

Beziehung als Spiegel

Dass unser Gegenüber uns in seinem Verhalten und seinen Reaktionen spiegelt, ist uns im Grunde doch allen klar. Aber manchmal fällt es uns schwer, die Botschaft klar genug zu erkennen. Daher sind hier einige Beispiele, in denen sich manche von uns – vor allem alleingeborene Zwillinge – bei entsprechender Ehrlichkeit wiederfinden können.

Auch wenn das in dieser geballten Form wild klingen mag, solltest du über alles froh sein, was du bei dir selbst wiedererkenntst. Denn erst dann kannst du etwas daran ändern.

Natürlich können die Spiegelungen, die dich berühren, auch andeuten, dass du teilweise auch mit anderen so umgehst. Aber meist wird es sich vor allem auf deinen Umgang mit dir selbst beziehen. Daher frage dich bei all dem, was dich am Umgang anderer mit dir stört:

„Mache ich das oder Ähnliches auch mit mir selbst?“

Und wenn du ehrlich bist, wirst du in den meisten Fällen mit einem großen Aha-Erlebnis belohnt. Das sich im ersten Moment nicht angenehm anfühlen mag; für das du letztlich aber dankbar sein kannst! Denn du kannst deinen Feind erst dann besiegen, wenn du weißt, wo er lauert – und das gilt vor allem auch für den Feind in deinem eigenen Inneren. Und diesen zu erkennen, sind die Spiegelungen durch andere ungemein wertvoll!

Wenn du dich von deinem Du gequält fühlst, frage dich, in welchem Lebensbereich du dich selbst quälst.

Und wenn du betrogen wirst, frage dich, ob du selbst dir nicht ebenso untreu bist. Natürlich gilt das dann nicht in sexueller Hinsicht, sondern im übertragenen Sinn! Stehst du zu dir, oder neigst du nicht eher dazu, dich selbst zu hintergehen, nur um anderen Menschen gerecht zu werden?

Wird deine Hingabe nicht zuweilen zur Aufgabe, ja gar Weggabe?

Ist dann nicht oft die Sucht nach einem Partner – erklärbar aus deinem frühen Verlust-Trauma als alleingeborener Zwilling – stärker als die Fürsorge mit dir und deinem inneren Kind?

Wie sehr lebst du in deinen Beziehungen deine ganze Authentizität?

Und wie frei drückst du dein wahres Wesen aus?“

Wenn du belogen wirst, kannst du dich fragen, in welchem Zusammenhang du dich selbst belügst und sidirch – wie manche das gerne ausdrücken – „einen Affen vormachst“.

Wenn dein Gegenüber zu wenig mit dir kommuniziert, dann frage dich, welche wichtigen Informationen du dir selbst vorenthältst – indem du beispielsweise zu wenig auf deine innere Stimme hörst.

Wenn du dich von deinem Du zu wenig ernst genommen fühlst, dann frage dich, wie wenig du selbst bereit bist, dich und deine Wünsche an das Leben ernst zu nehmen.

Wenn dein Partner sich zu wenig um dich kümmert, dann wäre es wohl sinnvoll, dich zu fragen, ob es nicht an der Zeit wäre, dich einmal selbst um dich selbst zu kümmern; und endlich einmal dir selbst und deinem inneren Kind liebevolle Fürsorge zu schenken. Anstatt ständig nur für andere Menschen da zu sein.

Wenn dein Gegenüber nicht bereit ist, dir zuzuhören und sich für dich zu interessieren, dann dürfte das ein deutliches Zeichen dafür sein, dass du selbst dir nicht zuhörst; dass du selbst nicht auf dich und dein HERZ hörst; dass du im permanenten Fokus auf dein Du deine eigenen Interessen vernachlässigst.

Wenn dein Du gemein ist zu dir, dann frage dich, wann und in welcher Form du selbst gemein bist zu dir selbst! Vor allem zu deinem inneren Kind; aber auch zu deiner inneren Frau, zum kreativen Teil in dir oder zu anderen verletzlichen Persönlichkeitsanteilen.

Und wenn dein Du unpünktlich ist und dich ständig warten lässt, dann deutet das wohl darauf hin, dass auch du dich selbst immer warten lässt – nämlich während du auf dein Gegenüber wartest. Und das tust du wohl in dem Wunsch, den anderen vorzulassen, um ihn ja nicht zu enttäuschen.

Wenn der Geiz deines Geliebten dich stört, dann frage dich, wie großzügig du mit dir selbst umgehst. Und wenn du ehrlich genug bist, wirst du unweigerlich deine eigene Kleinlichkeit in Bezug auf dich selbst erkennen!

Aber auch wenn du von deinem Du zu wenig Lob, Anerkennung und Wertschätzung bekommst, deutet das wohl darauf hin, dass du selbst dich zu wenig lobst, anerkennst und wertschätzt.

Wenn du dich wie ein Tier getreten fühlst, frage dich, ob du dich nicht selbst auch mit Füßen trittst – dich selbst und deine Ansprüche ans Leben.

Wenn dein Du in deinen Wunden bohrt, frage dich, in welche deiner Wunden du selbst immer wieder deinen Finger legst.

Und was glaubst du, könnte es heißen, wenn jemand dich beschimpft? Höre dir doch einmal selbst aufmerksam zu bei all dem, was du dir im Laufe eines Tages alles an den Kopf wirfst! Wie du dich selbst oft verbal attackierst – meist ohne dir dessen bewusst zu werden.

Wenn dein Gegenüber dich kritisiert, dann frage dich, wie es mit deiner Neigung zu harscher Selbstkritik aussieht...

Meinst du, du hättest noch viele Freunde, wenn du mit Anderen so umgehen würdest, wie mit dir selbst?

Welche Spiegelungen kannst du noch erkennen?