

Ursula Roderus und Ursula Schmidt
Alte Rechnungen und falsche Schuldner

Ursula Roderus & Ursula Schmidt



ALTE RECHNUNGEN



UND FALSCHE SCHULDNER



Übertragung in Beziehungen,
Gemeinden und Beratung



© Copyright 2016 by Asaph-Verlag
1. Auflage 2016

Bibelzitate wurden der Lutherübersetzung 1984
© 1984 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, entnommen.

Umschlaggestaltung: joussenkarliczek, Schorndorf
(unter Verwendung eines Motivs von © istockphoto.com/Fosin2)
Satz/DTP: Jens Wirth
Druck: cpibooks
Printed in the EU

ISBN 978-3-95459-003-2
Bestellnummer 148003

Für kostenlose Informationen über unser umfangreiches Lieferprogramm
an christlicher Literatur, Musik und vielem mehr wenden Sie sich bitte an:

Asaph, Postfach 2889, D-58478 Lüdenscheid
asaph@asaph.de – www.asaph.de

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Kapitel 1: Wie entsteht Übertragung?	11
Alte Konflikte in heutigen Beziehungen	11
Bearbeiten oder vergeben?	14
Kapitel 2: Dynamik von Übertragung	17
Suche nach dem Happy End	18
Positive Übertragung	18
Negative Übertragung	18
Die destruktive Seite der Übertragung	19
Kapitel 3: Was löst Übertragung aus?	21
Situationen	22
Umfeld	23
Personen	23
Kapitel 4: Übertragung in Ehe und Partnerschaft	25
Kapitel 5: Übertragung in christlichen Gemeinden	29
Gemeinde – ein Ort der Heilung?	29
Göttliche und menschliche Liebe	30
Religiöser Missbrauch?	32
Kapitel 6: Folgen für den Übertragenden	35
Typisch!	36
Vergebliche Versuche geistlicher Bearbeitung	36
Vergebliche Beziehungsklärung	38
Einbeziehen anderer	39
Die Macht der Lügen	41

Kapitel 7: Folgen für das Opfer einer Übertragung	43
No-Win-Situation.....	43
Weitere Übertragungen werden ausgelöst.....	44
Ein allgemeines „Kesseltreiben“	45
Kapitel 8: Zwei Beispiele	47
Elsa	47
Ein Gemeinde-Leitungsteam	51
Kapitel 9: Umgang mit Übertragung	55
Was nicht hilft	55
Was dem Opfer einer Übertragung hilft.....	56
Was demjenigen hilft, der verletzt ist und überträgt	61
Kapitel 10: Eine dringende Warnung vor Missbrauch	67
Kapitel 11: Übertragung im Kontext Beratung	69
Das Dramadreieck	69
Eine andere Sicht einnehmen.....	71
Kapitel 12: Übertragung in der Beratungsbeziehung	73
Geistliche Elternschaft	74
Klare Angebote?	74
Den eigenen Mangel füllen	75
Übertragung beim Berater	75
Übertragung auf den Berater	77
Fruchtbarmachen positiver Übertragung	77
Thematisieren von negativer Übertragung	78
Schutz vor destruktiven Auswirkungen	79
Traumatisierte Klienten	80
Kapitel 13: Gegenübertragung	81
Was ist Gegenübertragung?	81
Empathische Gegenübertragung	81
Reaktive Gegenübertragung	82
Fruchtbarmachen von Gegenübertragung	85
Selbstreflexion und Supervision	86
Kapitel 14: Pflege- und Adoptivkinder und das Thema Übertragung	89
Kapitel 15: Übertragung in der Gottesbeziehung.....	91
Anmerkungen.....	93

Vorwort

Ich erinnere mich an etliche unerfreuliche Begebenheiten in meinem Leben, wo sich aus geringem Anlass heftige Konflikte entwickelten, die nicht zu lösen waren. Wurde solch ein Konflikt öffentlich, bildeten sich bald „Fanclubs“, die den Streit weiter eskalieren ließen und neue Konflikte zwischen anderen Personen schufen. Unbeteiligte waren ratlos, Vermittlungsversuche von Freunden und auch fachliche Mediationen verpufften wirkungslos. Alle Beteiligten beanspruchten für sich absolute Aufrichtigkeit, jeder fühlte sich der Wahrheit verpflichtet, jeder wollte nur „das Beste“ – und trotzdem schlitterten die beteiligten Parteien unaufhaltsam in eine Beziehungskatastrophe. Sehr spezifische Erwartungen, unweise Formulierungen, emotionale Entgleisungen, zunehmende Respektlosigkeiten und Unterstellungen, Verdrehen von Tatsachen und Lügen schufen ein Klima des Misstrauens, an dem schließlich Ehen, langjährige Freundschaften, Familienclans und Gemeinden zerbrachen.

Derartige Konflikte waren für mich jahrelang ein Rätsel. – Wie konnte so etwas nur passieren? – Und das bei aufrichtigen Christen! – Welche zerstörerischen Mechanismen waren hier am Werk? – Niemand hatte das katastrophale Ende gewollt, und doch hatte jeder dazu beigetragen.

Bei unserer ersten Seelsorgekonferenz erhielt ich den Schlüssel. Beim Thema Übertragung saßen die Zuhörer gebannt auf der Stuhlkante. Ihre Gesichter spiegelten Betroffenheit, Trauer, Schmerz und

Erleichterung. Es war für viele eine Offenbarung: „Aha, endlich verstehe ich, warum ...“ Bei den nächsten Konferenzen war es ähnlich. Das Wissen um Übertragung ist der Schlüssel, um die Dynamik vieler unlösbarer Konflikte verstehen zu können. In unserer Beraterausbildung bei Team.F ist es ein wichtiges Thema geworden.

Aus dem Wunsch, dieses Thema vielen enttäuschten, ratlosen und konfliktmüden Menschen zugänglich zu machen, entstand dieses Buch. Ich freue mich, dass Ursula Roderus und Ursula Schmidt dieses Thema so anschaulich und praktisch beschreiben. Beim Lesen werden Sie sicherlich etliche Aha-Erlebnisse haben. Aber vor allem ist es mein Wunsch und Gebet, dass Sie, lieber Leser, nicht nur bei anderen Übertragungsproblematiken erkennen, sondern vor allem Ihren eigenen Übertragungen auf die Spur kommen und sie bewältigen: „Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge?“ (Matthäus 7,3).

Dirk Lüling, Team.F

Einleitung

Nicht immer gehören aufgewühlte Gefühle, Konflikte oder Enttäuschungen, die wir in aktuellen Beziehungen erleben, tatsächlich nur zum Hier und Heute. Frühere Erfahrungen, vor allem Beziehungserfahrungen, haben ihre Spuren in uns hinterlassen. Entstandene Prägungen bringen wir mit in neue aktuelle Begegnungen und reagieren dementsprechend. So können gute und schlechte Erfahrungen, unerfüllte Erwartungen, frühere Enttäuschungen und Konflikte heutige Beziehungen beeinflussen. Dies spielt in vielen Lebenssituationen eine Rolle, besonders aber dort, wo wir viel von einem anderen Menschen erwarten, erhoffen oder befürchten – im freundschaftlichen Miteinander, in Gemeinden, im Beruf, in der Ehe und in Seelsorge, Beratung und Therapie.

Wenn wir Übertragung als Realität akzeptieren, ihre Dynamik und die damit verbundenen Zusammenhänge verstehen lernen, können wir Verwirrung und Missverständnisse in Beziehungen besser einordnen und Konflikten vorbeugen. Dies ist wichtig, denn Übertragung hat Folgen: für den Menschen, der überträgt, ebenso wie für den Menschen, auf den übertragen wird, und noch dazu auf die Umgebung dieser beiden. Bleibt Übertragung unerkannt, hat sie das Potenzial, Beziehung zu zerstören.

Der erste Eindruck

Wie lange dauert es, bis wir uns einen Eindruck von einem anderen Menschen verschafft haben?

In den Hauskreis kommt heute jemand Neues. Die Teilnehmer wissen nicht so recht, ob sie sich freuen sollen oder eher nicht. Frischer Wind ist bestimmt gut, aber andererseits haben alle sich gerade doch so gut zusammengefunden. Es klingelt, die Tür geht auf ...

Laut Untersuchungen brauchen wir 90 Sekunden, um uns eine Meinung über einen Menschen zu bilden. Mit anderen Worten: Wir öffnen eine Schublade, die nach unserer Einschätzung passt, stecken die Person hinein – und dann bleibt sie erst einmal dort. Wir geben Menschen kaum eine Chance, aus der anfangs erfolgten Klassifizierung wieder herauszukommen. In welche Schublade eine Person geschoben wird, hat mit unseren persönlichen bisherigen Beziehungserfahrungen zu tun. Es kann durchaus sein, dass wir uns bei der Einstufung irren, aber so schnell diese erste Sortierung erfolgt, so schwer ist es, sie später wieder zu verändern.

Kapitel 1



Wie entsteht Übertragung?

Bei Übertragung spielen solche „Schubladen“ eine wichtige Rolle, Schubladen, die gefüllt sind mit bisherigen Beziehungserfahrungen.

Der Begriff Übertragung wurde zum ersten Mal Anfang des 20. Jahrhunderts vom Psychoanalytiker Sigmund Freud definiert. Übertragung und Gegenübertragung sind auch heute noch wichtige Begriffe in Psychotherapie und Beratung. Vor allem in der psychoanalytischen Behandlung werden Übertragungen besonders beachtet und sind Grundlage der gemeinsamen Arbeit.

Alte Konflikte in heutigen Beziehungen

Das Thema Übertragung spielt nicht nur in der Psychotherapie eine wichtige Rolle. In unserem Leben haben wir ständig damit zu tun. Übertragung findet statt, wenn eine Person unbewusst Erwartungen, Hoffnungen, Sehnsüchte, Überzeugungen, Ängste und Befürchtungen aus früheren Beziehungserfahrungen auf ein aktuelles Gegenüber richtet. Alte, oft ungelöste und verdrängte Konflikte führen in gegenwärtigen Beziehungen zur Verzerrung der Wahrnehmung. Meist handelt es sich um tiefe Wünsche, unerfüllte Bedürfnisse, Mangelerfahrungen und Enttäuschungen aus der Kindheit und Jugend. Diese werden in der Begegnung mit dem Partner, mit Kollegen, Vorgesetzten, Gemeindeleitern, Seelsorgern

usw. wiederbelebt. So kann die Partnerin wie die überfürsorgliche Mutter wahrgenommen werden, der Arbeitskollege wie ein rivalisierender Bruder, der Pastor wie der dominante Vater.

Eine Person in der Gegenwart wird so erlebt, als wäre sie die Person aus der Vergangenheit. Haltungen und Gefühle, positive wie negative, die zur früheren Beziehung gehören, werden auf die neue Person der Gegenwart verlagert. In der aktuellen Begegnung spürt die übertragende Person den alten Schmerz, Zorn, Ärger, das Misstrauen, die Eifersucht und Zurückweisung, die Empfindung, nicht wahrgenommen zu werden – alles Gefühle, die eigentlich zur Vergangenheit gehören. Auch intensive warme und liebevolle Gefühle, besondere Zuneigung und Sich-hingezogen-Fühlen können dabei empfunden werden. Das, was sich in früheren Beziehungserfahrungen entwickelt hat und damals situationsangemessen war, wird heute in eine andere Situation mit einem anderen Menschen übertragen und ist hier meist nicht angemessen.

Besonders leicht übertragen Menschen, die nicht gelöste Konflikte, Verletzungen, Erschütterungen und Enttäuschungen in sich tragen.

Verdrängt

Meist ist uns nicht bewusst, dass wir Unverarbeitetes, Verletzungen und damit verbundene Gefühle in uns tragen. Wieso ist das so? Typischerweise verdrängen Menschen Erfahrungen, die schwer oder unangenehm waren. Damit verbundene Gefühle wie Schmerz, Scham, Zorn will man nicht mehr fühlen. Verdrängung ist ein Mechanismus, um gut weiterleben und funktionieren zu können. Besonders in der Kindheit werden Erfahrungen, die man nicht verarbeiten und lösen kann, ganz weit „nach hinten“, tief ins Innere geschoben.

Auch als Erwachsener stellt man sich Schmerhaftem nicht so gerne. „Die Zeit heilt alle Wunden“, heißt es. Warum sich also mit den traurigen Erfahrungen der Kindheit beschäftigen? Das ist doch längst vorbei! Aber Gefühle, die verdrängt sind, arbeiten sich nach oben. Selbst wenn man sich tatsächlich nicht erinnern kann, weil man noch sehr, sehr klein war, als man etwas Schwieriges erlebte, Gefühle und innere Reaktionen sind trotzdem „gespeichert“.

Was verdrängt ist, kann zugänglich werden. Heutige Beziehungsprobleme können zum Hinweis auf frühere Erfahrungen und daraus entstandene Denk- und Verhaltensmuster werden und so zu einer nachträglichen Verarbeitung führen.

Auch wenn für uns „Verdrängung“ eher negativ und ungesund klingt, müssen wir verstehen, dass Verdrängung zu bestimmten Zeiten ihren Platz hat, z. B. wenn man gerade nicht stabil genug ist, um sich einer Wahrheit zu stellen, als Kind damit überfordert ist, die Zusammenhänge zu verstehen und einzuordnen, oder man sich in einer Situation befindet, in der eine Verarbeitung aufgrund äußerer Umstände gerade nicht möglich ist.

(U.R.) Meine Mutter lag unerwartet im Sterben. Wir begleiteten sie als Familie bis zu ihrem Tod. Am nächsten Tag musste ich wieder arbeiten. Als Traumatherapeutin hatte ich mehrere Gespräche zu führen. Ich musste in dieser Situation meinen Schmerz und meine Trauer wegdrängen, um meinen Klienten gerecht werden zu können.

Abgespalten

Manchmal haben Menschen in ihrer Vergangenheit aber derartig schlimme Dinge erlebt, dass sie gar nicht hätten weiterleben können, ohne diese Geschehnisse wegzuwickeln und tief im Inneren zu vergraben. Wir sprechen von Traumata, sehr bedrohlichen, lebenserschütternden Ereignissen wie emotionalem, körperlichem, sexuellem und geistlichem Missbrauch, Krieg, Flucht, schweren Unfällen, Verlusten oder lebensbedrohlichen Krankheiten.

Je jünger ein Mensch, desto weniger Bewältigungsmöglichkeiten stehen ihm zur Verfügung. Kommen nun noch negative Erfahrungen mit den primären Bindungspersonen (in der Regel den Eltern) dazu, erfährt das Kind also keine Hilfe und Rückhalt bei der Bewältigung des traumatischen Erlebnisses, sind Auswirkungen besonders tief. Die traumatischen Erfahrungen, einschließlich der damit verbundenen Gefühle und Überzeugungen, werden abgespalten und im sogenannten Traumagedächtnis abgespeichert. Dort sind sie dem normalen Bewusstsein nicht direkt zugänglich. Gefühle, Bilder,

Überzeugungen und Verhaltensmuster von damals können jedoch ins Heute geschwemmt werden. Dies kann durch äußere Auslöser (bestimmte Situationen oder Umstände, Begegnungen mit Menschen, Geräusche, Gerüche ...) oder innere Auslöser (spezielle Gefühle wie Ärger, Angst, Zuneigung ...) geschehen. Die Betroffenen können heute plötzlich massiv auftauchende Gefühle und Gedanken nicht der früheren Situation zuordnen. Sie verstehen meist gar nicht, woher diese kommen und womit sie tatsächlich zu tun haben.

Deshalb sind bei traumatisierten Menschen traumabasiert entstandene Denk- und Verhaltensmuster besonders ausgeprägt und oft wenig kontrollierbar. Eine typische Störung, bei der Trauma häufig als Ursache eine Rolle spielt, ist die Borderline-Persönlichkeitsstörung. Hier kann man beobachten, wie Übertragung in heutige Beziehungen stattfindet, zu Konflikten führt und immer wieder sehr zerstörerische Auswirkungen hat. Erst durch eine Aufarbeitung dessen, was früher geschehen ist, können Zusammenhänge erkannt und verstanden werden. Dazu kann eine traumaspezifische Begleitung in Therapie und Beratung sehr hilfreich sein.

Bearbeiten oder vergeben?

Vergebungsbereitschaft ist für Christen eine wichtige Haltung. Jesus fordert uns auf, unseren Schuldigern zu vergeben. Vergebung kann uns frei machen, sodass wir nicht im Groll und in Vorwürfen gefangen bleiben müssen. Letztendlich ist Vergebung auch ein wichtiger Schlüssel, damit ungelöste Konflikte und alte Verletzungen zur Ruhe kommen können, sodass Übertragung keine Grundlage hat. Unserer Überzeugung nach ist Vergebung allerdings ein Prozess. Dieser beginnt damit, sich den Verletzungen und den eigenen Reaktionen darauf zu stellen. Dies bedeutet, zuerst wahrzunehmen, was eigentlich geschehen ist, welche Verletzungen die Schuld des anderen in mir verursacht hat und welche Folgen dies für mein Leben hatte. Dazu gehört auch, Gefühle von Zorn, Anklage oder Hass auf den anderen erst einmal zuzulassen. Dann geht es darum, von Gott Trost und Heilung zu erfahren. In einem weiteren Schritt überlege ich, welche inneren Überzeugungen, Festlegungen und Verhaltensweisen ich als

Reaktion darauf entwickelt habe, sodass auch ich mich ändern kann: Ich will meinen eigenen Anteil in der Problematik erkennen und bekennen. An einem bestimmten Punkt auf diesem Weg (oder immer wieder) ist es notwendig, den anderen bewusst an Gott loszulassen, das heißt, ihn dem gerechten Gericht Gottes zu überlassen¹ und selber auf Rache zu verzichten, ihm also zu vergeben.

Oft vergeben wir als Christen pauschal allen, die an uns schuldig geworden sind. Können wir aber wirklich loslassen, was wir noch gar nicht erfasst haben, noch nicht wirklich in Händen halten? Dient Vergebung in einem solchen Fall nicht vielmehr einem trügerischen Seelenfrieden?

Auch das Gebot, die Eltern zu ehren, wird manchmal missverstanden. Als gute Christen sollen wir ihnen all ihre Fehler und ihr Versagen vergeben. Vergeben und vergessen – und an der Vergebung festhalten! Also weg mit den Gefühlen, weg mit dem alten Schmerz, der tiefen Sehnsucht, den früheren Wünschen und unerfüllten Sehnsüchten. „Es ist ja vergeben, die Eltern hatten es auch nicht einfach!“, bekommen wir oft in der Seelsorge oder Therapie zu hören. So kann ungewollt fromm verdrängt werden, alles bleibt unter der Decke. Aber im Vergebungsprozess braucht auch das Aufdecken, Anschauen und das (An-)Klagen seinen Raum.

Eine weitere Aufforderung in unseren Gemeinden lautet: „Nicht zurückschauen, sondern die Heilung von Jesus annehmen und darin leben!“ Was macht man dann, wenn doch wieder etwas hochkommt? Da das ja nicht sein darf, bleibt nichts anderes, als es wegzuschieben.

Auf diese Weise können wir „geistlich“ verdrängen und somit Übertragung begünstigen. Damit können sich unsere tiefen Überzeugungen und unerfüllten Sehnsüchte weiterhin unentdeckt und unbearbeitet im Hier und Heute auswirken.

