

Lebens | t | räume

Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein

Neue Behandlungsmethoden

Astromedizin

Spirituelles
Management

Ganzheitliche
Therapien

Seminare

Veranstalterportraits

Bewusstsein

Bauen & Wohnen

Traumangebote:

- Pfennig - „Neue Migräne-Therapie“ - siehe Seite 13
- Kryon - „Bewusstseinsschule für das neue Zeitalter“ - siehe Seite 16
- Chiron - „Bücher mit Zukunft - siehe Seite 27
- BDS - „Entspannung mit Ohrkerzen“ - siehe Seite 37
- Snowlion - „Snowlion – Integrativer Ansatz zu einer ganzheitlichen Heilung“ - siehe Seite 43
- Dr. Brechtel - „EMF Balancing Technique – Energiearbeit der Jetztzeit“ - siehe Seite 46
- DGH - „Geistiges Heilen ohne HP-Erlaubnis“ - siehe Seite 78
- A. Robbins: „Befreie die innere Kraft“ - siehe Seite 81
- Joschko/Kamala - „Selbstheilung als akute Gefahr - für wen?“ - siehe Umschlagseite 2
- Bionika - „Trinkwasserfilter PROaqua 4200 d - siehe Umschlagseite 3
- Sifontes - „Meisterschaft durch kraftvolle Meditation“ - siehe Umschlagseite 4

Die Spiegelgesetz-Methode®

(nach Christa Kössner)

Menschen neigen dazu, nach einem traumatischen Erlebnis jede neue Erfahrung durch die Linse der Wunde zu sehen, die ihnen beigebracht wurde. Und irgendwann beschreiben sie ihr Leben als eine Folge von Katastrophen, gegen die sie machtlos sind, weil ihre verwundete Vergangenheit ihnen alle positiven Gelegenheiten geraubt hat.

Obwohl sich die Menschen dadurch selbst begrenzen, beziehen sie große Macht daraus, diesen Geisteszustand beizubehalten, weil er es ihnen erlaubt, ein Leben der geringsten Erwartung und beschränkten Verantwortung zu führen. Er sichert ihnen den Beistand der Anderen und sie nutzen die Schuldgefühle, die sie verursachen, dazu, den Beistand weiter aufrecht zu erhalten. Und so sprechen sie verbittert über Ziele, die sie wegen der Geschichte ihres emotionalen oder physischen Missbrauchs nicht erreichen können oder konnten und finden ein Unterstützungssystem, das ihrem Verwundetsein wohlwollend und verstehend gegenübersteht, ohne sie jemals dazu aufzufordern, es zu überwinden. Da von der verwundeten Persönlichkeit nichts erwartet wird, kann sie auch niemals versagen. Im Laufe der Jahre haben sich die Menschen an diese Art von Macht und Selbstschutz gewöhnt und finden es immer schwieriger bis unmöglich, sich zu ändern. Tatsache ist jedoch, dass die ständige Betonung der Wunden unserer Psyche genau so schaden kann, wie die ursprüngliche Verletzung. Genau genommen, ist das Verweilen bei einer Wunde eine Art Selbstverstümmelung, bei der unser Bewusstsein stets auf Schwäche und damit niemals auf Genesung konzentriert ist. Wer Unabhängigkeit und Stärke fürchtet, dem fällt es schwer, seine Gesundheit beizubehalten oder zurück zu gewinnen.

Mehr als Projektionsrücknahme

Und genau hier setzt die Spiegelgesetz-Methode® auf wunderbare Weise an, denn sie ist in ihren Grundzügen so einfach, dass ihre tiefreichende Wirkung fast unglaublich erscheint. Das liegt vor allem daran, dass diese Methode über die sog. „Projektionsrücknahme“ hinausgeht.

Alles, was sich in unserem Leben um uns herum abspielt und auch alle Menschen, mit denen wir zu tun haben, spiegeln unsere meist unbewusste Art zu denken wi-



Dieses Bild ist aus dem „Symbolon“-Karten-Set. Die Malerin ist Thea Weller, Tel. 05843-1477

der, da wir diese durch den Filter unserer eigenen Erfahrungen und Überzeugungen sehen. Die Spiegelgesetz-Methode® ermöglicht es uns, längst ungültige, oftmals jahrelang mit uns herumgetragene Glaubensmuster nicht nur zu entdecken, sondern, wenn wir es wollen, auch aufzulösen. Dadurch schaffen wir wieder Platz für neue und liebevolle Leitsätze, die unser weiteres Leben bereichern. So ändert sich nach und nach, wie von selbst, auch unsere Lebenssituation.

Damit wir uns selbst erkennen können, muss das, was wir im Außen wahrnehmen, natürlich in einem sinnvollen Zusammenhang mit unserem wahren Wesen stehen. Ansonsten gäbe es ja über die Wahrnehmung keine Chance, das Spiel zu durchschauen. Dieser Sinnzusammenhang existiert tatsächlich und entspricht

dem berühmten Analogieschluss des Hermes Tresmegistos, der besagt:

Wie oben, so unten, wie innen so außen.

Methoden wie die Astrologie (die Planeten spiegeln dein Leben), Feng Shui (deine Wohnung wirkt sich auf dein Leben aus), Handlinienlesen (deine Handlinien zeigen dein Leben), Fußreflexzonenmassage (deine Füße spiegeln deinen Körper und deine Psyche), Familienaufstellungen (deine Familie steht für Seelenanteile von dir) und viele andere Arten des analogen Denkens machen sich die Erkenntnis des Hermes Tresmegistos ebenfalls zunutze.

Also: Alles, was wir im Außen, in dieser Scheinwelt wahrnehmen, steht in direktem Bezug zu unserem Inneren und - das ist die Aussage der Spiegelgesetz-Metho-

de® - ist ein Spiegelbild unseres wahren Wesens und gibt uns ständig Hinweise darauf, wer wir wirklich sind. Sind wir bereit und fähig, diese Hinweise zu verstehen, können tiefgreifende Veränderungen in unserem Leben geschehen.

Nun könnte man sagen: Dieses Spiel ist aber ziemlich freudlos, ausgehend von dem, was ich so Tag für Tag erlebe. Doch unser Erleben ist nur daher so leidvoll, weil wir in uns verdrängte Schmerzen (meist aus unserer Kindheit) tragen, die zu bestimmten Glaubenssätzen über die Welt und uns selbst geführt haben. Diese verdrängten Schmerzen und Glaubenssätze manifestieren sich jetzt im Außen, um uns ständig Hinweise darauf zu geben, wo wir fest hängen. Und da die Glaubenssätze meist sehr negativ sind (so etwas wie „Ich bin dumm“, „Ich darf keine Fehler machen“, „Ich muss mich klein halten“), spiegelt uns das Außen diese Konzepte durch andere Menschen, unsere Lebensumstände und Ereignisse – so lange, bis wir sie erkannt, wieder losgelassen und verabschiedet haben. Wie schon die Bibel sagt: Jedem geschehe nach seinem Glauben.

Doch da wir die Spiegel im Außen meist nicht mögen und das, was sie uns mitteilen wollen abwehren (wir fühlen uns zum Beispiel von anderen missachtet, sind wütend auf sie und lassen in dieser emotionalen Verwicklung die tatsächliche Information unseres Selbst nicht an uns heran), wird das ganze Spiel zu einem Krampf. Unser Problem liegt allerdings allein darin, dass wir entweder völlig betriebsblind sind oder höchstens die oberflächliche Projektion wahrnehmen. Das heißt:

Wenn mich ein anderer missachtet, dann spiegelt er mir, dass ich in

irgendwelchen Bereichen meines Lebens MIT MIR lieblos umgehe!

Also muss/soll ich mich fragen: in welchem Bereich meines Lebens gehe ich mit mir „missachtend“ um?

So setzt hier das Wunderbare der Spiegelgesetz-Methode® ein: Sie unterstützt uns, zu erkennen, dass in jeder Situation nicht nur unsere neurotische Struktur gespiegelt wird, sondern gleichzeitig auch unser wahres Wesen.

Interessant ist, dass nicht nur wir uns ändern, sondern oft auch die Situationen und Menschen um uns herum. Denn wenn wir ein Problem gelöst haben, das wir mit einem bestimmten Menschen haben, dann entlassen wir ihn damit aus seiner Spiegel-funktion, so dass er dann oft genau das macht, was wir uns jahrelang von ihm gewünscht haben. Haben wir uns beispielsweise über einen Freund geärgert, der in seiner Wohnung in einem Höllendurcheinander wohnt und der sich keine Mühe macht, einmal ein bisschen aufzuräumen, wenn wir kommen (was wir als Missachtung unserer selbst empfinden), dann kann

es sein, wenn wir die Spiegel durchschauen (er spiegelt uns einfach ein totales Selbstverständnis: Ich mache nichts, um von anderen gemocht und akzeptiert zu werden, Ich lebe es aber nicht, weil ich es mir durch irgendeinen negativen Glaubenssatz, den ich mir selbst programmiert habe, verbiete!) und genau dieses Selbstverständnis in uns realisieren, dass er dann plötzlich seine Wohnung aufräumt.

Es gibt schon eine Reihe Ansätze, die Projektion zu verstehen, aber ich kenne keine, die so weit reicht.

Fast alle Methoden bleiben einen Schritt vorher stehen oder lassen einen mit neuen Projektionen von Schuld oder ähnlichem zurück. Die meisten Methoden gehen nämlich nur davon aus, dass das Außen unsere Neurosen und verdrängten Anteile spiegelt, aber nicht unser wahres Wesen. Eine Überzeugung ändert sich jedoch weder durch Aufarbeiten oder Verstehen, noch durch Analysieren. Bestenfalls weißt du dann, WARUM du z.B. Angst vor Fahrstühlen hast und welches traumatische Ereignis sie ausgelöst hat. Aber Deine Überzeugung, dass dir niemand hilft, wenn du in Not bist, behauptet weiter ihren Platz in deinem Bewusstsein, weil DU ihr gestattest, dort zu sein.

Oder, zum leichteren Verständnis ein Beispiel aus dem „normalen“ Alltag:

Wenn ich jemanden sehe, dessen Verhalten ich eklig finde, dann bekomme ich mit herkömmlichen Methode (nur) die Info: Schau dir deine eigene Ekligkeit an! Da stoße ich erstens auf Widerstände, zweitens habe ich es dann noch schwerer, mich selbst zu lieben...

... wende ich hingegen die Spiegelgesetz-Methode® an, gehe ich in 4 Schritten zum Glück:

1. beschreibe ich das Verhalten des anderen z.B. so:
2. ekelhaft, grausam, haltlos, hässlich und primitiv akzeptiere ich, dass ich mir diesen „Spiegel“ selbst ins Leben „geholt“ habe, weil ich in irgendeinem Bereich meines Lebens mit MIR ekelhaft, grausam, haltlos, hässlich und primitiv umgehe und mache mich sogleich daran, diese Begriffe zu „entschlüsseln“: für ekelhaft finde ich „konfliktbereit“, für grausam „durchgreifend“, für haltlos „frei“, für hässlich „markant“ und „einzigartig“ und schließlich für primitiv den Begriff „naturbelassen“.
3. kann ich mich jetzt sogar bei meinem „Spiegel“ bedanken, denn durch sein Verhalten, das mir negativ „aufgesto-

ßen“ ist, habe ich MEINE einzigartigen Fähigkeiten (wieder-) entdeckt: ich bin ein naturbelassener, freier Mensch, der durchgreifen kann und durchaus konfliktbereit ist, und das macht mich markant und einzigartig! Nur, leider habe ich mir all das „verboten“ auszuleben, da ich mir vor vielen Jahren einen negativen Glaubenssatz geprägt habe: „Frauen haben keine eigene Meinung zu haben!“ Ich stelle fest, dass dies falsch ist, dass ich diese „Programmierung“ nicht mehr will und verabschiede mich bewusst davon!

Anschließend ersetze ich die soeben vernichtete Programmierung durch eine neue, aufbauende, die da heißt:

„Ich bekomme all die Aufmerksamkeit, die ich haben will!“

Nun gilt es nur noch, diese neue Idee, diesen neuen, positiven Glaubenssatz stetig zu wiederholen, anfangs womöglich stündlich, später täglich, bis er in mir gefestigt ist. Es ist so wie mit einem Pflänzchen, das ich auch erst über einen gewissen Zeitraum täglich hegen und pflegen muss, bis es so weit gewachsen und gefestigt ist, dass ich es nach draußen pflanzen kann, wo es jetzt, stabil genug, Wind und Wetter trotzen kann.

Und – den alten Glaubenssatz hatten wir ja auch lange in uns getragen und gehegt, haben ihn immer wieder mit Bestätigung „gefüttert“, bis er so mächtig war, dass er zu unserer tiefen, inneren Überzeugung wurde, so dass uns die Spiegelgesetz-Methode® nun wachrüttelt und fragt:

„Willst Du glücklich sein, oder weiter Recht haben?“

Wer für sich feststellt, weiter Recht behalten zu wollen, kann dies gerne tun – und alles bleibt beim Alten....

Wer sich entscheidet, glücklich sein zu wollen, erlernt die Spiegelgesetz-Methode®, wendet sie an – und erlebt Transformation...

Für welchen Weg entscheiden SIE sich?

Bücher zum Thema von Christa Kössner:

„Die Spiegelgesetz-Methode®“

„Schlüssel zum Glücklichein“

„Meine Krankheit spiegelt mich“

„Mein Haustier spiegelt mich“

„Mein Auto spiegelt mich“

LE

Einzelberatung zum Thema oder 1-tägige workshops zum Erlernen der Methode in Deutschland:

Louise Kranawetter,
www.leben-heit.de