

Spiegelübung

Meine Stimmung ist derzeit zweigeteilt. Einerseits habe ich Aufbruchstimmung und fühle mich gut wie lange nicht.

Dann aber gibt es alte Schattenscheiten aus meinem Leben, die mich immer wieder einholen. Negative Erfahrungen, die noch nicht ganz verdaut sind. Die – wie verdorbenes Essen – schwer im Magen liegen und den Gesamtorganismus belasten. Ihr merkt es vielleicht an meinen Texten, die bilden meine derzeitige Stimmungslage ziemlich gut ab.

Wie auch immer, ich habe mir letztens ein paar sehr interessante Videos auf Youtube angeschaut, von so einem Esoterik-Heini. Zuerst musste ich lachen, weil er so ulkig aussieht und über so lustige Dinge wie „Dualseelen“ redet (das scheint derzeit ein ziemlicher Trend in der Esoterik-Welt zu sein und es bezieht sich hauptsächlich auf liebende und gute Beziehungen zu anderen Menschen).

Aber vor allem das Video über die Spiegelübung fand ich sehr interessant. Da geht es nämlich um die Frage, was einen an anderen Menschen stört. Welche Probleme man mit ihnen hat. Und wie man dann versucht, seine eigenen Anteile zu erkennen. Sich bewusst auf seinen eigenen Schmerz einlässt. Und ich stelle fest, dass es tatsächlich oft so ist, wenn ich wütend auf andere bin oder mit ihrem Verhalten nicht zufrieden, dass es oft auch an mir liegt. An meinem Verhalten *ihnen* gegenüber. Das ist vermutlich mit „Spiegeln“ gemeint.

Schlimme Erkenntnis! Da bricht erstmal viel über einen herein. Dann wird man kleinlaut. Dann ist es einem peinlich. Aber irgendwann befreit man sich auch wieder davon! Geht die richtigen Schritte aufeinander zu. Und dann ist wirklich „Heilung“ möglich.