

# Das Spiegelprinzip der Projektion

Oliver Wittwer / 28.01.2023 / [www.provisions.ch](http://www.provisions.ch)



Das Spiegelprinzip der Projektion ist sehr faszinierend und extrem präzise. So oft nehme ich es bei anderen Menschen im realen Leben oder in sozialen Medien wahr. Es ist omnipräsent. In seltenen Fällen beobachte ich es auch noch bei mir.

Ich erkenne dabei, dass alle Verhaltensweisen anderer Menschen im Aussen, welche uns aufregen, d.h. in uns Widerstand, Wut, Neid oder Aggressionen auslösen, untrüglich auf unsere eigenen, noch vor uns selber verdrängten, und doch versteckt in uns wirkenden Eigenschaften oder Verhaltensweisen hindeuten. Je mehr wir sie vor uns verstecken, desto mehr fallen sie uns bei den anderen auf, und desto mehr Widerstand und Emotionen lösen sie aus. Das nennt man getriggert sein.

Der Mechanismus ist dabei wie folgt: Wir wissen genau, dass wir diese Eigenschaften selber in uns tragen und sie auch mehr oder weniger oft zum Ausdruck bringen. Doch wir wollten es vergessen, ausblenden, da ein Teil in uns glaubt, Vorteile daraus zu ziehen. Also wandert dieser Aspekt in unser Unterbewusstsein. Die Wahrnehmung über unser eigenes Verhalten blenden wir dann einfach weg. Es wird unbewusst. Sehen wir nun genau diese Verhaltensweisen bei anderen Menschen, erinnern sie uns daran, dass wir sie selber haben, und auch daran, was wir mit ihnen gemacht haben und immer noch machen. Doch wir wollen nicht daran erinnert werden. Also entwickeln wir Widerstand in Form von Wut, Aggressionen, usw. Wir versuchen entweder, den Kontakt zu solchen Menschen komplett zu vermeiden, oder diese Verhaltensweisen bei ihnen zu unterdrücken, indem wir sie zu manipulieren oder zu zwingen versuchen.

Der Finger, mit dem wir auf den/die anderen zeigen, zeigt im Spiegelbild auf uns.

Das getriggert Sein sollte jedoch nicht verwechselt werden mit dem Gefühl der Traurigkeit oder dem Mitgefühl, welches man empfindet, wenn man bei anderen Menschen Fesseln, Ängste oder Leid wahrnimmt oder Gewalt beobachtet.

Wenn dich also das nächste Mal jemand nervt, wütend, neidisch oder aggressiv macht, und du ihn verurteilst, dann kannst du einfach mal genau bei dir hinschauen, worüber du dich über dich selber so aufregst. Gelingt dir dies, und du kannst es erkennen und anerkennen, dass du dich manchmal genau so verhältst, dann erst bist du in der Lage, dich und dein Verhalten zu verändern. Sofern du das möchtest.