

## Liebe im Februar - Im Spiegelkabinett

Es ist komisch, dass andere so oft nicht das machen, was ich will. Schließlich sage ich ihnen doch genau, was ich von ihnen erwarte. Und sie halten sich einfach nicht dran! Wenn sie tun würden, was ich ihnen sage, wäre die Welt endlich in Ordnung!

Vielleicht ist das ja nur mein Lebensgefühl. Wenn es dir aber bekannt vorkommt, lies ruhig weiter, dann finden wir womöglich gemeinsam aus diesem Spiegelkabinett hinaus.

### Stört mich – stört mich nicht

Nehmen wir mal an, ich habe eine Freundin, die recht geldgierig ist. (Ähnlichkeiten mit lebenden Personen und realen Handlungen sind rein zufällig). Wo gibt's mehr Geld zu verdienen? Was hat das gekostet? Kann sie etwas umsonst bekommen, dann ist es ein Festtag für sie! Das finde ich abstoßend und unspirituell, und sage es ihr auch. Ändert sie sich deshalb? Nein!

Wenn du mitspielen magst im Spiegelkabinett, denk an eine Eigenschaft einer Freundin, deines Partners, eines Familienmitglieds oder Kollegen, die dich wirklich nervt. Hinweise bringen nichts, egal wie deutlich, und zähneknirschend musst du es ertragen.

Außerdem ist sie ziemlich unpünktlich. Komischerweise stört mich das gar nicht. Andere gehen hoch, wenn sie später kommt, und fühlen sich respektlos behandelt. Ich hab gar kein Thema damit. Wenn andere sich nicht beklagen würden, würde es mir noch nicht mal auffallen.

Denk an eine „Schwäche“ einer Person in deinem Umfeld, die vielleicht von anderen kritisiert wird, dich aber nicht weiter stört. Vielleicht findest du diese Eigenschaft sogar nett oder süß.

Wie kann es sein, dass ich auf zwei allgemein als negativ beurteilte Verhaltensweisen so unterschiedlich reagiere? Sind das einfach meine persönlichen Vorlieben und Abneigungen?

### Auf meiner Seite des Spiegels forschen

Nur mal angenommen, ich wäre auch geldgierig. Lächerlich! Jemanden, dem Geld unwichtiger ist, kann man kaum finden. Ich steh da drüber!

Früher, in der Familie, waren meine Eltern sehr großzügig. Wenn ich mir etwas wünschte, habe ich es eigentlich immer bekommen. Aber ich erinnere mich, dass mir das schon damals irgendwie unangenehm war. Da habe ich nachgeforscht und entdeckt: Mein Herz war schon ziemlich zu. Irgendwie hatte ich das Gefühl, nur zu nehmen und nicht zu geben. Eine Stimme in meinem Inneren (nicht die liebevollste) sagte mir ein, ich sei ein gieriger kleiner Parasit

Was tun wir, wenn wir uns als Kind selbst etwas vorwerfen oder ein Erwachsener uns scharf kritisiert? Wir fühlen uns furchtbar und meinen, mit dieser Eigenschaft auf keinen Fall lebenswert zu sein. Gleichzeitig ist es das Wichtigste für uns und überlebensnotwendig, die Liebe der Eltern und wichtiger Bezugspersonen zu behalten. Deshalb beginnen wir, alles zu tun, um zu beweisen, dass das Urteil nicht stimmt. Ich bin nicht gierig!

Setze hier die Eigenschaft ein, die dich bei jemand anderem nervt: Ich bin nicht ..... ! Ich bin stattdessen ..... (Gegenteil).

Doch die Stimme hört mit ihrer Anklage deshalb noch lange nicht auf. Ich muss sie immer weiter übertönen und versuchen, so großzügig wie möglich zu erscheinen. Vielleicht gelingt mir das sogar, und ich kann meine Umwelt und sogar mich selbst überzeugen – doch den „Beweiszwang“ und das darunter liegende Gefühl, schlecht zu sein, werde ich so nicht los.

Sammele ein paar Beweise dafür. Wie zeigt es sich, dass du nicht so bist? Arbeitest du hart an der gegenteiligen Eigenschaft, nämlich ..... zu sein? Bist du stolz darauf, investierst du viel Zeit und Mühe, so zu sein?

### Optische Täuschung

Ein noch wirkungsvollerer Beweis wäre es, wenn wir jemand anderen fänden, der wirklich geldgierig ist. Dann können wir anklagen, ohne dass es uns selber trifft. Das ursprüngliche Problem, der Glaube, schlecht

zu sein, ist damit „gelöst“. Wenn du schlecht bist, was bin ich dann? Na, gut natürlich! Und damit ist das Spiegelkabinett perfekt, und wir können tanzen.

Jetzt muss ich dir nur noch sagen, was du falsch machst, dann kommt alles in Ordnung, und das Urteil geht weg – meine ich. Zu dumm, dass du nicht mitspielst und dich änderst. Was mir auch nicht klar ist: Würdest du dich tatsächlich ändern, dann bräuchte ich dringend einen neuen Mitspieler, der die freie Stelle im Spiel „ich-gut, du-schlecht“ ausfüllt.

Wir sehen eine optische Täuschung und fallen auf sie herein. Da ist eine Person im Spiegel, aber ich erkenne den Spiegel nicht und meine, da ist wirklich wer. Und dann möchte ich mein Spiegelbild ändern, und greife hinüber. Statt einer Person trifft meine Hand nur auf hartes Glas. Darauf hämmern ist nicht empfehlenswert! Ändern kann ich nur auf meiner Seite des Spiegels. Ich versuche ja auch normalerweise nicht, meinem Spiegelbild die Haare zu kämmen, damit meine besser aussehen!

## Der Spiegeltest

Kleine Kinder ab zwei, Katzen und Hunde bestehen übrigens den „Spiegeltest“: Sie begreifen, dass sie im Spiegel sich selbst sehen. In einem Versuch malt man zum Beispiel einem Hund einen roten Fleck aufs Fell, und er versucht tatsächlich, den Fleck bei sich wegzumachen.

Wenn wir in einer Beziehung nicht weiter kommen, sich der andere einfach nicht so benimmt, dass wir mit ihm auskommen können, wird es möglicherweise auch für uns Zeit für den Spiegeltest. Ob es nur eine Projektion ist, mit der wir das Urteil auf die andere Person draufmalen, oder das alles gar nicht stimmt mit den Spiegeln – was haben wir zu verlieren?

Der einfache Grundsatz heißt: Wenn es mich aufregt, hat es irgendwas mit mir zu tun.

Und dann können wir nachforschen, so wie oben beschrieben. Manchmal ist der eigene Anteil gar nicht so versteckt. Wir sind oft die letzten, die ihn entdecken. Zum Beispiel sagen wir zu einer Freundin über eine dritte: Die ist aber ganz schön eitel! Als Antwort grinst uns die Freundin vielsagend an... Und du überhaupt nicht, oder?

Ja, und dann?

Toll, wir haben also entdeckt: Ich bin auch ..... (gierig bzw. deine Eigenschaft). Oder genauer: Wir haben das Urteil über uns entdeckt. Was hilft uns das?

Auch wenn es unwahrscheinlich klingt: Allein dieser Fund löst den ganzen Krampf schon auf. Wir müssen nicht weiter im Außen anklagen und haben zum Ursprung des Problems gefunden. Meist ist uns schon intuitiv klar: Das Urteil entstand aus Angst, meiner eigenen Angst oder die der Person, die mich damals kritisiert hat. Es ist gar nichts dran, oder es ist sehr übersteigert, oder es geht um etwas, das wir dem kleinen Kind, das es nicht besser wusste, leicht vergeben können.

Gibt es wirklich einen Fehler, bei mir oder anderen, müssen wir nicht die Augen davor verschließen. Wir können die Dinge klar benennen. Vor allem kommen die eigenen Themen dran, denn die der anderen regen uns ja nicht mehr auf... Wenn uns jemand um Hilfe bittet, können wir auch nochmals nachforschen, wie unser Anteil aussieht. Damit entsteht eine Brücke zur anderen Person, ein liebevolles Verständnis dafür, was wir Menschen so alles anstellen. Vielleicht entdecken wir, dass wir bei den meisten Geschichten irgendwie die Finger drin haben....

Man kann es am Ergebnis erkennen. Fühlt sich einer der am Gespräch Beteiligten unverstanden, angegriffen, kritisiert, dann war wahrscheinlich auf der anderen Seite noch ein eigenes Urteil mit im Spiel. Ist es möglich, frei über die Schwierigkeiten zu sprechen, fühlen sich die Beteiligten verstanden und bereit, etwas Neues zu lernen, dann haben wir den „Spiegeltest bestanden“.

## Tatsächlich Liebe

Diese Spiegelgeschichten können ganz schön hartnäckig sein. Ich kenne Leute, die das schon seit vielen Jahren üben und immer wieder drauf reinfallen. Da kann ich nur den Kopf schütteln... ich bin da viel lernfähiger. (Habe ich schon erwähnt, dass meine größte Angst die ist, dumm zu sein und es einfach nicht zu checken?)

Das Schöne ist: Den Spiegeltest bestehen schafft Liebe und Verbindung. Die Themen, um die es vorher ging, und die scheinbar so wichtig waren, spielen gar keine große Rolle mehr. Natürlich sind wir Freundinnen, umso mehr, weil jetzt etwas geheilt ist. Wir gehen zusammen weiter, in dem Gefühl: Wir können alles schaffen. Gemeinsam.