

Übertragung (Psychologie)

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie (<http://de.wikipedia.org>)

Unter Übertragung als alltagspsychologisches Phänomen versteht man das Hineinlesen von Erwartungen, insbesondere Rollenerwartungen, eigener Wünsche, Befürchtungen und/oder Vorstellungen in das Verhalten oder die Eigenschaften einer bestimmten Person, die ursprünglich einer anderen Person (z.B. Eltern oder Partnern) gegolten haben. Die Inhalte sind oftmals rein wunschhaft und bleiben (im Sinn unerfüllter positiver Erwartungshaltungen) meist unbefriedigt, zumal der aktuelle Partner das auf die Vergangenheit gerichtete Wunscherfüllungspotenzial in der Regel nicht zur Verfügung stellen kann oder will. Übertragungs-/Gegenübertragungsvorgänge sind nicht zwangsläufig krankhaft (pathologisch). Wir alle übertragen im Alltagsleben täglich.

Beispiel: Eine Angestellte wird von ihrem Vorgesetzten immer wieder heftig und ungerecht abgewertet. Trotzdem bewundert sie ihn und versucht, ihm durch gute Leistungen und attraktives Auftreten zu gefallen. Auch in Beziehungen sucht sie immer wieder starke Partner, wobei sie hierbei viel Gewalt erfährt und sich trotzdem nicht trennt. Sie überträgt dabei jeweils Gefühle, die eigentlich ihrem gewalttätigen Vater gelten, auf ihren Chef oder Partner. Sie wünscht von diesen Bestätigung oder Zuwendung, nach der sie sich bei ihrem Vater gesehnt hat, ohne sie je zu bekommen.

Übertragung im therapeutischen Kontext liegt vor, wenn der Klient die genannten Gefühle, Erwartungen oder Wünsche auf den Therapeuten richtet. Es handelt sich hierbei um einen Prozess, der in jeder Psychotherapie abläuft und in manchen psychotherapeutischen Schulen sogar als Voraussetzung für eine erfolgreiche Psychotherapie angesehen wird.

Beispiel: Eine depressive Patientin fühlt sich von ihrer Therapeutin gut verstanden und hegt freundschaftliche oder zärtliche Gefühle für sie. Sie überträgt diese Wünsche und meint, dass die Therapeutin ebenso denken und wünschen würde. Daher kauft sie ihr Geschenke und lädt sie zum Kaffee ein. Unbewusst sieht sie in der Therapeutin ihre erfolgreiche Schwester, die immer erfolgreicher war als sie und der sie immer nachgeeifert hat. In der Therapie werden diese Zusammenhänge behutsam von der Therapeutin zusammen mit der Patientin erarbeitet. Die Patientin lernt dabei, dass ihre Depression auch Folge von Misserfolgen ist, die sie nur dadurch erlebt hat, dass sie immer versucht hat, ihre Schwester zu kopieren.

Der Begriff der Übertragung stammt von Sigmund Freud und wurde später von zahlreichen seiner Schüler, wie z.B. Carl Gustav Jung weiterentwickelt. Auch außerhalb der Psychoanalyse und der aus ihr hervorgegangenen Psychotherapierichtungen benutzt heute fast jede Psychotherapieschule den Begriff der Übertragung, ohne dabei immer das psychoanalytische Erklärungsmodell zu übernehmen.

Inhaltsverzeichnis

1. Abgrenzung
2. Übertragung in der Tiefenpsychologie
3. Übertragung in der Psychoanalyse
4. Literatur

1. Abgrenzung

Bei der Projektion werden Eigenschaften, welche die projizierende Person bei sich selbst nicht wahrnehmen möchte, anderen Personen zugeordnet. Im Gegensatz zur Übertragung kommt es hierbei jedoch nicht zur Verfolgung dieser Wunschvorstellungen oder Erwartungen.

Bei der Gegenübertragung ist es der Therapeut, der unbewusste Erwartungen, Wünsche oder Gefühle auf den Klienten bzw. Patienten richtet. Das Nichterkennen derartiger Prozesse durch den Therapeuten ist der Grund für das Scheitern vieler Psychotherapien.

2. Übertragung in der Tiefenpsychologie

In der Tiefenpsychologie bezeichnet der Begriff einen psychodynamischen Mechanismus, der verdrängte und verpönte Triebregungen aus dem Kindheitsalter und der psychosexuellen Entwicklung auf eine aktuelle, ähnliche Situation überträgt und somit der Kompensation und Auseinandersetzung dieser Triebe dient.

Es lassen sich verschiedene Übertragungsszenarien unterscheiden:

- Rachsucht und Rechthaberei im Erwachsenenalter geht auf lieblose Erziehung zurück; Erziehung durch Liebesentzug
- stark negative Reaktionen auf narzisstische Kränkungen geht auf Bevorzugung anderer Geschwisterkinder und Lieblosigkeit zurück
- Trennungsängste basieren entweder auf Trennungserfahrung in der Kindheit oder auf einer sehr starken und gut ausgeprägten Bindung zu bestimmten Personen
- spontane Sympathie/Hass für bestimmte Personen. Grund sind Parallelen zu Personen der Vergangenheit

3. Übertragung in der Psychoanalyse

Im Bereich der modernen Psychoanalyse wird unter Übertragung eine Methode bezeichnet, die gezielt ein Szenario hervorruft, bei welchem der Analysand in der Person des Psychoanalytikers einen Menschen sieht, mit dem er einen Konflikt der Vergangenheit im Heute zu lösen versucht. Der Analytiker nimmt in der Wahrnehmung des Analysanden zum Beispiel (dem Analysanden zunächst unbewusst) die Rolle des Vaters ein. Der Konflikt (mit dem Vater), den der Analysand bearbeitet, wird durch das quasi Vorhandensein des Vaters bewusst und kommunizierbar und über die Auseinandersetzung mit dem Therapeuten gelöst. Dabei werden frühere Gefühle und Wahrnehmungen auf den Analytiker übertragen (beispielsweise Ausgeliefertsein) und auf adäquate Weise im Heute damit umgegangen (beispielsweise Vorwurf des empfundenen Schmerzes, Wahrnehmung der eigenen Hilflosigkeit, Verstehen des Selbst, Verzeihen).

Man unterscheidet positive und negative Übertragung. Bei der positiven Übertragung werden positive Anteile früherer Beziehungen auf den Analytiker übertragen, bei der negativen Übertragung negative Anteile. Dabei ist zu beachten, dass sowohl beide Pole vorhanden sind, jeweils eine Art der Übertragung im Vordergrund, der andere, unbewusste Gegenpart im Hintergrund. Dies tritt in kleinen Teilen jeweils hervor, bsp. in sarkastischen oder ironischen Äußerungen oder in Äußerungen über eine Person, die man nicht mag. Es gibt auch Situationen, in denen der Patient splittet und die negativen Übertragungen außerhalb der Therapie platziert aus Angst, den Therapeuten zu verletzen. (aus R.R.Greenson, The Technique and Practice of Psychoanalysis, 1967)

4. Literatur

Sigmund Freud: Zur Dynamik der Übertragung, Behandlungstechnische Schriften, Fischer (Tb.), Frankfurt, 3. Aufl. (Oktober 2000), ISBN-10: 3596104459, ISBN-13: 978-3596104451

Gegenübertragung

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie (<http://de.wikipedia.org/wiki/Gegen%C3%BCbertragung>)

Als Gegenübertragung bezeichnet man in der Psychoanalyse eine Form der Übertragung, bei der ein Therapeut auf den Patienten (bzw. auf dessen aus Übertragungsphänomenen hervorgehende Handlungen und Äußerungen) reagiert und seinerseits seine eigenen Gefühle, Vorurteile, Erwartungen und Wünsche auf diesen richtet. Der Therapeut verlässt hierbei aus verschiedenen Motiven – in der Regel vorübergehend – seine objektive Position. Daher galt die Gegenübertragung in den Anfängen der Psychoanalyse als störender Einfluss, den der Therapeut sich bewusst machen und beseitigen müsse. Die moderne Psychoanalyse sieht die Gefühle des Therapeuten gegenüber dem Patienten auch als „Resonanzboden“, durch den er Informationen über den Patienten gewinnt.

Inhaltsverzeichnis

1. Herkunft des Konzeptes
2. Bedeutung von "Gegenübertragung"
3. Positive und negative Gegenübertragung
4. Konkordante und komplementäre Gegenübertragung
5. Übertragung in der Gruppentherapie
6. Umgang mit Problemen der Gegenübertragung
7. Abgrenzung
8. Quellen

1. Herkunft des Konzeptes

Die Beobachtung dieses Phänomens geht auf Sigmund Freud zurück, der feststellte, dass eine Übertragung nicht nur selbst einen Widerhall früherer Beziehungen darstellt, sondern ihrerseits ein Echo im Therapeuten hervorruft. Freud forderte, es in der therapeutischen Sitzung zu bekämpfen und auszuschließen ("in sich erkennen und bewältigen"^[1]). Zunächst hatte er auch in der Übertragung des Patienten auf den Therapeuten ein Therapiehindernis gesehen, dessen Nutzen für die therapeutische Arbeit er später erkannte.^[2] Hingegen blieb es Paula Heimann^[3] vorbehalten, die zentrale Bedeutung der Gegenübertragung für die psychotherapeutische Arbeit verständlich und zugänglich zu machen.

Es handelt sich, ebenso wie bei der Übertragung, um ein gewöhnliches Phänomen, das im sozialen Kontext weit verbreitet ist und – sozusagen „im Kleinen“ – in fast jedem zwischenmenschlichen Kontakt vorkommt. Wie Übertragungen sind auch Gegenübertragungen praktisch allgegenwärtig, da Menschen, die miteinander zu tun haben, im Gegenüber ständig unbewusst Gefühle auslösen, die mit ihrer eigenen Geschichte zu tun haben. In der Psychotherapie kann Gegenübertragung ein Hindernis darstellen, zugleich aber auch ein sehr wertvolles und sensibles Diagnoseinstrument. Voraussetzung hierfür ist eine hinreichende Selbsterfahrung des Therapeuten, in der er seine eigenen Konflikte, Kränkbarkeiten etc. kennenlernen konnte. Nur vor diesem Hintergrund kann der Therapeut erkennen und unterscheiden, was er aus seiner eigenen Lebensgeschichte mitbringt und was Teil der Problematik des Patienten ist, deren Teil er vorübergehend wird und werden muss. Längerfristig unerkannt, kann Gegenübertragung zu Verstrickungen und zu einer Gefährdung der Therapie führen, die zwar nicht notwendigerweise iatrogen im Sinne einer vom Therapeuten ausgehenden Störung sein müsste, gleichwohl ihre Ursache in der Schwäche des Therapeuten hätte, dessen Abwehrmechanismus mit der des Patienten ein Bündnis eingehen würde.

Beispiel: Ein Patient fühlt sich von seiner Therapeutin gut verstanden und hegt freundschaftliche oder zärtliche Gefühle für sie (Übertragung), macht ihr Geschenke und lädt sie zum Kaffee ein (agierte Übertragung). Sie findet ihn sympathisch und verspürt eine Tendenz, auf das Angebot einzugehen (Gegenübertragung). Ginge sie tatsächlich darauf ein und nähme die Einladung an, so würde sie ihre Gegenübertragung agieren und damit gegen das Gebot der Abstinenz verstoßen. Engere Beziehungen oder Freundschaften zwischen Therapeut und Patient machen therapeutisches Arbeiten unmöglich, da dieses eine hinreichende emotionale Distanz voraussetzt. Derartige Beziehungen sind daher nicht mit dem Berufsethos der Psychotherapeuten vereinbar.

Auch in der pädagogischen Arbeit ist eine Balance von Nähe und Distanz unverzichtbar, zumal hier eine noch deutlichere Stärke-Schwäche-Dynamik zugrunde liegt als im psychotherapeutischen Kontext. Personen, die sich in einer Schwächeposition befinden, sind auf die objektive und vorurteilsfreie Behandlung durch einen Stärkeren angewiesen.

2. Bedeutung von "Gegenübertragung"

Der Begriff "Gegenübertragung" wird in der Literatur unterschiedlich und widersprüchlich verwendet:

- *alle Gefühle* und Einstellungen des Therapeuten dem Patienten gegenüber
- die *unbewusste neurotische Reaktion* des Therapeuten auf die Übertragungen des Patienten.
- die *gesunde komplementäre Reaktion* des Therapeuten auf die Übertragung des Patienten (Beispiel: Vater-Sohn, Eltern-Ich - Kind-Ich)
- die *eigene infantile/neurotische Übertragung* des Therapeuten gegenüber dem Patienten

Dies führt immer wieder zu Missverständnissen und Widersprüchen in den Diskussionen.

Moeller schlägt eine unterscheidbare Terminologie vor:

Gegenübertragung	= angemessene komplementäre Reaktion auf die Übertragung des Patienten
Übertragung	= neurotische Übertragung (auch eine des Therapeuten auf den Patienten)
Arbeitsbündnis	= Ergebnis aus der Spannung von Angst und Vertrauen
Realbeziehung	= erwachsene Ich-Gefühle zwischen Therapeut und Patient

In der Gegenübertragung enthalten ist auch immer eine Mischung enthalten von a) Gefühlen aus dem unbewussten Selbst des Patienten, also einem Erkennen seines Wesens und b) Gefühlen aus der Übertragungsrolle, die der Patient dem Therapeuten zuschreibt. Oft wird nur eine Seite beachtet.

3. Positive und negative Gegenübertragung

Prinzipiell lassen sich - wie bei der Übertragung - positive und negative Gegenübertragung unterscheiden, je nachdem, ob eher angenehme oder eher unangenehme Gefühle im Vordergrund stehen.

Die Formen der Gegenübertragung sind sehr vielfältig. Sie reichen von Zuneigung, sozialen oder zärtlichen Wünschen bis hin zu negativen Gefühlen, Abneigung oder abwertenden Gedanken und Äußerungen, die der Therapeut dem Patienten entgegen bringen kann.

4. Konkordante und komplementäre Gegenübertragung

Gegenübertragung kann sowohl (komplementär) ein Gegenstück zur Übertragung sein, als auch (konkordant) gleichartige Gefühle beinhalten.^[4] Hierfür zwei Beispiele aus dem pädagogischen Bereich:

- Konkordante Gegenübertragung (gleichartige, mit dem Erleben des Gegenübers übereinstimmende emotionale Reaktion): Ein Erzieher fühlt sich von einem Kind so behandelt, wie sonst das Kind behandelt wird (bzw. wie es sich behandelt fühlt).

- Komplementäre Gegenübertragung (entgegengesetzte emotionale Reaktion, d.h. Identifikation mit einer Beziehungsperson des Gegenübers): Eine Erzieherin fühlt sich in der Elternrolle, beispielsweise wie die "überbehütende" Mutter oder der "strafende" Vater.

5. Übertragung in der Gruppentherapie

Für den Gruppentherapeuten ist die Komplexität und Pluralität der Übertragungen und Gegenübertragungen der Teilnehmer untereinander und auf den Leiter und umgekehrt eine grosse fachliche und persönliche Herausforderung. Gegenübertragung in der Gruppe ist also immer multipel, zusammengesetzt aus den Gegenübertragungen auf verschiedene Teilnehmer. Auch die Teilnehmer selbst entwickeln Gegenübertragungen auf die Übertragungen der anderen Teilnehmer. Der Therapeut antwortet mit seiner Gegenübertragung auch auf das Verhalten der Gruppe als Ganzes, Moeller spricht von einer "Gruppengegenübertragung". ^[5]

6. Umgang mit Problemen der Gegenübertragung

Der Umgang mit der Gegenübertragung stellt eine der größten Herausforderungen und Chancen für Psychotherapeuten, Ärzte, Pädagogen etc. in ihrer Arbeit dar. Nicht selten sind in psychotherapeutischen Sitzungen zur Sprache kommende Vorstellungen und geheime Wünsche des Patienten nach alltäglichem Urteil tatsächlich nicht angemessen und von Idealisierungen oder Perversionen geleitet. Dies ist jedoch Ausdruck der psychischen Probleme, wegen derer der Patient die Hilfe sucht und die aufzulösen die Aufgabe der Therapie ist. Der Therapeut ist darauf vorbereitet, dass dies auftreten kann und reagiert nicht (wie das soziale Umfeld des Patienten) persönlich betroffen, sondern mit freundlicher Neutralität.

Bei Schwierigkeiten im Übertragungs-Gegenübertragungs-Gefüge ist zur Auflösung der Situation häufig Unterstützung von dritter Seite nötig, beispielsweise reflektierende Gespräche, Intervision oder Supervision mit Kollegen sowie ggf. psychotherapeutische Hilfe. Bei einer erfolgreichen Bearbeitung der Gegenübertragung erhält der Therapeut nicht nur eine vertiefte Einsicht in die Schwierigkeiten des Patienten, sondern auch in zentrale Themen seiner eigenen Person.

7. Abgrenzung

Während bei der Übertragung der Patient emotional auf die Person des Therapeuten reagiert, ist es bei der Gegenübertragung umgekehrt.

Die projektive Identifikation ist ein spezieller Übertragungsmechanismus, bei dem der Patient den Therapeuten in seine individuelle Konfliktkonstellation mit einbezieht. Der Therapeut soll dabei stellvertretend für den Patienten unbewältigte Konflikte lösen, was in der Person des Therapeuten wiederum häufig heftige Gegenübertragungsgefühle auslöst. Gegenübertragung und projektive Identifikation treten deshalb in einer Therapiebeziehung häufig gemeinsam auf.

8. Quellen

1. Sigmund Freud: Die zukünftigen Chancen der psychoanalytischen Therapie. In: Gesammelte Werke. Fischer, Frankfurt/M. 1910, Bd. VIII, S. 104-115.
2. Sigmund Freud: Zur Dynamik der Übertragung. In: Gesammelte Werke. Fischer, Frankfurt/M. 1912, Bd. VIII, S.364-374.
3. Paula Heimann: On countertransference. In: International Journal of Psychoanalysis. Bd.31, 1950, S.81-84.
4. Heinrich Racker: Übertragung und Gegenübertragung. Ernst Reinhardt, München 1970.
5. Moeller: Gegenübertragung in der Gruppenanalyse, Arbeitshefte Gruppenanalyse 2/96