

Projektionen

Projektionen, eine Möglichkeit, eigene blinde Flecken zu entdecken, Verletzungen zu heilen, umfassenderen Zugriff auf unser innenwohnendes Potenzial zu bekommen:

Begegnungen werden umso schwieriger, je stärker wir unseren Gesprächspartner ablehnen. Ohne Resonanz, also dem Anklingen einer Saite in uns, könnten wir unser Gegenüber ganz gelassen betrachten. Wenn wir erkennen, warum wir auf den anderen so emotional reagieren und was das mit uns zu tun hat, haben wir eine Chance, das Miteinander tiefgreifend zu verändern.

Wenn wir unsere persönliche Projektion auf den anderen begreifen und zu uns zurücknehmen, haben wir einen (oder vielleicht sogar den) Schlüssel für wahrhafte Erleichterung in der Hand. Je stärker wir uns darüber gewiss werden, dass wir immer nur unsere Sicht und Denkweise auf andere übertragen, desto klarer können wir uns und unseren Anteil in der Interaktion mit anderen sehen. Indem wir uns bewusst im Spiegel der anderen betrachten, haben wir die Chance, Neues über uns zu erfahren und können infolgedessen bisher ungesehene Aspekte liebevoll an- und zu uns nehmen. Es genügt, wenn wir ehrlich zu uns sind. Der andere darf so sein, wie er ist.

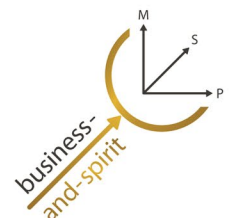
Wir müssen sein Verhalten nicht akzeptieren oder gut finden, aber respektieren sollten wir unser Gegenüber dennoch. Mit dieser Haltung suchen wir das Gespräch und versuchen Veränderung herbeizuführen. Aus meiner Sicht ist das Erkennen des Potenzials und der heimlichen Macht meiner Projektionen so hilfreich und befreiend, dass ich meine Erfahrungen und mein Verständnis von diesem Prinzip mit Ihnen teilen möchte.

Wenn Sie bestimmten Menschen in Ihrem Umfeld nicht mehr automatisch und in immer gleichen Verhaltensmustern begegnen möchten, sehen Sie sich Ihre Bewertung an und finden heraus, warum Sie den anderen, oder sein Verhalten ablehnen. Was sagt Ihnen der Spiegel im Gegenüber über Sie? In den meisten Fällen reagieren wir auf den anderen, weil wir in ihm etwas sehen (und im Zweifelsfall bekämpfen), was wir auch an uns selbst nicht mögen oder uns nicht ein- bzw. zugestehen. Bewundern wir jemanden, gilt das gleiche Prinzip: Wir bemerken etwas, von dem wir gerne mehr hätten oder was wir erstrebenswert finden. Wenn wir die Spiegelfunktion als solche begreifen, können wir aufhören, den anderen zu verurteilen und uns zunächst unserem eigenen Aspekt widmen.

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Projektionen

Seite 1 von 3



ADRESSE

Haus der Mitte
Theresia Maria Wuttke
Ecke Holz 13
34369 Hofgeismar-Kelze

KOMMUNIKATION

FON: +49 (0) 56 71 409-342
FAX: +49 (0) 56 71 409-341

MAIL: t.m.w@theresiamariawuttke.de
WEB: www.theresiamariawuttke.de

Schattenspiele auflösen: Den eigenen blinden Fleck beleuchten

Projektionen zu sich zurück zu nehmen ist einfach, aber meistens fällt es uns nicht leicht: Nehmen Sie über den anderen Ihr Urteil zurück.

Betrachten Sie die Situation aus dem Beobachter: Was genau nehmen Sie wahr, woran erinnert Sie das? Hier können eigene Verletzungen den Weg ins Bewusstsein suchen und sich nach Balance und Heilung sehnen, oder aber Sie erkennen im anderen Verhaltensweisen, die Ihnen bislang nicht bewusst waren.

Wenn alte Verletzungen das Licht der Welt erblicken, dann dürfen Sie für einen kurzen Augenblick die betreffende Emotion zulassen und dem Teil in Ihnen mit Ihrer Achtung und Liebe begegnen, der verletzt worden ist und schon verlässt Sie der alte Schmerz.

Eine großartige Möglichkeit also, sich seiner selbst tiefer bewusst zu werden und liebesfähiger, also sich selbst mit seinen Licht- und Schatten anzunehmen, heißt auch immer den anderen Menschen anzunehmen, was nicht heißt, dass ich die Verhaltensweisen, akzeptiere, aber in der Lage bin, den Menschen von seinen Verhaltensweisen zu trennen und ihn wertzuschätzen als der Mensch, der er ist.

Ihr innewohnendes Wertesystem beurteilt blitzschnell das Verhalten Ihres Gegenübers und aufgrund Ihrer Bewertung reagieren Sie entsprechend emotional – ein menschliches Grundprinzip.

Aus meinem Erleben stellt sich einfach immer wieder die Frage, warum ich mit Wut, Ärger und Ablehnung reagieren muss. Könnte ich nicht auch einfach nur tolerant oder gelassen sein und den anderen so sein lassen, wie er ist, ohne mich darüber aufzuregen oder mich angegriffen zu fühlen? Eine Haltung von „Aha“ anstatt „Ohje“ würde mich so viel freier machen und selbst bestimmen lassen, wie ich in diesem Moment reagieren möchte. Der Automatismus „auf den Reiz folgt automatisch die Reaktion“ würde dann durch mein bewusstes und autonomes Handeln ersetzt werden. Die Frage ist demnach: Warum reagiere ich auf bestimmte Eigenschaften und Typen (Männer wie Frauen) mit extremer Ablehnung? Was hat das mit mir selbst zu tun und wie kann ich es lösen?

Die schnellste und effektivste Möglichkeit, die ich kenne, ist: Notieren Sie Urteile über den anderen ehrlich, in der Form „er oder sie ist...“. Dann ersetzen Sie das „er oder sie ist...“ durch ein „ich bin...“ und ergänzen die von Ihnen bemängelten Eigenschaften. Dann stellen Sie sich die beiden Fragen:

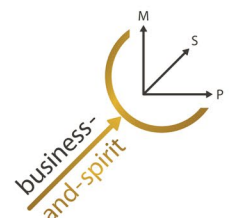
- Bin ich auch so und kann (will) es nur nicht sehen?
- Sollte ich ein wenig mehr von dieser Eigenschaft haben bzw. sie leben?

Für mich funktionieren diese Fragen immer und so komme ich mir auf die Spur.

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Projektionen

Seite 2 von 3



Ein Schattenaspekt, also das, was im Verborgenen liegt und für mich ein blinder Fleck ist, löst sich auf, wenn ich ihn erhelle. Über meine Reflektion im Verhalten des anderen habe ich die Chance, ihn zu entdecken.

Auf die Dosierung kommt es an

Machen Sie den Alltagscheck: Ihr Kollege hat immer wieder bewiesen, wie respektlos er Ihnen und auch anderen gegenüber ist. Sie stehen mit dieser Sicht der Dinge nicht allein da. Nur hilft es Ihnen in Ihrem Miteinander nicht, dass alle anderen ihn auch so sehen und Sie vermeintlich Recht haben.

Nun gilt es zu überprüfen, handelt es sich um eine alte Kränkung, oder um eigenes unbewusstes Verhalten. Dann wenden Sie die vorgeschlagenen Methoden zur Veränderung an.

Das Miteinander neugestalten: Aufgeschlossen, statt abgeschlossen

Das Wissen um dieses Prinzip, mit dem wir uns begegnen, solange wir keine Haltung von bedingungsloser Liebe leben, hat bei mir viel bewirkt, erleichtert und befriedet.

Seien Sie aufgeschlossen für Ihr eigenes Schattenspiel und erlauben Sie sich, dieses Feld für sich zu erschließen. In jeder Projektion gibt es für einen Schatz, den es zu bergen gilt. Sobald Sie willens sind, den eigenen Schatten im Spiegel des Gegenübers anzusehen, ist Veränderung möglich.

Dann kommt der wichtigste Teil: Nehmen Sie sich zunächst einmal mit dieser Eigenschaft an und entdecken Sie dann in einer unliebsamen Eigenschaft einmal die andere Seite des Thema.

Da ist jemand sehr geizig, aha, die andere Seite ist, er kann das Geld zusammenhalten. Sich dann dieser Verhaltensweise zuzuwenden, kann hilfreich sein.

Unser Miteinander wird umso entspannter, friedvoller und reicher, je mutiger wir den Weg gehen, uns im Spiegel des Gegenübers zu erkennen und zu lieben. Je mehr wir uns selbst (an)erkennen, desto freier werden wir. Das Ergebnis ist echtes Mitgefühl, Wohlwollen und wahrer Respekt sich selbst und anderen Menschen gegenüber, die ebenfalls dabei sind, sich weiterzuentwickeln. Eine innere Haltung, die aus diesem Wissen gespeist wird, wird sich selbst und infolgedessen auch anderen eine selbstverständliche Wertschätzung entgegenbringen. Mit dieser Einstellung können Sie das Gespräch suchen und Ihr Miteinander neugestalten.

Theresia Maria Wuttke

Geheim zu haltende Information. Alle Rechte an dieser Information, wie Urheber-, Patent-, Gebrauchsmuster-, Design- und/oder Markenrechte verbleiben bei Theresia Maria Wuttke. Kenntnis von dieser Information lässt Weiterbenutzungsrechte nicht entstehen.

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Projektionen

Seite 3 von 3

