

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



## Projektion – so wichtig – Die hohe Kunst des Spiegels

Bei der Projektion nehmen wir **unser eigenes Gefühl** nicht mehr wahr und schreiben es anderen Menschen zu. Auf einmal scheint "die ganze Welt gegen uns" zu sein.



**Beispiel:** Bei Lieschen Müller läuft alles wie geplant und geschmiert. Jeder Wunsch wird ihr von den Augen abgelesen und auch im Beruf läuft alles hervorragend. Am Pol der Freude scheint also alles o. K. zu sein. Lieschen Müller hat hervorragende Laune und eine große Freude. Sie lacht und strahlt nicht nur nach innen, sondern sie projiziert ihren Sonnenschein auf ihr gesamtes Umfeld und in die ganze Welt hinein. Ihre gute Stimmung wird ihr von Gott und der Welt zurück gespiegelt. Alle sind „gut drauf“! Die Welt ist super, alles ist in Ordnung.



Doch dann, die ersten Gewitterwolken ziehen auf, der strahlende Himmel bezieht sich. Lieschens Pläne werden auf einmal durchkreuzt. Ihr Partner tanzt nicht mehr nach ihrer Pfeife und auch die Kollegin macht ihr das Leben schwer. Langsam ziehen Gewitterwolken auf, die sich bis zu einem Unwetter zusammenballen. Der Gegenpol zum Sonnenschein ist schon in Sicht. Mit gewaltiger Kraft breitet er sich in der heilen Welt von Lieschen Müller auf einmal aus. Lieschen Müller bekommt zwischendurch vor lauter Ärger einen roten Kopf. Sie fühlt sich mies und wütend. Ihre Bedürfnisse werden nicht mehr erfüllt. Dies bekommt vor allem ihre Umwelt zu spüren. Lieschen beginnt den Tag schon mit schlechter Laune und sie meckert und schimpft. Nun projiziert sie die Gewitterwolken und ihre schlechte Laune auf ihr gesamtes Umfeld und in die ganze Welt hinein. Auch diese Stimmung wird ihr von Gott und der Welt zurückgespiegelt. Alle sind auf einmal „schlecht drauf“ und die ganze Welt scheint gegen Lieschen zu sein.

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



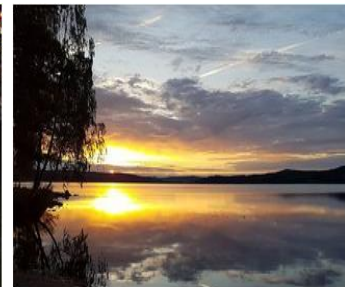
Lieschen Müller ist nicht in der Lage, zu erkennen, dass sie **ihre eigenen Gefühle** nicht mehr wahrnimmt und sie stattdessen auf andere Menschen projiziert.

Es sind die Spiegel des Lebens, die Lieschen ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisdefizite **jetzt** gnadenlos widerspiegeln. Bei Freude und guter Laune ist es angenehm, jedoch bei negativen Gefühlen leidet Lieschen Müller innerlich.

1. Diese bösen Spiegel tauchen nicht nur auf, wenn wir unsere **negativen Gefühle auf die Außenwelt projizieren:**
2. Sie tauchen auch auf, wenn wir unsere **negativen Gefühle insgeheim und stillschweigend gegen uns selbst richten.**
3. Vor allem tauchen sie auch auf, wenn wir **unsere negativen Gefühle tief ins Nirwana verdrängt haben.**

Die Entschlüsselung unserer Lebensspiegel ist eine fast „feinstoffliche Kunst“, die unser Leben erleichtert.

Die ganze Welt ist ein Spiegel!



Deshalb, sei in jeder Sekunde aufmerksam, was dir in deiner Außenwelt begegnet und wende dich dann sofort wieder deiner Innenwelt zu. Den Zusammenhang zwischen Innen und Außen zu erkennen ist eine kreative Intelligenz und erleichtert unsere Lebenssituationen. Wir stellen plötzlich die Verbindung zwischen innen und außen her. Was sich in unserem Inneren abspielt, zeigt sich auch im Außen.

**Erst betrachte dich selber im Spiegel, dann rede.**

Aus China

### **Mit Projektion zur Selbsterkenntnis**

Wenn du das Gefühl hast, die ganze Welt sei gerade gegen dich gestimmt, dann frage dich: als erstes und ehrlich, ob du selbst in diesem Moment unfreundlich, feindselig und wütend bist – gegen andere oder auch gegen dich selbst.

1. Welche Laus ist dir über die Leber gelaufen?
2. Welches „negative“ Gefühl drängt nach oben und möchte gerade von dir gefühlt werden und **nicht** auf die anderen Menschen projiziert werden?



3. Welches **Bedürfnis** wurde dir nicht erfüllt und macht dich jetzt gerade „sauer“ oder „wütend“?

Diese Vorgehensweise ist ein vorbildliches Gefühlsmanagement. Es ist sehr wichtig, dass wir unsere nicht erfüllten Bedürfnisse klar kennen lernen. Es gibt Situationen, Umfeldler oder Menschen, die unsere Bedürfnisse nicht erfüllen können. Dann ist es **auf Dauer Zeit**, das zu erkennen und die Bühne zu wechseln und **loszulassen**. Eventuell ist auf dieser Bühne noch nicht der richtige Zeitpunkt da oder es gibt eine andere Bühne, die unseren Bedürfnissen im Moment besser entspricht.

### **Noch ein Beispiel:**



#### **Die gereizte Kollegin:**

Du bekommst "schon wieder" eine gereizte Kollegin zu dir ins Büro gesetzt. Jetzt ist die Gelegenheit, zu fragen, ob du eventuell selbst gereizt bist, weil du beispielsweise grundsätzlich lieber alleine arbeiten würdest oder aus einem anderen Grund gereizt bist?

Es kann auch ein Spiegel dafür sein: „Du bist immer „Everybody’s Darling“ und verdrängst deine Gereiztheit. Deine Gereiztheit ist hinter einer ständig lachenden Maske versteckt. Die neue Kollegin ist ein „Heilungsbote“, denn sie weist dich auf deine verdrängten Gefühle hin.

Du kannst sicher sein, dass Eigenschaften, die du an anderen unmöglich findest, auch Anteile deines eigenen Wesens sind oder Anteile von dir, die du tief ins Nirwana verdrängt hast, weil du sie an dir und an anderen ablehnst. Das hat dann etwas mit deiner „Erziehung“ zu tun. All das, was dich nicht mehr negativ antriggert, hast du schon aus deinem „Schatten“ gelöst und trägt zu deiner „Ganzheit“ bei.

Lasse die Gedanken und Gefühle zu, dann kannst du viel über dich selbst lernen und du gehst plötzlich entspannt mit „schwierigen“ Zeitgenossen um. Vor allem wirst du nicht mehr von großen Gefühlschwankungen attackiert, weil du deine Gefühle sehr gut einordnen kannst und angemessen für deine Bedürfnisse sorgst. Ein wichtiger Punkt ist ebenfalls, du bekommst eine neue Resonanz und ziehst andere Menschen, Dinge und Situationen in dein Leben. Doch Cave: Die Früchte deiner „alten“ Saat wirst du ernten. Dieses Feld der Früchte musst du dir ansehen. Wie der Bauer, kannst du es dann umpflügen und danach deine neue Saat einbringen. Bis die neuen Früchte wachsen und gedeihen, kann es eine Zeit lang dauern. Nicht aufgeben.

### **Der Weg dorthin ist ein exzellentes Gefühlsmanagement.**

#### **Wie können wir Projektionen verhindern?**

- Das Wichtigste in Bezug auf Projektionen ist, sich über seine eigene Gefühlswelt klar zu werden. Dafür benötigen wir Zeit, Ehrlichkeit, Mut und Beharrlichkeit.
- Alle Menschen, die reichlich Kontakt mit Kindern, Mitarbeitern oder anderen Menschen haben, sollten über das psychologische Phänomen der Projektion aufgeklärt sein. Eltern, Chefs, Vorgesetzte oder andere Menschen, die Verantwortung für ihre Kommunikation übernehmen, sollten beim Wort „Projektion“ sofort aufmerksam werden und ihre Gefühle identifizieren.



- Wir können eine Entscheidung zur Weiterentwicklung für uns selbst treffen. Als erstes können wir uns dafür öffnen, dass wir uns aus Angst vor der Wirklichkeit geschützt haben und dass wir uns in einem Modus für Abwehrmechanismus befanden, in dem wir alles Unangenehme auf andere übertragen haben. Die Projektion hatte die Funktion eines Rettungsringes, um die Wirklichkeit ignorieren zu können.
- Erkennen wir, dass Schuld, Wut, Ohnmacht, Kleinheit, Traurigkeit oder Scham eigene verdrängte Gefühle sind und dass sie noch mehr negative Gefühle erzeugen, wenn wir sie auf andere übertragen.
- Der Abwehrmechanismus Projektion ist auf Dauer eine große Falle. Der Eindruck, dass wir Macht haben, verändert sich auf lange Sicht in eine tiefe Ohnmacht. Das Aufwachen passiert oft, nachdem wir tief gefallen sind.
- Der Umgang mit Projektionen von Personen, die auf uns selbst übertragen, ist individuell. Wenn wir bemerken, dass wir unter der Projektion unseres Partners leiden, dann können wir ihm verdeutlichen, wie wir uns fühlen. Irgendwann sollten wir klarstellen, dass dieses Übertragungsverhalten nicht länger so weitergehen kann.
- Bei anderen Personen kann der Versuch einer offenen Aussprache ergebnislos scheitern. Manchmal müssen wir eine Projektion einfach ignorieren und uns von Menschen trennen, weil sie ihre eigenen Verhaltensmuster nicht durchschauen.
- Wenn Menschen verstehen, dass hinter ihrer psychologischen Projektion in Wirklichkeit ein menschlicher Mangel steckt, der mit Mut und Beharrlichkeit und oft mit Hilfe und Unterstützung aufgedeckt werden kann, ist schon viel erreicht. Häufig werten Betroffene es als persönlichen „Rückschlag“, wenn sie ihren eigenen Schwächen begegnen.
- Das Akzeptieren der eigenen Projektion ist eine große Herausforderung, weil wir sie sehr häufig nicht bemerken. Wir gehen davon aus, dass der Defekt oder die Wunde außerhalb von uns liegt.
- Wenn wir uns erlauben, Defekte, Wunden und Schwächen zu haben, ist es eine ideale Ausgangsposition, um mit eigenen Projektionen umzugehen und sie auf Dauer erfolgreich zu vermeiden.

Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des  
Selbstbewusstseins.

(Marie von Ebner-Eschenbach)