

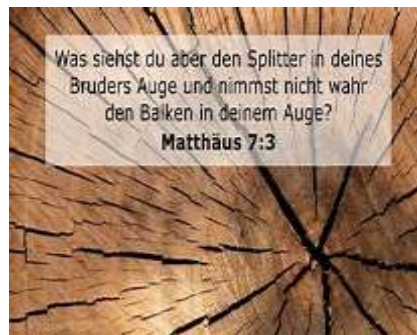
Gesundheitspraxis ^{DGAM} kann bewirken, Projektionen zurücknehmen zu können

von Gerhard Tiemeyer

Ein Projekt ist wörtlich ‚das nach vorne Geworfene‘.

Wer oder was wirft da? Und was und auf was wird geworfen und was geschieht dann, wenn das Geworfene irgendwo auftritt?

Eine Menge spannender Fragen, die durch die Technik des Films beantwortet wurden. Aus Wirklichkeiten konstruiert Hollywood eine neue Wirklichkeit, die wir bequem im Sessel anschauen können, berührt, aber ohne Notwendigkeit des Handelns. Das sind im Grunde Weiterentwicklungen uralter Theaterformen und Rituale. Menschen projizieren neuronale Prozesse (innere Bildergeschichten) nach außen - hierdurch wird ‚Geist‘ materiell, wird ‚sichtbar‘ und wir reagieren auf unsere erschaffenen Bilder. Das ist menschlich.



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

Der kleine Comic macht für die Praxis unmittelbar deutlich, dass es sehr schwierig sein wird, der Frau, die der anderen Frau den Splitter zeigt, deutlich zu machen, dass sie selbst ein ganzes Vogelnest in sich trägt. Die Frau, die der Projektion zuhört, ist verwirrt, und kann aber die Projektion auch annehmen, dann hat sie bald den Baum auch in sich (Das Beispiel ist eine Variation des fast 2500 Jahre alten Höhlenzeichnisses von Platon).

Projiziert wird immer etwas, das aktuell noch nicht ins Bewusstsein eintreten kann

Dafür, dass etwas, das bewusst werden könnte, noch nicht bewusst wird, wird es in der inneren Selbstregulation gute Gründe geben. Freud nannte es ‚Zensur‘, Jung ‚Ich-Komplex‘; für mich ist es die innere Sicherheitsabteilung. Sie ist autonom und lebenswichtig. Sie reguliert, was bewusst wird, was ins Handeln gelangt und sie reguliert auch das, was Du meinst, was Du willst.

Die Notwendigkeit des inneren Schutzes vor Impulsen und Wissen aus den unbewussten Welten ist für unsere Praxis von größter Bedeutung.

Zu schnell neigen wir dazu, aufzudecken und wir sprechen sogar davon, *„die Geheimnisse des Unbewussten zu lüften“* oder davon, wie sich das Unbewusste *„verrät“*. Wer sich hier sicherlich verrät sind diejenigen, die so leidenschaftlich das Unbewusste bei anderen aufdecken wollen. In Ihnen ist etwas aktiv, das Schuldige sucht - harmlos ist es Wissenshunger, kritisch wird es inquisitorisch.

Für mich gehören Projektionen zum Wesen der **Poesie des Unbewussten**.

Angenommen, ich sollte ein gesundheitspraktisches Gespräch mit den beiden Frauen aus dem Beispiel führen, so würde ich es darauf anlegen, über Holz zu sprechen oder erzählen, dass in mir Bilder von Bäumen und Nestern auftauchen, die mir unbegreiflich sind oder von der Möglichkeit sinnieren, dass viele Menschen Holzelemente und Lebensbäume als Anteile in sich erleben.

Das, wovon die projizierende Frau spricht, greife ich als Material für Geschichten auf, in der Hoffnung, dass beide Frauen eine Weile mit assoziieren und wir über Bäume und Nester plaudern können; denn ich gehe davon aus, dass Holz oder Nester Metaphern für Themen sind, die aus der Welt des Unbewussten - an der Sicherheitsabteilung vorbei - in die Welt gelangen. Wenn wir jetzt miteinander über *„Holz“* reden, projizieren wir gemeinsam und nicht mehr aufeinander.

Sicherlich kann es auch möglich werden, die Metapher als Anteil und Thema bewusst zu erkennen. Dann kann selbstbewusst, gesagt werden: „Das, was ich bei Dir sehe, ist ein Anteil von mir, das ist mein Holzthema. Es ist mein Kino auf Deiner Leinwand gewesen.“

Im Sessel sitzen und eine Projektion erleben

Da ist eine gute Distanz, die Sicherheit gibt. Projektionen, die wie Vorwürfe kommuniziert werden oder wie Beweise für Beurteilungen, steigern sich in der Regel.

Die aus dem Unbewussten durch sie auftauchenden Themen werden nicht in Bewegung gesetzt, sondern wie Wahrheiten fortgesetzt.

Wenn die Bilder aus Projektionen von den Personen zunächst gelöst werden, wenn also die Beziehungsdynamik für eine Weile *„in den Sessel gesetzt wird“*, dann beginnen die unbewussten Themen lebendig zu werden - sie entfalten sich. Zunächst als unbewusste Dynamik, dann auch als körperlicher positiv belebender Prozess und dann ist es ein kleiner Schritt zur Akzeptanz von Anteilen, die durch ein Gespräch bewusst werden.

Ich deute ein weiteres Beispiel an - eine Klientin sagt mit starker Emotion:

„Der Nachbar ist ein echter Pedant, der dreht durch, wenn er Unkraut im Rasen sieht!“

Immer dann, wenn Aussagen deutlich erhöhte Gefühlswerte haben, wenn sie z.B. mehrfach wiederholt werden, liegt es nahe, dass die Aussage einen *„poetischen Mehrwert“* hat. Etwas in der Klientin sagt aus meiner Sicht deutlich: *In mir gibt es ein*

Thema mit Pedanterie und vor allem mit Unkraut (vielleicht auch ein Thema mit dem Nachbarn oder beides).

Aus den 12 Richtungen der Gesprächsführung, die in der gesundheitspraktischen Kommunikation trainiert werden, wähle ich hier vier Möglichkeiten, indirekt Projektionsthemen anzusprechen:

- eine eher kognitive Richtung (blau)
- eine Richtung, die Gefühle betont (braun)
- eine, die sich auf den Körper bezieht (grün)
- und eine, deren Akzent die Imagination ist (violett)

Ich denke manchmal, dass es ja auch gute Gründe gibt, pedantisch und empfindlich zu sein. Da entsteht Genauigkeit und da geht es um etwas, wo es keinen Fehler geben soll. Manchmal wünsch ich mir bei mir einen kleinen Anteil von Pedanterie.

Oder

Ich kenne auch manchmal bei manchen Dingen ein wildes Entsetzen. ‚Das darf doch nicht wahr sein‘! ‚Das geht gar nicht‘ schreit da etwas in mir. Irgendwie, als ob ein Tabu verletzt würde.

Oder

Ich stelle mir vor, wie in diesem Menschen (nicht Nachbar, sondern Mensch) beim Anblick von Unkraut etwas in ihm ganz körperlich zu beben anfängt. Vielleicht im Kopf oder ist etwas im Herzen betroffen? Ich frage mich, was bei mir im Körper solche Reaktionen bewirken kann.

Oder

In mir tauscht gerade so eine Phantasie auf, da ist das Unkraut ein wahrer Zerstörer von Schönheit und Harmonie, so als würde ein Teufel plötzlich in der Kirche auftauchen. Gibt es nicht auch bei Ihnen manchmal sowas Schlimmes?

Dies sind alles Angebote, Versuche, ein Thema in den Raum zu stellen, auf das die Anteile der Klientin vielleicht ‚anspringen‘.

Was wird oft projiziert? All das, was nach Ansicht der ‚Sicherheitsabteilung‘ eine Gewohnheit, eine gute Stube, ein sicheres Lebensgefühl stört.

Die Gewohnheit kann z.B. auch aus Kranksein bestehen oder aus dem Bewusstsein, ein höheres Bewusstsein zu haben oder seine tiefste Wahrheit erreicht zu haben.

Sehr oft gibt es auch die Variante, dass eigene Schönheit, eigenes Können, eigenes Erleben von Wunderbarem nicht in das eigene Bewusstsein kommen dürfen. Dann wird dieses bei anderen gesehen und bewundert oder bei anderen gesehen, aber als Krankheit gemindert.