

Spiegeln in der Familie – ein Ritual

Zeit und Raum

Wählen Sie einen Termin, zu dem alle für eine halbe oder dreiviertel Stunde Zeit haben. Es ist gut, wenn niemand unter Zeitdruck gerät, weil er anschließend gleich etwas vorhat. Am besten vereinbaren Sie einen fixen Tag, zum Beispiel jeden Sonntag nach dem Abendessen, und erinnern Sie Ihre Lieben sicherheitshalber rechtzeitig daran.

Was wird besprochen?

Jedes Familienmitglied ist aufgefordert, sich folgende Fragen zu stellen:

- **Was war in meinem Leben diese Woche schlecht/negativ? Was hat mich verletzt, geärgert, irritiert?** Als Elternteil sollten Sie dieses Gespräch nicht missbrauchen, indem Sie versteckte Seitenhiebe an Ihre Partnerin bzw. Ihren Partner verteilen. Das wäre Ihren Kindern gegenüber übergriffig. Beispiel:

Nicht: „Mich hat geärgert, dass eure Mutter zu mir gesagt hat, ich sollte ihr mehr im Haushalt helfen.“

Was Sie schon sagen können: „Es war diese Woche schlecht, dass eure Mutter und ich uns gestritten haben und wir länger brauchten, um uns zu versöhnen.“ In diesem Fall zeigen Sie, dass Mutter und Vater gleichwertig sind und die Kinder nicht mit hineingezogen werden.

Grundsätzlich ist es besser, ein eigenes Erlebnis zu erzählen außerhalb der Beziehung.

- **Was war in meinem Leben diese Woche gut/positiv? Worüber habe ich mich gefreut oder war ich dankbar?**
- **Was nehme ich mir für die kommende Woche vor? Was möchte ich ausprobieren, verändern?** Die Person, die spricht, sollte etwas wählen, wo sie über sich hinauswachsen kann und nicht etwas, das sie ohnehin gerne macht. Ein Beispiel:

Jemand, der ein Problem mit der Pünktlichkeit hat, könnte sagen: „Ich nehme mir vor, nächsten Mittwoch, wenn wir alle ins Theater gehen, schon eine Viertelstunde vor Beginn dort zu sein.“

Dieses Vorhaben wird von einer anderen Person notiert. Eine Woche später, in der nächsten „Spiegelrunde“ wird es vorgelesen und die betroffene Person kann prüfen, ob sie es geschafft hat.

Wenn eine Person zu allen drei Punkten etwas gesagt hat, kommt die nächste Person dran.

Nun der Kern der Sache: Alles wird gespiegelt!

Bei einem solchen Familiengespräch sollte es um etwas Wichtiges gehen, etwas, das Emotionen geweckt hat – sowohl Positives als auch Negatives kann besprochen werden. Eine Person sagt etwas und eine zweite Person wiederholt und beginnt immer mit: „Ich höre, du sagst...“ und endet mit „Habe ich dich gehört?“ Ein Beispiel:

Sohn: *Mich hat gestern so geärgert, dass ich in der Schule gehänselt wurde. Der Peter hat sich über meine Brillen lustig gemacht.*

Vater: *Ich höre, du sagst, du ärgerst dich so, dass du in der Schule gehänselt wurdest. Habe ich dich gehört?*

Sohn: *Ja, du hast mich gehört, und ich habe auch noch gesagt, dass der Peter sich über meine Brillen lustig gemacht hat.*

Vater: *Ich höre, du sagst, dass sich der Peter über deine Brillen lustig gemacht hat. Habe ich dich gehört?*

Sohn: *Ja, du hast mich gehört.*

Die Reihenfolge der Sprechenden

Die Eltern spiegeln immer die Kinder, sie spiegeln sich nicht gegenseitig. Damit alle beteiligt sind, lassen Sie abwechselnd Elternteil und Kind drankommen. Beispiel:

Die Mutter beginnt zu sprechen und wird vom Sohn gespiegelt.

Dann erzählt der Sohn und wird vom Vater gespiegelt.

Dann setzt der Vater fort und wird von der Tochter gespiegelt.

Zuletzt spricht die Tochter und wird von der Mutter gespiegelt. So schließt sich der Kreis.

Positiv formulieren

Positives kann unser Gehirn besser aufnehmen. Daher vermeiden Sie „nichts“, „nicht“, „kein“. Ein Beispiel: Statt „*Mein Chef hat heute in der Arbeit gar nicht mit mir geschimpft.*“ sagen Sie besser „*Mein Chef hat mich diese Woche gut behandelt.*“

Kurze Sätze

Damit das Spiegeln gut funktioniert, ist es hilfreich, in kurzen und prägnanten Sätzen zu sprechen.

Wertschätzungen

Sie können dann einer anderen Person *und besonders auch sich selbst* entweder eine Wertschätzung geben, wenn sie zu Ende gesprochen und gespiegelt wurde, oder ganz am Ende, nachdem alle gesprochen haben.

Jede Person, die eine Wertschätzung bekommt, spiegelt diese. Die Wertschätzung, die Sie sich selbst geben, spiegelt die Person, die auch vorher gespiegelt hat.

Kinder brauchen nur einer anderen Person und sich selbst eine Wertschätzung geben, außer sie wollen freiwillig alle berücksichtigen. Die Eltern geben allen eine Wertschätzung, also dem Partner und den Kindern.

Spiegelrunde für Fortgeschrittene

Wenn Sie alle schon geübt sind – Sie also diese Runden etwa ein halbes Jahr regelmäßig praktizieren –, können Sie das Spiegeln um einen Punkt erweitern: Die Person, die jemanden spiegelt, gibt einen Tipp. Das sollte natürlich keine Anmaßung oder Grenzüberschreitung sein, sondern eine liebevolle Hilfestellung. Beispiel:

Kein liebevoller Tipp ist: *„Ab heute musst du täglich den Müll hinuntertragen.“*

Ein positives Beispiel: *„Wenn du dich über deinen Klassenkameraden ärgerst, schau doch einmal, ob du nicht eine Möglichkeit findest, ihm auch zu sagen, dass dich das geärgert und verletzt hat.“*

Die Person, die den Tipp bekommt, spiegelt und hat die Wahl, ihn anzunehmen oder abzulehnen: *„Ich danke dir für den Tipp, doch ich weiß nicht, ob ich das ausprobieren will.“* Im Unterschied zum Vorhaben wird der Tipp nicht aufgeschrieben.