

Thea Wachtendorf

Spiegelgesetz

in allen Lebenslagen

The logo consists of a stylized, thin black arc that starts above the letter 'S' and curves over it to the right, ending above the letter 'b'. The letters 'Stb' are in a serif font.

Originalausgabe

© 2010 Schirner Verlag, Darmstadt

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

ISBN 978-3-89767-695-4

1. Auflage 2010

Umschlaggestaltung: Murat Karaçay, Schirner, unter Verwendung des Bildes Nr. 1846067, www.fotolia.de

Redaktion & Satz: Rudolf Garski, Schirner

Printed by: FINIDR, Czech Republic

www.schirner.com

Inhalt

Einführung	9
Wie ich meine Opferhaltung erkannte und aufgeben konnte	11
Das Gesetz der Spiegelung	21
Geist erschafft Materie	21
Gesetz der Resonanz	24
Wie dir die Anwendung des Spiegelgesetzes im alltäglichen Leben helfen kann	29
Wie es zu diesem Buch kam	35
Wann es sich lohnt, eine Spiegeltechnik anzuwenden, und wo die Grenzen sind	37
Welche Themen ich mit der Spiegeltechnik bearbeiten kann	43
Die fünf Reaktionsmöglichkeiten	44
Reaktionsarten beim Spiegeln	46
Mögliche Spiegelergebnisse	50
Meine Spiegeltechnik »Was hat das mit mir zu tun?«	53
Fragetechnik 1: Spiegeln von Denken, Fühlen oder Verhalten, das ich an anderen <i>kritisiere</i>	55
1. Maria und ihre unerfüllten Bedürfnisse in ihrer Partnerschaft	60
2. Franz und seine Bedürfnisse in der Partnerschaft	66
3. Elke und ihr jammernder Nachbar	69
4. Werner und der fordernde Bankkunde	74
5. Kathrins empfindliches Umgehen mit Kritik	77
6. Die langsam arbeitende Kollegin	80
7. Geiz und Verschwendung	83
8. Unerlaubtes Benutzen von Parfüm	86
9. Tamaras angepasstes Verhalten	88

10. Die Oma kann die Verwirklichung des Traums ihrer Enkelin nicht unterstützen	92
11. Barbara und das nervige Kind der Nachbarin	96
12. Mein Mann funktioniert wie ein Roboter	98
Zusammenfassung	101
Fragetechnik 2: Spiegeln von Denken, Fühlen oder Verhalten, das ich an anderen <i>bewundere</i>	105
1. Der gelassene Schauspieler	107
2. Marias Bewunderung für ihre hellsichtige Freundin	109
3. Die Bewunderung für einen Topverkäufer	112
4. Omas Mittagsschlaf	115
5. In jedem Menschen etwas Positives sehen	117
6. Maike und ihre Hemmungen in Bezug auf Männer	119
Zusammenfassung	121
Fragetechnik 3: Spiegeln durch Tiere	125
1. Miriams Katzen mit Fluchtgedanken	126
2. Tanjas anhänglicher Kater	127
3. Marcos fresssüchtiger Hund	128
4. Emma und der angstvolle Hirsch	129
5. Der Kater, der viel Platz für sich beansprucht	130
6. Wie eine Schildkröte Gelassenheit bewirkt	131
7. Der heimlich fressende Kater	132
Zusammenfassung	133
Fragetechnik 4: Spiegeln von Krankheiten oder von Ängsten vor Krankheiten	135
Fragetechnik Spiegelung von Krankheiten	136
1. Mechthilds Knieprobleme	137
Fragetechnik Spiegelung von Ängsten vor Krankheiten	139
2. Angst vor Darmkrebs	140
3. Wenn die Zähne aus der Reihe tanzen	142
4. Was der Brustkrebs erzählen kann	144
5. Eine Zyste am Eierstock	147
6. Sabine und ihre unbewusste Angst, den Krebs nicht zu überleben	150
Zusammenfassung	154

Fragetechnik 5: Spiegelung in Form von Antworten und Zeichen auf unsere Fragen und Gebete	157
1. Eine leichte Businessstasche	161
2. Kuchen für einen Freund	162
3. Ruhe oder Discobesuch?	163
4. Das passende Geburtstagsgeschenk	164
5. Die Begegnung mit einer Alkoholikerin als heilsamer Schock	164
6. Ein Happy End in Sachen Liebe	166
7. Der neue Job	167
8. Ein Schmetterling als gutes Zeichen	168
9. Gönn dir doch Urlaub	169
Zusammenfassung	170
Fragetechnik 6: Spiegeln von Lebenssituationen	171
1. Mareikes Kampf gegen die Pfunde	172
2. Hausbau mit Hindernissen	182
3. Friedhelms Erfahrungen mit der Arbeitsagentur	185
4. Ernas Erfahrungen mit der Arbeitsagentur	187
Zusammenfassung	190
Fragetechnik 7: Spiegel Natur	191
1. Die Lebenshälften	191
2. Mit dem Leben fließen	192
3. Einer sinnvollen Arbeit nachgehen	193
4. Denke nicht an die Früchte deiner Arbeit	194
5. Wenn der Nebel einem die Sicht nimmt	195
6. Es kann nicht immer alles nur wachsen und blühen	196
Zusammenfassung	197
Abschließende Worte	199
Danksagung	200

.....

Ich schreibe dieses Buch für alle Menschen, die in ihrem Leben Situationen erleben, die sie nicht erleben wollen.

Für jene, die sich über andere Menschen ärgern, sie kritisieren oder die von anderen kritisiert werden.

Für jene, die neidisch oder gekränkt sind, sich missverstanden oder benachteiligt fühlen.

Für jene, denen es schwerfällt, Standpunkte anderer Menschen anzunehmen oder sich zu wehren. Für die Angepassten sowie für die Rebellen. Aber auch für jene, die andere Menschen bewundern und sich selbst klein machen.

Für jene, die in ihren Rollen gefangen sind, egal ob als Opfer, Täter oder Retter.

Für jene, die nicht wissen, wer sie sind.

Einführung

Wirf einen Blick auf dein Leben. Was siehst du? Harmonische Beziehungen, Liebe, Wohlstand und Glück? Oder eher Konflikte, Stress mit der Familie, Freunden oder Kollegen? Unerfüllte Liebesbeziehungen und Freudlosigkeit im Job? Lässt zudem der erhoffte Wohlstand auf sich warten?

Hast du dich je gefragt, warum alles in deinem Leben so ist, wie es ist? Hast du dir je gewünscht, die Umstände deines Lebens positiv verändern zu können?

In diesem Buch geht es um das »Gesetz der Spiegelung« – und um die Bedeutung dieses Gesetzes für dein Leben. Es besagt, dass alles, was du im Außen siehst und erlebst, die Widerspiegelung deiner bewussten und unbewussten Gedanken und Emotionen sowie deines Verhaltens ist.

So, wie ein herkömmlicher Spiegel dein äußeres Erscheinungsbild widerspiegelt, so spiegelt deine äußere Welt dir in jedem Moment deines Lebens dein inneres Sein mit all deinen tiefsten inneren Überzeugungen zurück. Wenn du das Gesetz der Spiegelung verstehst und anwenden kannst, erlangst du Selbsterkenntnis in hohem

.....

Maß – und diese Erkenntnis wird alles in deinem Leben verändern.

Wenn uns etwas am anderen oder an einer Lebenssituation nicht gefällt, wünschen wir uns oft, dass diese Person oder Situation sich ändert, damit es uns besser geht. Dem Gesetz der Spiegelung zufolge kann uns jedoch nichts im Außen begeben, was wir nicht aus einem Teil von uns heraus selbst erschaffen haben.

Daher sind wir aufgefordert, uns selbst zu verändern. Wir sollten uns fragen: »Was hat das, was ich erlebe, mit mir zu tun? Warum erlebe ich das?« Für diejenigen, die anfangen, sich diese Fragen zu stellen, ist anschließend nichts mehr so, wie es vorher einmal war. Ihr Leben ändert sich dadurch zum Guten.

»Jeder ist seines Glückes Schmied.« Dieses Sprichwort haben schon viele Menschen gehört. Ich kenne es auch. Viele aus meinem Umfeld haben es verwendet – Eltern, Großeltern, Lehrer usw. –, aber keiner von ihnen hat mir beigebracht, wie ich zum Schmied werde. Die bewusste Anwendung des Spiegelgesetzes ist ein gutes Hilfsmittel, mit dem man sein eigener Glücksschmied werden kann!

Wie dir die Anwendung des Spiegelgesetzes im alltäglichen Leben helfen kann

Man kann, grob unterteilt, sagen, dass wir aus Liebe oder aus Angst heraus handeln. Leider ist das Denken und Handeln der meisten Menschen mehr von Angst als von Liebe beeinflusst. Das hängt von unseren bewussten und unbewussten Glaubensmustern ab, die wir im Laufe unserer Leben erschaffen haben. Ich schreibe absichtlich »unserer Leben«, denn wer weiß schon, wo und wann wir bereits gelebt haben oder auch jetzt leben? Aus spiritueller Sicht sind wir multidimensionale Wesen, die zeitgleich in verschiedenen Dimensionen, in parallelen Welten, anderen Zeiten usw. existieren.

Vielleicht ist diese Idee vollkommen neu für dich, und du denkst dir: »Jetzt wird sie aber etwas komisch, das klingt schon ein wenig abgehoben.« Möglicherweise hast du dich auch schon mit Quantenphysik und der neuen Wissenschaft beschäftigt und kannst diese Aussage einfach als solche stehen lassen. Du musst es nicht glauben, um von diesem Buch einen Nutzen zu haben. Bleiben wir der Einfachheit halber in diesem Leben, die

.....

Schöpfung funktioniert überall gleich, und die Gesetzmäßigkeit »Geist erschafft Materie« wirkt immer.

Wie gesagt, wir handeln entweder aus Liebe oder aus Angst heraus. Hierzu ein Beispiel: Ein Junge spielt mit seinem Vater Fußball und freut sich sehr, dass sein Vater Zeit und Lust hat, mit ihm zu spielen. Plötzlich fällt das Kind hin, verletzt sich und beginnt zu weinen. Dann sagt der Vater so etwas wie »Ein Indianer kennt keinen Schmerz«, »Du bist doch ein tapferer Junge« oder »Fang jetzt bloß nicht an zu heulen«. Gleichgültig warum der Vater das sagt, es kann geschehen, dass das Kind aufgrund dieser Situation negative Glaubenssätze erschafft.

Das Kind könnte denken: »Es ist besser, wenn ich nicht mehr weine, denn anscheinend gefällt das meinem Papa nicht. Wenn ich wieder lustig bin, dann liebt er mich vielleicht mehr.« Und weil er vom Vater geliebt werden will, ist er tapfer und verbietet sich daher die Tränen. Eventuell kehrt er sein Gefühl ins Gegenteil um, in diesem Fall ins Lustigsein. Er lehnt das, was da ist, nämlich die Trauer, ab und verschiebt es ins Unterbewusstsein. Der Junge nimmt eine Rolle an. Wenn dieses Geschehen unbewusst bleibt, verhält er sich ab diesem Tag für immer so. Wenn ihm etwas wehtut, weint er nun nicht mehr, sondern ist stattdessen gemäß seiner neuen Rolle tapfer oder lustig.

Hier ist es wichtig, zu erkennen, dass es nie die »Schuld« der anderen ist, dass wir so geworden sind, wie wir sind.

Im Grunde geht es überhaupt nicht um Schuld, sondern um Bewusstsein. Jesus sagt: »Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.« So ging es auch unseren Eltern, Lehrern und vielen anderen Menschen, durch die wir geprägt wurden. Sie meinten es tief in sich nie wirklich schlecht mit uns, sie waren nur unbewusst. Es waren ihre Geschichten, Vorstellungen, Bewertungen und Sichtweisen – und wir waren zu unbewusst, um dies erkennen zu können. Wir nahmen alles persönlich und bezogen ihr Verhalten auf uns. Wir identifizierten uns mit ihren Geschichten und machten sie zu unseren. Dadurch wurden wir selbst unbewusst und haben sicher andere oft verletzt und waren egoistisch, ohne Mitgefühl usw.

Manche Kinder kommen heutzutage schon mit einem höheren Bewusstsein auf die Welt, was durchaus natürlich ist. In meiner Praxis erfahre ich von jungen Eltern immer wieder erstaunliche Geschichten: Die Mutter einer vierjährigen Tochter lebt in Trennung von ihrem Mann, mit dem es immer wieder zu Streitigkeiten kommt. Eines Morgens ließ die Mutter nach einem Telefonat mit ihrem Mann ihre schlechte Laune an der Tochter aus: »Nun trödle nicht so herum, sieh zu, dass du fertig wirst, immer ist das so anstrengend mit dir.« Die Tochter erwiderte daraufhin: »Mama, nur weil du Stress mit Papa hast, musst du mich nicht so anmachen. Im nächsten Leben tauschen wir die Rollen wieder, dann bist du wieder das Kind und ich die Mutter. Ich glaube, das ist besser für uns.« Es ist schön, wenn so viel Bewusstsein in

.....

einem ist, dass man das Verhalten der Mutter nicht auf sich bezieht! Ich brachte das nicht fertig ... Wie war es bei dir?

Es ist für uns an der Zeit, aus der Unbewusstheit zu erwachen und uns von den einschränkenden Vorstellungen anderer zu trennen, um unser eigenes Leben selbstbestimmt zu leben. Das ist unsere Aufgabe. Es liegt in unserer Verantwortung, mehr Bewusstsein in unser Leben zu bringen. So bringen wir automatisch mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in die Welt, denn je bewusster ich mir meiner selbst bin, desto weniger reagiere ich auf bewusstes oder unbewusstes Handeln und Reagieren meiner Mitmenschen. Nur wenn ich nicht in eine Reaktion ver falle, habe ich wirklich die Wahl, meine Handlung zu bestimmen.

Chuck Spezzano, ein bekannter US-amerikanischer Psychotherapeut und der Begründer von »Psychology of Vision«, vertritt die Ansicht, dass ein Mensch durchschnittlich etwa 300 (!) Rollen spielt. Das ist sehr anstrengend. Überlege dir einmal, wie viele und welche Rollen du spielst.

Ich kann dir ein paar Rollen aufzählen, die ich einst spielte und teilweise immer noch spiele: die Retterin, die gute Tochter, die liebe Schwester, die hilfreiche Freundin, die nette Nachbarin, die verständnisvolle und geduldige Geliebte, die perfekte Mitarbeiterin, die tolle Lebenspartnerin, die fleißige Hausfrau.

Es kann hart und ernüchternd sein, wenn man seine Rollen erkennt, aber es ist der erste Schritt in Richtung Veränderung. Es lohnt sich, genau hinzusehen, denn eine Rolle zu spielen bedeutet, dass ich nicht authentisch bin. Nicht authentisch zu sein bedeutet, dass ich nicht ich bin. Nicht ich zu sein bedeutet, dass ich tief innen denke, ich bin nicht »richtig«, nicht liebenswert. Und im Sinne der Spiegelung bedeutet das, dass ich immer wieder dieses Sich-nicht-geliebt-Fühlen erleben werde, weil ich genau diese Lebensumstände mit meiner Energie anziehe. Dann haben wir uns, wie Jesus sagt, »in der Welt verloren«. Wirklich zufrieden und glücklich kann ich nur sein, wenn ich ich bin.

Das Wissen um die Spiegelung kann dir helfen, dich wiederzufinden. Du kannst dir mithilfe der Spiegeltechnik Unbewusstes wieder bewusst machen, denn dein Leben spiegelt dir deine Lebenseinstellungen in jedem Moment wider. Es zeigt dir immer, wo du stehst, durch andere Menschen und Lebenssituationen, durch Tiere, die Natur usw. Überall kannst du Aspekte deiner selbst erkennen, sobald du dich dafür öffnest. Dein Außen spiegelt dein Innen, macht es für dich sichtbar und fühlbar. Du wirst erkennen, dass die Schwierigkeiten, die du mit anderen hast, in Wahrheit welche sind, die du mit dir selbst hast.

Was zeigte mir mein bisheriges Leben? Wenn ich die Opfer- und Schöpferreaktionen miteinander vergleiche, so kommt dabei in etwa Folgendes zutage: Man kündigt

.....

mir auf unschöne Art fristlos meinen Job, und das nur ein paar Tage nach der Diagnose meiner Krebserkrankung. Opfer: »Was für ein unfairer Chef!« Schöpfer: »Spannend, wodurch erschaffe ich das, dass mich mein Chef derart gering schätzt?« Opfer: »In meiner Familie sind einige Personen an Krebs erkrankt, und darum bin ich jetzt auch an Krebs erkrankt. Das liegt an den Genen!« Schöpfer: »Warum erkrankte ich an Krebs? Da lohnt es sich doch, einmal genauer hinzuschauen.«

Es fühlt sich gleich sehr viel besser an, wenn ich meine Opferhaltung ablegen kann. Wie anders wäre die Welt, wenn jeder Mensch wüsste, wie er sich vom Opfer zum Schöpfer wandeln könnte! Es ist möglich. »Ihr seid alleamt schlafende Götter«, lautet ein Wort, das Jesus zugeschrieben wird. Jetzt ist es an der Zeit, dies zu erkennen.

Es gibt verschiedene Methoden, mit dem Gesetz der Spiegelung zu arbeiten. Sie werden »Spiegeltechniken« genannt. Die Bewusstwerdung mittels Spiegeltechniken ist für jedermann erlernbar. Außerdem musst du, um Spiegeltechniken anzuwenden, nicht irgendwo hinreisen, denn das Leben selbst ist ein tägliches und »kostenfreies« Seminar.

Mögliche Spiegelergebnisse

Ich habe bereits erwähnt, dass beim Spiegeln mehrere Ergebnisse möglich sind. Wenn ich etwas sehe, also z. B. dass sich jemand aggressiv verhält, bedeutet das nicht automatisch, dass ich das auch bin. Es spiegelt mir aber auf jeden Fall, dass das Thema Aggressivität überhaupt etwas mit mir zu tun hat.

Nachfolgend führe ich die möglichen Ergebnisse des Spiegels auf. Es kann sein, dass von den verschiedenen Ergebnissen nur eines auf mich zutrifft, es können jedoch auch mehrere oder alle Punkte zutreffen. Es lohnt sich also, die Fragetechnik konsequent bis zum Ende durchzuführen. Hier die Möglichkeiten:

- Ich tue das Gleiche (mit mir oder anderen), oder ich denke es (über mich oder andere).
- Ich tue oder denke das Gegenteil und bin vielleicht zu extrem darin.
- Ich habe es – oder auch das Gegenteil – in der Vergangenheit getan oder gedacht, und es ist mir nicht bewusst.
- Jemand anders tut es oder hat es getan (mit mir, oder ich war Zuschauer), und es macht etwas mit mir, jedoch habe ich dies nicht geklärt.
- Das, was ich sehe, hat eine übertragene (also sinnbildliche) Botschaft für mich.

Damit die verschiedenen Spiegelresultate deutlicher werden, verbinde ich sie veranschaulichend mit einem Beispiel:

Jemand beschwert sich, dass ihm jeden Tag ein Autofahrer auf dem Weg zur Arbeit die Vorfahrt nimmt. Hier könnte das Ergebnis sein:

- *Er tut das Gleiche.* Er nimmt auch irgendwo jemandem mit dem Auto die Vorfahrt und bemerkt es nicht. So wird ihm sein eigenes Verhalten gespiegelt, und er kann dadurch spüren, wie es sich für jemand anderen anfühlt. Danach kann er sich entscheiden, ob er anderen und sich weiterhin derart ungute Gefühle bereiten will.
- *Er tut das Gegenteil und ist vielleicht zu extrem darin.* Er nimmt keinem die Vorfahrt, aber vielleicht behindert er andere auf entgegengesetzte Art und Weise, z.B. durch sehr zögerliches Anfahren. Er ist aufgefordert, seinen Fahrstil zu überprüfen und gegebenenfalls zu korrigieren.
- *Er hat es in der Vergangenheit getan.* Vielleicht hat er in der Vergangenheit öfter jemandem die Vorfahrt genommen und ist sich dessen nicht bewusst. Dann hat er jetzt die Chance zu spüren, wie es sich anfühlt. Dadurch kann ihm bewusst werden, dass das kein gutes Gefühl bei anderen hinterlassen hat.
- *Er hat es in der Vergangenheit schon einmal erlebt. Jemand hat ihm die Vorfahrt genommen, es hat ihn gestört, aber er hat es damals nicht geklärt.* Das Erlebnis ist unverarbei-

.....

tet in seinem Energiefeld gespeichert, wodurch er die gleiche Situation wieder anzieht.

- *Er hat in der Vergangenheit miterlebt, wie jemand einem anderen die Vorfahrt genommen hat. Das hat ihn damals gestört, aber er hat das Thema nicht geklärt. Auch dieses Erlebnis ist gespeichert, und weil er es nicht geklärt hat, kommt es erneut auf ihn zurück.*
- *Die übertragene Botschaft.* Er nimmt keinem die Vorfahrt, hat es auch in der Vergangenheit nicht getan und kennt auch keinen, dem das passiert ist. Er kann mit dem Thema nicht direkt etwas anfangen. Dann lohnt sich die Frage, ob es sich um eine übertragene Botschaft handeln könnte. In diesem Fall sollte er sich Fragen folgender Art stellen: »Nehme ich irgendjemandem etwas weg? Wem komme ich immer zuvor? Wo und wann bin ich immer ein bisschen schneller als meine Mitstreiter? Kämpfe ich mit fairen Mitteln?«

Meine Spiegeltechnik

»Was hat das mit mir zu tun?«

Eine Möglichkeit, sich zu spiegeln, liegt in der Anwendung einer gezielten Fragetechnik. In Situationen, in denen ich emotional negativ reagiere, lautet meine gängige Frage: »Was hat das mit mir zu tun?« Diese Frage hilft mir sofort aus meiner Opferhaltung heraus. Ich habe meinen Lebenspartner und meine Freunde gebeten, dass sie mich sofort mit diesem Satz konfrontieren sollen, sobald ich unbewusst reagiere. Auf diese Art helfen sie mir am besten, und letztlich auch sich selbst. Das ist zwar nicht immer angenehm für alle Beteiligten, aber sehr wirksam.

Daher habe ich meine Spiegeltechnik »Was hat das mit mir zu tun?« genannt. Es handelt sich hierbei um eine von mir entwickelte gezielte Fragetechnik. Um allerdings unterschiedliche Themen spiegeln zu können, sind auch verschiedene, den Themen angepasste Fragetechniken notwendig. Insgesamt habe ich sieben Fragetechniken erstellt, mit deren Hilfe alle wichtigen Themen bearbeitet werden können:

1. Spiegeln von Denken, Fühlen oder Verhalten, das ich an anderen *kritisiere*
2. Spiegeln von Denken, Fühlen oder Verhalten, das ich an anderen *bewundere*

-
3. Spiegeln durch Tiere
 4. Spiegeln von Krankheiten oder Ängsten vor Krankheiten
 5. Spiegeln in Form von synchronen Ereignissen als Antworten auf unsere Fragen und Gebete sowie wichtige Hinweise für uns
 6. Spiegeln von Lebenseinstellungen anhand allgemeiner Lebenssituationen
 7. Spiegeln durch die Natur

Am Anfang empfehle ich dir, dich möglichst genau an die Fragen zu halten. Es wird dir helfen, dein Thema genau zu beleuchten. Einige Anwender sagen, dass es nach einer gewissen Übungszeit relativ einfach ist, die Problemthemen anderer Menschen zu durchschauen. Bei sich selbst würden sie aber immer noch oft »auf der Leitung« stehen. Daraufhin hake ich meistens nach: »Spannend, was hast du denn bei der anderen Person gesehen? Und was hat das mit dir zu tun? Du weißt ja: Wohin du auch schaust, du siehst immer nur dich!« Aber es stimmt schon: Sich selbst zu durchschauen, das erfordert ein hohes Bewusstsein oder eine gute Strategie, gepaart mit sehr viel Übung.

11. Barbara und das nervige Kind der Nachbarin

In Barbaras Nachbarschaft ist eine alleinerziehende Mutter mit Kind eingezogen. Barbara findet das Kind sehr nervenaufreibend. Sobald Barbara draußen ist, kommt das Kind zu ihr herübergerannt und bombardiert sie mit Fragen und Geschichten. Barbara ärgert sich darüber, weil sie in Ruhe gelassen werden will. Sie hat inzwischen die Kindesmutter darauf angesprochen, dass diese dafür sorgen soll, dass das Kind sie nicht ständig belästigt.

Worum genau geht es?

Das Kind soll mich in Ruhe lassen und mich nicht mit seinen Fragen und Geschichten belästigen.

Tust du das auch?

Nein, ich nerve andere nicht so.

Hast du das in der Vergangenheit getan?

Nein, denn mein Papa wollte immer seine Ruhe haben. Meine Mama sagte immer zu meinem Bruder und mir, dass wir beide schön leise sein sollen. Oh, ich verhalte mich ja genauso wie mein Vater!

Tust du vielleicht genau das Gegenteil von dem, was du kritisierst?

Ja, in Gegenwart meines Papas bin ich heute immer noch so leise, wie meine Mama es mir beibrachte. Bei anderen

nicht, aber bei meinem Papa schon. Das fällt mir eben erst auf.

Würdest du gerne so sein?

Ich glaube, als Kind wäre ich gerne lebhafter gewesen. Ich hätte meinem Vater auch gerne mehr erzählt und ihm Fragen gestellt. Heute habe ich mich daran gewöhnt und vermisse eigentlich nichts.

Hat sich in der Vergangenheit schon einmal jemand dir gegenüber so verhalten, wie du es heute am anderen kritisierst?
Nein.

Hat sich in der Vergangenheit schon einmal jemand anders gegenüber einem anderen so verhalten, und hast du es mit-erlebt?

Nein.

Was erkennst du für dich?

Ich erkenne, dass das Kind der Nachbarin mir einen Teil meines inneren Kindes spiegelt, nämlich den Teil in mir, der sich immer zurückgenommen hat, um vom Vater geliebt zu werden. Ich finde das Kind der Nachbarin nervig, weil es etwas auslebt, was ich mir nicht zu leben gestattet habe. Eigentlich ist es doch wunderschön, wenn ein Kind an mir interessiert ist und meine Nähe sucht. Ich habe mich ziemlich lieblos verhalten, das werde ich ändern.

12. Mein Mann funktioniert wie ein Roboter

Sandra empfindet ihren Mann als absolut leblos. Sie sagt, das rege sie richtig auf. Alles geht bei ihm immer nur um geregelte Abläufe. Die Zeit wird vollgestopft mit irgendwelchen Aktivitäten, die nur scheinbar wichtig, aber in Wirklichkeit komplett überflüssig sind. Alles muss geplant sein, funktionieren, kontrolliert werden, der Norm entsprechen. Sie denkt sich, dass er auch einmal flexibler sein und sie in sein Handeln einbeziehen könnte.

Worum genau geht es?

Er sollte sich auch einmal spontan und locker verhalten.

Tust du das?

Ja, ich halte mich zwar an gewisse Grundregeln, wie z. B. Pünktlichkeit, wenn ein Termin ansteht, aber sonst lasse ich auch einmal etwas auf mich zukommen. Ich kann auch von etwas Geplantem abweichen, ich bin da eher spontan und locker. Ich mag diese Abhängigkeit von starren Zeiten und Abläufen nicht.

Hast du es in der Vergangenheit getan?

Ja, außer wenn ein strikter Zeitplan unbedingt notwendig war, zum Beispiel wenn wir weggefahren sind und ich vieles zu erledigen und zu organisieren hatte.

Tust du vielleicht das Gegenteil von dem, was du am anderen kritisierst, und bist du vielleicht zu extrem darin?

Nein, das glaube ich nicht.

Wärst du gerne so wie dein Mann?

Nein, sicherlich nicht!

Hat sich in der Vergangenheit schon einmal jemand dir gegenüber so verhalten, wie du es heute am anderen kritisierst?

Mein Vater. Bei ihm musste auch immer alles nach Plan laufen, sonst war er völlig irritiert. Ich erinnere mich an verschiedene, immer gleiche Rituale: die Weihnachtsfeste, die öden Sonntage, die immer gleichen Spaziergänge, die immer gleichen Abläufe jeden Morgen beim Essen, und an jedem Freitag war Badetag. Es war so langweilig, und ich musste das alles mitmachen. Ich wurde dazu gezwungen und war dadurch gefangen in einem Trott ohne viel Freude. Alles war nur ernst, starr und ganz korrekt. Damals hat es mich schon gestört, und zeitweise habe ich rebelliert, aber dann gab es Ärger mit meinem Vater. Er war dann beleidigt, so wie mein Mann heute.

Hat sich in der Vergangenheit schon einmal jemand anders gegenüber einem anderen so verhalten, und hast du es miterlebt?

Mein Vater war auch meiner Mutter gegenüber so. Ich musste erleben, wie meine Mutter sich komplett anpasste und unterordnete. Eigentlich war sie eine lebenslustige und spontane Frau, aber er engte sie immer wieder mit

.....

seiner kontrollierenden Art und seiner Ernsthaftigkeit ein. Sie war deswegen oft traurig – und besonders schöne Zeiten hatte sie immer dann, wenn sie sich mit ihren Freundinnen traf. Dann kam sie glücklich und gelassen nach Hause, wurde dort aber sehr schnell ernst und richtete sich wieder ganz nach meinem Vater. Genauso mache ich es jetzt auch, das wird mir gerade klar.

Meine Mutter war wegen Vater oft traurig. Ich habe das gespürt und wollte es immer anders haben, weil ich dachte, dass sie dann glücklicher wäre. Deswegen rebellierte ich dann auch, leider mit dem Ergebnis, dass meine Mutter noch trauriger wurde, es mir schlecht ging und zudem mein Vater Widerstand gegen mich aufbaute. Er wurde dann regelrecht trotzig.

Was erkennst du für dich?

Ich erkenne, dass ich abwechselnd die Rolle meiner Mutter oder von mir selbst als Kind spiele. Entweder füge ich mich, oder ich rebelliere. Meist bin ich traurig, weil ich mich so unwichtig fühle. Klären konnte ich das mit meinem Vater oder mit meiner Mutter nie. Es wurmt mich heute noch, dass er mich und meine Mutter so eingeengt hat. Ordnung, immer diese Ordnung! Meine Mutter hätte sich das gar nicht gefallen lassen müssen, sie hätte es doch ändern können. Wollte sie es vielleicht nicht ändern? Es war auf jeden Fall nicht meine Aufgabe als Kind, für sie die Situation zu ändern.

Heute bin ich erwachsen, und jetzt kann ich es zumindest für mich ändern. Ich muss endlich lernen, mich

abzugrenzen und mein Leben freier zu gestalten, auch wenn mein Mann so ist, wie er ist. Und auch wenn er ein ernster, ruhiger Typ ist, der alles der Reihe nach korrekt und zuverlässig erledigen möchte, liebe ich ihn. Ich kann es ja anders machen, ich muss mich ihm nicht anpassen. Ich bin nicht dafür zuständig, ihn umzukrempeln. Ich war auch nicht dafür zuständig, meinen Vater umzukrempeln, damit meine Mutter nicht so eingesperrt gewesen wäre. Sie lachte so gerne, genau wie ich! Ich möchte wieder lachen können, frei und unbeschwert. Genau so hat mein Mann mich schließlich kennen- und lieben gelernt. Ich werde aufhören, an ihm herumzunörgeln, und ihm für seine tolle Spiegel-Funktion danken. Ich erkenne auch, dass seine Wesensart manchmal sogar nützlich für mich ist und mir einen guten Halt gibt. Ich verzettle mich nämlich gelegentlich und laufe dann Gefahr, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Zusammenfassung

In diesen Kritikbeispielen wird deutlich, dass die Ursache für aktuelle Kritik selten in der Gegenwart zu finden ist. Mithilfe dieser Technik sollte es dir gelingen, das zu erkennen. Halte dich am Anfang einfach an die Reihenfolge der Fragen, und schweife nicht zu weit ab, damit du leichter zu einer Klärung für dich kommst.

Wenn du erst einmal erkannt hast, dass dir nur ein Teil von dir gespiegelt wird, kannst du aufhören, dein Gegen-

.....

über zu bekämpfen und zu kritisieren. Gehe stets liebevoll mit dir selbst um, und verlange vor allem am Anfang nicht zu viel von dir. Es ist ein Bewusstwerdungsprozess. Es ist möglich, dass du anfangs erst ein paar Tage nach einem Kampf erkennst, dass du den Spiegel geputzt hast. Kritisiere dich nicht dafür, sondern freue dich darüber, dass du es erkannt hast. Wenn du dann schon etwas bewusster bist, bemerkst du es vielleicht bereits gleich nach einem Kampf. Und bist du noch etwas bewusster, wird dir schon während deines Kampfes deutlich, was du gerade tust. Und irgendwann wird es dir beim ersten kritischen Gedanken, der dir durch den Kopf geht, bewusst sein. Es geht immer schneller, je bewusster du wirst.

Als Folge davon wirst du viel mehr Harmonie erleben. Du wirst deine Mitmenschen weniger kritisieren und viel achtsamer mit ihnen umgehen können. Je mehr du deine Schattenseiten anschauen und annehmen kannst, desto besser kannst du die Schattenseiten anderer annehmen. Je mehr du dich achten und respektieren kannst, desto besser kannst du andere achten und respektieren. Je mehr du auf der Ego-Ebene mit deiner Unvollkommenheit leben kannst, desto liebevoller kannst du mit der Unvollkommenheit deiner Mitmenschen umgehen. Je mehr Mitgefühl und Wertschätzung in jedem Einzelnen von uns entstehen, desto heiler wird die Welt.

Dem Wort *Wertschätzung* möchte ich noch ein paar Zeilen widmen. Wie sieht Wertschätzung im Alltag aus?

Wie sehr wertschätze ich meinen Partner, meine Eltern, meine Kinder usw.?

Nehmen wir das Beispiel einer meiner Bekannten. Sie sagte: »Es regt mich so auf, dass mein Freund mich immer wegen meiner Unordnung kritisiert. Die ersten Male ignoriere ich seine Beschwerden ja noch und höre eigentlich gar nicht hin. Aber irgendwann reicht es mir, und dann explodierte ich.« Wo bleibt da die Wertschätzung der Gefühle ihres Freundes? Die ersten Beschwerden ignoriert sie. Da ist kein Zeichen von Wertschätzung.

Oder ein anderes Beispiel: Michaela hat Liebeskummer und lenkt sich von ihrem Kummer in der Disco mit ein paar Flirts ab. Da ist keine Wertschätzung ihres Schmerzes. Oder das Kind, das weinend zur Mutter rennt und sagt: »Ich habe solche Angst«, woraufhin die Mutter erwidert: »Du brauchst doch keine Angst zu haben.« Mit Wertschätzung der Angst würde die Mutter fragen: »Wovor hast du denn solche Angst?«

Erst bei näherer Betrachtung wird einigen Menschen die Bedeutung des Wortes Wertschätzung bewusst. Wie viel Wertschätzung gibst du dir und deinen Gefühlen und in der Folge den Gefühlen deiner Mitmenschen? Die meisten Menschen sind aus Angst vor Schmerz so sehr mit dem Verdrängen ihrer Gefühle beschäftigt, dass sie sich selbst gar nicht mehr spüren. Folglich können sie auch die Gefühle anderer nicht wertschätzen.

»Ihr habt solche Angst vor dem Fühlen eurer Gefühle, weil ihr glaubt, dass ihr an dem Schmerz sterben wer-

.....

det«, meint Jani King hierzu. »In Wahrheit werdet ihr sterben, wenn ihr euch nicht dem Gefühl zuwendet.« *Sterben* muss hier nicht den körperlichen Tod bedeuten. Tot ist schon, wer von seinem Gefühl abgeschnitten ist. Mit geschlossenem Herzen ist keine Wertschätzung möglich, aber andere kritisieren gelingt dafür umso leichter. Wenn du dich dabei ertappst, dass du andere kritisierst, dann wertschätze auch das! Denke nicht: »Ich darf nicht kritisieren!« Du darfst! Solange du kritisierst, tue es, aber erkenne dich dabei. Und dann erforsche die Ursache deiner Kritik, damit du dich von der Kritik befreien kannst. Sonst willst du nur heiliger sein, als du bist, und das führt sicherlich nicht zu einem höheren Bewusstsein.

Fragetechnik 3:

Spiegeln durch Tiere

Auch das Verhalten von Tieren kann uns eine Menge spiegeln. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um dein eigenes Haustier oder um ein fremdes Tier handelt, welches du vielleicht nur kurz im Vorbeigehen bemerkst. Sobald es dir auffällt, ist es in deiner Welt. Im ersten Schritt geht es bei dieser Technik darum, das Verhalten des »Spiegeltieres« zu beschreiben. Im zweiten Schritt frage ich mich dann wieder: »Was hat das mit mir zu tun?«

Ich erkläre dir diese Technik anhand eines Beispiels:

Worum genau geht es?

Dein Kater hat seit Tagen eine Dauerschlafphase. Wenn er ein Freigänger wäre, dann bekämst du dieses Verhalten vermutlich nicht mit und es hätte dann nichts mit dir zu tun. Da es dir jedoch auffällt, ist es in deiner Welt.

Daher lohnt es sich zu fragen: »Was spiegelt dir das Verhalten deines Katers?«

Da gibt es mehrere Möglichkeiten. Zum Beispiel: Du hast auch den Wunsch nach mehr Schlaf. Vielleicht bist

.....

du zu sehr gestresst und gönnst dir einfach keine Ruhephase. Es kann aber auch sein, dass du dein Bedürfnis nach Ruhe noch gar nicht gespürt hast.

Möglich ist auch das Gegenteil, dass du einfach viel zu träge bist und aktiver sein solltest.

Nachfolgend führe ich auch zu diesem Thema mehrere Beispiele an, denn das ist die einfachste Art, die Technik zu verdeutlichen.

1. Miriams Katzen mit Fluchtgedanken

Miriams Katzen haben seit ein paar Tagen »Fluchtgedanken«. Ihre Katzen sind keine Freigänger und wollen normalerweise gar nicht nach draußen. Seit ein paar Tagen verhalten sie sich jedoch sehr auffällig, denn sie stehen ständig vor den Ausgangstüren des Hauses, und man muss aufpassen, dass sie nicht entweichen.

Wie geht es dir, Miriam? Hast du auch Fluchtgedanken? Möchtest du auch ausbrechen? Oder eher gegenteilig handeln?

Seit ein paar Wochen fühle ich mich durch eine familiäre Geschichte völlig eingeengt. Ich habe zusätzliche Pflichten, die ich eigentlich gar nicht übernehmen will, aber ich habe keine Wahl. Ich kann auch mit niemandem darüber sprechen. Diese zusätzlichen Aufgaben schränken mich sehr ein, und ich finde es sehr spannend, meinen

seelischen Zustand durch das Verhalten der Tiere gespiegelt zu bekommen. Darauf wäre ich vorher gar nicht gekommen. Ich merke jetzt, wie unzufrieden ich mit dieser Situation bin. Ich erkenne, dass ich das ändern möchte. Vielleicht kann ich einen Weg finden, wie ich gleichzeitig meine Pflichten erfüllen und dafür sorgen kann, dass es mir dabei gut geht.

2. Tanjas anhänglicher Kater

Tanja liebt ihren Kater über alles und sorgt sehr gut für ihn. Neben gutem Futter bekommt er täglich seine Streicheleinheiten. In den letzten Tagen ist er jedoch übermäßig anhänglich und äußerst schmusebedürftig, wovon sich Tanja leicht genervt fühlt.

Wie geht es dir in Sachen Streicheleinheiten? Bist du derzeit besonders liebesbedürftig und anhänglich? Oder eher das Gegenteil?

Ich sehne mich zurzeit wirklich nach mehr Streicheleinheiten. Ich würde gerne viel öfter mit meinem Partner kuscheln, aber irgendwie ist das in letzter Zeit vernachlässigt worden. Von meinem Partner kommt in dieser Hinsicht nicht viel, ich muss immer den Anfang machen. Ich will aber nicht immer den Anfang machen, ich will, dass er öfter auf mich zukommt. Ich spüre jetzt, wie groß mein Bedürfnis danach ist. Auf die Idee, dass das Verhalten meines Katers etwas mit mir zu tun hat, wäre ich

.....

nie gekommen. Ich werde mir das Thema Kuschneln jetzt genauer ansehen und überlegen, was ich ändern kann.

3. Marcos fresssüchtiger Hund

Marco beschreibt seinen Hund als total verfressen. Seit ein paar Monaten kann dieser einfach nicht genug bekommen und frisst mehr denn je.

Wie ist dein Essverhalten? Isst du in letzter Zeit auch zu viel oder eher das Gegenteil?

Mein Essverhalten? Ich habe in den letzten Monaten ein paar Kilo abgenommen und bin eher untergewichtig. Zurzeit bin ich beruflich sehr im Stress, sodass ich zum Essen gar keine Zeit habe. Meinst du, dass die Fresssucht meines Hundes etwas mit mir zu tun hat? Was soll sie mir denn sagen?

Vielleicht, dass du mehr essen sollst?

Klingt logisch und einfach, trotzdem wäre ich von alleine nie drauf gekommen. Ja, jetzt wird mir bewusst, wie sehr ich meinen Körper vernachlässigt habe. Das will ich jetzt ändern. In Zukunft werde ich mich wieder mehr um mich und meine Ernährung kümmern.