

Peter Schellenbaum

**Wir sehen uns im Andern**

METANOIA

Eine Schriftenreihe der Oekumenischen Akademie

Nr. 2

3. Auflage 2010

© 1986 by Metanoia-Verlag  
ISBN 978-3-907038-08-6

Peter Schellenbaum

# **Wir sehen uns im Andern**

Identifikation  
Projektion  
Leitbildspiegelung

Metanoia-Verlag



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung in das Wesen der Projektion</b> .....	<b>9</b>
<b>Archaische Identität</b> .....	<b>21</b>
Identität mit der Aussenwelt .....	24
Identität mit der Gruppe .....	29
Identität mit dem eigenen Unbewussten .....	32
<b>Negative und positive Projektion</b> .....	<b>39</b>
Negative Projektion .....	39
Positive Projektion .....	47
Der Sinn der Projektion .....	56
<b>Leitbild-Spiegelung</b> .....	<b>63</b>



# Vorwort

In unserer Zeit ist ein neues Fragen nach der ‹Ganzheit› des Menschen aufgebrochen. Ein wichtiger Schritt auf diesem Weg ist die Selbsterkenntnis. Dazu leistet die vorliegende Schrift einen wesentlichen Beitrag.

Bei den nachfolgenden Ausführungen handelt es sich um Tonband-Nachschriften von Vorträgen, die Peter Schellenbaum im Herbst 1985 bei einer Tagung der Oekumenischen Akademie im Nidelbad gehalten hat. Diese Vorträge fanden einen so grossen Anklang, dass die Tagungsteilnehmer immer wieder den Wunsch nach Veröffentlichung äusserten. Diesem Wunsch kommen wir hiermit nach. Um die Lebendigkeit der Darbietung zu bewahren, wurde der ‹Sprech-Stil› beibehalten.

Es ist mein Wunsch, dass die Vorträge auch in dieser Form mit dazu beitragen, dass wir uns besser kennenlernen und fähiger werden, anderen zu helfen.

Zürich, Epiphanienzzeit 1986

Dr. Arnold Bittlinger



# Einführung in das Wesen der Projektion

Der Weg zur Ganzheit ist kein ästhetischer Weg, kein Weg des bloss subjektiven Erlebnisses, sondern es ist ein sehr schwieriger, in die eigene Dunkelheit führender Weg. Er führt zu Seiten in uns, die wir noch nicht entwickelt haben und von denen wir folglich nicht viel halten. Er führt zu minderwertigen und verachteten Schattenseiten in uns. Er konfrontiert uns auch mit dem Bösen. Dieser Weg ist also kein blosser Erfahrungsspaziergang, sondern eine existentielle Auseinandersetzung mit der eigenen Dunkelheit. Alles eigene Dunkle, noch nicht Erlebte, noch nicht Gelebte, Verdrängte ist nicht verborgen, sondern erscheint in der Projektion auf die Aussenwelt. Deswegen ist es wichtig, dass wir uns mit der Projektion beschäftigen, wenn wir über den Weg zur Ganzheit sprechen.

Alles Unbewusste erscheint in der Projektion. Die Einsicht in die Projektion ist der einzige Weg, das uns noch Unbewusste, noch nicht Gelebte, das Verdrängte und Unterdrückte kennenzulernen. Die Einsicht in die Projektion bedeutet deswegen den wichtigsten

Schritt auf dem Weg zur eigenen Ganzheit. Ich werde daher versuchen, Sie mit dem Phänomen der Projektion vertraut zu machen. Anhand von vier Beispielen werde ich verdeutlichen, wie Projektion stattfindet und was Projektion ist. Hernach werde ich Sie mit den vier Stufen der Projektion vertraut machen:

Erstens mit dem, was die analytische Psychologie *archaische Identität* nennt, dann mit der sogenannten *negativen Projektion*, an dritter Stelle mit der *positiven Projektion*, zuletzt, an vierter Stelle, mit dem, was ich *Leitbildspiegelung* nenne.

Zunächst möchte ich Ihnen das Gespür geben für das, was Projektion ist, und Ihnen vier Beispiele dazu erzählen.

Das erste Beispiel soll Ihnen zeigen, dass Projektion immer einen gewissen Realitätsverlust nach sich zieht. Wenn wir projizieren, isolieren wir uns von der Aussenwelt, wie sie wirklich ist, und legen etwas in die Aussenwelt hinein, was gar nicht in ihr liegt. Dies kann gefährliche Folgen haben. Ich will Ihnen dazu ein extremes Beispiel erzählen:

Es fängt eigentlich ganz banal an. Ein 17jähriges Mädchen verliebte sich ausserordentlich intensiv auf einer Berufsschule in einen etwa gleichaltrigen jungen Mann. Das Extreme an diesem besonderen Fall war, dass sich dieses Mädchen überhaupt nie die Frage gestellt hatte: «Ja, liebt mich dieser junge Mann

eigentlich in der gleichen Weise, wie ich ihn liebe?» Es war einfach fest überzeugt, dies sei der Fall. Solche felsenfesten Überzeugungen, Dinge, die wir einfach mit einer unerschütterlichen Gewissheit wissen, sind immer das Indiz einer Projektion. Solche Menschen sagen von sich: «Ich weiss es einfach.» Und wenn man fragt: «Warum eigentlich?», dann antworten sie gewöhnlich: «Ich kann nicht sagen warum, aber ich weiss es einfach.» Es ist gefährlich, von einem solchen Menschen zu sagen, er verfüge über eine gut entwickelte Intuition. Nein, wir müssen im Gegenteil daraus schliessen, dass dieser Mensch in einem hohen und ihm völlig unbewussten Ausmass *projiziert*. Dieses Mädchen war völlig sicher: «Der junge Mann liebt mich in gleicher Weise.» Sie interpretierte alle seine Worte, Blicke, Handlungen in dieser Weise. Wenn er zum Beispiel ganz banal sagte: «Es ist schönes Wetter heute!» Dann verstand sie es so: «Es ist schönes Wetter *für uns beide*, wir geniessen es zusammen, das Wetter hat eine besondere Bedeutsamkeit *für uns beide*!» Oder wenn er sie ganz zufällig anblickte, legte sie in diesen Blick eine besondere Intensität und die Scheu, sie länger und näher anzuschauen. Für sie lautete die heimliche Botschaft: «Ich schaue dich zwar nur kurz an, aber ich meine mit diesem Blick unsere Liebe.» Wenn er z. B., wie ich jetzt, mit seinem Kugelschreiber etwas spielte, so war sogar diese ganz gewöhnliche, unbewusste

Handlung für das Mädchen ein Zeichen, dass er innerlich sehr beschäftigt war. Womit denn? Natürlich mit dieser uneingestandenem Liebe. Es kam so weit, dass dieser junge Mann sich durch die Verliebtheit des Mädchens belästigt fühlte. Um diese Belästigung loszuwerden, teilte er schliesslich dem Mädchen mit, dass er sie in keiner Weise liebe; dies tue ihm zwar leid, aber er habe bereits eine andere Freundin und könne die Gefühle, die sie für ihn habe, nicht teilen. Nun geschah etwas Schreckliches. Infolge der extremen Projektion, die überhaupt nicht mit realistischen Wahrnehmungen durchmischt war (wie die meisten unserer Projektionen!), geschah es, dass dieses Mädchen total auf sich zurückgeworfen wurde. Die gesamte Aussenwelt erschien ihm jetzt als ganz unzuverlässig, auch als bedrohlich, als etwas, worauf man nicht zählen kann. Es hatte ja gemeint, dieser junge Mann liebe sie wirklich, und jetzt hörte sie von ihm, er liebe sie nicht. Zuerst glaubte sie ihm überhaupt nicht; dann aber musste sie ihm glauben, weil sie schliesslich seine Freundin sah. Für sie wurden von jetzt an nicht nur der junge Mann, sondern auch ihre Eltern und sogar die ganze umgebende Natur etwas Unzuverlässiges. Sie sah etwas, aber sie konnte nicht glauben, was sie sah. Das führte schliesslich so weit, dass ihre ganze Libido, d.h. die seelische Energie des Mädchens, sich von der Aussenwelt zurückzog und in die eigene Persönlichkeit zurückfloss. Das Mäd-

chen musste wegen einer schizophrenen Reaktion in eine Klinik eingeliefert werden.

Ich bringe Ihnen dieses extreme Beispiel, weil Sie daran deutlich den unrealistischen Charakter einer Projektion ersehen. Das heisst aber nicht, dass Projektionen generell etwas Pathologisches sind. Wir alle projizieren in mehr oder minderem Masse. Es ist sogar wichtig, dass wir projizieren, denn in der Projektion erscheinen Dinge, die wir von uns noch nicht wissen. Projektionen verhindern jedoch einen guten Realitätsbezug. Dies wollte ich durch das erste Beispiel verdeutlichen.

Projektionen tendieren darauf hin, *eingesehen* und *integriert* zu werden. Um Ihnen das klar zu machen, erzähle ich ein zweites Beispiel. Es ist ein Traumbeispiel:

Eine Frau hatte einen Traum, der aus drei Teilen bestand. Ich erzähle die drei Teile zusammen. Im ersten Teil träumte die Frau, dass ihr Mann ihr untreu sei. Sie sah im Traum ihren Mann, der mit einer unbekanntem Frau über eine Wiese ging. Im zweiten Teil änderte sich das Bild ganz und gar – für die Träumerin völlig unerwartet. Sie träumte nämlich, dass sie selber ihrem Mann untreu war, indem sie mit einem andern Mann schlief. Das Interessante war nun der Umschlag vom zweiten zum dritten Traumteil. Jetzt träumte sie wiederum von ihrem Mann. Sie war sich in diesem dritten Traumteil ganz und gar sicher,

dass ihr Mann ihr untreu war. Sie sah auch eine entsprechende erotische Szene zwischen ihrem Mann und einer ihr unbekanntem Freundin. Nun war für sie bewiesen, ihr Mann war ihr untreu.

Was wollte dieser Traum der Frau zeigen? Den Sinn ihrer Eifersuchtsprojektion! In den Träumen ist es oft so, dass das Nacheinander von verschiedenen Traumteilen einen kausalen Zusammenhang bedeutet. Also – der zweite Teil erklärt den ersten und der dritte Teil den zweiten. Träume haben keine anderen Möglichkeiten, Wirkzusammenhänge – kausale Zusammenhänge – aufzuzeigen. Der zweite Teil dieses Traumes erklärt den ersten, nämlich die Tatsache, dass sie selber Lust hatte, ihren Mann zu betrügen. Diese Lust war der Frau völlig unbewusst, und sie hätte sie im Wachbewusstsein empört von sich gewiesen. Dies erklärt den Grund, warum sie im ersten Teil an der Treue ihres Mannes unberechtigt gezweifelt hatte. Nachdem sie dann im zweiten Teil so deutlich ihre eigene Untreue gelebt hatte, erscheint diese ihre Untreue im dritten Teil ausserordentlich stark in der Projektion. Nämlich: «Ihr Mann ist ihr untreu, und sie weiss es einfach.»

Diese Dynamik der Eifersuchtsprojektion zeigt deutlich, dass Projektionen verstanden werden wollen. Das Nebeneinander der eigenen unbewussten Untreue und der Projektion ihrer Untreue auf ihren Mann zeigt ja, dass diese Frau einsehen musste: «Es

geht gar nicht um meinen Mann. Mein Mann ist real in keiner Weise untreu, sondern es geht um mich selber.» Sie musste lernen, sich realistischer zu sehen und sich zuzugestehen, dass sie derlei unbewusste und verdrängte Phantasien hatte.

Sie können sich vorstellen, dass die Einsicht dieser Frau ausserordentlich entlastend auf die Beziehung wirkte. Vorher hatte die Frau ständig an ihrem Mann herumgenörgelt und ihn immer beobachtet: «Warum kommt er jetzt ein bisschen später nach Hause? Mit wem hat er jetzt telephoniert? Von wem hat er Briefe bekommen?» Das ständige Misstrauen der Frau hatte die beiden Menschen auseinandergebracht. Hernach sah die Frau, auf Grund dieses Traumes, ebenfalls ein: «Ich habe geträumt, dass *ich* meinem Mann untreu war.» Auf Grund dieses Traumes kamen die beiden einander wieder näher. Sie wusste: «Die Untreue ist in mir, nicht in meinem Mann.»

Mit diesem zweiten Beispiel wollte ich Ihnen sagen, dass Projektionen in sich selber die Dynamik haben, eingesehen und begriffen zu werden, und dass solche eingesehenen Projektionen auf dem Weg zur Ganzheit einen wichtigen Beitrag leisten können.

Unsere Projektionen können auch unsere Mitmenschen beeinflussen. Es ist nicht gleichgültig für unsere Bezugspersonen, was wir auf sie projizieren. Projektionen können unseren Bezugspersonen scha-