

# **Isabelle Fritzsche**

## **- Diplom-Psychologin -**

Personalentwicklung Organisationsentwicklung Coaching

Rathenastr. 8  
55131 Mainz  
06131-571631 oder 0170-9641917

Fragen Sie sich auch manchmal, warum die Dinge so laufen, wie sie es tun? Dann sind das sicherlich Augenblicke in denen alles besonders gut, oder im Gegenteil besonders schwierig, schwer, schräg, mühsam –wie auch immer Ihre Begrifflichkeit dafür sein mag.

Für mich sind das Situationen, die ich mit Spiegelebenen des eigenen ICH im Leben bezeichnen möchte. Was ich damit meine? Ich will versuchen es in Worte zu fassen.

Das Leben ist eine einzige Schule, so sagte einmal ein gescheiter Mensch und auch für diesen gedanklichen Exkurs soll es meine Ausgangsbasis sein. So betrachtet sind die Schulaufgaben, die wir bekommen meist verkleidet in alltäglichen Situationen. Die Lehren des Lebens haben mit Selbst-Erkenntnis und Selbst-entwicklung zu tun.

In allem was ist sehen wir uns selbst. Vorausgesetzt wir wollen es. Wie kann das gehen? Nehmen wir beispielhaft einmal eine Situation wie diese:  
Mit neuen Kooperationspartnern planen Sie ein Projekt. Sie machen einen Projektplan, Aufgaben und Verantwortlichkeiten sind verteilt, die Zeitachse ist definiert und Termine bestimmt.

Nun erleben Sie folgendes: einer dieser Partner ist in einer persönlichen belastenden Situation, wie sie wissen. Ein Umzug steht kurz bevor, Renovierungsarbeiten müssen vorher abgeschlossen werden. Trotzdem hat dieser Partner Termine zugesagt, die für den Erfolg des Projektes notwendig, vor dem Hintergrund seiner persönlichen Situation jedoch äußerst Ehrgeizig zu bezeichnen sind. Ihrem eigenem Anspruch genügend halten Sie nun Ihrerseits diese Termine ein, indem Sie zwei Feiertage fast komplett nicht mit Ihrer Familie in Freizeit, sondern vor dem PC verbringen. Sie schaffen es! Die Aufgabe ist erfüllt. Es fehlt nur noch die notwendige und terminierte Absprache mit Ihrem Kooperationspartner...doch der meldet sich weder, noch ist er zu erreichen.

Nun wenden wir uns dem Innenleben zu, der inneren Schule des Lebens sozusagen. Was in Ihnen passiert ist sicherlich abhängig von Ihrer Tagesform.....anzunehmen ist allerdings bei dem beschriebenen Engagement, dass Ihnen Erholung und Entspannung fehlt. Die Familie hat genötigt, weil Sie keine Zeit hatten, sie selbst haben länger gearbeitet, als sie wollten, bekommen so weniger Schlaf als notwendig, von der frischen Luft bei Spaziergängen ganz zu schweigen.

Unter dieser Bedingung ist davon auszugehen, dass Sie in ihr ganz privates Heimkino einsteigen. Alte Erfahrungen aus vergleichbaren Situationen werden aktiviert. Gefühle mobilisiert, Handlungen vorbereitet. Je nach Temperament proben wir schon mal, was wir dem anderen an den Kopf werfen werden, wenn wir uns das nächste Mal treffen, oder

(weniger empfehlenswert) es wird gleich zum Telefon oder Mail gegriffen, um seinem Ärgerfilm Luft zu machen.

Sollten Sie sich für die sozial klügere Variante entscheiden und den Film erst einmal für bei sich selbst belassen, brodeln nun die Szenen durcheinander. Bedeutsam ist auch, dass in dieser Phase keine Kontakt zwischen Ihnen und dem Beziehungspartner besteht.

Hier spreche ich nun von Spiegelebenen. Voraussetzung dafür sind meist Frustrationen aktuellen Beziehungen. Diese können nun so hervorgerufen worden sein, wie in obigem Beispiel, oder auch ganz anders, beispielsweise durch nicht abgeklärte gegenseitige Erwartungen.

In dem was geschieht spiegeln wir uns selbst mit Anteilen, derer wir uns meist nicht bewusst sind. Und genau darin liegt die Chance dieser Ereignisse. Gelingt es mir nun zu begreifen, dass ich mich in dem Geschehen selbst erkennen kann habe ich sowohl die Lösung des Problems vor mir, als auch meine persönliche Weiterentwicklung.

### **Das Problem lösen**

Meine tiefe innere Überzeugung, die –natürlich- bestätigt wird von meiner beruflichen (und privaten) Erfahrung ist: solange ich versuche dem anderen deutlich zu machen, was er falsch gemacht hat und wo nun natürlicherweise auch er sich zu ändern hat wird genau dies nicht geschehen. Wir Menschen lassen uns nicht gerne kritisieren und noch ungerner sagen, was wir wie machen sollen.

Die Lösung des Problems liegt, das ist fast schon eine Binsenweisheit, in uns. Nur in mir kann ich die Ansatzpunkte finden, die mich wieder in die Lage versetzen wirklich mit dem anderen in Kontakt zu kommen und damit auch wirklich eine Lösung zu finden, die uns beiden und der Sache gerecht werden kann.

Mir ging es in obigem Beispiel ehrlich gesagt so, dass ich mir mit meinen Verfolgungsphantasien begegnete. Es ging wild durcheinander, aber eines blieb: der Gedanke ausgebootet worden zu sein und weiterhin auch zu werden. Je tiefer ich in diese Gedanken hineinging, um so größer wurden meine eigenen Boykottimpulse und mein Ärger.....die wollen gar nicht wirklich kooperieren, booten uns aus durch das Kooperationsversprechen, binden unsere Energien durch die Absprachen.....die Emotionen gingen immer höher. Ihre Steigerung fand dies in de Gedanken, dass diese Kooperationspartner im Hintergrund gemeinsame Sache –natürlich gegen uns- mit einem Mitbewerber machen.

Realität der business welt, so sagen Sie, gar nicht so abwegig...Da mag ich ihnen Recht geben. Einerseits. Andererseits möchte ich ihnen gerne meine Geschichte weitererzählen. Die Einschätzung der Wahrscheinlichkeit der einen oder anderen Möglichkeit überlasse ich dabei Ihnen und Ihrem Spiegelkabinett ; )

Wir trafen uns dann wieder, der Kooperationspartner und ich. Er war gut drauf, allerdings ziemlich abgeschafft. Aus anderer Quelle hatte ich zudem erfahren, dass Stringenz und Planung nicht zu seinen Kernkompetenzen gehört, sondern alles eher besonders chaotisch und mit viel persönlicher Überlastung abläuft. Das zu wissen war bedeutsam für mich. So gelang es mir meiner Wahrnehmung (der Person in Aktion und Wort) auch andere Bedeutungen zu geben. Wäre mir das nicht gelungen, wäre alles von mir wahrgenommene in die Richtung der Bestätigung meiner Annahme gegangen. Wir hätten sicherlich keine kooperative Lösung

mehr gefunden und das Projekt wäre für uns beide gescheiter. Vielleicht hätten sich meine Kooperationspartnern auch tatsächlich meinem Marktkonkurrenten zugewendet und damit meiner Phantasie noch mehr Bestätigung gegeben.

Geschenke des Lebens sind solche Situationen, in denen es uns gelingt unsere Schattenanteile in den Spiegeln der Situationen zu erkennen und in denen es uns gelingt auszusteigen aus unserem eigene Heimkino und anderes für möglich zu halten.

Warum geschieht das nicht häufiger, so mag man sich fragen. Meine Antwort lautet: aus Angst. Man sieht sich selbst in diesen Spiegeln. Das ist zum einen meist unangenehm, wie sie sich sicherlich anhand meines obigen Beispiels unschwer vorstellen können. Stärker ist jedoch die Erinnerung, meist eher die unbewusste, lediglich emotional spürbare Erinnerung, die diese Situation in uns auslöst, vor der wir zurückschrecken. Dieses Zurückschrecken ist die Distanz im Kontakt, die wir –unbewusst- zu dem anderen herstellen um dabei bleiben zu können, dass „der andere allein mit seinem Verhalten Schuld ist“. Immer wenn wir beginnen diese Projektion in die Spiegel des Lebens zurückzunehmen müssen wir uns selbst begegnen und damit auch unseren Gefühlen, deren Qualität und Quantität. Angst kommt auch dadurch zustande, dass wir meist in unserer Biographie schon einmal in „diesem Film“ waren. Zumindest damals konnten wir ihn nicht anders lösen als über das, was wir nun in den Spiegeln sehen. Oftmals waren wir verwirrt und/oder überwältigt von der Situation, waren außer Stande eine uns und den anderen gerecht werdende Lösung zu finden. Oftmals sind diese Situationen auch belastet mit Gefühlen gegen andere, die damals beteiligt waren, die wir aber damals nicht zum Ausdruck bringen konnten. Die heutigen Spiegelebenen stellen somit Lösungsversuche dar. Das Problem besteht einzig und allein darin: es sind nicht die gleichen Personen wie damals und es ist auch nicht die gleiche Situation. Der Lösungsversuch führt – unreflektiert ausagiert- meist zu de nächsten Probleme, oder im einfacheren Fall, zu der Bestätigung meiner Annahme.....von damals.

Leicht geschrieben, schwerer getan ist sicherlich das Aussteigen aus den alten Mustern. Es beginnt mit der Frage WANN? Immer dann, wenn ich beginne aus der Angst zu agieren. „Angst ist ein schlechter Berater“, sagt der Volksmund. Dies mag ich verstärken. Bleibe ich in der Angst und lasse mich von ihr leiten, bleibe ich in meinen alten Mustern und mit jedem darin bleiben verfestige ich sie, mental und emotional.

Ein weiteres Element des Weges ist die Kapitulation. Erst, wenn ich an den Punkt bin selber nicht mehr weiterzuwissen und zu können bin ich wirklich bereit und in der Lage aus den Mustern auszusteigen. Bis dahin, so behaupte ich bleibe ich im Alten. Es variiert seine Gestalt und Form, aber es dient immer der Abwehr des Ichs vor der Bedrohung der Transpersonalen Transformation. Es bleibt jedem offen sich dafür oder dagegen zu entscheiden. Bloß: Halbheiten gibt es dabei nicht. Und ich glaube auch daran, dass es keinen Weg zurück gibt. Habe ich einmal begonnen den Weg der Veränderung zu gehen, wird er mich immer wieder einholen. Mal kann ich mit Mut reagieren, mal verzagter. Der Zauber der Unbegrenztheit des Seins, den ich bei jedem Loslassen vom Alten erfahre, wird mich jedoch nie wieder verlassen, wird mich immer wieder locken.

Dennoch: wo die Angst ist geht's lang! Eben WANN!

Nun sind dies alles allseits bekannte Vorgänge, die vielfach beschreiben wurden von Angehörigen meiner Zunft. Dennoch halte ich es für hilfreich öfter einmal daran erinnert zu werden. Begleitet wird das ganze nämlich von dem Thema Gefühl auch für mich.....bleibe ich in der Angst, verschließe ich mein Herz. Oftmals sogar im wahrsten Sinne des Wortes. Resultate sind dann beispielsweise Bluthochdruck, Herzkranzgefäßverengung, Herzinfarkt.....

Nur durch das Zurücknehmen meiner Projektionen in die Spiegel aus den Spiegeln meiner Umwelt zu mir, kann ich auch wieder fühlen...mich und die anderen, so wie sie sind.....

Ansonsten bleibt alles beim Alten! Vielleicht auch manchmal nicht schlecht, oder?