

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



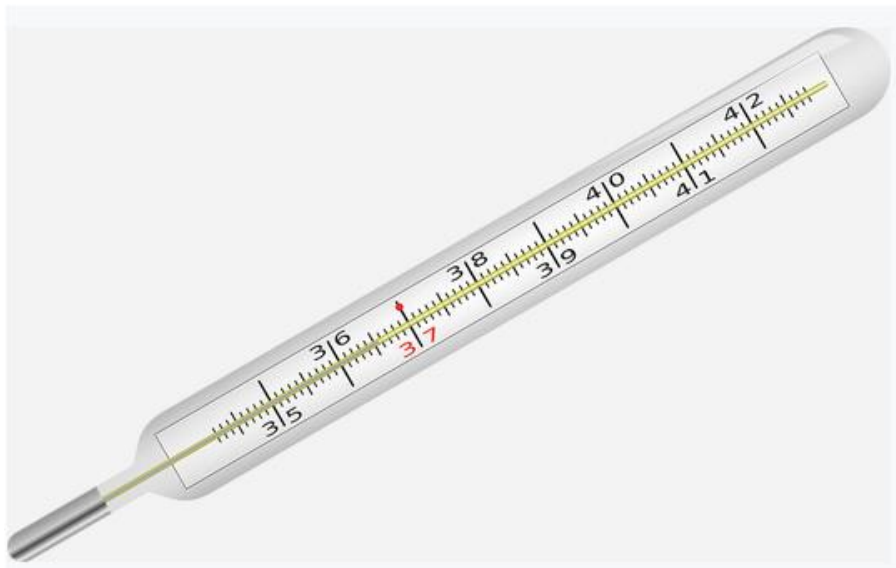
sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Projektionsflächen – Keine Verantwortung für eigene Gefühle übernehmen

Der Körper besitzt ein Abwehr- oder Immunsystem und auch unsere Psyche (Seele) sollten wir dementsprechend gut ausstatten, um unsere Psychoimmunität zu steigern. Aus einer speziellen Perspektive können wir sagen, dass Projektion ein Baustein für unser psychisches Abwehrsystem ist, denn wir verschließen uns gegen bestimmte Offenbarungen, die unsere Persönlichkeit betreffen. Indem wir Eigenschaften, Situationen, Emotionen, Gefühle auf andere Menschen „abschieben“, brauchen wir sie bei uns selbst nicht wahrnehmen und uns mit ihnen auseinandersetzen. Auf Dauer ist das jedoch keine echte Hilfe für ein gesundes Immunsystem unserer Psyche, sondern nur eine Maskierung für unsere eigenen Symptome. Wir sollten uns mit dem Thema Projektion umfassend auseinandersetzen, wenn wir eine stabile Psychoimmunität anstreben.



Fieber ist ein wichtiger Heilungsfaktor und hilft uns beim Ausschwitzen von (über)-flüssigen Säuren (Schlacken) im Körper. Fieber gehört zu einem intakten Immunsystem unseres Körpers. Die Projektion ist ein unbewusster Abwehrmechanismus, wenn es um den Schutz unserer Psyche geht. Allerdings ist der Vorgang der Projektion mehr eine Maskierung und keine wirkliche emotionale Stabilität für unser psychisches Immunsystem. Vor allem ist es energetisch auf Dauer nicht gesund, Gefühle, die wir nicht bearbeiten möchten auf andere zu projizieren.

Wir sitzen einen Konflikt aus, indem wir unsere Emotionen zum Makel der anderen machen. Dabei handelt es sich meistens um Dinge, Einstellungen oder Verhaltensmuster, die wir bei uns selbst nicht anerkennen, mit denen wir nicht in Frieden sind. Meistens sind es Themen, die in unserem Bewusstsein in völliger Dysbalance stehen. Es sind oft Einstellungen, die wir einseitig sehen, oder die bei uns durch übernommene Glaubenssätze sehr einseitig wahrgenommen werden.

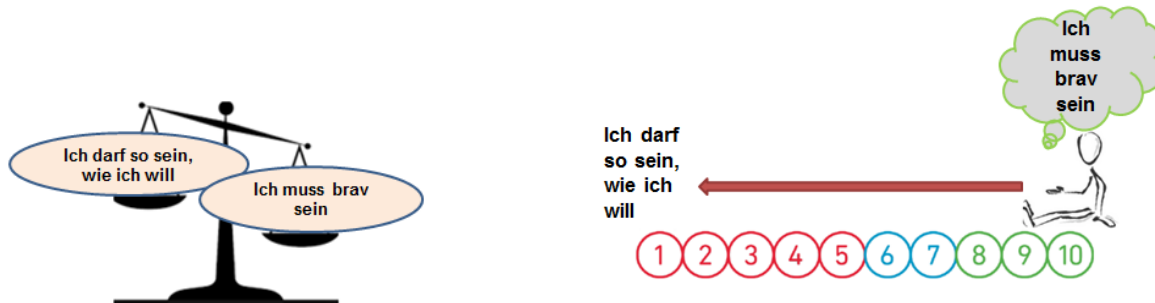
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Sexualität ist ein beliebtes Thema, dass wir gerne in irgendeiner Form auf andere Menschen abschieben, wenn wir selbst aus **Scham und Moral** mit unserer eigenen Sexualität noch nicht im Reinen sind. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass wir alle Dinge, die bei uns noch nicht in ihrer umfassenden Ganzheit gesehen werden, noch nicht in Harmonie sind, auf andere projiziert werden. Besonders gerne werden Negativität und Unzufriedenheit auf Dinge, Situationen, Menschen, Wetter, Tiere, Pflanzen und mehr Projektionsflächen verschoben. Wenn Projektion ein stabiler Faktor für unsere Psychoimmunität sein soll, darf uns klar werden, dass hinter jeder Projektion ein Thema steckt, das in unserer Psyche (Seele) in die Balance gebracht werden will. Wer dann schließlich alles wertfrei und emotionslos (ohne zu verdrängen) annehmen kann, nicht mehr verurteilt oder richtet, hat nur noch sehr wenig Widerstand in sich und kann geschehen lassen. Das wiederum bedeutet, dass wir reine Resonanzfelder haben und unseren Lebensweg sehr stabil meistern können.

Projektion

Die anderen sind „schuld“ dass ich mich schlecht fühle!

Von dem Phänomen „Projektion“ sind ausnahmslos alle Menschen betroffen und nicht nur die mit „angeblichen“ Persönlichkeitsstörungen, wie es in vielen Artikeln gerne beschrieben wird. Das ist übrigens ein sehr gutes Beispiel für Projektion: Hier wird auf die Gruppe der angeblichen Narzissten projiziert. Projektion betrifft jeden Menschen, nur das Ausmaß ist, wie auch bei anderen Verhaltensweisen, sehr unterschiedlich.

Die klassische Projektion liegt dann vor, wenn bestimmte psychische Eigenschaften, wie Aggression, Sexualität, Gier, Neid, Lebendigkeit oder Unordnung in einer Person entwertet sind und daher von ihr nicht toleriert werden können. (Ich bin alles, was die anderen nicht sind).

Da diese Anteile als schlecht oder böse bewertet werden, finden wir sie nicht bei uns selbst und schieben sie anderen in die Schuhe. Dort werden sie dafür überdeutlich als störend wahrgenommen und bekämpft. Ein klares Zeichen, dass es unser eigenes Thema ist, wird dadurch deutlich, dass andere im selben Umfeld bei derselben Person bestimmte Eigenschaften nicht als störend empfinden. Dafür empfinden sie jedoch etwas anderes bei derselben Person als sehr störend, und wir können erkennen, dass sie dann projizieren.

Die anderen sind ein Spiegel, die das Thema, das bei uns im Bewusstsein aus der Balance gefallen ist, für uns offenbaren. Zur Projektion eigener Anteile gehört zusätzlich, dass wir emotional stark gereizt auf spezielle Themen reagieren, die uns dementsprechend auch

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart

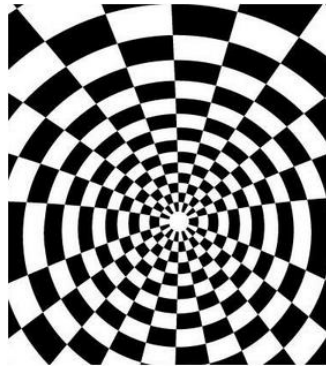


sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



ständig begegnen, damit wir anfangen, diese Aufgabe oder das Thema endlich wirkungsvoll in uns selbst zu bearbeiten.



Menschen leben oft in einer Welt, in der es nur schwarz oder weiß gibt und in der Grauzonen (andere mögliche Sichtweisen) eine Rarität sind. Jeder, der unsere Meinung nicht teilt, wird im Sinne dieser psychologischen Abwehr schnell abgelehnt. Wenn Kinder in bestimmten Bereichen von Eltern oder ihrem Umfeld abgewertet werden, entstehen Wunden. Kinder sollen artig sein, ansonsten werden sie abgewertet. Durch die Abwertung unserer Eltern wurden wir abgelehnt oder sogar ausgegrenzt. Das ist eine schmerzhaft Erfahrung, die ein Kind macht und es wird ständig versuchen, sich anzupassen, damit es diese Situation nicht noch einmal erleben muss, anstatt zu sich, und seinen Bedürfnissen zu stehen. Außerdem ist niemand perfekt und es gibt so viele Facetten zwischen Schwarz und Weiß, so dass es eher eine Frage der Toleranz ist, was wir bei anderen Menschen annehmen können oder nicht.

Tränen sind keine Schwäche, sondern reinigend und gesund. Wut ist auch keine Stärke, sondern ein einfaches Gefühl, das in uns ausgelöst wird. Das wirkliche Gefühl, welches durch unsere Abwehr oft verdeckt wird, wird immer mehr zum Manko, das unseren Selbstwert mindert. Anstatt zum wahren Gefühl zu stehen und es zu fühlen, projizieren wir das Gefühl mit Hilfe unseres erlernten Abwehrmechanismus auf andere. Das hindert uns in der Folge daran, echte stabile Beziehungen einzugehen und aufrecht zu erhalten. Die „negativen, unangenehmen“ Gefühle stapeln sich bei diesem Verhalten in Schichten über unseren wahren Wesenskern. Anstatt uns anzunähern, entfernen wir uns immer mehr. Erst von uns selbst und dann von den anderen.

Unser eigentliches Bedürfnis nach Nähe und Zuwendung verhindern wir damit selbst.

„Der andere will uns nichts Böses, der andere hat nur eine eigene Meinung“.

„Nicht ich bin aggressiv, sondern die anderen, ich wehre mich nur.“ = Projektion

Durch dieses Verhalten wird unser emotionaler Anteil nicht gereinigt. Unsere Resonanzfelder werden immer komplexer und undurchsichtiger. Wir sammeln also nicht gefühlte Gefühle wie

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



die Messies. Manchmal sieht es in unserem Umfeld auch so aus, wie bei Messies. Wir befinden uns in einem inneren und äußerlichen Chaos wieder. Jedoch Vorsicht: Es gibt auch viele Menschen, die ihre Sachen im Außen sehr gut aufgeräumt und verstaut haben. Da ist das Chaos nur nicht so offensichtlich wie bei der anderen Fraktion. Im Inneren haben sie ihre Themen und Aufgaben genauso aufgeräumt und verstaut, so dass sie vieles nicht mehr wiederfinden, weil es in einem Schrank liegt, der schon Jahre nicht mehr geöffnet wurde. Je transparenter und leichter sich das Umfeld im Außen spiegelt, umso transparenter und leichter fühlt sich unser Innenleben an. Es ist die hohe Kunst des Spiegels, um zu erkennen, in welcher Situation wir uns befinden.

Was kann Projektion alles offenbaren:

1. Ein anderer ist moralisch verwerflich
2. Ein anderer ist hinterlistig
3. Ein anderer ist frech
4. Ein anderer ist durchtrieben
5. Ein anderer ist unordentlich
6. Ein anderer ist faul
7. Ein anderer ist beruflich nicht erfolgreich
8. Ein anderer ist wechselhaft

All diese verschiedenen Themen zeigen in Wirklichkeit nur, dass wir selbst noch ein Thema mit diesen scheinbaren „Verwerflichkeiten“ haben.

Der andere ist böse, der andere ist niederträchtig, der andere ist missgünstig, der andere ist gierig, der andere ist neidisch, der andere ist eifersüchtig und der andere ist noch viel mehr... Wir kommen selbst allerdings nicht auf die Idee, dass wir sehr viel Negativität, und Aggressionen in uns gespeichert haben, die wir nun im Außen auf die uns zur Verfügung stehenden Projektionsflächen abschieben. Das, was wir Außen sehen, haben wir auch in uns, denn sonst hätten wir keine Resonanz zu diesem Thema und wären gleichgültig und entspannt. Oft ist es sogar so, dass wir selbst den Gegenpol zu unserer „Beschwerde“ intensiv leben und dadurch sehr einseitig geworden sind. Dann müssen Menschen in unser Leben kommen, die uns signalisieren, dass der Gegenpol genauso seine Daseinsberechtigung hat. Wir dürfen die Polarität anerkennen und lernen, dass ein Pol ohne den anderen nicht existieren kann.

Was ist jetzt jedoch, wenn wir über Projektion sehr gut informiert sind und wir als sogenannte „Blitzableiter“ von anderen **BENUTZT** werden. Meistens sind das Menschen, die sich ihren persönlichen Emotionen nicht stellen und sich ihnen dementsprechend auch nicht zuwenden, um sie zu bearbeiten.

Die Lösung für „Benutzte“ ist einfach:

Wir bieten diesen Menschen keine Projektionsfläche mehr und entziehen diese, manchmal auch indem wir ganz aus dem Leben von projizierenden Menschen verschwinden.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Die Mehrheit sucht sich wieder neue Projektionsflächen und führt sein Leben fort, ohne sich weiterzuentwickeln. Die neuen „Projektions-(Opfer) spiegeln das Thema so lange, bis sich der Projizierende seinem Thema stellt.

Zum Beispiel wird ein Mutterhass oder ein Vaterhass oft auf die Partner solange projiziert, bis die Wunde, die uns Vater oder Mutter zugefügt haben, in uns geheilt ist. Diese Wunden heilen jedoch nur, wenn wir ihnen Aufmerksamkeit schenken und sie selbst heilen.

Oft genug sonnen wir uns in Unschuld und schieben entwertende Aussagen auf jemand anderes. Als Projektionsfläche dient uns Menschen alles und wenn es das schlechte Wetter für unsere latente Unzufriedenheit ist. Wir alle dürfen einen Prozess des Gefühls-Clearing bewusst erfahren und durchleben, um auch anderen zu helfen, sogar die versteckteste Projektion zu entlarven. Das ist eine Detektivarbeit. Anstatt sich selbst zu reflektieren und sich mutig den eigenen Aufgaben und Themen zu stellen, wird oft wie wild und wahnsinnig um sich geschossen, wenn es ans „Eingemachte“ geht. Doch wenn die Zeit reif ist, können wir unseren Themen und Aufgaben, die auf unserer Lebensagenda stehen, nicht mehr entrinnen. Die gute Nachricht ist, dass wir es genau zu diesem Zeitpunkt auch „wuppen“ können, denn das Universum unterstützt uns, indem es uns die passenden Menschen in unser Leben schickt, die uns tatkräftig unterstützen. Zu diesem Zeitpunkt will sich das Potenzial des Betroffenen entfalten. Wir sollten die Botschaften des Lebens verstehen und dann mutig umsetzen.

Wer einmal diesen Weg gegangen ist und die eigenen Projektionen aufgedeckt hat, ist in der Lage, auch anderen diesen Weg zu empfehlen und wertvolle Impulse zu schenken. Menschen, die sich ihrem Mangelbewusstsein, ihrer Nichtliebe und ihren Bedürftigkeiten praktisch gestellt haben und tiefe Krisen durchlebt haben, besitzen erfahrenes Wissen. Sie eigenen sich besonders, anderen Menschen einen Weg zu offenbaren, dass auch sie förderliche und wertschätzende Beziehungen erfahren und leben können.

Jeder einzelne Mensch benötigt eine erfolgreiche Aufarbeitung seiner Lebensthemen und jedem ist zu wünschen, dass er endlich nach einer bewussten Saat, eine fruchtbare Ernte in ein neues, erfülltes Leben integrieren kann. Über eine erfolgreiche Ernte spüren wir dann echte Dankbarkeit in uns.