

Die Welt und ihre Spiegel.....

Die Spiegelgesetz - Methode



Martina Kraushofer

Durch meinen Beruf, vor allem aber auch durch mein Interesse an der Psychologie, der persönlichen Weiterentwicklung und Selbsterkenntnis, bin ich rein zufällig auf die Spiegelgesetz-Methode von Christa Kössner gestoßen. Doch Zufälle gibt es bekanntlich ja nicht, denn "ein Zufall fällt dir zu, wenn er fällig ist!" Umso mehr war ich von dieser neuen Art der Reflexion begeistert. Viele von uns hadern sehr oft mit ihrem Schicksal, fragen sich "warum passiert das gerade mir?" oder wollen den Tatsachen nicht ins Auge blicken. Oft begeben wir uns dabei auch einfach nur in die so genannte Opferrolle und können oder wollen nicht die Verantwortung für unser Leben übernehmen. Die Kraft der Gedanken und die Macht unseres Unterbewusstseins spielt dabei eine große Rolle. Eine wichtige Frage, die uns bei unserer Weiterentwicklung helfen kann, ist die Frage, "was wird mir in diesem Augenblick widergespiegelt bzw. was kann ich durch dieses Ereignis, diesen Menschen, die Situation über mich erfahren?" Wichtig, aber umso schmerzvoller bei der Erkenntnis ist die Tatsache, dass wir alle unsere Erfahrungen, ja sogar alles, was sich in unserem Leben ereignet selbst erschaffen. Das beste Beispiel ist unser Körper: unser Körper ist unser Spiegelbild unserer Geisteshaltung, unserer Einstellungen und Glaubenssätze. Kaum ein Spiegelbild ist klarer als das unserer seelisch-geistigen Verfassung. Was möchte mir mein Körper sagen? Der große Fehler in diesem Bereich ist, dass wir zuwenig auf unsere Stimme hören und somit unsere Ereignisse bzw.

Krankheiten selbst aufbauen. Leicht können wir mit der Schulmedizin oder der Pharmaindustrie unsere "Symptome" entfernen, ohne in deren Spiegel zu sehen (Was sagt mir mein Symptom?) Warum bin ich krank? Was ist die Ursache dafür? Viele Bücher beschäftigen sich in letzter Zeit mit diesem Thema (z.B. Krankheit als Weg).

**"ein Zufall fällt dir zu,
wenn er fällig ist!"**

Im Spiegel unserer Emotionen erkennen wir klar, mit welchen Bereichen unseres Wesens wir noch nicht im Reinen sind. Die Person vor unseren Augen, die uns ärgert, wütend macht oder zum Weinen bringt spiegelt uns ein Verhalten oder einen Wesenszug, den wir zu wenig oder gar nicht leben.

Beispiele:

Egoismus: Herbert kommt mit der egoistischen Art seiner Partnerin nicht zurecht. Fragt er sich mit der Spiegelgesetzmethode, warum Egoismus ein derartiges Thema ist, kommt er vielleicht drauf, dass er gerne egoistischer wäre, im Mittelpunkt stehen und sich gerne behaupten würde. Da er diese Eigenschaften als persönliches Manko sieht, verurteilt er diese bei anderen Menschen.

Frechheit: Karin hat einen sehr frechen Sohn, sie kommt mit dieser Tatsache überhaupt nicht zurecht. Fragt sie sich, warum sie Probleme damit hat, könnte sie erkennen, dass frech auch gleichzeitig "wortgewandt und schlagfertig" bedeutet und dass das genau diese

Eigenschaften sind, die sie so gerne hätte.

Faulheit:

Bianca ärgert sich grün und blau über die Faulheit ihres Mannes bezüglich Aktivitäten und Haushalt. Warum macht sie die Eigenschaft des Mannes so rasend?

Würde sie ihren Spiegel setzen, würde Bianca sehen, dass sie unfähig ist, sich zu entspannen, zu relaxen und zu genießen, während ihr Mann dies in seinem Leben integriert hat.

Die Methode des Spiegelgesetzes lässt sich in allen Lebensbereichen anwenden. Die Frage, ob wir damit arbeiten wollen oder nicht, können wir nur für uns selber entscheiden.

Sind wir bereit, unseren Spiegelbildern in Form von Menschen, Situationen oder Erfahrungen ins Auge zu sehen? Wollen wir unsere "Gegner" als Lehrer sehen und uns dadurch ein kleines Stück von der Vollkommenheit aneignen? Ich wünsche uns allen viel Spaß und vor allem Erfolg beim Reflektieren und Analysieren von unseren Spiegelbildern.

Quelle:

Die Spiegelgesetz-Methode von Christa Kössner

