



Spieglein – Spieglein

Manchmal sind wir in Situationen eingebunden und fragen uns - „warum gerade ich“?
Oder wir bemerken „Ich treffe immer wieder auf ähnliche Menschentypen oder Konflikte.
Was hat das zu bedeuten ?
Gibt es vielleicht etwas Unbekanntes was uns führt – ein Schicksal, ein Zufall oder etwas ähnliches?

Wir haben Gedanken, viele Gedanken zu uns selbst und zu unserem Umfeld.
„Ich denke an einen Menschen“ und da, das Telefon geht und er ist am anderen Ende.
Oder „Jetzt hier Mitten in der Stadt brauche ich einen Parkplatz“ und da, fährt gerade ein Auto aus der Parklücke.

Fließen in diesen Fällen unbekannte Energien? Oder wie könnte ich dies bezeichnen können?
Woher kommen meine Gedanken und vor allem wo gehen sie hin? Wer kann oder wird sie empfangen? Bin ich mir der Wirkung meiner unbewussten Gedanken bewusst?

Für jeden Gedanken existiert ein idealer Zeitpunkt.
Wir bekommen Ideen und begeistern uns an schönen Dingen – und vergessen es meist schnell wieder.
Bekommen wir eins auf die „Mütze“ und es läuft etwas schief, stecken wir den Kopf in den Sand, resignieren und leiden still vor uns hin.
Aber auch bewerten wir sekundenschnell andere Personen oder das Umfeld.

Nun schauen wir mal näher hin:
Wähle Dir ein Person aus Deinem näheren Umfeld aus, welche Dich aufregt, ärgert oder in Rage bringt.

Du musst jetzt nicht versuchen für die Situation eine Erklärung zu finden. Verwende Deine ganze Aufmerksamkeit auf die Frage: „Was berührt mich jetzt so stark und wo in meinem Körper kann ich es spüren.“

Entsprechend dem Spiegelgesetz wirst du jetzt zu Dir geführt. Weg vom Objekt hin zum Subjekt. Das bedeutet, dass dieses Ereignis eine Spiegelfunktion beinhaltet für das, was „.....Dich stört Dich ärgertDich aus Deiner Mitte bringt“ jenes ist, was Du an Dir (noch) nicht siehst.

Es zeigt Dir die Form auf, was Du auch in dir hast, aber kaum oder nicht ausleben kannst.

Beispiel:

Der Partner, das Kind kommt nach Hause und wirft seine Sachen in die Ecke, lässt Dinge herumliegen,lümmelt sich auf dem Sofa herum ist in Deinen Augen faul.
„Warum ändert er sich nicht?“ „Warum habe ich einen derart launigen und nervigen Mitbewohner?“
„fragst Du Dich vielleicht..“

Nach dem **Spiegel**gesetz sollte ich mich jetzt einmal offen und ehrlich fragen: Möchte ich das eigentlich auch einmal selbst tun. Vielleicht stinkt Dir die monotone Routine des Alltags, das ewige „Ja-sagen“ gegenüber unnützen Anweisung des Chefs,?,,

Nur, wer möchte kann diese Ehrlichkeit mit sich selbst zulassen? Was würde denn passieren, wenn ich meine Rolle in Frage stelle und meine Gefühle zeige? Also bleibt mir nichts anderes übrig, als diese unbewussten Gefühle zu unterdrücken und abzuwehren.

Die große Chance:

Was auf den ersten Blick aussieht wie „ungezügelt und launig“ zu sein“ ist in Wirklichkeit eine Eigenschaft, die wir aus unserem Leben ein Stück oder ganz ausgegrenzt haben. Die Fähigkeit zu entspannen, sich von der Außenwelt ein Stück zurück zu ziehen und diesen Zustand anzunehmen und auch zu leben.

Übe Dich in der Aufgabe, Dich vollständig wahrzunehmen. Du musst keine Palastrevolution ausrufen oder den König stürzen. Aber Du kannst Dir das Recht eingestehen so zu sein wie Du Dich im Augenblick fühlst, ohne dabei Schuldgefühle zu empfinden.

Wir haben die Macht positive und zerstörerische Gedanken hervorzubringen.

Doch wenn es Dir gelingt, dahinter einen noch so kleinen Funken der Liebe zu entdecken, beginnt ein Prozess Deiner Selbstheilung .