



Jeder projiziert auf sein Gegenüber

Eine Projektion liegt vor, wenn eigene nicht akzeptierbare Wünsche, Eigenschaften oder auch Ideale anderen Personen zugeschrieben werden. Insbesondere wenn wir emotional reagieren, wenn wir uns aufregen, spotten, moralisieren, aber auch wenn wir loben, schwärmen oder entzückt sind, steckt oft eine Projektion dahinter. Wir moralisieren oder loben eigentlich einen latenten, unsichtbaren Teil von uns selbst. Eine kühle Feststellung („du siehst erholt aus“) muss dabei noch keine Projektion sein.

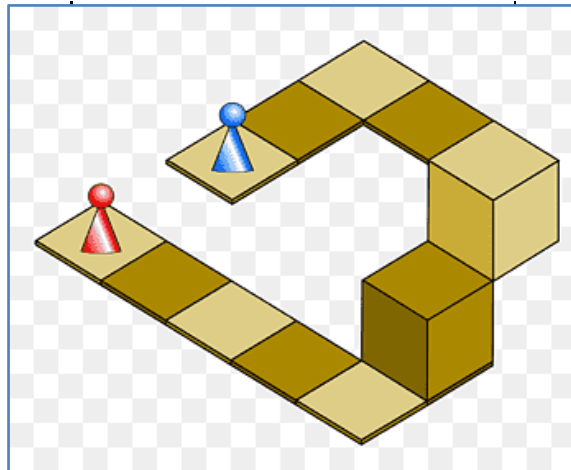
Wir moralisieren oder loben eigentlich einen latenten, unsichtbaren Teil von uns selbst. Eine kühle Feststellung („du siehst erholt aus“) muss dabei noch keine Projektion sein.

Feedback enthält Projektion

Wer ein Feedback gibt, sollte sich bewusst sein, dass alles, was er an einem anderen Menschen erkennt, nur das sein kann, was er selbst irgendwo auch in sich hat. Jeder kann nur das nachvollziehen und beurteilen, was er selbst erfahren hat. Ein Feedback ist deshalb immer auch eine Projektion und spiegelt die eigenen Wünsche und Probleme wider. Dies ist weiter auch nicht schlimm, der Betroffene kann von der Erfahrung und der Sichtweise jedes Einzelnen nur profitieren.
ap

Was man in einem anderen sieht, ist das, wofür man sich selbst hält

Wir vergraben die Dinge, die wir an uns selbst nicht mögen,



und projizieren sie dann auf unsere Umgebung. Daraus folgt, dass das, was wir in einem anderen sehen, dem entspricht, wofür wir uns selbst halten.

Wenn du eine **positive Eigenschaft** in einem anderen Menschen siehst, sie dir selbst aber nicht zutraust, kannst du davon ausgehen, dass du diese Gabe unterdrückt hast, und zwar auf Grund von Schuldgefühlen oder aus Furcht, deiner eigenen Gabe nicht standhalten zu können. Möglicherweise wolltest du auch vermeiden, den Neid eines anderen auf dich zu ziehen. Oder du hattest Angst, auf diesem Gebiet wegen deiner besonderen Fähigkeit anderen voraus zu sein. Du hast diese Begabung geleugnet, aber sie ruht immer noch in dir und wartet darauf, geweckt zu werden. Wäre es nicht so, würdest du diese Begabung in einem anderen Menschen gar nicht wahrnehmen.

In genau derselben Weise handelt es sich bei den **negativen Dingen**, die du in anderen

siehst, tatsächlich um das, was du von dir selbst glaubst. Sobald du dem Negativen in dir selbst vergibst, stört es dich nicht länger an anderen. Wenn das, was du in einem anderen siehst, das ist, was du von dir selbst hältst, musst du dein Urteil über den anderen ändern. Andernfalls hängst du an dem Bild, das du

von ihm hast, und wenn du dich davon nicht lösen kannst, gerätst du in eine Opferhaltung. Sei bereit, dem anderen zu vergeben und deine Urteile zu verändern, so dass eine positive Seite deines Wesens wieder an die Oberfläche gelangen kann.
Chuck Spezzano 2003, 139

Innerpsychische Konflikte

Eigene Emotionen, Probleme, Wünsche, Schwächen oder Eigenschaften, die man versteckt in sich trägt und die im Widerspruch zu eigenen oder wahrgenommenen gesellschaftlichen Normen stehen, werden anderen Menschen zugeschrieben. Somit projiziert man innerpsychische Konflikte auf die Außenwelt und vermeidet, sich mit Emotionen bei sich selbst auseinanderzusetzen. Man sieht sie bei anderen: „Der Nachbar ist nicht ganz dicht“ – „Die Schwägerin ist neidisch.“ – „Der Hund braucht Liebe“. – „Der Tante geht es nur ums Geld.“ ap

>>>

Rollenspiel ist Projektion

Kann ein Teilnehmer im Workshop seine tiefen Gefühle nicht so ohne weiteres ausdrücken, so können sie ihm vielleicht durch ein Rollenspiel entlockt werden. Das Hineinschlüpfen in die Rolle eines inneren Anteils stellt eine Form der Verkörperlichung dar. So ist ein Rollenspiel gleichbedeutend mit einer erlaubten Selbstdarstellung.

Jeder kann nur darstellen, was er in sich trägt. Interessant dabei sind vor allem diejenigen inneren Anteile, die bislang wenig zum Ausdruck kamen oder die eine Außenseiterrolle einnehmen, die also auf die Mitwelt projiziert werden. *ap*

Motiv der Projektion

Ein zentrales Motiv ist, etwas aus der inneren Welt zu entfernen, da es einen inneren Konflikt beseitigt, wenn jemand etwa seine eigene aggressive Stimmungen, Affekte und Impulse, auf andere projiziert, weil er sich nicht aggressiv erleben möchte. Das Motiv kann aber auch das Bedürfnis sein, Vertrautheit herzustellen, d.h., man möchte den anderen ähnlich erleben, wie man sich selbst erlebt. In einem solchen Fall werden nicht Affekte, Stimmungen und Impulse unbewusst gehalten und einer anderen Person zugeschrieben, sondern Stimmungen, Affekte und Impulse, die man von sich kennt, werden im anderen vermutet. (*Zeitzeleben Newsletter vom 4.12.11*)

Ein Achtsamkeitstrainer gibt uns mit auf den Weg:

Wenn du mit dem Finger auf jemanden zeigst, dann denke immer daran, dass drei Finger deiner eigenen Hand auf dich

selbst gerichtet sind. (Sprichwort)



Ich weiß nicht, ob du den Begriff Projektion aus der Psychologie kennst. "Projektion" bedeutet, dass wir unsere Werte, Themen oder Probleme in anderen Menschen zu sehen glauben, obwohl diese mit unseren Themen vielleicht gar nichts zu tun haben. Wenn wir projizieren, dann schreiben wir einem Menschen Dinge zu, die mehr uns selbst betreffen als den anderen.

Wir haben ständig eine Brille auf, deren Gläser uns alles im Licht unserer eigenen Werte, Einstellungen, Probleme und Ziele sehen lassen. Selbst wenn wir uns große Mühe geben, fällt es uns nicht leicht, andere Menschen wirklich unvoreingenommen und neutral zu betrachten. Alles wird durch unsere ureigensten Themen gefiltert.

Soweit so gut, aber was hat das für Folgen für uns im Alltag? Eine ganze Menge:

- Wir regen uns bei anderen über Dinge auf, die uns an uns selbst nicht gefallen.
- Wir ärgern uns über andere, weil sie Dinge tun, die wir uns selbst insgeheim verbieten, aber trotzdem irgendwo gerne tun würden.
- Wir sehen bei anderen Menschen Probleme, die wir eigentlich selbst haben.
- Nicht selten versuchen wir andere Menschen davon zu überzeugen, dass da etwas

nicht mit ihnen stimmt, und zwar genau in den Bereichen, wo wir selbst ein Thema zu laufen haben.

- Wir geben anderen Menschen Rat, den wir eigentlich lieber selbst befolgen sollten, weil diese Ideen viel mehr auf unser eigenes Leben passen.

Man kann also sehen, dass unsere Projektionen für eine Menge Alltagsrgerlichkeiten verantwortlich sind.

Wenn du dich das nächste Mal über jemanden ärgerst oder wenn du dich dabei erwischst, wie du jemandem einen ungebeten Rat gibst, dann mach dir klar, dass das meiste davon wahrscheinlich sowieso nur deine Projektionen sind. Es geht nicht um die anderen, sondern es geht in den meisten Fällen immer um dich selbst.

Eine Leitfrage, mit der wir uns prima durch den Dschungel unserer Projektionen bewegen können, ist:

Was hat das jetzt mit mir zu tun?

Stell dir diese Frage oft und gerne selbst, dann wirst du deine Projektionen immer mehr verstehen und kannst mit dir selbst und mit anderen deutlich freier umgehen.



Steffen Lohrer, Coach und Achtsamkeitstrainer

Zusammenstellung:
Armin Poggendorf, Institut für Teamdynamik, Künzell/ Fulda