

Projektionen

projektionen

*Den Splitter, der im Auge
deines Bruders ist,
den siehst du;
aber den Balken,
der in deinem Auge ist,
den siehst du nicht.
Wenn du den Balken aus
deinem Auge gezogen
hast, dann wirst du klar
genug sehen um den
Splitter aus dem Auge
deines Bruders zu ziehen.*



„Wenn man eigene unbewusste Tendenzen den anderen «ansieht», nennt man das eine Projektion.“ C.G. Jung, *Der Mensch und seine Symbole*

Ich lade im folgenden Text zu einer Modellprojektion ein: Stell Dir vor, Du als ‚Ganzes‘ bist ein großes Kino. Es gibt in seinem Lager eine riesige Auswahl von Filmen aller Art, das ist Dein Unbewusstes. Du als Bewusstsein sitzt im Kino und siehst diese Filme. Auf der inneren Leinwand erlebst Du Fantasien, Träume, spontane Gedanken. Leinwände im Außen sind die anderen Menschen und auch all das, was Du unbewusst herstellst. Und manchmal ahnst Du, dass Du selbst auch eine Leinwand für andere bist. Wenn Du aus dem Kino rausgehst, dann wechselst Du das Kino, die Wirklichkeit verändert sich. Manche Filme sind hautnah, manche sollten ewig währen, andere nie erscheinen.

Das Ich im Du

Die Idee der Projektion auf andere anzuwenden tut man gerne. Fühlen wir uns doch oft so, als seien wir Stichwortgeber für die Filme anderer, als würden wir nicht ‚ernst‘ genommen. Offenbar sieht da jemand in uns etwas, was wir nicht sind oder nicht sein wollen und wir bemühen uns, dies klar zu stellen und die Projektionen aufzudecken, meistens mit wenig Erfolg. Der Versuch, in einem Kino plötzlich das Licht anzumachen löst meistens Aggressionen aus. Die Idee der Projektion auf sich selbst anzuwenden, ist eine besondere Leistung. C.G. Jung hierzu: „Es tritt dann (wenn man die eigene Projektion erkennt) die Aufgabe an das Subjekt heran, alle jene Gemeinheit bzw. Teufelei, die man ungescheut dem anderen zugetraut und worüber man sich ein Leben lang entrüstet hat, auf eigene Rechnung zu übernehmen. Das irritie-

rende an dieser Prozedur ist die Überzeugung einerseits, dass, wenn alle Menschen so handelten, das Leben wesentlich erträglicher würde, andererseits die Empfindung heftigsten Widerstandes dagegen, dieses Prinzip bei sich selber anzuwenden – und zwar im Ernst. Wenn es der andere täte – man könnte sich nichts besseres wünschen; wenn man es aber selber tun sollte, so findet man es unerträglich ‚man hätte niemand mehr, den man anklagen, niemand, den man verantwortlich machen, den man belehren, bessern und strafen könnte! Man hätte vielmehr in allen Dingen bei sich selber anzufangen, man hätte die Ansprüche, die man an andere stellt, einzig und allein an sich selber zu stellen“ GW 8 §517/524) In Müller/Müller: Wörterbuch der analytischen Psychologie; Stichwort Projektion;

Es scheint also im Prinzip relativ leicht, Projektionen zu finden: wen klage ich an, wen mache ich verantwortlich, wen belehere ich, wen will ich bessern, wen strafen? Worüber rege ich mich besonders auf? Man prüfe selbst, wie weit der Mut geht, bei sich jene Tendenzen zu suchen, die man im anderen so deutlich erkennt. Wie weit der Mut geht, die Splitter bei den anderen als Spiegel der eigenen Balken zu deuten. Macht das Sinn? Warum soll ich mir das antun? Die anderen sind doch wirklich so! Es scheint sehr gute Gründe für das Gesamtsystem ‚Ich‘ zu geben, bestimmte Inhalte nicht als von innen kommend bewusst werden zu lassen, sondern ‚nur‘ zu projizieren.

Mit vielen ‚Ich’s‘ lebt es sich leichter bewusst

Um die Gefahr der peinlichen Betroffenheit zu verringern kann es sehr hilfreich sein, nicht mehr vom ‚Ich‘ als eine Totalität zu sprechen. Das ‚Ich‘, das ist das in uns, das die Filme und die Leinwände auswählt. Dieses ‚Ich‘ gerät bei Filmkritik leicht in Schuld- oder Ohnmachtsgefühle und beginnt sich zu schützen. Bei allen Aktionen, in denen psychische Aktivitäten erörtert werden, also bei Filmrezensionen, wirkt es selbstwertschonend, das ‚Ich‘ und das ‚Du‘ wegzulassen und so konsequent wie möglich von Anteilen zu reden. Das klingt dann zum Beispiel so: „es kann sein, dass es einen (kleinen) Anteil in mir gibt, der kleinste Anzeichen beim Anderen zum Anlass nimmt, sich als Projektion zu zeigen“. Oder: „meine Enttäuschung, die schon eine Art Lebenslustfrustration geworden ist, sieht überall sehr wahre Gründe

für Pessimismus. Und der gleiche Anteil empfindet es als Zumutung, wenn andere Leute sich doch freuen. Entweder heucheln diese Leute oder sie haben es nicht verdient. Also ein Anteil in mir könnte eventuell manchmal ein wenig neidisch sein.“ Oder kompetenzorientiert: „Ein Anteil in mir, der viel Frustration erleiden muss, macht mich sensibel für die Echtheit und Unechtheit von Glück bei anderen.“

Das Wort ‚Anteile‘ klingt oft abstrakt. Welcher innere Schauspieler ist schon gerne Anteil. Man kann also auch sagen: mein Körper, mein Bauch, Herz, meine Triebe, Bedürfnisse, Wünsche, meine Gedanken, meine Geister, Autopiloten, Muster, Hard- und Software. Es geht alles, was, wenn man es anspricht, neue Bilder, neue Filme produziert.

Normalität ist gelingende Übertragung und Gegenübertragung im kollektiven Kino

Wenn Anteile von jemandem Anteile in mir z.B. als Vater projizieren – und ich einen ähnlichen Film selber gerne sehe, dann passen wir zeitweise gut zueinander. Viele Gespräche in der Familie, mit Verwandten, mit Kollegen, mit Nachbarn sind mit viel Übung gut ausbalancierte Filmfestivals einschließlich Castingshow für die künftigen Produktionen. Jeder vergnügt sich mit sich selbst, indem die anderen als Leinwand dienen, sozusagen eine kollektive Selbstinszenierung.

Liebe: Menschen reisen für das, was sie im Anderen lieben um die Welt, werden manchmal genial, manchmal kriminell. Der Liebesfilm, die Projektionen in den oder die Geliebte, ist im wahrsten Sinne des Wortes das in einem selbst angelegte eigene Schicksal. Solange die Liebe glückt, das heißt, so lange sie gegenseitig ist, solange Übertragung und Gegenübertragung zueinander passen ist Liebe bereichernd und glücklich machend. Anders ist es, wenn kaum noch gemeinsame Kinobesuche möglich werden, weil ständig die Leinwand sich verzerrt, weil ständig ungewollte Macht-, Eifersuchts- oder Flucht-Klammer-filme ablaufen. Jetzt könnte man vielleicht einmal beginnen, das Teilekino zu leben. Nicht ein großer Film, sondern viele kleine Filme. Jeder ist ein Kino mit vielen kleinen Kinos und in einigen Filmen trifft man sich und liebt gemeinsam und in anderen eher nicht – und das ganze kann ein sehr schöner und lebens- und liebenswerter gemeinsamer Kinokomplex sein, genannt Ehe. Die Erfahrung der Liebe zeigt, wie im wahrsten Sinne des Wortes Projektionen Wirklichkeit herstellen. Sie zeigt aber auch, wie wichtig es ist, diese Wirklichkeit

nicht total werden zu lassen. Die Kinofilme über enttäuschte Liebe, Titel „Das hätte ich niemals erwartet“, „Nein, so kann sie nicht wirklich gewesen sein“, würde es nicht geben, wenn die Paare keine Totalprojektionen leben würden. Allerdings gäbe es dann auch keine 3D Großbildleinwand, genannt: ‚die große Liebe‘.

Projektion – auf dem Weg von der Möglichkeit zur Wirklichkeit

Etwas wird wirklich – etwas vergeht und wird möglich – etwas mögliches wird wirklich – das Hin und her zwischen Möglichkeit und Wirklichkeit geschieht ‚natürlich‘. Es ist der Wandel von Schwingung in Materie und Materie in Schwingung und zwischendrin bricht sich das ein oder andere ineinander und das ist die Voraussetzung für Bewusstsein: Möglichkeiten erscheinen, bevor sie Wirklichkeiten werden einem Bewusstsein in der Brechung auf einer Leinwand. Das ist das Menschliche: Wir haben Kino, bevor wir Wirklichkeit haben. Denken, Fantasieren, Sinnieren – das sind alles Formen ‚sich einen Film zu machen‘. Im Kino zu sitzen und mit der Projektionsabteilung zu kommunizieren. Normalerweise ändert sich automatisch die Filmauswahl wenn wir ein Kino verlassen und zum Beispiel vom Träumen zum Einkaufen gehen. Unsere Handlungswirklichkeiten sind beständige Kinowechsel. Wir haben gewisse Vorlieben für bestimmte Programme und wir haben Gewohnheiten zusammen mit unseren Nachbarn. Das nennen wir Normalität und dass das die Normalität ist, sagen auch alle Sender. Manche Programme stören uns und wir können sie trotzdem nicht abschalten, das nennen manche Neurosen.

Etwas sehr gefährliches scheint zu sein, wenn Menschen, wenn sie das Kino wechseln, keine neuen Filme zulassen, wenn ihr Unbewusstes die gleichen Filme absputt, wie im alten Kino. Dann nehmen diese Menschen im neuen Kino keine neuen Filme wahr, sondern die alten und das hat Konsequenzen: „Das sind keine Kühe, denn Kühe sind lila wie in der Werbung“ Soll ein Kind schon einmal ausgerufen haben, als es auf einer Wiese eine Kuh sah. Das Kind konnte aufgeklärt werden, in anderen Fällen bringen sich Menschen gegenseitig um, weil sie den je anderen für einen ‚Heiden‘ oder Barbaren‘ halten, den sie im Kinosaal ihrer Religionen sahen und sie erzwingen eine totalitäre Materialität. Oder in einem anderen Beispiel könnte man sich Männer vorstellen, die immer die gleichen Pornos anschauen. Wenn diese Filme immer wieder erlebt werden, dann wird es zunehmend schwieriger, aus diesem Kino heraus ‚reale‘ Frauen zu erleben und mit Frauen andere Filme entstehen zu lassen. Manche nennen das Sucht, andere Freiheit. Ich selbst, damit



hier keine Missverständnisse aufkommen, meine, es handelt sich um eine kollektive Sucht mit Wahn- und Psychosetendenzen. Und damit hier keine falschen Schuldthemen aktiviert werden, sei dazu gesagt: Mehr oder weniger hängt die Mehrheit der Anteile vieler Frauen und Männer vor der Glotze und sehen ineinander kaum noch anderes als das, was im Fernsehen ist. Es entsteht eine geschlossene Wirklichkeit der Projektionen – manchmal oder öfter.

Kino Freiheiten

Du als Bewusstsein siehst Filme, Deine Anteile stimmen darüber ab, welche Handlungsbedeutung der Film haben wird. Ob Du sitzen bleibst, ob Du fröhlich oder traurig aus diesem Film in die Wirklichkeitsfilme wechselst, ob Du jemandem, der vermeintlich neben Dir sitzt einen Kuss gibst, ob Du sitzen bleibst und mit Deiner inneren Filmabteilung telefonierst. In diesem Prozess gibt es mehrere Momente mit Wahlmöglichkeiten: Einmal können wir gelegentlich die Bilder wählen, indem wir unsere Fantasien und Gedanken lenken; sodann haben wir relative Freiheiten, wie wir Bilder deuten und zu welchen Handlungen wir sie fortsetzen. Diese Freiheiten setzen aber immer ein Bewusstsein vom Bewusstsein voraus! Solange wir zwischen Kino und Wirklichkeit kaum unterscheiden können ist unser Bewusstsein in den jeweiligen Hauptfilmen ‚drin‘. Man ist ‚in Gedanken‘, ‚in Schmerzen‘, in Leid oder in Ekstase – ‚im Film sein‘, nicht mitbekommen, dass projiziert wird – ist ein starkes und zugleich unfreies Erleben. Selbst ‚Freiheit‘ kann als Idee, mit der das Bewusstsein sich identifiziert, zur geistigen Gefangennahme werden.

Wir haben, so legt das Bild und legen die aktuellen Naturwissenschaften nahe, keine großen Freiheiten, aber viele ‚Kleine Freiheiten‘. Die Freiheiten bestehen aus den Momenten, in denen uns bewusst wird, dass wir projizieren, wo wir zwischen Filmen wählen können.

Wer meint, den Fernseher abschalten zu können, wird erleben, dass dann ein automatisches Programm anläuft, mit sehr vielen Wiederholungsfilmern oder weißem Rauschen. Andere versuchen, in die Projektionslampen zu schauen und sind sehr entsetzt oder erleuchtet – aber so, dass sie kaum noch aus diesem Kino rauskommen. Sehr viele meinen, sie hätten einen guten Draht zu den Filmstudios, und diese seinen ja schließlich die Bosse oder bei denen läge das Gesetz. Großes Kino. Manchmal mit heiligen Filmen, zu denen der Zugang kontrolliert wird. Irgendwie ähneln diese Filme einander, meistens sind es Remakes uralter Schinken – aber immer wieder haben sie



ihre Wirkung. Leider sehr oft die, dass sie kollektiven Wahn befördern: kollektive Tunnelblicke.

Ich meine, wenn wir Farbfernsehen und Internet erfunden haben, dann ist das eine Projektion der menschlichen Möglichkeiten. Zensur und Kontrolle mag zeitweise hilfreich sein, langfristig überwiegen aber die Probleme. Das wissen wir doch im Umgang mit uns selbst. Der Kunde ist König! Wir können wählen, was wir anschauen – und dort, wo wir nicht wählen können, weil es Zwänge gibt, können wir immer noch wählen, welche Bedeutung wir einem Film geben – und wir können auf diese Weise Einfluss auf die Filmproduktion nehmen. Dezentrales Kleinkino finde ich wichtig, in dem möglichst oft Momentum Filme laufen: Jetzt spüre ich auf der Haut, jetzt erlebe ich Farben, jetzt rieche ich, jetzt schmecke ich, jetzt bewege ich, jetzt gehe ich für kurze Zeit in einen größeren Film mit dem Titel: Arbeit oder Mann sein oder Beten oder ...

„Professionelle Projektion“

Professionelle Praxis ist Wirklichkeit auf Zeit leben zu können. Die traditionelle Projektionen, die wir in helfenden Berufen erleben, sind Einladungen wie: komm als Problemlöser/in, als Held/in, als Heiler/in, als Retter/in mit in mein Kino. Etliche Anteile in uns dürften hier immer wieder gerne eine Gegenprojektion erleben. Das gemeinsame Helferkino hat Tradition und gesellschaftlich einen guten Ruf.

Die Alternative ist, so konsequent wie möglich ein Serviceangebot zu machen, sozusagen einen ‚Servicefilm‘ zu versuchen. Der beginnt mit dem Aushandeln eines Oberthemas. Worum geht es: Beratung, Entspannung, etwas suchen, Lernen; Probleme lösen? Diese Erstausswahl bestimmt, welche Projektionen erwünscht werden. Zum Beispiel bei Entspannungswünschen wird man ganz andere Filme abrufen, als bei Krisenberatung. Die eigenen Einfälle als ServiceanbieterIn werden ausgewählt, einige auch für diese Situation vorerst zensiert. Dem Kunden werden beständig Angebote von Möglichkeiten gemacht und es wird viel gefragt: Welche Filme laufen gerade bei Ihnen? Welche sind für unseren gewählten Zweck hilfreich? Auf diese Weise entsteht unsere gemeinsame zeitlich begrenzte Welt. In dieser zeitlich begrenzten Welt kann auch geübt werden, wie es sein wird, wenn das Kino gewechselt wird, wenn man ‚in die Realität‘ wechselt. Damit hier keine Missverständnisse entstehen. Es geht auf keinen Fall

um eine Art Glücklich-Denken, um den Irrglauben, man könne sich selbst schmerzfrei machen. Dieser Irrglaube ist Einzelkino. Man glaubt auf einer Selbstbeglückungsinsel zu leben und akzeptiert damit nicht die Materialität der Gene, der Gelder, der Umwelt und der Innenwelt. Deshalb ist die Basis professionellen Helfens immer die Akzeptanz des Erlebens, wie es ist, das Trennen zwischen dem, was getan werden muss und dem was getan werden kann. Das Herstellen des Möglichkeitsraums bedarf zuerst eines Sicherheitsraumes.

Angst ist Projektion in die Zukunft - Hier und Jetzt gibt es keine Angst

Angst entsteht in uns durch die Projektion von etwas Bedrohlichem in der Zukunft. Zum Beispiel vor den Schmerzen beim Zahnarzt oder dem Verlassenwerden in einer Beziehung. Die Projektionen sind oft mit Sachinformationsfilmen verbunden: Weil es früher so war, wird es wieder so sein. Wenn es gelingt, bevor der Zukunftsfilm anläuft, im Hier und Jetzt etwas länger zu verweilen, können Wahlmöglichkeiten entstehen. Da die Zukunft noch nicht da ist, kann es im Hier und Jetzt keine Angst geben. Es können sogar Projektionen möglich werden, die Sinnesdaten, die beim Zahnarzt vorkommen, als wunderschöne Erfahrung erleben lassen. Das nennen einige Schmerzhypnose. Es können Projektionen auftauchen, die alle Art von Problemen als will-



kommene Anlässe begrüßen, neues auszuprobieren.

Die Fähigkeit, zumindest für Momente in einem Bewusstseinszustand zu sein, in dem man die Möglichkeiten der Zukunft nebeneinander erkennt – eröffnet Wahlfreiheit. Diese Wahlfreiheit zu nutzen ist nicht immer sinnvoll! Sie braucht Zeit, Schutzraum und Übung.

Projektion und Religion

Ich möchte, weil Weihnachten ansteht, mit einem religiösen Aspekt diesen Text abschließen: in den großen Büchern raunt das Unbewusste der Menschheit uns Möglichkeiten zu. Die Betonung liegt auf der Mehrzahl und auf raunen. Die Leinwand ist der Text – und immer dann, wenn wir darüber nachdenken, ob das, was dort steht, wahr ist, sind wir bereits einem Wahrheitswahn verfallen. Die Bibel enthält, wie alle großen Bücher Projektionen vieler Menschen in Gestalt von Worten und Texten. Wenn ich sie so betrachte, dann kann die ein oder andere Geschichte mich berühren und durch mich zur neuen Wirklichkeit drängen. Es scheint doch so zu sein, dass etwas aus dem Unbewussten der Geschichte eine Art Entwicklung hat, eine Art Ziel der Menschlichkeit. Es gibt Serien und Unterhaltungskino und Infokanäle für den Alltag – und es gibt Filme, die einen Sinn machen können.

Bibelgestalten und Bibelsymbole wären heute meines Erachtens fast alle neu zu erfinden, um den Staub der Dogmatisierung zu verlieren. Jesus gibt keine Aufträge, sondern in der Gestalt eines Jesus wird eine Geschichte erzählt, die uns betreffen kann. So kann Weihnachten noch immer daran erinnern, dass wir in uns jungfräulich göttliche Kinder gebären, die in die Welt gehen und Spiegel für unsere Projektionen sein werden.

Anmerkung

Ich verzichte im Text auf Autoren- und Literaturhinweise. Ich möchte anregen, selber in dem Modell und in dem Thema nachzudenken. Hinweisen will ich aber auf das Buch: Der Realitätenkellner – hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision (Leeb u.a. ; Hrsg. Carl Auer Verlag) und auf eine aktuelle CD mit Gunther Schmidt: Von Stress und Burn-out zur optimalen Lebensbalance (Jokers Hörsaal), die mich aktuell sehr beeinflussen. Eine Reise nach Israel hat den Artikel insofern geprägt, als ich dort die Tragödien des Glaubens an Wirklichkeiten ‚frisch‘ erleben musste.