

---

## Imaginationsübung „Im Spiegelkabinett“

Durch diese Übung helfen Sie Ihren Patientinnen, eine bildhafte Vorstellung von **Bin-Ich, Soll-Ich** und **Wunsch-Ich** zu entwickeln. Erklären Sie Ihren Patienten vorher, was auf sie zukommt, damit sie nicht das Gefühl haben müssen, ihre Kontrolle abzugeben. Eine ausreichende psychische Stabilität muss gegeben sein, da die Übung auch mit unangenehmen Gedanken und Bildern konfrontieren kann. Schlagen Sie Ihren Patienten vor, die Augen zu schließen, um sich besser auf innere Bilder einlassen zu können; sollte das unangenehm sein oder schwerfallen, mögen Patienten sich einen Punkt im Raum suchen, auf dem sie ihre Augen ausruhen können. Besprechen Sie vorher, dass die Patienten Ihnen während der Übung berichten können, was sie sehen; dass sie aber, wenn es angenehmer ist, nicht zu sprechen, sich ihre Eindrücke merken können und Sie sie dann nach der Imaginationsübung gemeinsam zusammentragen werden.

Der imaginative Zugang führt „am Verstand vorbei“ zu emotional aufgeladenen Informationen. Beginnen Sie mit einer kurzen Entspannungsübung, um den Zugang zu inneren Bildern zu erleichtern, z.B.:

„Bitte spüren Sie, wo Ihre Füße den Boden berühren ... wo Ihr Körper Kontakt zu Ihrem Stuhl hat ... spüren Sie auch, wo der Kontakt wieder aufhört ... Bitte spüren Sie, dass Ihr Körper atmet und dass er dabei Bewegungen macht ... spüren Sie, dass sich Ihr Brustkorb sanft hebt ... und senkt, wenn Sie atmen ... spüren Sie, wie die Luft an den Nasenflügeln vorbeiströmt ... und erlauben Sie sich mit jedem Ausatmen ein bisschen mehr zu Ruhe zu kommen ... mit jedem Ausatmen etwas ruhiger zu werden... so als könnten Sie Stress und Alltagsgedanken einfach ausatmen ...“

Dann beginnt die Imaginationsübung:

„Bitte lassen Sie in Ihrer Vorstellung das Bild eines Jahrmarkts entstehen ... mit Attraktionen, Zelten und Zuckerwatte ... Sie laufen über diesen Jahrmarkt und betreten schließlich ein großes Zelt. Sie befinden sich in einem Spiegelkabinett ... Sie gehen vorbei an verschiedenen Zerrspiegeln, schließlich stehen Sie vor drei Spiegeln. Einer zeigt Sie so, wie Sie sind ... einer zeigt Sie so, wie Sie sein sollten ... und einer zeigt Sie so, wie Sie gerne wären ...

Bitte schauen Sie in den ersten Spiegel. Dieser Spiegel zeigt Sie so, wie Sie tatsächlich sind. Bitte lassen Sie dieses Bild auf sich wirken ... Was fällt Ihnen an Ihrem Spiegelbild auf? Was ist das für eine Person, die Sie da im Spiegel sehen? Was macht sie aus? Welche Eigenschaften hat diese Person? Trägt sie vielleicht etwas Typisches bei sich? Bitte achten Sie auch darauf, wie Sie sich fühlen, wenn Sie dieses Spiegelbild betrachten.

Bitte lösen Sie sich jetzt vom ersten Spiegelbild und schauen in den zweiten Spiegel. Der zeigt Sie so, wie Sie sein sollten. Bitte lassen Sie auch dieses Bild auf sich wirken. Wie sehen Sie in diesem Spiegel aus? ... Was fällt Ihnen an diesem Spiegelbild besonders auf? ... Was ist das für eine Person, die Sie da sehen? Was macht sie aus? Welche Eigenschaften hat diese Person? ... Trägt sie vielleicht etwas Typisches bei sich? ... Wie fühlen Sie sich, wenn Sie dieses Spiegelbild betrachten?

Bitte lösen Sie sich jetzt vom zweiten Spiegelbild und blicken Sie in den dritten Spiegel. Dieser Spiegel zeigt Sie so, wie Sie gerne wären. ... Lassen Sie das Bild auf sich wirken. Was sehen Sie? Was ist das für eine Person? ... Was macht sie aus? ... Was macht sie aus? Welche Eigenschaften hat diese Person? ... Trägt sie vielleicht etwas Typisches bei sich? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie dieses Spiegelbild betrachten?

---

Bitte treten Sie jetzt in Ihrer Vorstellung von den drei Spiegeln zurück. Sie können jetzt alle drei Spiegel sehen, mal in den einen, mal in den anderen schauen. ... Lassen Sie alle drei Spiegelbilder auf sich wirken und vergleichen Sie die drei Bilder. Was fällt Ihnen auf? ... Was passiert mit Ihrem Gefühl, wenn Sie von dem einen Spiegel zum anderen wechseln?

Bitte nehmen Sie dann Abstand von den drei Spiegeln, verlassen Sie das Zelt und treten Sie wieder hinaus auf den Jahrmarkt ins Sonnenlicht.

Jetzt schließen Sie bitte langsam wieder die Bilder in Ihrer Vorstellung ... spüren Sie wieder den Stuhl unter Ihrem Körper ... hören Sie wieder die Geräusche, die von draußen kommen ... stellen Sie sich schon einmal vor, was Sie gleich sehen werden, wenn Sie die Augen öffnen ... dann lassen Sie sich noch Zeit für ein paar ruhige Atemzüge und kommen Sie gleich zu Ihrem eigenen Zeitpunkt mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück hier in den Raum.“

Tragen Sie die Eindrücke, die Ihr Patient berichtet, in drei Spalten „Bin-Ich, Soll-Ich, Wunsch-Ich“ zusammen, notieren Sie dabei auch die emotionale Reaktion zu jedem Spiegelbild. Dabei dürfen Sie ganz offen sein: diese Übung führt bisweilen zu Ergebnissen, die TherapeutIn wie PatientIn überraschen. Nehmen Sie die Eindrücke Ihrer PatientInnen offen auf; mit allen Erlebnissen aus dieser Übung kann man gut weiterarbeiten.

---

### Die Autoren

Sven Hanning und Fabian Chmielewski,  
Diplompsychologen und Psychologische  
Psychotherapeuten.

Wir arbeiten als Psychologische Psychotherapeuten in der Praxisgemeinschaft am Weiltor in Hattingen. Als Supervisoren und Dozenten unterstützen wir die Ausbildung angehender PsychotherapeutInnen.

Wir beschäftigen uns seit Jahren mit dem Thema Selbstwert. Unsere Behandlungsvorschläge haben wir in Form eines Ratgebers für Betroffene zusammengestellt:

„Ganz viel Wert – Selbstwert aktiv aufbauen und festigen“ ist im Beltz Verlag erschienen und enthält viele Arbeitsblätter und von uns gesprochene Audioübungen. Wir geben regelmäßig Seminare und Workshops auf Kongressen, an Fortbildungsinstituten und in der Approbationsausbildung.

[www.psychotherapie-hattingen.de](http://www.psychotherapie-hattingen.de)

[www.selbstwerttherapie.de](http://www.selbstwerttherapie.de)

