet, wenn die Mutter Mimik und Töne aufnimmt und damit den Zusammenhalt von Mutter und Kind stärkt. Daraus ist auch die Spiegelung von Haltung und Mimik in der Seelsorge entstanden, die ein empathisches Nachempfinden der Seelsorger/innen zu ihren Seelsorgepartnern fördern kann.

Aufgabe

- a) Die Teilnehmenden üben diese Gesprächstechnik in Paaren anhand eigener Aussagen.
- b) Die Seelsorgenden übernehmen auch einmal die Haltung und Mimik der Seelsorgepartner.
- c) Die Rolle der/s Seelsorgers/in wird getauscht.
- d) Wie hat diese Technik das Gespräch verändert (im Sprechen, Fühlen, Zielführung)?