

Übertragungen

“Ich weiß, dass ich die Dinge nicht so sehe, wie sie sind.

Ich sehe die Dinge, wie ich bin.“ (Laurel Lee)¹

Was sind Übertragungen?

Übertragungen sind unbewusste Mechanismen, die alte Gefühle und Reaktionen, die ursprünglich zu bedrohlichen und beschämenden Situationen mit den Eltern oder nahestehenden Personen gehören, auf Menschen und Situationen im Jetzt hinlenken. Diese schmerzhaften, nicht bewältigten Situationen aus der Kindheit wurden im Unbewussten gespeichert, damit das Kind einigermaßen gut überleben konnte. Es wäre zu belastend für einen jungen Mensch, um z.B. immer mit dem Schmerz von Gewalt, Missbrauch oder täglicher Beschämung konfrontiert zu sein, ohne eine Chance zu sehen, dass diese Erfahrungen endlich aufhören und heilen könnten. Insofern ist dieser unbewusste Mechanismus sinnvoll und gesund.

Sobald sich dann im Leben dieses Menschen zu einem späteren Zeitpunkt Situationen ergeben, worin sich er/sie relativ sicher fühlt, melden sich diese alten schmerzhaften Gefühle aus der Kindheit in diesem Sinne, dass sie sich wie ein Schleier (Übertragung) über jetzige Situationen legen. Für diesen Menschen fühlt es sich an, wie wenn die jetzt erlebte Situation so kränkend oder heftig verletzend ist. Um Übertragungen erkennen zu können braucht es Bewusstseinsarbeit.

Übertragungen sind sinnvolle Schutzmechanismen und in erster Linie unbewusst, weil ein Kind dann trotz seiner schmerzhaften Erfahrungen einigermaßen gut leben kann.

Übertragungen holen die vergangene unbewältigte Situation wieder herbei, damit sie jetzt in einer relativ sicheren Umgebung mit einem relativ sicheren Partner bewältigt werden können. Wenn Übertragungen bewusst genutzt werden, dann sind sie eine sanfte Methode, um die Vergangenheit in sicherer Umgebung aufzuarbeiten.

Verhakungen in (Paar)-Beziehungen wegen Übertragungen

Wenn wir uns nicht unserer Übertragungen bewusst sind, dann werden wir versuchen unsere Bedürfnisbefriedigung, die aus der Vergangenheit stammt, bei(m) PartnerIn, bei(m) FreundIn, bei den Kindern, bei(m) ChefIn etc. zwanghaft einzufordern. Wir werden sogar davon überzeugt sein, dass wir Recht darauf haben, dass unser Gegenüber uns unsere Bedürfnisse erfüllen muss. Diese Überzeugung wird genährt von einem verletzten, berechtigten inneren Kind in uns, das für sein Überleben kämpft. Dementsprechend wird die Basis für eine Beziehung gelegt, worin Kampf, Streit und Schuld vorherrschend sein wird, wenn keine Bewusstseinsarbeit bei beiden Partnern stattfindet.

Wenn Übertragungen mit dem Leben in der Gegenwart verwechselt werden, dann leben wir nicht im Jetzt und sind nur teilweise in Kontakt mit unserem Partner, mit unserem Gegenüber.

Indirekte Übertragung

Eine indirekte Übertragung wäre zum Beispiel, wenn man/frau Intimität nicht mit dem Partner teilt, da man/frau die Rolle der eigenen Eltern spielt, die einem diese Intimität nicht geben konnten. Mit diesem unbewussten Verhalten sucht sich der eigene verletzte Anteil einen Kanal zur bewussten Wahrnehmung und damit eine Chance auf Heilung.

Das Unbewusste verwendet Metaphern (z.B. Kontrolle ausüben, Intimität nicht geben), um irgendwie wieder auf das alte Verletzende aufmerksam zu machen.

Wie erkenne ich Übertragungen?

Überdimensional starke Gefühle und Reaktionen, die der Situation nicht angemessen sind
Eine Beziehung aufrechterhalten, obwohl sie weder sicher, noch nährend oder befriedigend ist
Starke Sympathie, starke Antipathie

Reaktionen auf Filme (Tränen bei Szenen des Verlassen Werdens, Furcht, Lachen)

Bedürfnisse in einer Übertragung sind oft schwer von den gewöhnlichen Bedürfnissen in einer intimen Beziehung zu unterscheiden, da sie sich sehr ähneln. Eine Hilfe bei der Unterscheidung ist, dass Bedürfnisse, die aus dem Jetzt sind, ohne Erwartungen, Forderungen und Ansprüche an den Partner sind. Sobald ein Gefühl dabei ist, dass Du ein Recht auf diese Bedürfniserfüllung hast, dann sind diese Bedürfnisse eine Übertragung.

Übertragungen kann man nicht vermeiden.

Es geht darum sie sich bewusst zu machen und sie für das eigene Wachstum zu nutzen.

Projektion, Verschiebung, Übertragung

Projektion:

Ich beurteile eine Person als kontrollierend und bemerke nicht, dass ich selbst alles und jeden versuche zu kontrollieren. Projektion hält eine innere Erfahrung in mir für eine Erfahrung im außen.

Bei Projektionen verbringe ich jeden Tag alleine mit mir.

Verschiebung:

Ich verschiebe meine Gefühle, die ich für jemanden am Arbeitsplatz habe auf meinen Partner zu Hause. Ich bin dann nicht ärgerlich auf meinen Kollegen, sondern auf den Partner.

Bei Verschiebung verbringe ich jeden Tag mit dem falschen Menschen.

Übertragung:

Bei Übertragungen verschiebe ich die Gefühle und Erwartungen, die eigentlich zu meinen Eltern und zu meiner Herkunftsfamilie gehören auf andere Menschen.

Bei Übertragung findet jeden Tag ein Familientreffen statt.

Ein Beispiel für eine Übertragung:

Ich ärgere mich an den Essensgeräuschen meines Partners, weil sie mich unbewusst an die zahllosen Essenssituationen mit meinem Vater erinnern, in denen ich kaum von ihm gesehen oder gehört wurde und sehr oft beschämt oder beurteilt wurde. Ich versuchte daher als Kind alles richtig zu machen. Wenn mein Vater jedoch selbst nicht perfekt war in meinen Augen und bei den Mahlzeiten laut und mit vollem Mund sprach, dann machte mich das wütend, da ich nicht mit vollem Mund reden durfte und ich mich an alle Tischmanieren zu halten hatte.

Die ursprünglichen Gefühle waren Trauer, Unverständnis und Wut darüber, dass mein Vater mich nicht wahrnahm, ich regelmäßig die Botschaft bekam, dass ich nicht in Ordnung bin und dass ich als Kind streng beurteilt wurde für "Vergehen", die er sich täglich erlauben durfte. Als Kind lebte ich nicht in der sicheren und verständnisvollen Umgebung, in der ich mein Bedürfnis nach wahrgenommen zu werden und nach Gerechtigkeit meinem Vater hätte zeigen können. Daher musste ich diese Gefühle einfrieren und ins Unbewusste verschieben, um eine relativ normale Kindheit leben zu können.

In meiner Partnerschaft fühle ich mich so sicher, dass sich diese alte Trauer und Wut, die eigentlich meinem Vater galten, wieder bei Essenssituationen melden. Unbewusst lenke ich dann alte Wut auf meinen Partner, wenn er etwas lauter (subjektiv von mir empfunden) isst. Ich spüre dann Gefühle von Entrüstung bis hin zu heftiger Wut, dass mein Partner so schrecklich laut isst.

Meine Wahrnehmung ist total überlagert vom alten Gefühlsschleier Wut. Gefangen in meiner Übertragung denke ich: „Man muss doch lautlos essen können und wenn das nicht gelingt ist man primitiv oder sehr unachtsam. Ich bin es scheinbar nicht wert, dass man sich für mich bemüht lautlos zu essen. Ich werde nicht respektiert“.

Oder ich habe folgende Absichten:

„Ich will meinen Partner dazu zwingen, dass er anständig, mit so wenig wie möglich Geräuschen isst. Ich will ihn mit Argumente überzeugen, dass er leise isst. Ich will ihn beschämen, damit er nie wieder Essensgeräusche macht.“

In Wirklichkeit sind diese Gedanken und Absichten meine Übertragungen. Meine verletzten Anteile, meines inneres Kind wollen endlich gesehen und geheilt werden und nie wieder den Schmerz des "Nicht Gesehen Werdens" fühlen. Mein Partner weiß jedoch nicht, warum ich so heftig auf seine Art des Essens reagiere, wenn er keine Bewusstsein für Übertragungen hat..

In meiner Übertragung fühlt es sich für mich respektlos an, wenn jemand in meiner Gegenwart Essensgeräusche produziert. Um aus dieser vollständigen Identifizierung mit dem früheren, schmerzhaften Geschehen aussteigen zu können, braucht es Bewusstseinsarbeit und Werkzeuge mit denen ich mich aus dem Griff dieser Übertragung befreien kann. Wenn ich diese Bewusstseinsarbeit mit mir alleine oder gemeinsam mit meinem Partner mache, dann können die alten schmerzhaften und eingefrorenen Gefühle heilen, wieder in den Fluss kommen und mein Lebens- und Liebesfluss wird breiter und freier strömen.