

## Projektionen zurück nehmen

Ho-op Stufe III-II-1 Projektionen zurücknehmen

1

## Die Geschichte mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen.

Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von *mir* ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht 's mir wirklich. –

Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren Hammer".

(aus P. Watzlawick: Anleitung zum unglücklich sein.)

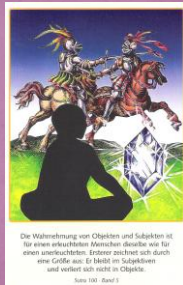
Ho-op Stufe III-II-1 Projektionen zurücknehmen

2

## Osho Sutra

- „Die Wahrnehmung von Objekten und Subjekten ist für einen erleuchteten Menschen dieselbe wie für einen unerleuchteten.“
- Ersterer zeichnet sich durch eine Größe aus: Er bleibt im Subjektiven und verliert sich nicht in Objektive.“

Zitat aus: Osho, das Orakel der Meditation, Sutra 100, S. 210 f., Innenwelt Verlag, 2002

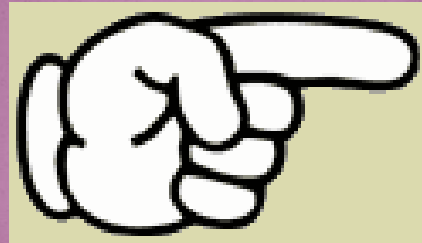


Die Wahrnehmung von Objekten und Subjekten ist für einen erleuchteten Menschen dieselbe wie für einen unerleuchteten. Ersterer zeichnet sich durch eine Größe aus: Er bleibt im Subjektiven und verliert sich nicht in Objektive.  
Foto: Viki Aweil

Ho-op Stufe III-II-1 Projektionen zurücknehmen

3

Wenn jemand mit dem Zeigefinger auf einen anderen Menschen zeigt, zeigen vier Finger auf ihn selbst



Ho-op Stufe III-II-1 Projektionen zurücknehmen

4

## Spurensuche in schwierigen Fällen

- Woran erinnert mich das? – Lenkt die Aufmerksamkeit auf sich zurück.
- Körperempfindungen: Verkrampfungen, Kälte, Hitze, Enge, Druck,...?
- Welches Gefühl habe ich? Wo sitzt es im Körper? Evtl. Bitte um Bilder und Gefühle
- Bewerte das Leben (Byron Katie)
- Herum-Wolfen (Wolfs-Show)
- Feinseligkeit: Gibt es irgendeine Feindseligkeit in mir?
- Welche positive Eigenschaft/Ressource fehlt oder ist blockiert?
- Wenn ich so ... (z. B. kritisch) wäre wie der andere, was wäre dann der Grund dafür? Wo finde ich den Teil in mir?
- Welches Gemälde entspricht meinem Empfinden bzw. dem anderen (z. B. von Munch „der Schrei“) – mit dem Bild Ho-op machen.
- Widerstand: Welcher Widerstand meldet sich, wenn ich an... denke? (Ho-op mit dem Widerstand)
- Radierübung: Aus der Erfahrung die andere Person/Umwände ausradieren.
- Welcher Teil in mir steht in Resonanz mit dem, was da draußen abläuft?
- Bitten, dass die Energien fühlbar werden, die mit dem Thema zusammen hängen

Ho-op Stufe III-II-1 Projektionen zurücknehmen

5

## ZG: Die Umkehrung - Spiegelgesetz

- Was tut jemand anderes, was mich nervt? – Liste!
- Warum stört mich das? = Urteil entdecken
- Was spiegelt mir der Mensch/die Situation? Wo gibt es etwas in mir dass ähnlich ist (Projektion, Aversion, Kompensation)
- Umkehrung\*: Auf sich beziehen.
- Vier Formeln anwenden, was erlebe ich?



\*Beispiel: „Mein Boss unterdrückt mich!“ wird zu: „Ich unterdrücke mich!“ bzw. „Ich unterdrücke meinen „Boss“!“ Du kannst die Umkehrungen auch im übertragenen Sinne deuten. Der „innere Boss“ kann in dem Beispiel auch das Göttliche sein, dem du zu wenig Raum gibst - mit ein wenig Phantasie findest du eine Umkehrung in dir, die dich positiv verwandelt.

\*Beispiel: Umkehrung: Z. B. X sollte mich nicht kritisieren = ich sollte mich nicht kritisieren.

Ho-op Stufe III-II-1 Projektionen zurücknehmen

6

## Gruppe-Flipchart - Zuruf:

Manfred-Mohr-Methode

1. Teilnehmer berichtet Thema
  2. Gruppe stellt sich vor, sie sei Täter bzw. das Leben. Warum würden sie sich gegenüber TN so verhalten?
  3. Gruppe stellt sich vor, sie sei TN, warum würde sie die Situation kreieren?
  4. Zuruf: Gruppe stellt sich vor, was günstigstenfalls für TN aus der Erfahrung an Nutzen da wäre.
- TN spürt jedes Mal hinein, welcher Punkt passt und wendet vier Formeln auf jede Perspektive an.
- KDS AB S. 38

Ho-op Stufe III-IV Projektionen zurücknehmen

7

## Gruppe:

### Die Arbeit mit den Zwischenräumen

1. Prana-Sehübung mit zwei Daumen (auseinander ziehen)
  2. Stell dir vor, das Thema/die Person steht vor dir.
  3. Spüre den Raum zwischen dir und Thema/Person – was fühlst du?
  4. Was wird in dir berührt (Bodyscan)?
  5. Was würde die Stelle im Körper zu dir sagen, wenn sie sprechen könnte?
  6. Vier Formeln, Schilde schmelzen lassen
  7. Veränderung wahrnehmen
- DID AB S. 13

Ho-op Stufe III-IV Projektionen zurücknehmen

8

# Pause

Ho-op Stufe III-IV Projektionen zurücknehmen

9