

Die zwei Arten, wie Menschen uns spiegeln können

Dr. Oliver Marc Wittwer / 26.01.2022 / www.provisions.ch



Viele kennen das "Spiegelgesetz", auch unter der Bezeichnung "Projektion" bekannt. Es beschreibt, wie uns gewisse Verhaltensweisen bei Anderen besonders auffallen oder uns sogar ärgern. Wir neigen dann dazu, das Verhalten oder den Menschen zu kritisieren oder gar zu verurteilen. Oft begleitet uns dabei das auf gewisse Weise befriedigende Gefühl des sich besser Fühlens. Wir denken dabei Dinge wie "das ist so ein mühsamer Mensch, dies und jenes nervt", oder "wieso kann er sich nicht einfach wie wir verhalten" und "also ich bin ja zum Glück nicht so wie der".

Der Grund, warum wir uns so verhalten ist, dass wir durch das Verhalten des Anderen unbewusst an in uns verdrängte oder unterdrückte eigene Verhaltensweisen oder Ängste erinnert werden. Das ist dann der Fall, wenn wir uns selber oft sehr ähnlich benehmen wie das uns triggernde Verhalten, oder wenn wir uns im Grunde gerne auch so verhalten würden wie der Andere, es uns aber nicht erlauben. Was uns dabei stört ist die Tatsache, dass der andere Mensch uns an unsere eigene Schwäche oder mangelnden Mut erinnert. Dies geschieht unbewusst. Unser Unterbewusstsein weiss um unsere Schwäche, aber wir, unser bewusstes Ich, wollen sie nicht sehen. Deshalb verdrängen wir es. Wird sie uns durch andere vor Augen geführt, projizieren wir diese Schwäche auf den Anderen und füllen unseren Geist mit abwertenden Gedanken über den Anderen, um uns von uns selber abzulenken.

Nur wenn wir wahrhaftig bereit sind zu akzeptieren, dass wir möglicherweise Schwächen und Ängste haben, die uns nicht bewusst sind, sowie den Entschluss fassen, sie sehen zu wollen, werden wir dieses Spiegelgesetz für uns konstruktiv nutzen können. Denn dann werden wir nicht einfach immer wieder in eine ärgerliche Situation verfallen, sondern uns früher oder später die Frage stellen, ob wir uns vielleicht manchmal nicht ähnlich verhalten, oder uns nur ärgern, weil der Andere sich etwas erlaubt, was wir uns selber

verbieten?

Mit dieser Bereitschaft und diesem Entschluss werden sich unsere negativen Verhaltensgewohnheiten, die uns bisher nur bei anderen aufgefallen sind, Stück um Stück zeigen. Wir werden sie akzeptieren und anerkennen. Und damit sind sie aus unseren Schatten herausgetreten, respektive, wir haben sie mit unserem Bewusstsein ins Licht geholt. Das ist die Voraussetzung, um die unliebsamen Verhaltensweisen überhaupt ändern zu können. Denn vorher hatten wir unsere ungewünschten Verhaltensgewohnheiten ja selber aktiv, jedoch unbewusst, verdrängt. Und wenn wir verdrängen, dann sind wir es, die etwas nicht sehen oder fühlen wollen. Dieser Wille ist weitaus stärker als der Wille unseres bewussten Ichs. Interessanterweise ist die Veränderung dieser Verhaltensweisen danach leichter, als uns ihnen erstmalig zu stellen. Und manchmal müssen wir sie gar nicht mehr aktiv verändern, weil alleine durch deren Anerkennen sie sich bereits verändern.

Am Rande möchte ich noch anmerken, dass die oben beschriebene innere Haltung und Intension sich grundlegend vom "Zugeben eigener Kavaliesschwächen" unterscheidet. Solche Ausreden werden immer mal wieder als Trick verwendet, um von unseren wahren Schwächen abzulenken oder Lob und Anerkennung zu bekommen.

Es gib noch eine zweite Art, wie andere Menschen uns spiegeln: Es ist das Feedback. Aber nur echtes authentisches Feedback, frei von Emotionen oder Aggressionen, kann die Klarheit eines Spiegels entfalten. Dabei kann sowohl negatives als auch positives Feedback als Spiegel dienen. Denn es zeigt uns, wie wir von anderen Menschen gesehen und wahrgenommen werden.

Erlauben wir uns, ein Feedback anzunehmen, eröffnet es uns einen Blick durch die Augen eines anderen Menschen. Und dies kann uns im Falle von negativem Feedback als Hinweis dienen, wo wir bei uns selber etwas genauer hinschauen und uns beobachten sollten. Positives Feedback hingegen erlaubt es uns, unser inneres Selbstbild zu erweitern oder zu korrigieren. Denn zu oft haben wir Menschen ein schlechtes Selbstbild und einen Mangel an Selbstwertgefühl. Und oft werden wir von anderen Menschen positiver wahrgenommen als wir selber über uns denken.

Aber das Annehmen von Feedback, sowohl positives als auch negatives, will geübt sein. Denn wenn wir nicht geübt sind, lassen wir es in Form eines kurzen Adrenalinkicks verpuffen, entweder in einem kurzen Hochgefühl, oder in Form von Ärger, Wut und Zorn.

Wie können wir mit Feedback umgehen? Wenn wir verstehen, dass ein Feedback eines Menschen seine persönliche Sichtweise widerspiegelt, dann wissen wir, dass mindestens ein Mensch uns auf diese Weise wahrnimmt. Erhalten wir wiederholt dasselbe Feedback, dann heisst das nicht, dass uns alle Menschen so wahrnehmen. Klar können wir dann davon ausgehen, dass wir wahrscheinlich von vielen anderen Menschen ebenfalls so gesehen werden. Das Feedback zeigt nicht, wie wir "sind", sondern nur, wie wir von verschiedenen Menschen unterschiedlich wahrgenommen werden.

Wenn wir das verstanden und verinnerlicht haben, erkennen wir auch, dass diese Attribute nicht bestimmen, wie oder wer wir "sind". Wir tragen immer noch viel mehr Eigenschaften in uns und verhalten uns in unterschiedlichen Situationen anders. Manches wird von einigen Menschen so wahrgenommen, manches anders.

Also ist es am Ende am wichtigsten, wie wir über uns denken und uns selber sehen. Und je mehr wir alle unsere Aspekte und Eigenschaften sehen und anerkennen, sowohl positive und negative, desto entspannter und selbstbewusster sind wir. Wir sind dann wahrhaftig unseres Selbst bewusst.