

Projektionen nutzen

Laut Sigmund Freud ist eine Projektion „das Verfolgen eigener Wünsche in anderen“. Wir projizieren immer dann, wenn eine andere Person ein Verhalten zeigt, das wir uns selbst nicht erlauben. Dabei kann es sich z. B. um Seiten handeln, die wir als Anpassungsleistung gelernt haben, in unserer Kindheit zu unterdrücken. Wir reagieren entweder mit Ablehnung oder Bewunderung auf das Verhalten des anderen Menschen. In beiden Fällen nehmen wir etwas bei dem anderen Menschen wahr, das es auch in uns gibt, das wir aber entweder bei uns nicht sehen können oder bekämpfen.

Ich rufe mir eine Person so lebendig wie möglich vor mein inneres Auge, an der ich etwas hasse oder an der ich etwas bewundere.

Dazu folgende Fragen:

Welche Qualität steckt in dem, was ich ablehne/bewundere? Welche Bedürfnisse erfüllt sich die andere Person wahrscheinlich mit Ihrem Verhalten?

Hätte ich diese Qualität gerne in meinem Leben? Was hält mich davon ab, dieser Qualität in meinem Leben mehr Raum zu geben?

Hat es in meinem Leben Situationen gegeben, in denen es mir möglich war, diese Qualität stärker zu leben?

Wo in meinem Leben habe ich mich ähnlich verhalten und dafür verurteilt? Wo würde ich mich gerne so verhalten und erlaube es mir nicht?

Ich stelle mir vor, das Bedürfnis wäre vollständig erfüllt? Jetzt rufe ich mir die Person und ihr Verhalten noch einmal vor Augen. Hat sich etwas verändert?

Kommen mir Strategien in den Sinn, wie ich mein Bedürfnis in Zukunft mehr nähren möchte?

Partnerarbeit 30 Min./Person, 10 Min. Austausch Plenum = 70 Min. gesamt