



Leseprobe

Dr. Tara Well

Die Kraft der Spiegel-Meditation

Sich selbst und andere mit Mitgefühl und Klarheit sehen - [Achtsame Praktiken auf Basis neuester neurowissenschaftlicher Erkenntnisse]

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 304

Erscheinungstermin: 17. Mai 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Spieglein, Spieglein – wer hätte gedacht, dass Spiegel kraftvolle Werkzeuge sind, um die eigene, authentische Selbstreflexion zu stärken? Tara Well, Professorin für Psychologie am Barnard College der Columbia University, forschte zu dieser Frage und entwickelte die revolutionäre spiegelbasierte Meditation. Ihr Buch zeigt, wie man auf der Grundlage neurowissenschaftlicher Erkenntnisse und in Kombination mit achtsamen Praktiken Spiegel gezielt nutzen kann – für verbesserte Selbstwahrnehmung, Bewältigung von Emotionen, Entwicklung von Selbstmitgefühl und die Stärkung von Selbstvertrauen und persönlicher Präsenz. In den Anleitungen wird die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment gelegt und eine freundliche Absicht gegenüber sich selbst praktiziert. Wer Spiegel-Meditation betreibt, verpflichtet sich, mit sich selbst präsent zu sein.



Autor

Dr. Tara Well

Dr. Tara Well ist Professorin für Psychologie am Barnard College der Columbia University in New York. Sie hat die spiegelbasierte Meditation entwickelt, über die unter anderem in der *New York Times* berichtet wurde. In einem TEDx-Vortrag 2019 erklärt sie, wie wichtig Spiegel und Selbstreflexionen sind im Zeitalter von digitalen Technologien, um emotionale Bindungen aufrechtzuerhalten.

Die englische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel
»Mirror Meditation. The Power of Neuroscience and Self-Reflection to Overcome
Self-Criticism, Gain Confidence, and See Yourself with Compassion«
bei New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig
erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.
Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2023

Copyright © 2022 der Originalausgabe: Tara Well

New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: FinePic®, München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Ralf Lay

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

SC · CB

ISBN 978-3-442-22368-8

Zum Gedenken an Richard

Inhalt

Einführung: Lernen Sie Ihre Spiegelweisheit kennen	11
Teil I	
Eine bessere Selbstwahrnehmung	15
1. Weltliche Spiegel und Zauberspiegel	16
2. Ein Leben ohne Spiegel	19
3. Am Anfang war ein Gesicht	22
4. Spiegelbilder: Schlüssel zur Koordination	26
5. Zwei Aspekte der Selbstwahrnehmung	31
6. Sich selbst mit Achtsamkeit begegnen	36
7. Bereit für Ihre erste Spiegel-Meditation?	40
8. Sich mit inneren Widerständen anfreunden	43
Teil II	
Schönheit als Ablenkung vom eigenen Ich	47
9. Womit wir uns selbst quälen	48
10. Das Ich als Objekt	51
11. Die Neurowissenschaft der intensiven Selbstobjektifizierung	55
12. Über Selbstkritik hinauswachsen	59
13. Ein Model schaut sich selbst ins Gesicht	62
14. Warum man im Alter unsichtbar wird	64
15. Spiegel-Meditation zur Akzeptanz Ihres Aussehens	67

Teil III	Innere Dialoge beobachten und verändern	73
16.	Warum Selbstgespräche so große Macht über uns haben	74
17.	Vorteile von Selbstgesprächen	76
18.	Entdecken Sie Ihren inneren Tröster!	80
19.	Selbstmitgefühl vor dem Spiegel einüben	83
20.	Den inneren Kritiker in Schach halten	86
21.	Ihre inneren Stimmen zum Ausdruck bringen	92
22.	Ein Videotagebuch zur Selbstspiegelung	97
Teil IV	Selfie-Sucht und die Jagd nach Likes überwinden	101
23.	Ein typisches Phänomen unserer Zeit	102
24.	Selfie-Sucht	105
25.	Idealbilder versus Selbstspiegelung	109
26.	Das Image aufpolieren	113
27.	Der Versuch, mit Emotionen umzugehen	118
Teil V	Ängste vor dem Spiegel in den Griff bekommen	121
28.	Der Angst ins Auge sehen	122
29.	Wodurch wird Ihre Aufmerksamkeit gesteuert?	126
30.	Ängste können die Sicht verzerren	129
31.	Selbstspiegelung zur Selbstberuhigung	132
32.	Aus der Schockstarre herauskommen	136
33.	Dissoziation – Entstehung und Überwindung	141
34.	Den Kampf beenden, das Herz heilen	144

Teil VI	Ein sicherer Raum zur Erforschung Ihrer Gefühle	147
35.	Wie Gefühle reflektiert werden	148
36.	Spielregeln für den Ausdruck von Gefühlen	151
37.	Ihre wahren Gefühle entdecken	155
38.	Emotionsarbeit und Authentizität	162
39.	Unserer Wut ins Auge sehen	166
40.	Unserer Traurigkeit ins Auge sehen	170
Teil VII	Was man von Narziss lernen kann	173
41.	Gedanken über den »selbstverliebten Jüngling«	174
42.	Empathie: Fühlen, was der andere fühlt	180
43.	Mitgefühl: Wissen, was der andere empfindet	184
44.	Warum Mitgefühl vielleicht besser ist als Empathie	187
45.	Mitgefühl mit Narzissten	191
46.	Der Spiegel zeigt, was uns fehlt	195
Teil VIII	Einsamkeit, Alleinsein und zwischenmenschliche Beziehungen	199
47.	Wie sehen Sie Einsamkeit?	200
48.	Einsamkeit zeigt sich auch im Gesicht	202
49.	Die Fähigkeit, allein zu sein	205
50.	Bindungsmuster in der Beziehung zu sich selbst	209
51.	Der ängstliche Selbstbeziehungsstil	213
52.	Der vermeidende Selbstbeziehungsstil	217

Teil IX	Der Mut, gesehen zu werden	221
53.	Andere sind unser Spiegel	222
54.	Spiegelbilder, die Ihre Identität prägen	225
55.	Weitere Überlegungen zur Selbstobjektifizierung	228
56.	Gaslighting	232
57.	Konsequentes Verhalten und Vertrauensaufbau	235
58.	»Würdest du mich wirklich kennen ...«	239
59.	Trauen Sie sich, gesehen zu werden	243
Teil X	Andere klar und mitfühlend sehen	247
60.	Wonach suchen Sie, wenn Sie andere anschauen?	248
61.	Mit den Augen der Liebe sehen	253
62.	Andere mitfühlend betrachten – und danach handeln	259
63.	Projektionen in den Griff bekommen	263
64.	Wenn andere bedrohlich wirken	266
65.	Die Schattenemotion Verachtung	269
66.	Das Schönheitsvorurteil: Andere vergöttern	274
Fazit:	Reflektiert leben	279
Dank		285
Anmerkungen		289
Sachregister		297

Einführung: Lernen Sie Ihre Spiegelweisheit kennen

Haben Sie heute schon in den Spiegel geschaut?
Versuchen Sie, Ihrem Spiegelbild aus dem Weg zu gehen?
Oder zieht es Sie so magisch an,
dass Sie an keinem Spiegel vorbeigehen können?

Spiegel können starke Gefühle in uns wecken, aber auch sehr hilfreich sein, und zwar auf eine Art und Weise, die Sie sich bisher vielleicht noch gar nicht vorzustellen vermochten. In diesem Buch werden Sie erfahren, dass der Spiegel eins der wichtigsten Werkzeuge sein kann, um die Probleme und Herausforderungen unseres Lebens zu meistern. Denn in ihm begegnen wir uns selbst von Angesicht zu Angesicht. Gespiegelt zu werden ist eine der bedeutendsten und heilsamsten menschlichen Erfahrungen.

Im Erwachsenenalter wird der Blick in den Spiegel uns quasi oft zur zweiten Natur. Wir benutzen ihn für die Körperpflege und um zu überprüfen, wie wir aussehen, bevor wir aus dem Haus gehen. Aber was wäre, wenn Sie sich einmal auf ganz andere Weise im Spiegel betrachteten? Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit: Was für ein Gefühl war es damals, sich selbst zu beobachten?

Als kleines Mädchen betrachtete ich mein Spiegelbild in dem chromglänzenden Toaster auf dem Tisch so lange, wie meine Eltern es mir erlaubten. Dabei alberte ich herum, schnitt Grimassen und ahmte die Erwachsenen um mich herum nach. Ich freute mich über den Anblick meines Spiegelbilds. Doch wie bei den meisten Menschen änderten sich die Erwartungen, welche die Gesellschaft an mich stellte, als ich älter wurde, und ich begann mich prüfend im

Spiegel zu betrachten und mit den Schauspielerinnen im Fernsehen und den Models in den Modezeitschriften zu vergleichen.

Was ich im Spiegel sah, schien niemals gut genug zu sein.

Und als ich eines Tages einen Blick auf mein Gesicht im Spiegel warf, erschrak ich darüber, wie traurig und bekümmert es aussah. Mir war gar nicht bewusst gewesen, dass mir so elend zumute war. Ich hatte geglaubt, es gehe mir »gut«. In diesem Augenblick wurde mir klar, dass ich durch meinen Versuch, anderen Menschen ein perfektes Bild vorzugaukeln, den Kontakt zu meinen eigenen Gefühlen verloren hatte. Von da an nahm ich mir mehr Zeit, mein Spiegelbild zu betrachten – nicht wegen meines äußeren Erscheinungsbilds, sondern einfach nur, um mir darüber klar zu werden, wie ich mich fühlte. Auf diese Weise gewöhnte ich mir mit der Zeit an, über mein Äußeres hinwegzusehen und mir mitfühlend in die Augen zu schauen. Der Blick in den Spiegel wurde zu einer Meditation.

Als Wissenschaftlerin wollte ich verstehen, warum der Spiegel für mich zu so einer großen Hilfe geworden war. Also begann ich, Experimente durchzuführen, bei denen Versuchsteilnehmer über ihr eigenes Spiegelbild meditierten. Anfangs wirkten sie dabei befangen und unbeholfen. Ihre Gesichter waren oft angespannt, und ihr Blick wirkte hart und kritisch. Ich forderte sie auf, über ihre äußere Erscheinung hinwegzuschauen und einen tieferen Blick zu riskieren. Dabei geschah etwas Magisches: Am Ende der Sitzung hatten sich ihre Gesichtszüge oft entspannt, in ihre Augen war ein freudiger Glanz getreten, und sie berichteten mir von erstaunlichen Einsichten. Es war faszinierend, wie ein einfacher Spiegel zum Katalysator für so unterschiedliche Erkenntnisse werden konnte. Mit großem Erstaunen beobachtete ich, wie das Meditieren vor dem Spiegel die Menschen veränderte. Es brachte ihnen ein paar ganz erstaunliche Aha-Erlebnisse. Vor allem drei wichtige Veränderungen fielen mir bei meinen Versuchspersonen immer wieder auf.

Erstens wurde ihnen bewusst, wie kritisch sie sich selbst betrach-

teten. Ob es nun ihr Aussehen oder irgendetwas anderes war, was sie für untragbar hielten – der Spiegel brachte es ans Licht. Und er zeigte ihnen auch, wie negativ ihre Selbstkritik sich auf sie auswirkte, denn sie konnten es an ihrem Gesichtsausdruck erkennen! Als Nächstes durften sie entscheiden, ob sie sich selbst in Zukunft mit mehr Akzeptanz und Mitgefühl behandeln wollten, und das anschließend einüben.

Zweitens bildete der Spiegel ihre Mimik sehr genau ab, sodass ihre von Sekunde zu Sekunde wechselnden Emotionen ihnen stärker zum Bewusstsein kamen – was viele zunächst etwas erschreckend fanden. Einigen meiner Probanden wurden Gefühle, die sie normalerweise zu vermeiden versuchten – beispielsweise Angst, Wut oder Abscheu –, jetzt sehr viel bewusster. Ihre Fähigkeit, ein breiteres Spektrum an Emotionen zu akzeptieren und damit umzugehen, nahm im Lauf der Zeit zu.

Und schließlich und endlich ging auch eine Veränderung mit meinen Probanden vor, mit der ich eigentlich gar nicht gerechnet hatte, über die ich mich aber sehr freute: Viele stellten fest, dass diese Spiegel-Meditationen sich positiv auf ihre zwischenmenschlichen Beziehungen auswirkten. Ihnen wurde bewusster, wie sie andere sahen und von ihnen gesehen wurden. Indem sie vor dem Spiegel übten, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren, konnten sie auch anderen gegenüber präsenter sein. Dadurch vertieften sich ihre Beziehungen.

Der Spiegel ist eines der wertvollsten Werkzeuge, die wir haben. In einer Welt voller Ungewissheiten genügt es oft schon, wenn wir uns die Zeit nehmen, uns selbst in die Augen zu schauen. Das wirkt beruhigend und lässt unsere Güte zum Vorschein kommen.

Dieses Buch ist eine Anleitung dazu, sich selbst und der Welt mit Klarheit, Ehrlichkeit und Mitgefühl zu begegnen. Dabei werden wir schrittweise vorgehen: Zunächst werden Sie lernen, beim Blick in den Spiegel Mitgefühl für sich selbst zu entwickeln, innerlich zur Ruhe zu kommen und mithilfe dieser Gefühle dann mit anderen

Einführung

Menschen in Kontakt zu treten. Ich hoffe, dass Sie die vielen Entdeckungen, die Sie auf dieser Reise machen, nutzen werden, um ein bewussteres Leben zu führen.

Und nun wollen wir uns auf unsere Reise zu einer tieferen Selbstreflexion durch Spiegel-Meditation begeben.

das Werkzeug eines Zauberers schafft auch der Spiegel Illusionen. Harry Potter sitzt vor dem magischen Spiegel, um seine tiefsten Sehnsüchte darin reflektiert zu sehen und zu erleben, wie sie sich erfüllen. Warum sollte er sich jemals wieder von dieser tröstlichen Fata Morgana losreißen? Leider können Spiegel mächtige Instrumente der Selbsttäuschung sein, die uns in unseren eigenen Illusionen gefangen halten.

Spiegel sind für unser tägliches Funktionieren unverzichtbar. In diesem Teil des Buchs erfahren Sie, wie Spiegelbilder Ihnen dabei helfen können, sich in körperlicher, emotionaler und sozialer Hinsicht zu koordinieren. Außerdem kann der Spiegel uns zu einer besseren Selbstwahrnehmung verhelfen. Denn Spiegel simulieren den direkten Kontakt mit anderen, der das Fundament unserer zwischenmenschlichen Beziehungen ist. Wir wollen nun zunächst auf ein paar faszinierende Möglichkeiten eingehen, wie man dieses Instrument nutzen kann. Als Nächstes können Sie eine Spiegel-Meditation ausprobieren, durch die ich Sie anhand von Schritt-für-Schritt-Anleitungen hindurchführen werde und die Sie vielleicht tagtäglich praktizieren mögen. Und ich werde Ihnen auch ein paar Tipps dazu geben, wie man die nur allzu bekannten inneren Widerstände gegen den Anblick der eigenen Person in den Griff bekommt.

ZUM AUSPROBIEREN

1. Welche Assoziationen rufen Spiegel bei Ihnen hervor? Versuchen Sie anhand der unten aufgeführten Stichwörter, den Assoziationen auf die Spur zu kommen, die der Spiegel in Ihnen weckt. Sie können Ihre Antworten aufschreiben oder laut vor sich hin sprechen.
2. Wenn Sie noch einen Schritt weiter gehen möchten, können Sie die Antworten auch aussprechen, während Sie in den Spiegel

schauen, oder sich selbst bei der Vervollständigung der unten stehenden Sätze auf Video aufnehmen. Finden Sie für jeden angefangenen Satz möglichst viele Antworten, indem Sie immer wieder nach neuen Assoziationen suchen. Es sollten mindestens zwanzig sein. Schreiben Sie sie einfach auf, oder sagen Sie spontan, was Ihnen als Erstes dazu einfällt. Sie brauchen sich dabei nicht zu zensieren, und Ihre Assoziationen müssen auch keinen logischen Sinn ergeben. Das Ziel besteht darin herauszufinden, welche Assoziationen und Gefühle Sie mit Spiegeln verbinden. Den Satz »Spiegel sind ...« könnte man zum Beispiel folgendermaßen vervollständigen:

- »Spiegel sind geheimnisvoll.«
- »Spiegel sind eine Herausforderung.«
- »Spiegel sind faszinierend.«
- »Spiegel sind etwas, worum man lieber einen großen Bogen machen sollte.«
- »Spiegel sind etwas für eitle Menschen.«

Und so weiter. Sie werden wahrscheinlich staunen, was Ihnen alles einfällt, wenn Sie sich erlauben, einfach frei zu assoziieren, ohne Ihre Ideen gleich zu bewerten.

3. Hier ein paar weitere Anregungen, zu denen Sie Assoziationen finden können, indem Sie die Sätze vervollständigen:
 - »Ein Spiegel ist ...«
 - »Ein Spiegel reflektiert ...«
 - »Ich mag Spiegel, weil ...«
 - »Ich mag Spiegel überhaupt nicht, denn ...«
 - »Wenn ich vor dem Spiegel stehe, fühle ich mich ...«

sehr sie sich darüber freuen: Da bin ich ja! Und eigentlich sehe ich doch gar nicht so schlecht aus. Die Erkenntnis, die wir aus solchen Experimenten gewinnen können, lautet, dass nicht der Spiegel selbst das Problem ist, sondern die Gedanken und Gefühle, die er in uns weckt. Außerdem verraten Spiegelbilder uns sehr viel über unsere Beziehung zu uns selbst und anderen Menschen.

Auch wenn Ihnen das vielleicht nicht bewusst ist: Spiegel und Spiegelbilder spielen für Ihr psychisches und emotionales Funktionieren eine sehr wichtige Rolle. In den gemischten Gefühlen, die Sie dem Spiegel vielleicht entgegenbringen, reflektieren sich oft Ihre Gefühle sich selbst gegenüber. Doch statt dieses harmlose Objekt zu verteufeln, können Sie es zu Ihrem Vorteil nutzen. Spiegel sind sehr wirksame Werkzeuge zur Selbsterkenntnis. Man muss nur richtig damit umgehen. Denken Sie einmal daran, was Sie von einem Spiegel alles lernen können! Er kann Ihnen zum Beispiel zeigen, wie wenig Kontrolle Sie über Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Selbstkritik haben. Er kann aber auch ein Instrument sein, mit dessen Hilfe Sie bewusst entscheiden können, wie Sie sich selbst sehen möchten. Sie können lernen, diese reflektierenden Oberflächen zu nutzen, um mehr Güte und Freundlichkeit in Ihre Selbstwahrnehmung hineinzubringen. Bitte haben Sie keine Angst vor dem Blick auf sich selbst!

ZUM AUSPROBIEREN

1. Wie oft schauen Sie am Tag in den Spiegel? Zählen Sie einmal nach! Finden Sie heraus, wie oft Sie dies innerhalb eines Zeitraums von 24 Stunden tun. Die meisten Smartphones haben eine Zählfunktion. Aktivieren Sie diese, und notieren Sie sich, wie oft Sie im Lauf eines Tages einen Blick in Spiegel oder auf andere reflektierende Oberflächen werfen.
2. Versuchen Sie einmal, einen ganzen Tag lang nicht in den Spiegel zu schauen. Welche Gefühle sind dabei in Ihnen aufgestiegen? Wann hat er Ihnen am meisten gefehlt? Wann war es für Sie eine Erleichterung, nicht in den Spiegel zu sehen?

Gesichter zu erkennen. Neugeborene zeigen auch eine Präferenz für direkten Blickkontakt. Im Lauf ihrer Entwicklung reagieren Babys immer stärker auf Gesichter. Schon im Alter von fünf Monaten können sie eine bestimmte Mimik (zum Beispiel ein trauriges Gesicht) dem entsprechenden stimmlichen Ausdruck (einer traurigen Stimme) zuordnen, und mit fünf Jahren können Kinder Gesichtsausdrücke fast so gut erkennen und benennen wie die meisten Erwachsenen.

Kinder entwickeln ihre Selbstwahrnehmung im Rahmen ihrer ersten zwischenmenschlichen Interaktionen. Betreuungspersonen imitieren oder reflektieren die Bewegungen und Gesichtsausdrücke der Kinder und reagieren darauf; dadurch erhalten sie die Rückmeldung, dass sie von anderen Menschen getrennte Wesen sind und dass ihr Verhalten bei ihren Mitmenschen eine Reaktion auslöst. Anscheinend brauchen wir einen Kontext, um uns selbst erkennen zu können. Andere Menschen reflektieren uns als Individuen, und Spiegel tun das auch.

Sie sind nachweislich wichtige Werkzeuge, um die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und das soziale Bewusstsein eines Menschen zu testen:³ Wenn man erkennen kann, dass das Bild auf der spiegelnden Oberfläche in Wirklichkeit die eigene Person ist, beweist dies, dass man ein Identitätsgefühl besitzt. Kinder lernen im Alter von ungefähr zwanzig Monaten, sich selbst im Spiegel zu erkennen. Davor sehen sie in ihrem Spiegelbild entweder ein anderes Baby, mit dem sie spielen können, oder irgendetwas Fremdes, Verdächtiges. Diese Art der Selbstwahrnehmung kann man wissenschaftlich untersuchen, indem man einem Kind im Schlaf heimlich einen kleinen harmlosen Farbfleck oder Lippenstiftkuss auf die Stirn drückt. Das Kind spürt diesen Fleck nicht – sein Tastsinn macht es also nicht darauf aufmerksam –, aber es sieht ihn, sobald es in den Spiegel schaut. Wenn das Kind ein Identitätsgefühl entwickelt hat und seinen eigenen Körper erkennt, streckt es die Hand aus, um den Fleck zu berühren, sobald es sich im Spiegel sieht.

Als Erwachsene erkennen wir unsere Gesichter problemlos wieder. Unser Gesicht hat eine ganz besondere Bedeutung für uns, denn es ist wichtig für unsere Identität und unser Selbstgefühl. Untersuchungen zufolge erkennen wir unser eigenes Gesicht (das sogenannte »Ich-Gesicht«) schneller und genauer als die Gesichter anderer Menschen, die uns bekannt sind.⁴ Diese Priorisierung des Ich-Gesichts zeigt sich auch im Vergleich zu Gesichtern zum Beispiel von Familienangehörigen oder Freunden. Daher sind Wissenschaftler zu dem Schluss gekommen, dass diese Priorisierung nicht einfach nur deshalb stattfindet, weil einem das eigene Gesicht besonders vertraut ist, sondern weil es sich dabei um eine sehr persönliche Information handelt.

In einer Studie zeigten Wissenschaftler den Probanden ihr eigenes Gesicht für so kurze Zeit, dass sie es nur unbewusst wahrnahmen.⁵ Dadurch wollten sie herausfinden, wie tief diese besondere Beziehung zum eigenen Gesicht geht. Das Ergebnis: Die Priorisierung des eigenen Antlitzes findet nicht nur auf bewusster, sondern auch auf unbewusster Ebene statt. Wir erkennen unsere eigenen Gesichter besser als diejenigen anderer Menschen, selbst wenn uns diese Information subliminal, also unterhalb unserer bewussten Wahrnehmungsschwelle dargeboten wird. Außerdem stellten sie fest, dass unser Gehirn beim Anblick des eigenen Gesichts (mehr als beim Anblick anderer Gesichter) Dopamin ausschüttet – einen Neurotransmitter, der Wohlbefinden erzeugt.

Der Anblick des eigenen Gesichts kann also einen Belohnungseffekt auslösen – auch wenn wir es gar nicht bewusst wahrnehmen. Vielleicht empfinden viele Menschen die Spiegel-Meditation deshalb als so beruhigend, sobald sie ihre anfängliche Selbstkritik überwunden haben.

ZUM AUSPROBIEREN

1. Wenn Sie mit jemandem telefonieren, ohne irgendwelche visuellen Informationen über Ihren Gesprächspartner zu haben, betrachten Sie sich während dieses Gesprächs doch einmal im Spiegel. Wie fühlt es sich an, sich selbst zu erblicken, während Sie mit jemand anderem sprechen?
2. Denken Sie einmal an die Menschen, die zurzeit in Ihrem Leben eine Rolle spielen, und auch an diejenigen, die Sie im Lauf Ihres Lebens kennengelernt haben. Bei welchen dieser Leute haben Sie das Gefühl, wirklich von ihnen gesehen worden zu sein? Und von welchen wurden Sie nicht wahrgenommen? Beschreiben Sie genau, wie es war, von diesen Leuten gesehen beziehungsweise nicht gesehen zu werden.

Spiegelbild sehen. Diese falschen Positionen und Bewegungsmuster können Verletzungen und chronische Schmerzen verursachen – es sei denn, wir erkennen sie und ändern etwas daran.

Ein Spiegel zeigt uns aber auch, wo wir uns in Relation zu anderen Menschen befinden. Diese Perspektive ist vor allem für Tänzer und Schauspieler hilfreich, die auf der Bühne stehen und sich koordiniert bewegen müssen. Im Spiegel sieht man seine eigene Position im Verhältnis zur Gruppe aus einem umfassenderen Blickwinkel. Diese Konzentration auf unsere körperliche Fitness und Körperhaltung kann allerdings die Entwicklung der Propriozeption (Selbstwahrnehmung) beeinträchtigen, das meint die Fähigkeit, die Position von Körperteilen in Relation zueinander wahrzunehmen, ohne sie anzuschauen oder darüber nachzudenken.

Propriozeption ist also die innere Fokussierung darauf, wie Ihr Körper seine Bewegungen wahrnimmt (und nicht darauf, wie er aussieht). Normalerweise zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass eine *externe Fokussierung* (die Konzentration darauf, wie Ihre Bewegungen sich auf Ihre Umgebung auswirken) bei körperlichen Aufgaben zu besseren Leistungen führt als eine *interne Fokussierung* (die Konzentration darauf, wie sich bestimmte Körperteile oder Muskelgruppen bewegen). So ist es beispielsweise bei einem Freiwurf beim Basketball besser, sich auf den Korbrand und nicht auf die Bewegung des eigenen Handgelenks zu konzentrieren. Beim Bogenschießen sollten Sie sich auf das Ziel fokussieren und nicht auf das Gefühl, das Sie in Ihrem Bizeps haben, wenn Sie den Bogen zurückziehen. Durch externe Fokussierung können gut eingeübte Bewegungen automatisch und ohne große bewusste Aufmerksamkeit ablaufen; das ist effizienter, als wenn man versucht, komplexe Bewegungsabläufe direkt durch geistige Anstrengung zu steuern.

Ist der Blick in den Spiegel nun eine interne oder eine externe Fokussierung? Das kann man so oder so sehen. Angenommen, Sie tanzen mit einem Partner, der sich hundertprozentig synchron mit Ihnen bewegt. Sie können vor dem Spiegel Ihr Koordinationsver-

mögen trainieren, indem Sie zwischen interner (propriozeptiver) und externer Fokussierung (darauf, wie und wo sich Ihr Körper im Raum bewegt) wechseln. Mithilfe eines Spiegels können Sie einen ganz besonderen externen Fokus schaffen: Sie beobachten sich von außen.

Spiegel können Ihnen aber auch bei der internen Fokussierung helfen, wenn Sie beim Betrachten Ihrer selbst auf Ihre Atmung und den Grad Ihrer Muskelspannung achten. Nutzen Sie den Spiegel, um Ihre Körperhaltung zu überprüfen: Gibt es Bereiche, die unnötig stark angespannt sind? Könnten Sie zum Beispiel die Schultern etwas mehr nach unten sinken lassen oder Ihre Kiefermuskulatur entspannen? Versuchen Sie Ihr Atemmuster zu beobachten: Atmen Sie bei Ihren Bewegungen hauptsächlich in den oberen Brustkorb hinein, oder halten Sie womöglich gar den Atem an? Nutzen Sie den Spiegel, um eine tiefere Bauchatmung einzuüben: Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge erhöht langsame, tiefe Zwerchfellatmung nämlich die Konzentration und das Bewusstsein für den jetzigen Augenblick.⁶ Außerdem ist tiefe Atmung eine der schnellsten Methoden, um Ängste abzubauen und sich zu beruhigen. Wenn Sie also in Ihrem Lieblingsfitnessraum Ihr Spiegelbild sehen, widerstehen Sie dem Drang, sich mit irgendeinem Supersportler zu vergleichen! Konzentrieren Sie sich lieber auf Ihre Körperhaltung, Körperkoordination und Atmung, und fokussieren und zentrieren Sie sich.

Die Forschung über Phantomschmerzen ist ein weiteres hervorragendes Beispiel dafür, wie Spiegel uns helfen können, mit unserem Körper in Kontakt zu treten. Unter Phantomschmerzen versteht man das Gefühl, dass ein amputiertes oder fehlendes Glied immer noch vorhanden ist. Rund 60 bis 80 Prozent aller Menschen haben Phantomschmerzen in der amputierten Gliedmaße. Eine Spiegeltherapie kann Menschen nach dem Verlust eines Körperteils oder mit Nervenschäden helfen, sich wieder mit ihrem Körper verbunden zu fühlen.

Wie funktioniert das? Wir sehen unseren Körper nicht nur, sondern nehmen ihn auch über die Propriozeption wahr. Hinter diesem Fachbegriff verbirgt sich wie gesagt die Wahrnehmung von Bewegungen und die räumliche Orientierung, die durch Reize im eigenen Körper entsteht. Experimente, bei denen mithilfe von Spiegeln visuelle Anomalien erzeugt werden, zeigen, dass unser Gehirn ein Bedürfnis nach Übereinstimmung von visueller und propriozeptiver Wahrnehmung hat. Wenn man Spiegel beispielsweise so anordnet, dass es aussieht, als sei die linke Hand des Betrachters in Wirklichkeit seine rechte, entsteht normalerweise ein Gefühl der Verwirrung und Desorientierung.

Ein Kasten mit zwei (in entgegengesetzte Richtungen zeigenden) Spiegeln in der Mitte, der von dem Neurowissenschaftler V. S. Ramachandran im Rahmen eines Experiments erfunden wurde, kann zur Linderung von Phantomschmerzen beitragen. Der Patient sitzt so da, dass das intakte Bein in dem Spiegel zu sehen ist, bewegt es und beobachtet sein Spiegelbild dabei so, dass es aussieht, als würde sich sowohl das intakte als auch das amputierte Bein bewegen. In manchen wissenschaftlichen Untersuchungen nahmen die Schmerzempfindungen im Phantomglied dadurch ab.⁷ Anscheinend erzeugt das Spiegelbild eine Illusion der amputierten Gliedmaßen und gaukelt dem Gehirn vor, die Bewegung sei schmerzfrei abgelaufen.

Diese faszinierenden Forschungsergebnisse zeigen, welche wichtige Rolle Spiegelbilder bei der Bewertung unserer Erfahrungen spielen. Ein Blick in den Spiegel kann vielleicht mehr Positives bewirken, als Ihnen bewusst ist!

ZUM AUSPROBIEREN

1. Setzen Sie sich vor einen Spiegel, und bewegen Sie langsam einen Teil Ihres Körpers. Neigen Sie Ihren Kopf leicht schräg, und verlagern Sie Ihren Fokus von der *Betrachtung* Ihres geneigten Kopfes auf das *Gefühl* dieser Kopfbewegung.
2. Heben Sie nun langsam den Arm, und beobachten Sie ihn dabei im Spiegel. Als Nächstes verlagern Sie Ihren Fokus darauf, wie sich Ihr Arm anfühlt, während Sie ihn bewegen. Spüren Sie, wie die Luft bei dieser Bewegung über Ihre Hand streicht oder wie sich der Ärmel an Ihrer Haut anfühlt.
3. Und nun experimentieren Sie ein bisschen: Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder von der *Beobachtung* Ihrer Körperbewegung auf das *Gefühl*, das Sie haben, wenn Ihr Körper sich bewegt. Achten Sie auf die Gedanken und Emotionen, die in Ihnen aufsteigen, wenn Sie zwischen diesen beiden Selbstwahrnehmungszuständen hin und her wechseln.

