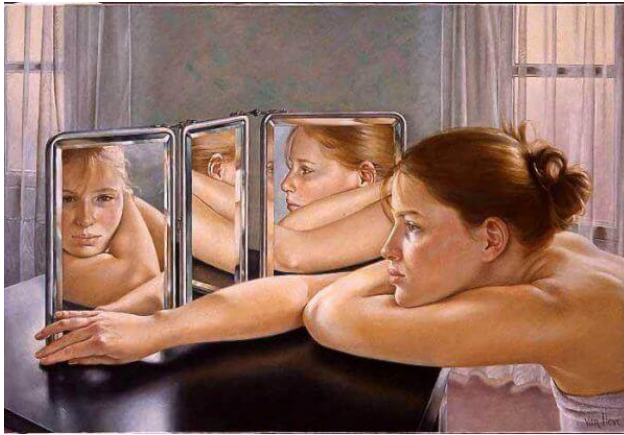


## Das Gesetz des Spiegels: Nutze andere, um deine Probleme zu lösen



Das Gesetz des Spiegels schlägt vor, dass der Ursprung unserer negativen Gefühle gegenüber einem Menschen in unserem Herzen läge und nicht bei der anderen Person. Das heißt, dieses Gesetz lehrt uns, dass Gefühle ihren Ursprung in uns selbst haben. Es läge demnach in unserer Verantwortung, mit unseren Glaubenssätzen, Vorstellungen und schlechten Gedanken über andere umzugehen.

In diesem Artikel beschäftigen wir uns mit dem Gesetz des Spiegels.

Wut richtet sich gewöhnlich gegen einen selbst und nicht gegen eine andere Person. **Es ist daher so, als wäre die von uns wahrgenommene Realität ein Spiegel, der einfach das Bild zurückwirft, das wir erzeugen.**

Yoshinori Noguchi schreibt über dieses Gesetz in seinem Buch *The Mirror Rule* (zu Deutsch *Das Gesetz des Spiegels*, nicht auf Deutsch verfügbar). Er erzählt hier eine wunderbare Geschichte, die zu Tränen rührt. Eine Geschichte, die uns dazu einlädt, das genannte Gesetz zu akzeptieren und in unseren Alltag zu integrieren.

**Der Autor setzt uns vor einen Spiegel, damit wir uns mit unserer inneren Welt auseinandersetzen. Diese Welt ist sicherlich diejenige, die alles bestimmt, was in unserem Leben passiert.**

**Das, was uns an anderen stört, verleugnen wir in uns selbst**

**Wir sollten einmal betrachten, was uns an anderen stört.** Warum sind wir von den Kommentaren unseres Bruders beim Abendessen mit der Familie so genervt? Denke darüber nach: Warum sind wir nicht in der Lage, vernünftig zu reden, wenn wir mit unserer Schwägerin beisammen sind? Warum können wir nicht damit umgehen, dass andere uns nicht unterstützen – gerade dann, wenn wir es uns so sehr erhoffen?

Es ist hilfreich, eine Liste mit all den Dingen zu erstellen, die uns an den Menschen um uns herum aufregen. Wir werden wahrscheinlich bemerken, dass es da Werte gibt, die wir geflissentlich unterschätzen. **Wir werden wahrscheinlich feststellen, dass es Dinge gibt, die wir ebenso schlecht oder falsch machen, wie diese Menschen, die wir da kritisieren.**



**Der nächste Schritt wäre nun, eine Liste mit den Dingen aufzusetzen, für die du den Leuten dankbar sein musst, die bei dir stets ein unangenehmes Gefühl auslösen.**

Es ist sehr wahrscheinlich, dass sie irgendwann einmal etwas für dich oder einen anderen Menschen getan haben, was du wertschätzt.

Für dieses Vorhaben gibt es kein Zeitlimit. Das heißt, **wir müssen uns für die Untersuchung die Zeit nehmen, die wir eben brauchen.** Wenn wir mit beiden Listen fertig sind, können wir eine weitere Liste über die Themen entwerfen, wegen derer wir gern um Vergebung bitten würden.

Das könnte uns schwerfallen. Wenn wir diese Aufgabe jedoch erledigt haben, wird uns vielleicht auffallen, dass wir auf Befehl von außen eine Liste mit kleinen und unwichtigen Details erstellt haben. **Diese aufwändige Arbeit wird uns jedoch erkennen lassen, dass unser Blick manchmal kein freundlicher gewesen ist.** In jenen Situationen, wo wir ihnen gegenüber einen rauen Ton angeschlagen oder sie hinter ihrem Rücken wegen einer Sache kritisiert haben, hätten wir uns wohl anders verhalten sollen.

Das gemeinsame Ziel all dieser Listen ist, dass wir uns dessen bewusst werden, was in uns steckt und was von uns nur auf die andere Person projiziert wird. **Wenn uns schließlich die eine Sache nichts mehr ausmacht, wegen der wir uns anfänglich so unangenehm berührt gefühlt haben, wissen wir, dass wir von ihr befreit sind.**

**Der letzte und mutigste Schritt besteht ggf. darin, mit der anderen Person in Kontakt zu treten, sei es durch einen Anruf, einen Brief oder persönliches Treffen.** Das ist ein derart schwieriger Schritt, dass wir ihn wahrscheinlich für undurchführbar halten. Wir sollten uns aber fragen, ob wir diesen Schmerz aus unserem Leben verbannen wollen. Und ob es diesen Schmerz wert ist, an unserem Stolz festhalten – weil dies eben unsere Art ist, unser Leben zu leben.

Wenn das der direkte Kontakt für dich dennoch keine Option ist, **bestünde der weniger radikale Weg darin, einen Brief zu schreiben, den du nicht abschickst.** Das erlaubt dir, jene Belastung loszuwerden, die du bisher in deinem emotionalen Rucksack mit dir herumgetragen hast.



Die Kenntnis des Gesetzes des Spiegels hilft uns dabei, mehr Vorsicht walten zu lassen. Sie hält uns davon ab, unsere Boshaftigkeit und unsere schlechten Gefühle weiterhin zu kultivieren. Wir sollten nicht vergessen, dass wir das nach außen projizieren, was wir in unserem Inneren tragen.

**Daher wird alles, was wir bei anderen sehen, etwas über uns selbst aussagen. Vielleicht mehr, als es über die anderen aussagt.**

Quelle: <https://gedankenwelt.de/>

*Text Gabriele: Eine Aufstellung ist natürlich auch eine optimale Verarbeitungstechnik, denn hier finden wir auch gleich noch den Ursprung heraus, bevor es an die Auflösung und Heilung geht...*