

## DIE UNSICHTBARE BEZIEHUNGSFALLE

Wie Übertragung entsteht, was sie anrichtet und wie sie entmachtet wird

CHRISTL RUTH VONHOLDT

Jeder Mensch ist von dem geprägt, was er in seiner Geschichte erlebt hat. Nicht zuletzt unsere Art, auf Menschen zu reagieren, Beziehungen zu knüpfen und zu gestalten, unterliegt bewussten oder unbewussten Mustern, die sich im Laufe des Lebens entwickeln.

Wenn solche Muster die Sicht auf eine Situation oder auf einen Menschen in der Gegenwart verstellen, weil alte, unverarbeitete Verletzungen die Wahrnehmung bestimmen, steckt oft eine „Übertragung“ dahinter.

Ein typisches Beispiel: Ein junger Mann kommt in einen Hauskreis. Vom Hauskreisleiter, einem väterlichen Menschen, fühlt er sich sehr verstanden. Er fühlt ihm gegenüber eine ungewohnte, positive Nähe und wünscht sich, dass der Hauskreisleiter ihm mehr Aufmerksamkeit schenkt. Um diese zu bekommen, bringt er zahlreiche „seelsorgerliche Probleme“ vor, die mehr und mehr die Zeit des Hauskreisleiters beanspruchen. An einer Stelle setzt ihm dieser deshalb eine Grenze.

Ganz unerwartet reagiert der junge Mann darauf mit großer Wut und plötzlichen Vorwürfen gegen den Leiter. Der Versuch einer sachlichen Klärung bringt keine Lösung oder Entspannung. Im Gegenteil: Die Vorwürfe weiten sich aus. Der junge Mann sucht sich jetzt Verbündete, mit denen er gemeinsam stundenlang die „Fehler“ des Hauskreisleiters beredet.

Der moderne Begriff der Übertragung wurde von Sigmund Freud und seinem ungarischen Kollegen Sándor Ferenczi geprägt. Sie beschrieben damit ihre Erfahrung, dass Patienten unbewusste Erwartungen und Gefühle, die mit unerfüllten Bedürfnissen aus ihrer Vergangenheit zu tun haben, in der Gegenwart auf den Therapeuten übertragen. So kann ein Patient alte Wutgefühle, die eigentlich seinem Vater gelten, oder auch unerfüllte Sehnsucht nach der Wertschätzung seines Vaters (Gefühle aus der Vergangenheit also) auf die „Vaterfigur“ des Therapeuten in der Gegenwart übertragen.

In der Therapie werden Übertragungen gezielt bearbeitet. Viel häufiger aber kommen sie im Alltag vor: in der Ehe, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft oder in der Gemeinde. Oft sind Vorgesetzte, Ärzte, Pfarrer – Menschen in helfenden Berufen, die Zuwendung und Sicherheit ausstrahlen – Objekte von Übertragung. Übertragung, kann man sagen, geschieht vor allem dort, wo menschliche Not auf menschliche Freundlichkeit trifft.

Wird eine Übertragung im Alltag nicht rechtzeitig erkannt, kann sie großen Schaden anrichten. Wird sie aber erkannt und stellt man sich ihr ehrlich, kann man großen Gewinn daraus ziehen; sie wird ein Tor zum tieferen Heilwerden der Seele.

## DEN SCHMERZ UMGEHEN

Das Wesentliche an der Übertragung ist nicht nur, dass Gefühle, die aus der Vergangenheit stammen, auf einen Menschen in der Gegenwart übertragen werden. Übertragung ist vielmehr der unbewusste und verzweifelte Versuch der Seele, in der Gegenwart zu heilen, was in wichtigen Vergangenheitsbeziehungen verwundet wurde, oft (nicht immer) in Beziehungen zu Mutter, Vater, Geschwistern oder Spielkameraden. Es geht um tiefe Bedürfnisse, die in der Vergangenheit ungestillt blieben, um Verwundungen der Seele.

Heilung wäre möglich, wenn man sich den Verletzungen ehrlich stellen würde. Übertragung aber ist der Versuch, „gutzumachen“, was einem die Vergangenheit noch „schuldet“ (zu Recht oder zu Unrecht), ohne sich der eigenen Wirklichkeit und dem inneren Schmerz stellen zu müssen.

Die Wahrheit zulassen würde zum Beispiel bedeuten: Sich eingestehen, dass der frühe Tod der Mutter (als das Kind noch klein war) oder die Scheidung der Eltern und damit der Verlust des Vaters unsägliche Verlassenheitsängste verursacht haben, die bis in die Gegenwart hinein wirksam sind. Oder: Sich

eingestehen, dass da immer noch Verzweiflung und ein Gefühl der Ohnmacht ist, dass man eine irrationale Wut auf die Eltern empfindet, und dass darunter schmerzhaft Gefühle von Wertlosigkeit, Trauer und Verwirrung liegen. Oder: Zugeben, dass man auch als Erwachsener sich noch nach der Geborgenheit einer Mutter und dem Schutz und der Wertschätzung eines Vaters sehnt. Nur wo wir diese Gefühle ehrlich zulassen und uns dem damit verbundenen inneren Schmerz stellen, kann die Seele gesunden.

Übertragung aber lebt gerade aus der Verleugnung der Wirklichkeit – damals und heute. Übertragung soll heilen, ohne dass man sich die Wunde ansehen möchte. Unbewusst hat Übertragung sogar die Funktion, von der Wunde und damit von der eigenen Wirklichkeit abzulenken; sie wirkt wie ein „Betäubungsmittel“ gegen den Schmerz. Dazu gehört auch, dass derjenige, der überträgt, sich manchmal geradezu zwanghaft mit dem Objekt seiner Übertragung beschäftigt. Auch das ist ein Verhalten, das unbewusst verhindern soll, dass man sich mit der eigenen Wahrheit auseinandersetzt.

## UNREALISTISCHE SEHNSÜCHTE

Konkret beginnt eine Übertragungsbeziehung oft sehr „positiv“: Auf das Gegenüber werden unrealistische Sehnsüchte und übergroße Erwartungen nach Geborgenheit, nach Wahrgenommen- und Verstandenwerden projiziert. Der andere wird idealisiert, ja geradezu „vergöttert“. Unweigerlich kommt dann die Enttäuschung: Der andere hat nicht nur positive Seiten. Es liegt zudem in der Natur der Übertragung, dass der andere nicht heilen kann, was man unbewusst von ihm erwartet. Heilung der Seele setzt voraus, dass der Betroffene mit sich selbst, seinen Schmerzen in Kontakt kommt. Übertragung ist aber gerade der Versuch, solchen Kontakt zu vermeiden.

Unweigerlich kommt es dann zur „negativen“ Übertragung: Unerklärlich heftige Wutgefühle tauchen im Übertragenden auf, Wünsche, den anderen abzuwerten. Das „Objekt“ der Übertragung wird zur Zielscheibe lange aufgestauter Rache- und Wutgefühle sowie weiterer feindseliger Gefühle wie Neid und Eifersucht. Unter der Wut aber liegt der Schmerz des Übertragenden verborgen, der Schmerz über die tiefen, ungestillten, wirklichen Bedürfnisse nach Annahme und Wertschätzung.

Wenn sich die Vergangenheitsbeziehung, aus der heraus auf die Gegenwart übertragen wird, auf die frühe Kindheit bezieht, dann war das Kind wirklich Opfer von verletzenden Umständen oder dem (meist unbeabsichtigten) Versagen seiner Umwelt. Die Vergangenheitsbeziehung, aus der heraus übertragen wird, kann aber auch eine spätere Beziehung betreffen, in der der Übertragende schon älter war und damit selbst aktiv an der Situation beteiligt.

Im Alltag heute fügt der Übertragende seinem „Objekt“ immer ein Unrecht zu: Zu Unrecht wird der andere zuerst idealisiert und dann zu Unrecht abgewertet und „schlechtgemacht“.

Übertragung kann sich als offene Streitsucht äußern, die in keinem Verhältnis zum Anlass steht, oder häufiger in versteckter Form als beständiges Misstrauen oder als Zwang, Zwietracht und Zweifel zu säen. Solch unterschwelliges Agieren ist meist kaum wahrnehmbar; es kann lange dauern, bis die Wahrheit ans Licht kommt. Oft beginnt es damit, dass der Übertragende anfängt, vermeintliche oder wirkliche Fehler beim Gegenüber „festzustellen“. Diese werden dann aufgebauscht. Er sucht sich Komplizen, andere Menschen, die ebenfalls anfällig für Übertragungen sind (weil auch sie unverarbeitete Wut und Schmerz in sich tragen), und verbringt Stunden damit, mit verschiedenen Leuten über die „Unfähigkeiten“ und „Probleme“ desjenigen, auf den übertragen wird, zu reden. Ziel ist aber nicht die ehrliche Klärung tatsächlicher oder vermeintlicher Probleme, sondern die Abwertung des anderen. Im Extremfall ist der Übertragende erst zufrieden, wenn der andere, etwa die Kollegin, den Arbeitsplatz räumen muss oder der Leiter resigniert seinen Posten aufgibt.

In ihrem Buch „Wie Schafe im Wolfspelz“ beschreibt Valerie McIntyre, wie kleine Cliquen in christlichen Gemeinden es immer wieder schaffen, dass Pastoren die Gemeinde verlassen müssen. Ursache ist die chronische Unzufriedenheit einiger, die sich in ständiger aufgebauschter Kritik, im

Intrigieren, im Verbreiten von Gerüchten und im Säen von Zwietracht äußert. Dahinter, so McIntyre, steht nicht einfach ein Machttrieb dieser Menschen, sondern der komplexere Vorgang der Übertragung. McIntyre warnt davor, in solchen Fällen auf „Konfliktmanagement“ und den Einsatz von Mediatoren zu setzen. Beides führt zu nichts, weil die Übertragung unentdeckt bleibt. Die einzige Lösung kann unter Umständen darin bestehen, sich von den Initiatoren der Übertragung zu trennen.

## Wie kann Heilung geschehen?

Der erste Schritt besteht darin, aus der Verleugnung herauszukommen, sich der Wahrheit über sich selbst zu stellen: Es geht nicht um einen Konflikt zwischen mir und dem anderen, sondern zuallererst um einen Konflikt *in mir*. Je früher Übertragung erkannt wird, desto besser für alle.

Am hilfreichsten ist es, wenn wir uns schon in der Idealisierungsphase der Wahrheit stellen können: Ich habe einen Menschen „vergöttert“, ich habe ihm einen Platz in meinem Leben eingeräumt, der ihm weder zusteht, noch dem er jemals gerecht werden kann.

Oder wir kommen uns in dem Moment auf die Spur, wenn wir eine irrationale, unangemessene Wut in uns bemerken, wenn wir spüren, dass Misstrauen, Kritiksucht und Unterstellungen in uns auftauchen.

Da Übertragung ihrer Natur nach weitgehend unbewusst verläuft, braucht man meist einen guten Freund, eine Seelsorgerin oder einen erfahrenen Mitarbeiter, der auf die Möglichkeit einer Übertragung aufmerksam macht. Es ist schon ein Zeichen von Reife, wenn man seinen Rat annehmen und zugeben kann, dass die Art, wie man Beziehungen in der Gegenwart gestaltet, noch von unangemessen kindlichen Erwartungen und Reaktionen gekennzeichnet ist. Zugeben, dass man in einigen Bereichen des Lebens noch unreif ist, braucht Mut und echte Demut. Es braucht auch Mut, die Schwächen der eigenen Familie ehrlich anzuschauen, sich abzuwenden von der Idealisierung von Menschen und sich immer wieder Gott zuzuwenden, der letztlich allein die tiefsten Bedürfnisse stillen kann. Nicht selten ist es notwendig, Hilfe in Anspruch zu nehmen, um sich den ungeheilten Bereichen der eigenen Seele wirklich stellen zu können.

Auch derjenige, auf den übertragen wird, braucht oft Hilfe. Mit zuverlässigen Freunden gilt es zu unterscheiden, ob es sich bei einer Kritik um angebrachte Kritik oder um Übertragung handelt; was an einem Vorwurf berechtigt ist und was gegebenenfalls in einer Übertragung wurzelt.

## Die Wahrheit macht frei

Als Menschen brauchen wir das beständige Gebet um Wahrheit, um Licht, um die Gegenwart der Liebe Gottes und die Bereitschaft, sich der erkannten eigenen Wirklichkeit zu stellen – im Wissen darum, dass Heilung nur durch den Schmerz hindurch möglich ist.

Im Schutzraum der Liebe Gottes kann aber der Mut wachsen, die eigene Geschichte anzuschauen und auch Schuld und Versagen – eigenes und das anderer – wahr sein zu lassen. Im Licht der Wahrheit können wir Vergebung in Anspruch nehmen und gewahren. In der bergenden Liebe Gottes können wir unser Leben und unsere Geschichte annehmen, ohne uns oder andere zu verachten. Jetzt dürfen auch unsere ungestillten Bedürfnisse wahr sein; notwendige, heilsame Antworten können gesucht werden. Das alles braucht Zeit. Doch es lohnt sich. Unerkannte Übertragungen im Alltag zerstören Beziehungen. Wo wir uns aber unserer eigenen Wirklichkeit stellen, können Beziehungen wachsen.



Dr. Christl Ruth Vonholdt ist Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin. Sie leitet das Deutsche Institut für Jugend und Gesellschaft in Reichelsheim