

LIVE e.V.

Alte Rechnungen - falsche Schuldner

Übertragungen verstehen



Dr. med. Tobias Mock, zweif. Facharzt, system. Therapeut, Traumatherapeut (zptn), Coach, DISG-Trainer
Karsten Sewing, Dipl. Soz.päd., Dipl. Ehe-Familien-Lebensberater (DAJEB), Supervisor (DGSv),
Traumatherapeut (zptn), Coach, DISG-Trainer, Gebetsseelsorger (Team.F)
beide Leiter von LIVE e.V. und der LIVE-Lebensgemeinschaft in Bünde/Westf.

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

LIVE e.V.

Der Weg einer Übertragung

- **Verletzung** hinterlässt bei mir eine Wunde
- Ich **verdränge**:
 - unangenehme Gefühle und Erinnerungen
= Schutz vor Überforderung
- **Abspaltung** unerträglicher Gefühle
 - Was passiert? Unbewusst werden unerträgliche Gefühle im Gehirn abgespeichert (ohne Datum)
- **Gefühle tauchen wieder auf**
 - Im HIER und JETZT:
Durch Stress, Konflikte, ... werden meine (unbewussten) Gefühle angetriggert.

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

LIVE e.V.

Der Weg einer Übertragung

- durch eine reale Person **HEUTE**
 - Die alten Gefühle werden durch eine bestimmte Situation ausgelöst und auf eine Person im Hier und Jetzt projiziert.
 - Zuschreibung auf einen gegenwärtigen Menschen = Übertragung
- Die Gefühle sind der heutigen Situation **nicht angemessen/oft überproportional heftig!**
- Der Übertragende versteht nicht, dass die Gefühle nichts mit der Person HEUTE zu tun haben
 - Denkt: Da ich so fühle ist die Person **HIER** schuld/blöd! (verzerrte Wahrnehmung)


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

LIVE e.V.

Verbildlichte Übertragung

Das Diagramm zeigt zwei stilisierte Figuren. Links ist eine gelbe Figur, rechts eine blaue Figur. Die blaue Figur hat eine gestrichelte vertikale Linie durch den Körper, die bis zu einem roten Blitz (Symbol für eine emotionale Reaktion) reicht. Ein gestrichelter Pfeil zeigt von der blauen Figur nach links zur gelben Figur, was die Projektion der Emotionen darstellt.


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Hintergründiges

- Begriff wurde zum ersten Mal von **Sigmund Freud** in der Psychoanalyse beschrieben
- **Übertragung und Gegenübertragung** sind auch heute wichtige Begriffe in Beratung und Psychotherapie
- Übertragung spielt nicht nur in Beratung/Therapie eine wichtige Rolle, sondern findet ständig im Alltag statt – bei **JEDEM!**
- These: **80% aller Ehekonflikte = Übertragungskonflikte**
- Je stärker ich verletzt wurde, desto häufiger und intensiver die Übertragungen!

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Ich will
Zuwendung!
Der ist ein Held!

Er sieht mich
nicht!

Wenn er ein guter
Leiter wäre, würde er
Menschen sehen!

Wut
Rebellion

Positive“
Übertragung –
was ist das?
...und wie sie in
eine negative
Übertragung
umkippen kann:

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

LIVE e.V. „Positive“ Übertragung – nochmal im Text...

- zu Beginn oft „positive“ Gefühle
 - Suche nach dem „Happy End“
 - Idealisierung des Anderen
 - emotionale Abhängigkeit
 - Austesten
- **Erwarte von Menschen, was nur Gott geben kann** (Götzendienst)
 - Enttäuschung ist vorprogrammiert
- **Umschlag in negative Übertragung**
 - Die Gefühle sind wahr, die Zuordnung nicht.
 - „Feind“, „Monster“

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

LIVE e.V.

Endlich einer, der mich sieht/
mich liebt!

Endlich eine, die mich sieht/
mich liebt!

Er versteht mich nicht!

Sie versteht mich nicht!

Wenn er mich liebt...

Sie kritisiert mich...

Nie sieht mich

Immer Fernsehen Männer


Sie tötet mich!
er diese...
Sie! Nie kann es ihr Recht machen ...

Wut Kritik

Schweigen Ärger

Abwertung/
kein Respekt

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Typische Konstellationen von Übertragung

- Personen in ähnlichen Rollen
 - Mutter – Ehefrau
 - Vater – Ehemann
 - Geschwister – „Gemeinde-Familie“
 - Eltern/Lehrer/Autoritätspersonen –
Leiter/ Seelsorger/Chef/Pastor

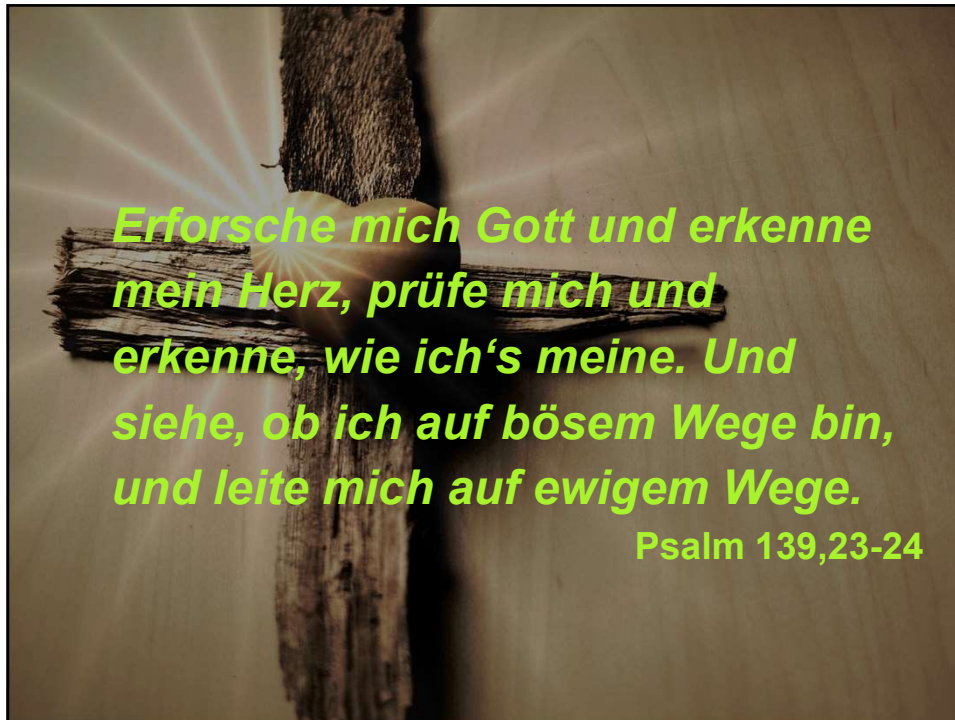
Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Typische Konstellationen von Übertragung


- christliche Gemeinden besonders anfällig:
 - Liebe, Annahme, Vater-/Mutterfiguren
 - **„Wir dürfen nicht die unvermeidliche menschlich geistliche Tatsache der Übertragung verachten. Sie entsteht überall dort, wo menschliche Not auf menschliche Freundlichkeit trifft.“** (Frank Lake)
 - „geistliches“ Gewand der Übertragung
(Heuchelei, theologische Kritik, relig. Missbrauch)

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung




LIVE e.V.

Denkpause



- Kenne ich typische Schmerzsituationen in meinem Leben?
- Worauf reagiere ich „allergisch“?
- Weiß ich von Ereignissen in meinem (frühen) Leben, die geeignet gewesen wären, tiefe Wunden zu verursachen?


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Wege in die Freiheit – Schritte die der Übertragende gehen muss:

- **Fragen:**
 - Ist das Gefühl von den Fakten gedeckt?
 - Überschuss an Gefühlen?
 - Woher kenne ich das Gefühl?
 - An welche Person/Situation erinnert mich das?
 - Könnte es sein, dass ich dich an jemand erinnere, den du kennst von früher...?
 - Offenbarung durch Gott bitten!!!


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Vergebliche Versuche der Bearbeitung

- **Geistliche Bearbeitung**
 - wiederkehrendes Vergeben dem falschen „Täter“;
kein Loslassen möglich!
 - Gebet um Heilung der gegenwärtigen Situation hilft nicht
- **„Beziehungsklärung“** (nach Mt 18,15 ff; bibl. Konfliktklärung)
 - Gespräche mit dem Täter ⇒ kein Erfolg
 - Einbeziehen anderer bringt keine Lösung
(Konfliktgespräche/Vermittlungsversuche)
 - Folge: öffentliche Anklagen
- **Übertragung kann nicht mediiert werden**


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung




Auswirkungen der vergeblichen Versuche

- **Lügen** öffnen das Tor für **destruktive Kräfte** (dämonische möglich)
 - Verwirrung
 - Bedrückung
 - verzerrtes Bild der anderen Person
- **Ziel: Vernichtung** des „Feindes“
- **keine Heilung möglich!**

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung




Denkpause



- **Wo habe ich Übertragungen schon mal erlebt bzw. wo erlebe ich sie?**
 - Bin ich selber Opfer gewesen?
 - Bin ich selber Täter gewesen?
- **Was an dieser Situation kann ich jetzt besser verstehen?**


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Wege in die Freiheit – Schritte die der Übertragende gehen muss:

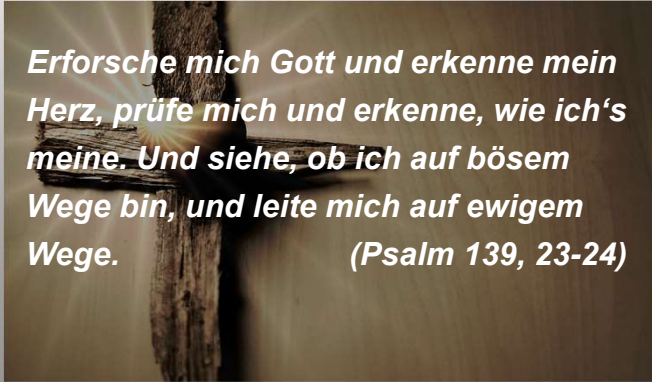
- **Heilung für die Wurzel!**
 - Heilung braucht ein Anschauen der alten Wunden
 - Mut ist dazu nötig
 - gute Begleitung ist nötig
 - Anerkennung für Schmerz, Schuld, Zorn, ...
- **Ansonsten folgt:**
- **Nicht aufgelöste Übertragung vergiftet mein Leben!**
- **völlig verzerrte Wahrnehmung!**

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung




Wege in die Freiheit – Schritte die der Übertragende gehen muss:

- **Tor zur Heilung**
 - absoluter Wille zur Wahrheit



Erforsche mich Gott und erkenne mein Herz, prüfe mich und erkenne, wie ich's meine. Und siehe, ob ich auf bösem Wege bin, und leite mich auf ewigem Wege. (Psalm 139, 23-24)


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Wege in die Freiheit – Schritte die der Übertragende gehen muss:

- **Demut**
 - mich von meinem Irrtum überzeugen lassen
 - nur Gottes Gnade schenkt Selbsterkenntnis
- **Buße tun?!**
 - Götzendienst: bei Menschen das Heil gesucht
 - Lügen geglaubt und erzählt
 - Verleumdung aktiv widerrufen
 - bringt Befreiung


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Folgen von Übertragung und Folgen für das Opfer => **SPIRALE**

- „No-Win-Situation“ – Wenn Opfer mit
 - Gegenwehr reagiert ⇨ unbußfertig?!
 - Zugeständnis reagiert ⇨ Beweis für alle Vorwürfe
- **Übertragende können sehr überzeugend sein**
 - Verletztheit als Beweis der Vorwürfe
 - lösen weitere Übertragungen aus

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung




Folgen von Übertragung

Folgen für das Opfer => **SPIRALE**

- **gemeinsames Kesselreiben** gegen „Täter“
 - Verleumdung
 - Öffentliche „Korrektur“
 - dämonische Verwirrung des Denkens und Wahrnehmens
 - unendliches Leid für den Betroffenen
 - Mobbing
 - Flüche


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Konfliktstufen (in Ehen, Gemeinden, ...)

- **Friedrich Glasl**, 9 Eskalationsstufen:
 1. **Verhärtung** (Verfestigung „normaler“ Reibereien)
 2. **Debatte** (Schwarz-Weiß-Denken)
 3. **Taten statt Worte** (den Druck erhöhen)
 4. **Koalitionen** (Sympathisanten suchen)
 5. **Gesichtsverlust** (Unterstellungen)
 6. **Drohstrategien**
 7. **begrenzte Vernichtung** (dem Gegner schaden)
 8. **Zersplitterung** (gegen die Freunde oder Familie)
 9. **gemeinsam in den Abgrund** (Vernichtung)


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Hilfe für das Opfer => SPIRALE

- **den eigenen Anteil klären**
 - das eigene Konfliktverhalten prüfen
 - mein Unrecht in Ordnung bringen
- **geistlicher Kampf**
 - Segnen! Gutes tun! Leben unter dem Kreuz ☺
- **Übertragung verstehen**
 - Vorwürfe nicht annehmen; von Gott hören!
- **Übertragung benennen**
 - wertschätzend und annehmend


Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Hilfe für das Opfer => SPIRALE

- **Beratung suchen**
 - in der Eheberatung: beider Übertragungen
- **Abstand halten**
- **evtl. Grenzen setzen**
- **Wenn es schon öffentlich ist:**
 - Situation verlassen
 - Trennung im Frieden ist nicht mehr möglich
- **Heilung suchen**

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung




Warnung!!!

Es gibt

- **meist gemischte Situationen, d.h.**
 - echte und eingebildete Fehler des anderen
(es reagieren nämlich die Beteiligten aufeinander – es „menschelt“)
- **keine billige Kritikabwehr (immun gegen Kritik)**
 - D.h. Ich habe Fehler gemacht und rede mich heraus:
„Du überträgst! „ (dies ist missbräuchlich)!

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung



Stichwort zum Schluss

- **Unrecht/üble Nachrede nicht dulden!**
 - aber genau hinschauen und unterscheiden
 - nicht alles, was weh tut, ist Unrecht
- **Übertragung verstehen und in Betracht ziehen**
 - sichere und kompetente Seelsorge/ Beratung bieten
- auf **Idealisierungen** achten =>
 - Leiter Menschen sein lassen
 - Was ist eigentlich das Leiterbild?

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

LIVE e.V.

Folgerungen für Gruppen

- **Ausübung von gesunder Autorität**
 - Grenzen setzen, Distanz schaffen
 - Mit Verleumdungen konfrontieren!
 - Ultima ratio: Hausverbot
- **Ideen für positives Wachstum**
 - Übertragungen aufdecken und positiv damit arbeiten

Leben teilen | **Identität** | Veränderung | Erneuerung

