

Mach dich fit gegen Einsamkeit!

Das spiegelnde Resonanz-Gespräch (SRG)

Dr. Rudolf Sanders

Der Dreier-Verbund von der Standübung, der Arbeit mit dem Gefühlszettel und das spiegelnde Resonanzgespräch (SRG) gehört zu den wirksamsten Interventionen der IPT. Die kontinuierliche Übung fördert die Entwicklung einer Persönlichkeit, die sich durch eine sozialbezogene Autonomie auszeichnet (Fiedler 2007).

Hilft die Standübung im Jetzt-Moment ganz bei sich anzukommen, unterstützt die Arbeit mit dem Gefühlszettel Worte für die augenblickliche emotionale Befindlichkeit zu finden.

Das SRG wurde im Laufe der Zeit auf Grundlage des EPL (Von Engl et al. 2015) weiterentwickelt.

Im SRG gerät die Beziehungsebene in den Blick infolgedessen das Paar eine authentische Resonanz erfährt. Paare, die diese Technik anwenden, machen die Erfahrung einer neuen Art von Nähe und Intimität: *Ich fühle mich von Dir zutiefst verstanden und ich verstehe Dich zutiefst.*



Im SRG, wird aus einer bindungsorientierten Sicht die Kommunikation des Paares nach festen Regeln eingeübt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass viele Ratsuchende als Kind nicht die Erfahrung machen konnten, dass sie gehört wurden. Dass das, was sie sagen wollten, beim Gegenüber nicht wirklich „landen“ konnte. Und genau darum geht es im SRG.

Ein Beispiel, was bei fehlender Resonanz mit einem Kleinkind passiert, findet sich in dem Video vom Still Face Experiment

<https://www.youtube.com/watch?v=YTTSXc6sARg>. Es ist wichtig, als Säugling und Kleinkind gespiegelt zu werden und dadurch in Resonanz mit Mutter oder Vater zu kommen. Durch Wiederholung von Mimik, Geräuschen und Tönen stellen sich Eltern ganz auf das Kind ein, sie nehmen sich selbst komplett zurück.

Damit eine authentische Resonanz gelingt wird **im SRG nicht paraphrasiert**, sondern die Worte wörtlich wiederholt. Der Sprecher hört seine eigene Wortwahl, denn jeder versteht hinter einem Wort etwas ganz Eigenes mit einer ganz eigenen Bedeutung und Färbung. Beim Paraphrasieren aktiviert der Zuhörer = Spiegel seine eigenen neuronalen Netzwerke. Mit der wörtlichen Wiederholung suspendiert der Spiegel seine eigenen Gedanken, Reaktionen und Impulse. Er befindet sich in einer Dienstfunktion für den anderen. Er ist ihm ein „Spiegel“, damit dieser sich selbst besser verstehen lernt.

Dass insbesondere in Konfliktsituationen einer nur der Auslöser für diesen Konflikt ist, aber nicht die Ursache, erklärt Dr. Eckhard Roediger, in seinem Lehrvideo [Informationsverarbeitung und Selbstregulation](#). Darin wird neurobiologisch fundiert deutlich, warum es wichtig ist, genau die Worte zu wiederholen und nicht zu paraphrasieren.

Durch die Neuroplastizität unseres Gehirns ist es möglich, dass diese Gesprächsform immer mehr dazu beiträgt sich ganzheitlich und umfassend verstanden zu wissen. Deshalb ist regelmäßiges Üben so wichtig! Der Wunsch jeder Partnerschaft ist es ja, vom anderen verstanden zu werden! Es bedeutet nicht, dass man der gleichen Meinung ist mit dem, was der andere sagt. Wichtig ist es, dass der Sprecher seine Botschaft transportiert. So dient diese Form des Gesprächs im höchsten Maße der Differenzierung in einer Partnerschaft: *Du bist Du und Ich*

bin Ich. Genau auf die Herausforderung und Notwendigkeit einer Differenzierung verweist David Schnarch (2011), einer der bedeutendsten Sexualtherapeuten.

Zusätzlich trainieren die Partner*innen in den unterschiedlichen Rollen wichtige Kompetenzen, die zu Haltungen werden. Diese sind Grundlage für eine Beziehung auf Augenhöhe. Der Sprechende lernt, für sein Fühlen, Denken und Handeln Verantwortung zu übernehmen. Statt zu sagen „Wir waren zusammen bei deinen Eltern“, sagt er: „Ich war mit dir bei deinen Eltern.“ Dabei handelt es sich um einen Akt und eine Erfahrung der Selbstermächtigung. Indem er sagt „Ich habe mich geärgert, als ich die Flasche Bier auf dem Tisch stehen sah gestern Abend“, übernimmt er Verantwortung für seine Gefühle. Er hätte auch einen Wutausbruch bekommen können.

Immer wenn ich von mir spreche, von meinem einmaligen Erlebten, meinen Gedanken, Ideen und genau dafür Verantwortung übernehme, ist es immer auch Einstehen für die eigene Würde.

Die Rolle des Spiegels: Raum geben und Verantwortung ermöglichen

Damit dieses möglich wird, hat der Spiegel in der Rolle des Zuhörenden die wichtige Rolle des Haltens, nicht des Aushaltens. Er hat die Aufgabe, dem anderen ein standhaftes Gegenüber zu sein. Eigene Ideen, die durch das Gesagte bei ihm ausgelöst werden, werden suspendiert. Auf Grundlage der persönlichen Würde des anderen vertraut er dem Sprechenden, dass dieser in der Lage ist, Verantwortung für seine Gefühle zu übernehmen. Das SRG wirkt deeskalierend und ermöglicht dem Paar aus Verstrickungen auszusteigen.

Je häufiger ein Paar diese Art der Kommunikation einübt – etwa ein- bis zweimal pro Woche für jeweils eine halbe Stunde – desto eher werden sich die damit verbundenen Erfahrungen zu einer inneren Haltung entwickeln. Diese Haltung bildet die Grundlage für eine Beziehung auf Augenhöhe. Martin Buber (1988) beschreibt diesen Prozess als das „Am Du zum Ich werden“. Peter Fiedler (2007, S. 399) nennt es „sozialbezogene Autonomie“.

Diese Haltung zeigt sich darin, Realitäten eigenständig wahrzunehmen, persönliche Urteile zu entwickeln und zu wissen, woran man glaubt. Man ist in der Lage, klar mitzuteilen, was man erlebt und fühlt – und kann für seine Grundüberzeugungen nötigenfalls auch einstehen. Im Miteinander ist man in der Lage Wertschätzung, Freude und Dankbarkeit zu spüren, zu benennen und auszudrücken.

In der Partnerschaft lernt man, klar zwischen den je eigenen Bedürfnissen und denen des anderen zu unterscheiden. Man spürt intuitiv und sicher, ob bestimmte Gefühle, Gedanken, Ideen, Grundsätze und Handlungsabsichten einem selbst gehören oder ob sie vom anderen stammen. Die Perspektiven und Bedürfnisse des anderen kann man als eigenständige und würdige anerkennen – und sich über dessen persönliche Entwicklung ehrlich freuen.

Bei Konfliktthemen kann es hilfreich sein, ein oder zwei Nächte darüber zu schlafen, bevor der andere zum Sprechenden wird. Ganz im Sinne der Chaostheorie (Haken 2014) beginnt unser kluges Unbewusstes bereits nach Lösungen zu suchen – oft solche, an die vorher niemand gedacht hat (Dijksterhuis 2015). Voraussetzung dafür ist, dass die Sichtweise und der Standpunkt des einen wirklich in seiner ganzen Tiefe beim anderen angekommen sind. Auf diese Weise kann ein Dialog als gemeinsames Denken (Isaak 2011) entstehen.

Es ist immer wieder berührend zu erleben, wie alte Geschichten aus dem Ehemuseum abgeschlossen werden können. Die festen Regeln des SRG wirken anfangs vielleicht etwas starr. Deshalb ist es sehr wichtig, diese Form des Gesprächs zunächst unter Anleitung des Beraters oder der Beraterin einzuüben. Für mich ist es eine der wichtigsten und zentralsten Übungen, die

im Laufe der Zeit in der Partnerschule entwickelt wurden, damit Paare einander wirklich verstehen und die Erfahrung machen, dass das, was jeder sagt, wirklich beim Anderen ankommt.

Anfang Dezember 2025 startete das Bundesfamilienministerium die bundesweite Kampagne „Mach dich fit gegen Einsamkeit!“ Die Beherrschung des SRG könnte im Sinne dieser Initiative in Partnerschaft und Familie eine Nähe, ein Verständnis und eine wirkliche Resonanz schaffen und sich in physischer Nähe emotional nicht einsam zu fühlen.

Regeln für das spiegelnde Resonanzgespräch

Regeln für Zuhörende= Spiegel

- Ich bin dir ein Spiegel.
- Ich bin dir ganz zugewandt. Es geht jetzt nur um dich.
- Ich wiederhole wörtlich was du sagst.
- Hilf mir dabei, indem du ganz kurze Sätze machst. (Ähnlich Diktat in der 3 Klasse).
- Am Schluss teile ich dir mit Hilfe des Gefühlszettels mit, was ich gerade spüre, und bedanke mich bei dir, dass ich dein Spiegel sein durfte.

Regeln für Sprechende

- Ich erzähle nur von mir, meinen Erlebnissen, meinen Gefühlen, meinen Gedanken.
- Ich mache keine Aussagen über Dich, indem ich ein Du vermeide im Sinne von: „Du bist ...“, „Du hast ...“, „Du solltest eigentlich ...“.
- Ich verzichte auf Verallgemeinerungen wie „man“, „immer“ oder „nie“.
- Ich erzähle über eine Begebenheit, eine aktuelle Erfahrung oder ein Erlebnis. Dabei bin ich sehr konkret.
- Oder ich erzähle dir etwas, das mir lange schon auf der Seele liegt, das ich vielleicht noch gar nicht richtig formulieren kann.
- Vielleicht erzähle ich dir zwischendurch auch etwas darüber, was ich gerade spüre oder fühle.
- Am Ende teile ich dir mit Hilfe des Gefühlszettels mit, wie es mir jetzt gerade geht, in diesem Moment, in dem ich dir das erzähle.
- Bei allem, was ich sage, habe ich in keiner Weise die Absicht, dich damit zu verletzen. Mir ist einfach wichtig, dass du weißt, dass es sich dabei immer um *meine* Wirklichkeit handelt und du vielleicht eine ganz andere Wirklichkeit hast.
- Zum Schluss bedanke ich mich bei dir dafür, dass du mir ein Spiegel warst. (Damit wird das Erzählen beendet.)

Insbesondere in Konfliktsituationen hilft diese Gesprächsform, wie es an folgendem Beispiel deutlich wird. Der Spiegel weiß ja, der andere redet ausschließlich von sich und seinen

Gefühlen. Und wenn die Person, die der Spiegel ist, Ärger ausgelöst hat, dann ist diese lediglich der Auslöser aber nicht die Ursache für dessen Ärger!

Beispiel aus der Paarberatung:

Grundlage ist, dass keiner von beiden unmäßig Alkohol trinkt. Er kommt abends nach Hause und stellt fest, dass seine Frau vergessen hat, die leere Flasche Bier noch in die Kiste zu räumen. Er könnte diese z. B. nehmen, einräumen, ohne großes Gewese darum zu machen. Er könnte auch einen Wutanfall bekommen und sich darüber beklagen, dass sie zu viel Alkohol trinkt oder nie aufräumt und all solche Sachen. Nun nutzen beide das SRG.

Er: Ich habe mich geärgert, als ich vorhin die leere Flasche auf dem Couchtisch sah.

Sie: Du hast dich geärgert, als du vorher die leere Flasche auf dem Tisch gesehen hast.

Er: Eigentlich eine Lappalie.

Sie: Eigentlich eine Lappalie.

Er: Es erinnert mich an zu Hause.

Sie: Es erinnert dich an zu Hause.

Er: Immer, wenn ich als Kind nach Hause kam...

Sie: Immer, wenn du nach Hause als Kind kamst...

Er: ...und ich eine leere Flasche Bier auf dem Tisch sah...

Sie: ...und du eine leere Flasche Bier auf dem Tisch gesehen hast...

Er: ...wusste ich, gleich ist wieder die Hölle los, denn Mutter ist betrunken.

Sie: ...wusstest du, gleich ist wieder die Hölle los, denn Mutter ist betrunken.

usw.

Zusammengefasst bedeutet das SRG, eine neue Qualität einer Paarbeziehung. Der andere wird in seiner Einmaligkeit, seiner persönlichen Entwicklung und Würde als solches gesehen und wertgeschätzt.

Zum Download:

[Die Standübung](#)

[Audio Standübung](#)

[Gefühlszettel](#)

Dr. Rudolf Sanders

Ap Dijksterhuis (2015). *Das kluge Unbewusste: Denken mit Gefühl und Intuition*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Fiedler P (2007). *Persönlichkeitsstörungen*. Weinheim: Beltz Verlag.

Haken H. (2014). *Synergetik*. Berlin: Springer.

Isaaks, W. (2011). *Dialog als Kunst, gemeinsam zu denken*. Köln: Andreas Kohlhaage.

Von Engl, J. Hahlweg, K. Thurmaier, F. (2015). *Ein partnerschaftliches Lernprogramm, EPL Kursleitermanual*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.

