

*Peter Schellenbaum*

---



# Wir sehen uns im Andern

*Identifikation – Projektion –  
Leitbildspiegelung*



Peter Schellenbaum

**Wir sehen uns im Andern**

METANOIA

Eine Schriftenreihe der Oekumenischen Akademie

Nr. 2

*Digitale Ausgabe 2024  
auf Basis der 3. Auflage 2010  
mit ISBN 978-3-907038-08-6*

© 1986, 2010, 2024  
by Metanoia-Verlag

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 Fra-

ge 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 Mädchen 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 telefoniert? 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-

den. Dies zu zeigen, ist das Ziel meines dritten Beispiels:

Es ist bekannt, dass Eltern auf ihre Kinder das eigene <ungelebte Leben> projizieren. Sowohl das ungelebte Leben, das sie nicht leben möchten, weil sie es verachten, als auch das ungelebte Leben, das sie gerne hätten leben wollen, das sie aber nicht leben konnten. Solche Eltern haben auf ihre Kinder zunächst einmal negative Projektionen. Wenn zum Beispiel Eltern alles, was mit Sexualität zu tun hatte, verächtlich fanden, projizieren sie auf ihre heranwachsenden Kinder ganz abenteuerliche Dinge im sexuellen Bereich. Sie entwerten dann diese Dinge, indem sie zum Beispiel eine tatsächlich bestehende Beziehung des Sohnes mit einer Freundin, oder der Tochter mit einem Freund, nur vom rein Sexuellen her sehen. Sie wollen nicht sehen, dass es sich dabei auch um eine seelische, ganzheitliche Beziehung handelt.

Eltern haben auch positive Projektionen auf ihre Kinder, zum Beispiel unerfüllte Berufswünsche, etwa: «Mein Kind soll all das werden, was ich nicht werden konnte.» Solche Projektionen der Eltern auf ihre Kinder – Kinder haben ja noch kein stark entwickeltes Ich und sind deshalb für solche Projektionen besonders empfänglich – schaffen in den Kindern Entfremdungsgefühle. Kinder haben dann das Gefühl: «Ich führe eigentlich gar nicht mein eigenes Le-

ben, ich führe ein uneigentliches Leben.» Sie wissen natürlich nicht, dass sie das Leben der Eltern führen, denn sie haben gar nicht das Gespür für sich selber.

Die Projektionen der Eltern sind richtige Geschosse, Projektile, die das Kind in seiner Eigenart verletzen und beeinträchtigen. Jeder, der in einer therapeutischen Praxis arbeitet, weiss, wie negativ sich solche Projektionen der Eltern auf ihre Kinder auswirken können, auch wenn es sich um positive Projektionen handelt.

Mit einem vierten und letzten Beispiel will ich Ihnen zeigen, dass Projektionen oft gegenseitig sind und eine Beziehung zwischen zwei Menschen verhindern können. Meistens ist es bei Ehepaaren so, dass der Mann auf die Frau und die Frau auf den Mann projiziert – jeder etwas anderes. Jeder projiziert auf den anderen das, was er selber in sich nicht entwickelt hat. Dies findet er in einer ganz primitiven Weise im Partner vor. Nehmen wir zum Beispiel einen Mann, der meint, er sei ausserordentlich grosszügig, und der auch so lebt, als wäre er ein grosszügiger Mensch, welcher überhaupt nicht materialistisch am Geld hängt. Ein solcher Mann, der ein unbewusster Materialist ist, projiziert auf seine Frau den eigenen, verdrängten Materialismus. Er sagt seiner Frau: «Du denkst ständig an materielle Dinge, ans Geld, an Ferien, die nur schön sind, wenn sie genug kosten, sowie an Kleider.» Umgekehrt projiziert die Frau auf ihren

Mann den eigenen mangelnden Realitätssinn. Diese Frau ist ziemlich unfähig, sich mit ganz alltäglichen Dingen auseinanderzusetzen. Sie hätte zum Beispiel nie eine Steuererklärung ausfüllen können. Alles, was den konkreten Aussenbezug dieser Frau betrifft, kann sie nicht leisten, dafür hat sie ihren Mann. Er macht alles, was sie nicht kann. Der Mann ist viel realitätsbezogener als sie. Trotzdem projiziert diese Frau einen ganz minderwertigen Realitätsbezug auf ihren Mann. Sie kritisiert ihn ständig in allem, was er tut – in Entscheidungen im Bezug auf das eigene Haus, in der Verwaltung des Geldes usw. Sie merkt gar nicht, dass ihr eigener Realitätsbezug viel minderwertiger ist als der ihres Mannes.

Da jeder von Ihnen schon eigene Partnerschaften erlebt und gelebt hat, wissen Sie, wie trennend solche Projektionsbeziehungen auf die Partner wirken. Dieses ständig aneinander Herumnörgeln verhindert das Vorwärtstkommen auf dem eigenen Weg zur Ganzheit. Wenn der Mann unseres Beispiels einsehen könnte, dass er selber auch eine materialistische Seite hat, die gar nicht so übel ist, ja dass es sogar notwendig ist, sich mit Geld auseinanderzusetzen, würde er das nicht so sehr bei seiner Frau entwerten. Wenn die Frau sich klar würde, dass sie sich mehr als bisher mit alltäglichen, banalen Entscheidungen auseinandersetzen müsste, würde auch sie auf dem Weg zur eigenen Ganzheit weiterkommen. So aber

entfremden sich beide und werden zu Gegnern – zu Kampfivalen statt zu Partnern.

So viel zu einer eher gefühlsmässigen Einführung in das Thema «Projektionen».

Ich möchte nun auf die vier Stufen der Projektion eingehen:

Die erste Stufe ist die «archaische Identität»,  
die zweite Stufe ist die «negative Projektion»,  
die dritte Stufe ist die «positive Projektion»,  
die vierte Stufe ist die «Leitbildspiegelung».



# Archaische Identität

Der Ausdruck «archaische Identität» stammt von Erich Neumann, dem wohl begabtesten Schüler C.G. Jungs. Die archaische Identität ist etwas völlig Normales, sowohl für den Naturmenschen, für den sogenannten «Primitiven» (ich gebrauche dieses Wort nicht im negativen Sinn, sondern einfach im Sinn der Ursprünglichkeit), als auch für das Kind, sowie für den schöpferischen Menschen in Phasen des Aufbruchs. Archaische Identität besagt einfach, dass wir völlig identisch und verschmolzen mit der Aussenwelt sind und nicht unterscheiden zwischen Aussen- und Innenwelt.

Ein Beispiel: Der von Eifersucht Gepackte kann nicht unterscheiden zwischen dem, was an seiner Eifersucht vielleicht berechtigt ist – dem sogenannten Projektionsaufhänger – und dem, was an seiner Eifersucht nicht berechtigt, also blosser Projektion ist. In der archaischen Identität verwischen sich die Grenzen zwischen Innen- und Aussenwelt. Dies ist für den Kulturmenschen fast immer eine ärgerliche Sache. Der Kulturmensch verfügt ja in den meisten

Bereichen über ein abgegrenztes Ich. Wenn er nun in einem bestimmten Bereich nicht mehr zwischen sich und der Aussenwelt unterscheiden kann, gibt es Konflikte mit der Aussenwelt und Isolierung. Wenn zum Beispiel die Frau des eifersüchtigen Mannes sich gegen dessen Verdacht der Untreue verteidigt, aber ihre Erklärungen nichts nützen, dann erkaltet mit der Zeit die Zuneigung dieser Frau zu ihrem Mann. Die beiden leben sich auseinander. Der Eifersüchtige gerät in die Isolierung.

Dies ist natürlich kein wünschenswerter Zustand. Beim Kulturmenschen sind Projektionen oft etwas Unpassendes. Sie passen nicht zur sonstigen Fähigkeit, einigermaßen zwischen Mein und Dein, zwischen den eigenen Gefühlen und den Gefühlen des Partners zu unterscheiden. Aber wie gesagt, beim Kind und beim Naturmenschen sind solche Projektionen, die wir archaische Identität nennen, etwas ganz Natürliches und völlig Passendes. Wenn zum Beispiel ein Kleinkind an der Mutterbrust saugt, unterscheidet es noch nicht zwischen dem eigenen Ich, das es im eigentlichen Sinne noch gar nicht gibt, und der Mutterbrust, an der es saugt. Beide bilden in seinem Erleben eine Einheit. Eigenes und Fremdes, Inneres und Äusseres sind völlig eins. Das ist mit archaischer Identität gemeint. In einer ursprünglichen, eben archaischen Identität und Übereinstimmung ist der Säugling eins mit der Mutter. Doch das ist noch



nicht im engsten Sinn des Wortes Projektion, denn Projektion heisst ja: Etwas Eigenes wird <hinausgeworfen> in ein Fremdes. Von Projektion zu sprechen setzt also ein abgegrenztes Ich voraus. Das ist bei einem Kleinkind sowie auch beim primitiven Menschen noch nicht oder noch kaum vorhanden.

Archaische Identität kann auch sehr negative Auswirkungen haben. Nehmen wir als Beispiel ein Kind, das eine depressive Mutter hat, eine Mutter, die an einer bestimmten Form von Depression leidet. Manchmal ist sie in einer ganz nahen und warmen Weise für das Kind präsent, dann aber wieder phasenweise leer, unbezogen, kalt, spröde, unzuverlässig, belastend für die Aussenwelt. Ein solches Kind erlebt sich ähnlich wie der Primitive, der in einer Gegend mit Wassermangel lebt. Manchmal kommt Wasser – es regnet, alles ist fruchtbar, die Natur atmet auf, die Erde dampft, es ist Leben da, Fruchtbarkeit. Dann folgen wieder lange Phasen der öden Leere und Trockenheit. Die Natur wird auf einmal abweisend und feindlich. Für den primitiven Menschen ist die Welt einfach so, wie er sie erlebt. Sie ist phasenweise trocken, unbezogen, feindlich, und dann auf einmal wieder nahe, freundlich, regenspendend, fruchtbar. Genau so ist es mit dem Kind einer solchen Mutter. Für dieses Kind ist das Leben, ist die Welt einfach so. Es kann noch nicht unterscheiden zwischen Innen- und Aussenwelt. Die Welt innen und aussen ist phasenweise leer,

unbezogen, dann auf einmal wieder warm, nahe und bezogen.

Ich möchte nun etwas systematischer die archaische Identität in Bezug auf drei Gesichtspunkte parallel setzen, nämlich erstens die archaische Identität mit der *Aussenwelt*, zweitens mit der *Gruppe*, drittens mit dem eigenen *Unbewussten*. (Die drei Formen hängen natürlich alle miteinander zusammen.)

## **Identität mit der Aussenwelt**

Alle seelischen Inhalte werden beim Einzelnen und in der Menschheitsgeschichte zunächst aussen vorgefunden. Nehmen Sie als Beispiel die eigenen Kräfte des Wachstums. Sie wissen, bei primitiven Völkern ist oft von Baumgeistern die Rede. Bäume sind ja Bilder seelischen Wachstums. Der noch unbewusste Mensch weiss nicht, dass, wenn er im Baum einen Geist sieht, es um sein eigenes seelisches Wachstum geht, das er eben im Baum vorfindet. Dieses Bild gilt nicht nur für den primitiven Menschen, sondern auch für uns. In der Art, wie wir Bäume zeichnen, kommt vieles zum Ausdruck, das mit unserem eigenen seelischen Wachstum zu tun hat. (Darauf gründet auch der <Baumtest>.) Wenn wir nachts durch den Wald gehen, haben wir Angst und sehen in den Bäumen auf

einmal Gesichter. Was ist das anderes, als dass wir uns selber, unsere eigene Seele in den Bäumen des Waldes, also in der Aussenwelt, vorfinden? Die eigene Kraft zur Selbstverwirklichung ist den primitiven Menschen, sowohl den Naturvölkern als auch uns, sofern wir unbewusst sind, nicht bewusst. Deshalb finden wir bei primitiven Völkern Götzenbilder, mit denen man in Berührung kommen muss. Bilder, an denen man sich aufladen kann – Fetische zum Beispiel, deren Berührung uns mit der eigenen Kraft, der eigenen Lebensenergie in Verbindung setzt. In der orthodoxen Kirche, natürlich auf einem höheren Entwicklungsgrad, werden auch Ikonen berührt und geküsst. Durch die Berührung und das Küssen kommen Menschen in Kontakt mit ihren eigenen seelischen Kräften. In vielen Museen steht: «Nicht berühren!». Warum eigentlich haben Menschen das Bedürfnis, zum Beispiel Statuen zu berühren? Warum reicht es nicht aus, sich Statuen anzusehen? Dies hängt mit einer wohl ganz primitiven Mentalität zusammen. Durch die Berührung kommt die Kraft dessen, was wir in der Statue erblicken, mit uns in Kontakt. Durch die Berührung werden wir selber kräftiger, werden wir selber etwas Ähnliches, wie diese Statue ist. Deshalb suchen wir die Berührung.

Wir alle haben in uns die Dynamik, uns abzugrenzen, um uns selber zu werden, also die Dynamik, abgegrenzte Persönlichkeiten zu werden. Dies ist

uns zunächst unbewusst. Schon Tiere schaffen sich Reviere, und Kinder im Spiel schaffen sich auch Reviere. In allen Kulturen gibt es heilige Bezirke, sogenannte Themenoi, die abgeschnitten, abgegrenzt von der profanen Welt sind. Auf solchen heiligen Plätzen, in solchen heiligen Bezirken kommen wir in Kontakt mit unserem eigenen Bedürfnis, abgegrenzte Persönlichkeiten zu werden. Nun geschieht das natürlich nicht schon dadurch, dass wir uns in einen solchen heiligen Bezirk begeben. Aber in solchen heiligen Bezirken zeigt sich das tiefe Bedürfnis jedes Menschen, sich abzugrenzen.

Die Einsicht in solche Zusammenhänge kann uns wirklich einen Schritt weiter auf dem Weg zur Ganzheit bringen, sofern wir merken, dass wir selber damit gemeint sind. Wir selber müssen uns abgrenzen. Es taugt nichts, wenn wir uns bloss nach aussen ein Revier schaffen, wenn wir Räume und Mauern um unseren Garten errichten lassen und kaum jemanden in unser Haus einladen. Das Bedürfnis nach Abgrenzung ist ein seelisches Bedürfnis. Es ist notwendig zu lernen, uns nach aussen hin abzugrenzen, um uns selber zu werden.

Nun komme ich auf einen weiteren Punkt, wie Verschmelzung mit der Aussenwelt stattfinden kann. Es gibt Menschen, die, ohne es zu wissen, eine viel stärkere Persönlichkeit haben als sie bisher aus sich heraus entwickelt haben. Solche Menschen haben

die Tendenz, eine starke Anziehung für Menschen mit <Zauberkräften>, wenn ich dies einmal so nennen darf, zu empfinden; so der primitive Mensch für Mediziner, für Schamanen, für Menschen also, die über ganz bestimmte Gaben verfügen – und der Kulturmensch für Gurus, Politiker, Ärzte, Therapeuten, Priester. Es geht um die Anziehung für Mana-Persönlichkeiten, wie Jung sie nennt, Persönlichkeiten, die uns als energiegeladener, als mit besonderen Kräften Begabte erscheinen. Der Kontakt mit solchen Persönlichkeiten bringt uns, ohne dass wir es wissen, mit unserer eigenen Seelenstärke in Kontakt, mit unserer eigenen Energie. Solange wir aber diese unsere eigene Energie nur in solchen starken Persönlichkeiten erleben, ist sie für uns nicht verfügbar. Wir können sie noch nicht aus uns heraus entwickeln.

Etwas Ähnliches ist zu sagen über die Macht, die Natur zu beherrschen. Der primitive Mensch weiß noch nicht, wie weit er selber sich aus eigener Kraft der Natur bemächtigen könnte. Anstelle der eigenen bewussten Kraft, die Natur zu beeinflussen und zu gestalten, projiziert er diese seine Kraft in den sogenannten Jagdzauber. Dies sind magische Riten, in denen eine Jagd <vorgezeigt>, vorgespielt wird. Durch diesen magischen Zauber will der primitive Mensch die Natur beeinflussen, damit sich die Jagd genau so abspielen soll, wie der Zauber es zeigt. Was er natürlich nicht weiß, ist, dass er sich selber dadurch

einübt, die Natur zu beeinflussen, um das Tier, das er erlegen will, wirklich zu erlegen.

Ähnliche Riten finden wir auch bei den Kindern vor. Das Leben wird zuerst rituell gespielt. Weder der primitive Mensch noch das Kind weiss, dass durch solch magisches, rituelles Spielen die eigene Macht über die Natur eingeübt wird. Etwas Vergleichbares ist vom Totemismus zu sagen, also von der archaischen Identität mit einem Tier. Das Tier auf uns bezogen bedeutet unsere eigene Instinktnatur. Wir selber sind sowohl entwicklungsgeschichtlich als auch im eigenen Leben im Tier verwurzelt, im Animalischen, im Trieb- und Instinktbereich. Es ist wichtig, mit diesem Bereich Kontakt zu haben. Solange wir aber nicht wissen, dass wir selber auch Instinkt, auch Tier sind, schaffen wir uns Bilder dafür. Der Primitive hat die Vorstellung, das Tier sei sein Vorfahre oder sein Freund. Wir modernen Menschen träumen oft von Tieren in einer ganz ähnlichen Weise. Beobachten Sie einmal, in welchen Funktionen Tiere im Märchen auftreten. Tiere sind oft helfende Gestalten. Es ist bemerkenswert, dass immer dann in einem Märchen, wenn der Held einen guten Kontakt mit einem helfenden Tier hat, nichts schief gehen kann. Marie-Louise von Franz, eine der besten Märchenkennerinnen, hat dies nachgewiesen. Sie schrieb, selber kenne sie kein einziges Märchen, in dem der Schluss katastrophal sei, wenn eine gute Verbindung zum Tier bestehe.

Deswegen sucht der primitive Mensch seine Instinktsphäre im Totemismus.

Wir selber sind unserer eigenen Instinktsphäre entfremdet, was sich zum Beispiel im Raubbau an der Natur äussert oder im mangelnden Gespür für den eigenen Körper. Die vielen Arten von Körpertherapien zeigen uns, wo das grosse Manko des Kulturmenschen liegt. Die Tatsache unserer Verwurzelung im Tier muss bewusst gemacht werden. Wenn sie uns unbewusst bleibt, entfremden wir uns der eigenen Instinktsphäre. Das ist übrigens der Grund, warum wir modernen Menschen uns über solche Dinge wie Totemismus oder Tiere im Märchen und in Träumen Gedanken machen müssen. Gerade diese Verbundenheit mit unseren Instinkten fehlt uns nämlich.

Diese Beispiele sollen Ihnen zeigen, wie die archaische Identität mit der Aussenwelt stattfindet.

## **Identität mit der Gruppe**

Nun kommen wir zum zweiten Punkt der archaischen Identität, nämlich der archaischen Identität mit der Gruppe. Das Bewusstsein des Kollektivs ist sehr viel älter als das Bewusstsein des Individuums. Das Individuum hat sich über längere Strecken der menschlichen Entwicklungsgeschichte nicht anders erlebt

als in Identität mit der Gruppe, also in archaischer Identität mit dem Kollektiv. Vielleicht gibt es Lehrer unter Ihnen. Dann wissen Sie, wie stark der Klassengeist in einer Klasse das Individuum prägen kann. Es ist keineswegs gleichgültig für ein Kind, in welche Klasse es hineingerät, welche führenden Alphakräfte in einer Klasse wirksam sind. Das kann die Entwicklung eines Kindes in hohem Masse bestimmen. Auch ein Kind identifiziert sich sehr stark mit dem Kollektivegeist der Gruppe, der es zugehört, also auch mit dem Klassengeist. Die Identität mit der Gruppe ist keineswegs etwas, was nur für Naturvölker gilt. Sie gilt für uns alle.

Gerade Familienmitglieder sind in einem sehr hohen Masse miteinander verschmolzen. Deshalb ist es manchmal eine Voraussetzung, dass ein Mensch, der sehr schwer gestört ist – eine schwere Neurose hat – sich von den Familienmitgliedern trennt. Nur so kann diese Verschmolzenheit mit der Familie aufgelöst werden. Watzlawick hat dies im Zusammenhang mit der Familie von Schizophrenen aufgezeigt. Der Einzelne muss sich von den ständigen doppelten Botschaften, die in Familien, in welchen Schizophrene sind, ausgesendet werden, distanzieren können. Watzlawick braucht folgendes Beispiel: Jemand bekommt von seiner Mutter zwei Krawatten, eine rote und eine gelbe. Er zieht am nächsten Morgen die rote an, und seine Mutter fragt: «Warum hast Du nicht



die gelbe an?» Wenn er aber die gelbe anzieht, fragt sie umgekehrt: «Warum hast Du nicht die rote an?» In solchen <Double-Binding>-Familien gibt es ungeheure archaische Identitäten. Es ist nötig, sich davon zu lösen, um zur Eindeutigkeit zu gelangen.

Die Familie ist die ursprünglichste und die stärkste Gruppe überhaupt. Das Kind ist ein Teil der unbewussten Elternpsychologie. Es steht in archaischer Identität mit der Elternpsychologie. Darüber kann auch die bewusste Erziehung nicht hinweghelfen. Es kommt sehr oft vor, dass Eltern ausserordentlich aufgeschlossen sind, viele Erziehungsbücher lesen und dann versuchen, entsprechend diesen Erziehungsbüchern ihre Kinder zu erziehen. Dann staunen sie, wenn sich ihr Kind in einer ganz puritanisch engen, verklemmten Weise entwickelt. Sie fragen sich: «Wie kommt es, dass gerade mein Kind so verklemmt, so puritanisch ist, wo gerade wir so aufgeschlossen sind und so moderne und so gescheite Bücher lesen?» Der Grund dafür ist eben, dass nicht die bewusste Elternpsychologie, also das selber bewusst Erarbeitete, am stärksten auf das Kind wirkt, sondern die unbewusste Elternpsychologie. Der Rückschluss ist meistens gestattet, dass solche Eltern, ohne es zu wissen, selber noch sehr puritanisch und verklemmt sind. Die Aufgeschlossenheit, die sich in der Beziehung äussert, ist mehr aufgesetzt als echt, mehr äusserlich als zum Wesen des Einzelnen gehörend.

Die archaische Identität geschieht immer mit unbewussten Anteilen der Aussenwelt, zum Beispiel mit unbewussten Anteilen der Elternpsychologie von seiten des Kindes. Je weniger der Einzelne auf seinem eigenen Weg zur Ganzheit fortgeschritten ist, desto stärker ist seine archaische Identität mit der Gruppe, mit der Familie, mit der Schulklasse, mit einer politischen Partei, mit dem Staat, mit einer Weltanschauung usw.

### **Identität mit dem eigenen Unbewussten**

Die dritte Form der archaischen Identität ist die Identität mit dem eigenen Unbewussten. Ein Symptom, dass wir in einer archaischen Weise mit dem Unbewussten identisch sind, ist das Gefühl, vieles in unserem Leben passiert einfach, ohne dass wir etwas dazutun, ohne es zu wollen. Es geschieht einfach so. Zum Beispiel ein Krach in der Familie geschieht einfach, er ist einfach passiert, wir wollten ihn nicht und ärgern uns darüber. Wir verstehen nicht, wie das passieren konnte. Das zeigt, wie identisch wir noch mit unbewussten Anteilen in uns sind, in diesem Falle mit unbewussten aggressiven Anteilen, von denen wir nichts wissen. Weil wir nichts davon wissen, haben wir sie auch nicht in der Hand und können nicht

damit umgehen. So können wir keine Wahl treffen, ob wir solche aggressiven Anteile ausleben, oder ob wir sie nicht ausleben wollen. Bewusstmachung des Unbewussten bedeutet ja keineswegs blosses Ausleben (es ist ein Vorwurf, den man fälschlicherweise der Psychologie macht!), sondern es bedeutet Wahlmöglichkeit, die Möglichkeit zur Entscheidung. Wenn ich von mir weiss, wie aggressiv ich bin, und dies nicht einfach verdränge und wie zufällig immer wieder in Streitigkeiten hineingerate, dann kann ich auch wählen, ob ich in einem konkreten Fall einmal wirklich böse, aggressiv sein will oder nicht. Deshalb ist die Bewusstmachung eine ethische Angelegenheit, weil sie eben Entscheidung ermöglicht. Ich sagte also, ein Symptom für die archaische Identität mit dem Unbewussten sei das Gefühl, dass vieles in unserem Leben einfach geschieht; es geschieht zum Beispiel, dass wir uns dreimal im Bezug auf die Zeit eines Treffens mit einem bestimmten Menschen täuschen. Einmal komme ich eine Stunde zu früh, dann denke ich, das nächste Mal will ich aber ganz pünktlich kommen und komme eine Stunde zu spät. Das dritte Mal sind wir schon ganz nervös, schreiben uns alles in den Kalender und merken nicht, dass wir das Treffen eine Woche später notiert haben, und der andere ist nicht da. Das ist eine typische Fehlleistung und zeigt uns, wie primitiv identisch wir mit unserem Unbewussten sind. Das will uns natürlich etwas sa-

gen. Es zeigt uns, dass wir eine starke Abwehr gegen den Menschen haben, mit dem wir uns treffen wollen, und im Tiefsten eben doch nicht treffen wollen. Oder es geschieht einfach, dass jemand in einem Monat drei Unfälle hat; solche Dinge kommen ja vor. Dies haben Sie sicher auch schon in Ihrem Bekanntenkreis gehört. Solche Beispiele zeigen, wie gefährlich die archaische Identität mit dem Unbewussten werden kann. Es ist in diesem Falle die unbewusste Identität mit der Selbstzerstörung. Wenn uns das passieren sollte, müssen wir uns fragen: «Was meint eigentlich diese Tendenz zur Selbstzerstörung? Meistens kommen wir dann darauf, dass etwas ganz Bestimmtes in uns zerstört werden will, vielleicht eine gewisse Abhängigkeit von den Eltern. Kürzlich habe ich bei einem 27jährigen eine solche Häufung von Unfällen erlebt. Dieser wohnte immer noch zu Hause. Er war vor allem von seiner Mutter völlig abhängig. Dann kamen plötzlich diese Unfälle. Im Gespräch wurde sich der junge Mann klar über diese Fehlleistung. Er merkte, dass vor allem seine Abhängigkeit von seiner Mutter sterben wollte. Als er das innerlich wirklich begriffen hatte, hörten die Unfälle auf. Sie sehen, solche Einsicht kann lebensrettend sein.

Erich Neumann schreibt in seiner «Ursprungsgeschichte des Bewusstseins», je stärker das Bewusstsein sei, desto mehr könne getan werden – je schwächer es sei, desto mehr geschehe einfach.

(Darunter verstehe ich nicht ein Geschehenlassen im religiösen Sinn des Wortes, denn richtig verstanden ist das Geschehenlassen dessen, was die christliche Religion Gnade nennt, etwas sehr Waches. Es ist nichts Unbewusstes, sondern es ist Offensein für Signale, für Dinge, die geschehen. Dieses Geschehenlassen ist keineswegs ein unbewusstes Dahinleben, sondern ein äusserst bewusstes und waches Wahrnehmen von Zeichen und Dingen, die im eigenen Leben geschehen und verstanden werden wollen. Solches in einem positiven, religiösen Sinn Geschehenlassen unterscheidet sich von einem neurotischen <Einfach-geschehen> dadurch, dass es nicht nur nicht destruktiv, sondern im Gegenteil konstruktiv auf dem Weg zur Ganzheit ist!)

Die archaische Identität des Ich mit dem Unbewussten zeigt sich besonders deutlich in den *Träumen*. Sie wissen ja, dass sich die Jungsche Psychologie sehr intensiv mit Träumen beschäftigt, da sie im Umgang mit ihnen, in Bezug auf die therapeutische Fruchtbarkeit, sehr gute Erfahrungen gemacht hat. Die Figuren eines Traumes sind nichts anderes als innere Figuren des Träumenden selber, vor allem, wenn es um Unbekannte in Träumen geht. Alle Gestalten des Traumes sind Projektionen unbewusster Prozesse. Die Innenwelt wird als Aussen erlebt. Innere Figuren werden als äussere erlebt. Deswegen sind Träume so wertvoll, weil wir sehen, welch unge-

heurer Reichtum an guten und bösen Figuren in uns ist. Es gibt auch so etwas wie eine innerpsychische Gruppe, eine sogenannte Gruppenpsyche. Wer sich längere Zeit mit seinen Träumen beschäftigt, kennt allmählich diese innerpsychische Gruppe. Er weiss, welche Figuren seine Seele bevölkern. Er lernt mit ihnen umzugehen, mit ihnen in Dialog zu treten. Dies ist ausserordentlich wichtig, um wirklich eine Ganzheit zu werden. Alle diese Figuren sind Teile unserer seelischen Ganzheit. Je besser wir sie zur Kenntnis nehmen, desto freundlicher werden sie uns gesinnt. Es gibt zwar auch dann immer noch Figuren, die böse bleiben. Denn es gibt wirklich das Destruktive im Menschen, in jedem Menschen, in mehr oder weniger hohem Ausmass. Sehr viele Traumfiguren, die zunächst einmal böse waren, entpuppen sich jedoch mit der Zeit als gar nicht so böse, vielleicht sogar als gut; vor allem dann, wenn wir uns ihnen zuwenden und es gut mit ihnen meinen. Sie verhalten sich wie ein Kind, dem wir zu wenig Beachtung schenken. Dieses beginnt böse und trotzig zu werden und Sachen kaputt zu machen, um unsere Aufmerksamkeit zu erwecken. So ist es auch mit unseren inneren Figuren. Sie sind so lange mit uns böse, als wir selber böse mit ihnen sind und sie abweisen. Ob diese Figuren mir als böse oder gut erscheinen, hängt mit der Einstellung des Bewusstseins zum Unbewussten zusammen. Unsere positive oder negative Einstellung

wird durch das Unbewusste gespiegelt. Soviel zur ersten Stufe der Projektion, der archaischen Identität.





# Negative und positive Projektion

## Negative Projektion

Ich komme nun auf die zweite Stufe der Projektion zu sprechen, nämlich auf die negative Projektion, und somit auf die Projektion im engeren Sinne des Wortes.

Bevor ich das tue, muss ich noch kurz etwas zur archaischen Identität beifügen. Es soll auf keinen Fall bei Ihnen der Eindruck entstehen, die archaische Identität sei etwas Pathologisches. Sigmund Freud hat das Problem der Projektion in einem pathologischen Zusammenhang untersucht, nämlich im Zusammenhang mit der Paranoia, dem Verfolgungswahn. Er hat Projektion in erster Linie als etwas Krankhaftes, Pathologisches gesehen. C.G. Jung hingegen sah die Projektion als etwas völlig Normales, sogar Notwendiges an. Das gilt auch für die archaische Identität. Wenn sich zum Beispiel zwei Menschen verlieben, sind sie miteinander in archaischer Weise identisch verschmolzen. Dies ist nötig, damit zwei Menschen

sich überhaupt miteinander befassen wollen, und damit zu einem späteren Zeitpunkt eine Auseinandersetzung stattfinden kann. Es geht darum, dass der Partner einem wichtig wird und Teile, die wir im andern als wichtig erkennen, auch Teile unserer selbst werden können. Die archaische Identität zu Beginn einer Beziehung, Begeisterung oder Verliebtheit, will ja zur Auseinandersetzung mit dem Menschen motivieren, in den wir verliebt sind oder von dem wir begeistert sind.

Auch in einem schöpferischen Prozess ist die archaische Identität absolut notwendig. Ein Künstler, zum Beispiel ein Maler, ist ergriffen von einem äusseren Bild. Er überlegt sich noch nicht, ob jetzt dieser Baum, den er sehr schön findet, oder diese Baumgruppe, wie er sie sieht, etwas mit seiner Psyche zu tun hat. Er ist einfach fasziniert von dieser Baumgruppe und stellt sie dar. Wenn man die Photographie der gleichen Bäume mit dem Bild vergleicht, welches der Maler von diesen Bäumen malt, bemerkt man einen grossen Unterschied. Man kann feststellen, dass er sich selber dargestellt hat, ohne es zu wissen. Er hat etwas von sich dargestellt, was er selber noch nicht kannte, was er aber jetzt kennt, nachdem er diese Bäume gemalt hat. Archaische Identität mit einem Bild, einem Gedanken, einer Idee, als Voraussetzung zur intensiven Auseinandersetzung, ist für den schöpferischen Prozess etwas absolut Notwendiges.

Nun aber zur negativen Projektion. Wenn die Verschmelzung mit der Aussenwelt störend wird, dann ist dies ein Signal, dass wir uns mit dieser Verschmelzung auseinandersetzen müssen. Erst dann fangen wir an, im strengeren Sinn von Projektion zu sprechen. Wie kann eine Projektion störend werden? Sie kann störend für den Realitätsbezug werden und für die Ich-Entwicklung. Dazu ein Beispiel:

Wie gesagt ist die erste, heftige Verliebtheit zweier Menschen eine archaische Identität, eine Verschmelzung von Du und Ich. Am Anfang einer affektiven Beziehung ist dies völlig normal und notwendig. Nach einiger Zeit jedoch wandelt sich die archaische Identität der ersten Verliebtheit in eine störende Projektion, und zwar dann, wenn diese zwei Menschen ein Stück Alltag miteinander zu gestalten beginnen. Dann kommt es oft zu einer negativen Projektion. Durch die negative Projektion setzt man sich von einem andern Menschen ab. Man sagt gleichsam: «Du bist etwas, was ich nicht sein will.» Dadurch, dass man nicht so affektgeladen sein will, zeigt man, dass man es selber ist, ohne es zu wissen. Diese Abgrenzung vom andern ist notwendig – ein erster Schritt zur Ich-Entwicklung.

Zum Beispiel sagen wir vom andern: «Nur du bist böse, ich aber nicht.» Das ist während einer bestimmten Phase gut so, denn Abgrenzung ist die Voraussetzung, dass jemand ein starkes Ich werden kann und

sich zu einem späteren Zeitpunkt mit den Dingen, von denen er sich abgegrenzt hat, auch auseinandersetzen und diese wenigstens zum Teil integrieren kann. Von Projektion sprechen wir also erst, wenn es schon ein <Ich> gibt, dem etwas anderes gegenüber steht – ein projizierter Inhalt aus der eigenen Psyche. Nach der ersten Verliebtheit setzt sich jeder vom andern ab, um seinen bewussten Standpunkt zu behaupten. Auf die einseitige Verschmelzung folgt die einseitige Unterscheidung, die einseitige Betonung des Bewusstseins. Dabei wird alles verdrängt, was nicht zum bewussten Standpunkt passt.

Man stellt oft in Beziehungen, nach einer Phase des Aufbruchs, eine Regression fest. Nehmen wir zum Beispiel zwei Menschen, die sich kennen lernen: Der Mann war vorher sehr introvertiert, sehr auf sich bezogen, sehr wenig kontaktfreudig, sehr ängstlich, mit andern Leuten in Beziehung zu treten. Er verliebt sich in ein Mädchen, welches im Gegenteil sehr extravertiert ist, sehr nach aussen bezogen, sehr kontaktfreudig, lebendig im Aussenbezug. Dank der ersten Verbindung mit diesem Mädchen wird er selber ein bisschen so wie dieses Mädchen. Er freut sich, andere Menschen zu treffen, er geht abends aus, was er früher nie getan hat. Er ist glücklich über jeden neuen Kontakt. Nun, nach der ersten Phase dieser neuen Beziehung, setzt er sich wieder ganz von seiner Freundin ab. Die vielen Leute sind ihm lästig,

er empfindet sein neues Leben als oberflächlich und verteidigt nun seinen bewussten Ich-Standpunkt gegenüber seiner Freundin. Er kehrt wieder zurück in sein altes Ich. Seiner Freundin sagt er, dass kein Mensch auf Dauer ein solch oberflächliches Leben nach aussen hin leben könne, wie sie es tue. Auch das ist ein notwendiger Schritt zur Ganzheit.

Sie sehen, dass der Weg zur Ganzheit kein Spaziergang, sondern ein konfliktreicher Weg ist. Jetzt nämlich können die beiden anfangen, sich aneinander zu reiben, sich miteinander auseinanderzusetzen. Jeder realisiert nun nach der ersten Phase der archaischen Verschmelzung, dass er eben als Ich doch nicht so ist wie der andere, dass ein Unterschied da ist. Es gibt eine Grenze der Ich-Entwicklung bei beiden, verbunden mit einer starken Faszination, die vorher positiv war und nun negativ geworden ist. Mit dieser hat man sich nun auseinanderzusetzen.

Da sagt zum Beispiel jemand in Abgrenzung vom andern: «Nicht ich bin ein launischer Mensch, sondern du bist es.» Dieses «nicht ich, sondern du» zeigt immer, dass wir etwas in uns verdrängen. Ein Mann zum Beispiel, der recht diszipliniert sein Leben gestaltet, jede Launenhaftigkeit auszugrenzen versucht, spürt im Kontakt mit einer viel lockereren, manchmal auch launischen, aber generell gefühlsbetonteren Frau, dass auch er im Grunde etwas launisch und gefühlsbetont ist, es aber nicht weiss und auch nicht will.

Er wehrt sich deshalb gegen alles, was mit Laune und Gefühl bei seiner Frau oder Freundin zu tun hat. Die Abgrenzung ist zunächst notwendig für die Entwicklung seines <Ich>. Sie wird aber immer negativer, weil die Projektion an Stelle der tieferen Einsicht in sich selber steht. Dann gilt es zu wissen, dass alles, was mich an irgend einem andern Menschen stört, ärgert, irritiert, ein unbewusster Teil meiner selbst ist, ein sogenannter *Schatten*, wie Jung das nennt. Überall wo ich affektiv von einem andern Menschen gepackt bin, positiv oder negativ, handelt es sich um eine Projektion, um einen mir unbewussten Schattenanteil.

Kehren wir zurück zum Beispiel, welches ich bereits im Zusammenhang mit der archaischen Identität gebraucht habe, nämlich zum Kind mit der depressiven Mutter. In einem späteren Entwicklungsstadium projiziert dieses Kind, oder dieser Jugendliche, seine <innere depressive Mutter>, also das Erinnerungsbild seiner Mutter, auf die Aussenwelt, zum Beispiel auf seine Freundin. Seine depressive Mutter bestimmt und fälscht die Wahrnehmung der Aussenwelt. Er erlebt nun die Menschen, die er kennt, im ständigen Wechselbad, das er mit seiner Mutter erlebt hat – mal kalt, mal warm, mal nah, mal fern. Er ist unfähig, die Aussenwelt differenziert wahrzunehmen, nämlich als eine Mischung von warm und kalt, von nah und fern, eine lebbare Mischung, eine Mischung, die es ermöglicht, dass man Beziehungen hat. Bei

ihm gilt immer die Alternative <alles oder nichts>, so, wie er eben seine Mutter erlebt hat. So beeinträchtigt die Projektion der <inneren Mutter> die realistische Wahrnehmung der Mitmenschen. Ein solcher junger Mann, mit dieser Mutter, sagt dann vielleicht zu den Menschen, die er kennenlernt, in der negativen Projektion nicht: «Ich bin depressiv» (er will ja auf keinen Fall so sein wie seine Mutter), sondern: «Du bist depressiv, abweisend und böse mit mir.» Auch wenn solche Ansätze bei der Freundin wirklich da sind, oft bestimmt ja gerade das Mutterbild die Wahl der Freundin, werden doch solche Ansätze meist übertrieben oder sehr affektiv wahrgenommen. Wenn das so ist, handelt es sich immer um eine Projektion. Für einen solchen Menschen sind differenzierte Gefühlsbeziehungen nicht möglich, weil die Zwischentöne fehlen. Eine Beziehung wird ja erst dann möglich, wenn Zwischentöne da sind. Menschen, die zu keinen Zwischentönen fähig sind, zeigen, dass sie ihre Beziehungen ganz und gar von ihren Projektionen bestimmen lassen. Negative Projektionen haben etwas Bedrohliches an sich. Von einem Menschen, den wir durch unsere Projektionen zu einem bösen Menschen machen, indem wir zum Beispiel sagen, er sei immer böse oder kalt oder abweisend zu uns, wirkt auf uns bedrohend. Menschen, die negativ projizieren, fühlen sich deshalb ständig von ihrer Außenwelt, ihren Bezugspersonen bedroht und verfolgt.

Negative Projektionen können deshalb im Extremfall zu einem paranoiden Lebensgefühl führen, zu dem Gefühl, ständig beeinträchtigt und verfolgt zu sein.

Jung hat sich sehr intensiv mit solchen verfolgerischen Figuren auseinandergesetzt. Er hat gesagt, dass jedesmal, wenn wir uns von jemandem verfolgt fühlen – sei es nun im Traum oder in der Tageswirklichkeit – dies ein Signal ist, dass etwas mit uns in Verbindung kommen will. Negative Projektionen meinen immer die Verbindung zu mir selbst. Sie sind negativ, weil die Verbindung nicht da ist. Dieses bedrohliche paranoide Lebensgefühl bedeutet, dass der böse Mensch, den du im andern siehst, ein Teil von dir selber ist. Solange du dies nicht wahrnimmst, verfolgt er dich. Er verfolgt dich, weil er wirklich zu dir gehört. Die Verfolgung ist also etwas Sinnvolles. Der unbewusste Schatten gehört zu uns und will von uns aufgehellt werden. ‹Aufhellung des Schattens›, das ist der Anruf eines paranoiden Lebensgefühls oder der Figuren, die uns in der Tageswirklichkeit oder in Träumen beeinträchtigen, irritieren und manchmal sogar verfolgen. Solange wir starke negative Projektionen auf Menschen haben, zerstören wir die Beziehung zu ihnen. Wir isolieren uns zunehmend. Ich kenne keine isolierten, einsamen Menschen, die nicht negative Projektionen hätten. Die Ursache der Einsamkeit und Isolation liegt immer in der negativen Projektion. Die von vornherein negativen ‹Erwar-



tungen» an den Menschen, zum Beispiel «er meint es böse mit mir», oder «er will stören», verunmöglichen von allem Anfang an die vertrauensvolle, warme Atmosphäre, in welcher Beziehungen gedeihen können.

## **Positive Projektion**

Nehmen wir an, es sei uns gelungen, eine negative Projektion einzusehen und zurückzunehmen, zum Beispiel als Mann zu begreifen, dass nicht meine Frau ein launischer Mensch ist, zumindest nicht so launisch, wie ich es meine, sondern dass ich selber in mir eine gewisse Launenhaftigkeit unterdrücke, die ich nicht annehmen kann, die mir unmoralisch scheint, und die ich deshalb als nicht existent bezeichnen möchte. Ich habe sie deshalb auf meine Frau projiziert.

Nehmen wir an, wir haben dies eingesehen. Jetzt stellt sich die Frage, wie es weitergeht. Ist es nun zu Ende mit der Projektion? Sehr oft ist es so, dass nach einer Phase der negativen Projektion eine positive Projektion einsetzt. Es kann auch umgekehrt sein, aber in einer Partnerschaft ist die Reihenfolge meistens so: Erst die negative Projektion, dann die positive Projektion. Was ist das, eine positive Projektion? Ich projiziere einen mir noch unbekanntem, eigenen

positiven Persönlichkeitsanteil auf einen anderen Menschen, der einen geeigneten Aufhänger bietet. Ich projiziere auf ihn eine eigene Lebensmöglichkeit, die ich mir selber nicht zutraue und von der ich denke, dass ich sie nie realisieren kann. Der andere Mensch aber, der schafft das recht gut. Positive Projektion ist Idealisierung. Ich kann auf einen mir bekannten Menschen positiv projizieren, oder auch zum Beispiel auf eine religiöse Figur. Ich will damit nicht sagen, dass dieser Mensch nicht die Eigenschaften hat, die ich auf ihn projiziere. Sie werden jedoch für mich so wichtig bei diesem Menschen, weil ich meine, nur er kann das, aber ich nicht. Es gibt zum Beispiel solche Projektionen auf Jesus, indem wir uns sagen: «Jesus ist gut, er hat das menschliche Leben in einer vorbildlichen Weise gelebt, so vorbildhaft, dass wir uns daneben nur als arme Sünder und als armselige Menschen vorkommen können.» Wir stellen also keinerlei Verbindung her zwischen der Faszination, die für uns von der Gestalt Jesu ausgeht – oder von der Gestalt eines Heiligen, oder von einem vorbildhaften Menschen, oder einem Menschen, der uns nahe steht und den wir bewundern - zu unseren eigenen Lebensmöglichkeiten. Wenn wir diese Verbindung nicht herstellen, dann sprechen wir von einer positiven Projektion. Eine solche Projektion ist nicht deshalb <positiv>, weil wir sie bestehen lassen sollten, sondern sie ist <positiv> insofern, als wir einen von

uns als positiv empfundenen Persönlichkeitsanteil projizieren. Wir projizieren eigene Wachstumsmöglichkeiten, von denen wir noch nichts wissen. Nach der Verteufelung in der negativen Projektion folgt die Idealisierung, die <Vergötterung> in der positiven Projektion.

C.G. Jung war der erste, der sich mit solchen positiven Projektionen befasst hat. Wenn Freud von Projektionen gesprochen hat, hat er darunter immer negative Projektionen verstanden. (Er hat aber das Wort <negativ> nicht gebraucht, weil es für ihn keine positiven Projektionen gab.) Positive Projektionen verkörpern die seelische Dynamik des Menschen, der projiziert. Sie verkörpern die eigenen Möglichkeiten zur Ganzwerdung. Wenn wir einen Menschen vor uns haben, fragen wir uns: «Wohin weisen die Wachstumsmöglichkeiten dieses Menschen?» Das ist der finale Aspekt. Es ist der Gesichtspunkt, der vor allem Jung am Herzen lag.

Wir können natürlich gleichzeitig fragen: «Was ist der Ursprung der Probleme dieses Menschen?», also den kausalen Gesichtspunkt berücksichtigen. Das ist eher der Aspekt, welcher Freud am Herzen lag. Beide Aspekte ergänzen sich, beide sind notwendig. Wir treffen zum Beispiel auch beide Aspekte in der Taufe. Die Taufe ist zunächst Symbol der Reinigung von Sünden, seien es nun Erbsünden, persönliche Sünden, oder Reinigung von vergangener Fehlentwick-

lung, wie wir psychologisch sagen würden (nach Einsicht in solche vergangene Fehlentwicklung!). Gleichzeitig verkörpert die Taufe jedoch (durch das Symbol des Untertauchens ins Wasser) Wandlung, Neugeburt, Wiedergeburt; das ist der finale Aspekt. Wir haben also in der Taufe den kausalen und den finalen Aspekt. Beide Aspekte gehören zusammen. Es ist von der Tiefenpsychologie her völlig verfehlt, in solchen Fragen Freud gegen Jung auszuspielen, beide ergänzen sich. Es ist auch wichtig, in einer Therapie beide Gesichtspunkte abwechslungsweise anzuwenden.

Wenn eine negative Projektion zurückgenommen ist, wird das Individuum von einer neuen, kräftigen Dynamik erfasst. Diese äussert sich zum Beispiel in der Idealisierung eines mir nahestehenden Menschen. Da erlebe ich vielleicht zum ersten Mal, was für Entwicklungsmöglichkeiten in mir sind. Ich erlebe das eigene Lebenspotential und projiziere es zunächst auf diesen anderen Menschen. (Auch ein Diapositiv wird erst richtig sichtbar, wenn es auf eine Leinwand projiziert wird!) Die Logik der positiven Projektion lautet: «Ich bin nicht gut, aber du bist gut, gescheit, schön, und ich halte dies bei dir für einen wichtigen Wert, obschon ich dazu nicht fähig bin.» Wenn wir einen solchen Wert nur bei einem anderen Menschen so enorm wichtig und faszinierend finden, dann können wir sicher sein, dass auch für uns in

diesem Bereich Entwicklungsmöglichkeiten liegen, sonst wären wir gar nicht fasziniert. Jede Faszination für bestimmte Eigenschaften bei einem andern Menschen zeigt an, dass bis zu einem gewissen Grade auch in uns solche Eigenschaften schlummern. Dies ist tröstlich zu wissen, gerade im Zusammenhang mit dem Neid auf andere Menschen. Gerade da, wo ich auf einen anderen neidisch bin, habe ich noch grosse Entwicklungsmöglichkeiten. Umgekehrt weist uns der Neid, den andere Menschen auf uns haben, ebenfalls darauf hin, wo wir uns entwickeln können.

Ich komme zum dritten Mal zum Beispiel von dem Mann mit der depressiven Mutter. Dieser Mann hatte zunächst in der negativen Projektion seine innere Leere und Kälte auf die Aussenwelt projiziert und jetzt, in der Rücknahme dieser negativen Projektion, sich selber als zeitweise leer und kalt und unmütterlich erfahren. Er weiss jetzt: «Es ist nicht die Aussenwelt, die so ist, wie ich sie empfunden habe, sondern ich selber bin so. Es ist auch nicht mehr wichtig, ob es die Aussenwelt ist oder nicht, es interessiert mich gar nicht mehr.» Rücknahme einer Projektion heisst ja nicht, dass der frühere Projektionsträger die projizierten Eigenschaften nicht hat, aber sie interessieren mich nicht mehr. Mich interessiert das, was mit mir selber zu tun hat. Dieser Mann begann nun im Laufe einer Therapie, in einer ganz neuen Weise von seiner Mutter zu träumen. (Sie erinnern sich: Diese Mut-

ter war zeitweilig so leer, unbezogen und kalt.) Die Träume waren recht seltsam. Im Gegensatz zu den tatsächlichen Erinnerungsbildern träumte er jetzt von seiner Mutter in einer positiven Weise. Er sah in den Träumen seine Mutter als anteilnehmende und von innen her leuchtende, fürsorgliche Frau. Er fragte sich: «War sie vielleicht auch so?» Es gelang ihm tatsächlich, sich an einige Situationen zu erinnern, in denen seine Mutter so war, wenn auch nur am Rande ihrer Persönlichkeit und bei weitem nicht so stark und zentral, wie er sie jetzt in seinen Träumen erlebte. Gleichzeitig mit dem Beginn dieser Träume bekam er einen Blick für Frauen, die dem neuen Traumbild der Mutter entsprachen. Er war nicht mehr fasziniert von Frauen, die dem Bild seiner Mutter entsprachen, wie sie hauptsächlich war, sondern im Gegenteil von Frauen mit einem reichen Gemüt und einem affektiven, gefühlsmässigen Durchhaltevermögen, mit Hingabefähigkeit und Wärme.

Wie kommt dieser Mann auf einmal zu solchen Projektionen? Woher hat er die projizierten Bilder? Einerseits, wie gesagt, aus den schwachen Ansätzen an reale Erinnerungsbilder an seine Mutter sowie auch in Ansätzen aus realen Erinnerungsbildern an andere Frauen, mit denen er als Kind in Kontakt war. Aber er hatte sie auch aus sich selber, und zwar aus dem, was Jung die archetypische Anlage des Menschen nennt, d.h. aus seiner unbewussten positiven Mutter-Imago.

Das ist eine Tatsache, die wir regelmässig feststellen – wenn negative Projektionen zurückgenommen werden, dann können positive Bilder aus dem Unbewussten aufsteigen, leben und projiziert werden.

Es ist jedoch nicht möglich, solche positiven Bilder aus der eigenen Seele zu projizieren, ohne Anschauungsmaterial in der Aussenwelt. Es braucht das äussere Bild, damit innere Entwicklungsbereitschaften belebt werden können. Manchmal genügen ganz schwache äussere Bilder, um diese Entwicklungsbereitschaft in sehr hohem Masse zu beleben. Das war bei diesem Mann der Fall. Es gibt in jedem Menschen ein gewisses Entwicklungssoll. Auch da, wo dieses Entwicklungssoll nur zum kleinen Teil abgedeckt wurde, durch die realen Beziehungsangebote in der frühen Kindheit und in der Jugend, besteht diese archetypische Anlage des Menschen. In den meisten Fällen gibt es eine Möglichkeit, sie zu beleben.

Die Archetypen sind Entwicklungsbereitschaften, zu deren Aktivierung oft ganz schwache Erinnerungsbilder oder Erlebnisse in der Gegenwart ausreichen. Häufig korrigiert die archetypische Anlage die negative Realität, indem zum Beispiel positive Eigenschaften auf eine Frau projiziert werden, die diese Frau überhaupt nicht oder nur in schwachen Ansätzen hat. Die Oper *«Hoffmanns Erzählungen»* von J. Offenbach wird manchmal in diesem Zusammenhang zitiert, weil sie wohl das deutlichste Bei-

spiel einer blossen Projektion bietet. Der Held projiziert auf eine Puppe alle seelischen Eigenschaften, die er selber hat und nichts davon weiss. Höchste Lebendigkeit, Einfühlungsgabe, tiefstes Gefühl – aber es ist nur eine Puppe. Kinder idealisieren häufig ihre Eltern, weil sie diese Idealisierung für ihre Entwicklung brauchen. Sie brauchen sie als Korrektur des tatsächlichen Gefühlsangebots von seiten ihrer Eltern. Wenn es jedoch bei einer solchen Idealisierung bleibt, dann führt ein solcher Mensch ein unechtes Leben. Es braucht dann noch weitere Schritte, über die wir noch sprechen werden. Wenn ein Kind einen starken Vater braucht, projiziert es eben den starken Vater auf seinen realen Vater, auch dann, wenn er schwach ist.

Positive Projektionen sind allerdings nur eine zeitlang Brücken zur Welt. C.G. Jung nennt sie «Illusionsbrücken». Zu lange aufrecht erhalten, beginnen auch sie, genau wie negative Projektionen, zu stören und zwar sowohl die Beziehung wie auch die eigene Entwicklung. Die Beziehung zum Projektionsträger wird unrealistisch. Man lebt in einer Scheinwelt. Man überfordert den Partner, wenn man ihn so vergöttert. Er fühlt sich dann unwohl und kann nicht mehr leisten, was der andere in ihn projiziert. Er wird deshalb aggressiv. So entsteht eine negative Beziehung, es entstehen Aggressionen. Idealisierung führt ausserdem oft zu Selbstunterschätzung. Eine



Zeitlang kann es recht gut sein, die eigenen Lebensmöglichkeiten auf einen anderen Menschen in einer positiven Weise zu projizieren. In der ersten Phase vergleiche ich mich auch noch nicht so sehr mit dem Projektträger in dem Sinne, dass nur dieser Mensch ausserordentlich begabt und sympathisch ist, ich aber nicht, sondern man fühlt sich mit diesem Menschen einfach verbunden. Nach einiger Zeit kommt jedoch der Vergleich: «Aha, nur der, ich aber nicht.» Es entsteht Selbstunterschätzung und Selbstentwertung und damit verbunden Entmutigung.

So können positive Projektionen zunächst einmal beleben, auch glücklich machen, den Eindruck geben, man hätte einen wichtigen Schritt im Erleben getan, man sei weiter gekommen, man hätte eine neue Entwicklung eingeschlagen, ohne darüber nachzudenken, dass dies eben nur in Verbindung mit dem anderen Menschen geschieht, der in uns Eigenes noch Unbewusstes belebt hat. Bald aber wird die eigene Lebensenergie blockiert und gelähmt. Man kommt nicht mehr weiter und sucht nun krampfhaft, die Beziehung zu diesem andern Menschen am Leben zu erhalten, weil man sich eben mit diesem Menschen einmal so gut und so lebendig gefühlt hat. Je mehr man sich jedoch mit ihm einlässt, umso blockierter und gelähmter fühlt man sich. Es ist ein Teufelskreis. Erwartungen und tatsächliches Erleben klaffen immer weiter auseinander. Wenn ein solcher Zustand

entsteht, ist es notwendig, die positiven Projektionen zurückzunehmen.

## **Der Sinn der Projektion**

Wir stellen uns nun im Zusammenhang mit den Projektionen eine wichtige Frage, die uns auf den Sinn der Projektion hinweist. Sie gilt sowohl für negative wie positive Projektionen. Es geht um die Frage: «Wann projizieren wir einen gewissen seelischen Inhalt?» Wir projizieren immer gerade das nach außen, was wir im jetzigen Entwicklungsstadium in uns selber verwirklichen sollen. Man nennt dies «Verwirklichungskonstellation». Wie geht das vor sich? Wenn ein bestimmter seelischer Inhalt in unserem Unbewussten eine hohe Libido-Besetzung aufweist, d.h. wenn die seelische Energie ganz stark in diesen Inhalt fließt, dann zeigt dies die innere Notwendigkeit eines bestimmten Entwicklungsschrittes, eines Schrittes auf dem Weg zur Ganzheit. Der Inhalt ist noch unbewusst. Wie Sie aber wissen, treten unbewusste Inhalte nur in der Projektion in Erscheinung, die Projektion in ein Gegenüber, mit dem wir uns auseinandersetzen können.

Dazu einige Beispiele: Das erste betrifft Kinder, die anfangen, von Hexen zu träumen. Kinder träu-

men auch von Hexen, wenn sie eine gute Mutter haben. Hexen aber sind negative Mutterfiguren. Negative Mutterfiguren bewirken ja, dass man sich vor ihnen schützt. Da man sich bedroht fühlt, ist es wichtig, einen Schritt zur Selbständigkeit zu tun. Kinder träumen von Hexen, wenn sie selbständig werden wollen, d. h. wenn sich in ihnen die Entwicklung zur Selbständigkeit gegenüber der Mutter konstellierte und dazu bereit ist, wenn sie also diesen Schritt weg von der Mutter tun müssen. Es geht nicht darum zu sagen, die Mutter dieses Kindes sei, objektiv gesehen, böse, aber sie ist für das Kind, subjektiv gesehen, böse, weil das Kind sich von seiner Mutter festgehalten fühlt und eine grössere Distanz zur Mutter gewinnen müsste. Es hat aber Schwierigkeiten, diese Distanz zu gewinnen. Insofern muss eigentlich jede Mutter <böse> werden, um das Kind zur Lösung zu zwingen (wobei ich nicht meine, dass jede Mutter zur Hexe werden muss!). Die Mutter darf aber auf keinen Fall in einer künstlichen Art und Weise das Kind festhalten. Sie darf nicht nur gut sein wollen. Sie darf ruhig einmal aggressiv sein, so sein, wie sie sich fühlt. Das erleichtert dem Kind die Ablösung.

Man stellt fest, dass in sogenannten idealen Familien, in denen nie Streit und Aggressionen waren, wo es also überhaupt keinen Aufhänger für negative Projektionen gab (zum Beispiel für Hexenprojektionen auf die Mutter), es den Kindern nicht gelingt,

sich von der Mutter zu lösen. Mir ist eine ideale Familie bekannt; einer der Söhne ist ein Freund von mir. In dieser Familie ist es so, dass zwei Söhne erst gar nicht geheiratet haben. Sie wohnen noch beide zu Hause, obwohl sie schon weit über dreissig Jahre alt sind. Sie stehen in einem wunderbaren Einvernehmen mit ihren Eltern, aber es breitet sich etwas wie eine Melancholie über diese Menschen aus. Die Leute empfinden auch, dass sie an ihrem Leben vorbeileben. Die zwei andern Kinder haben geheiratet, blieben aber sehr viel mehr gebunden an ihre Ursprungsfamilie, so, dass es in beiden Fällen zu einer Scheidung kam, schon nach sehr kurzer Zeit. In dieser Familie wurde nie gestritten. Man hat nie gezeigt, wenn man <böse> war, wenn man Aggressionen hatte. Dies zu zeigen ist aber sehr wichtig, damit ein Kind sich zur richtigen Zeit lösen kann. Wenn ein Kind bockig wird, so hat dies eine gute Funktion. Es wird bockig, weil es nicht gefressen werden will von der Hexe, weil es nicht länger abhängig bleiben will von seiner Mutter.

Gesunde Menschen projizieren immer zur rechten Zeit. (Psychotische Menschen oder von Psychose gefährdete Menschen haben diese Selbstregulierung der Psyche nicht; neurotische Menschen dagegen haben sie.)

In der Pubertät ist eine weitere Ablösung von den Eltern konstelligiert. Jetzt wird im Jugendlichen das

belebt, was Jung den Archetypus der unpersönlichen Eltern nennt. Das äussert sich konkret so, dass der Jugendliche sich zwar absetzt von seinem Vater und seiner Mutter, aber Vater- und Mutterprojektionen auf andere Menschen oder Dinge hat. So wird zum Beispiel für einen Jugendlichen der <Vater> auf einen Lehrer, einen Meister, einen Führer oder einen älteren Kameraden projiziert. Das bedeutet Distanz zur eigenen Familie und somit ein neues Entwicklungspotential. Er ist zwar noch in einer gewissen Abhängigkeit, aber er hat sich gelöst von der engen Gemeinschaft der eigenen Familie. Wenn der Mutterarchetyp projiziert wird, dann werden Begriffe wie Gemeinschaft wichtig, oder eine Bewegung, oder auch eine kirchliche Gruppe, oder die Kirche als Ganzes beginnt zu faszinieren. Das ist eine Projektion des ursprünglichen Mutterarchetyps. Das Ziel des unpersönlichen Vaters ist, Vater seiner selbst zu werden, Selbstverantwortung für sein Leben zu übernehmen. Das Ziel der unpersönlichen Mutterprojektion ist, Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen, sich selber zu verwirklichen in der Gesellschaft, ein nützliches Glied in der Gesellschaft zu werden und seine sozialen Aufgaben zu erfüllen, vielleicht eine Familie zu gründen oder soziale und politische Verantwortung zu übernehmen. Wenn diese Wandlung erfolgt ist durch diese neue positive Projektion, dann tritt oft an die Stelle der Mutter die

Geliebte, oder an die Stelle des Vaters der Geliebte. Das sind sogenannte Animus-Projektionen bei der Frau und Anima-Projektionen beim Mann.

Anima und Animus sind die Seelenbilder von Mann und Frau, die gegengeschlechtlich sind, denn in der eigenen Psyche verkörpert ja das Unbewusste all das, was wir im Bewusstsein nicht sind, also auch die eigene Gegengeschlechtlichkeit. Die Frau im Mann und der Mann in der Frau werden belebt und auf einen gegengeschlechtlichen Partner projiziert. Jung nennt das die «Gegensatzstruktur der Psyche».

Nach der Lebensmitte, die wir verschieden ansetzen können, gibt es einen entscheidenden Persönlichkeitswandel, nämlich insofern, als jetzt die Entwicklung zur Ganzheit, zum eigenen Selbst konstelliert ist, noch stärker als in früheren Phasen. (Die Lebensmitte ist nicht unser Lebensalter, das wir ja Gott sei Dank nicht kennen, genau dividiert durch zwei, sondern sie kann angesetzt werden schon mit dreissig oder auch erst mit fünfzig Jahren – das ist ein psychisches Faktum.) Die Lebensmitte ist die Zeit, wo für viele Menschen Religion wieder sehr wichtig wird, weil sie in der Religion Bilder der Ganzheit, der Ganzwerdung finden, die den eigenen Prozess der Ganzwerdung in Bewegung setzen wollen. Ganz besondere Träume treten in diesem Alter auf. Träume nämlich, in denen das Selbst projiziert wird, das Zentrale im Menschen, symbolische Träume. Natürlich, wenn sie für

die Deutung solcher Träume nicht sensibilisiert sind, dann stellen sie das auch nicht fest, einfach deshalb nicht, weil sie nicht darauf achten. Tun sie es aber, dann werden sie tatsächlich eine Veränderung ihrer Traumthemen feststellen, eine stärkere Traumsymbolik in Richtung des <Selbst>, zum Beispiel in Gestalt von Mandalas. Mandalas sind kreisförmige Gebilde, ein Viereck im Kreis oder ein Kreis im Viereck, dann Kugeln, ein Diamant, eine Perle oder ein Schatz, der gefunden werden will. Solche Symbole begegnen uns auch in der Bibel und in vielen Märchen. Es gilt, etwas Wichtiges zu suchen, etwas Unzerstörbares, zum Beispiel einen Diamanten. Davon spricht zum Beispiel der tibetische Buddhismus. Oder es treten mann-weibliche Symbole auf, manchmal in einer recht schockierenden Weise. Ein 45jähriger Mann, der überaus männlich war, träumte sich mit Brüsten. Er war sehr schockiert über diesen Traum. Die Bedeutung dieses Traumes war jedoch, dass er mehr weibliche Züge, mehr Nährendes, Fürsorgliches, Bergendes aus sich heraus zu entwickeln hatte.

Zusammenfassend können wir sagen, dass jede Projektion zum richtigen Zeitpunkt (griechisch *Kairos*) erscheint und den jetzt erforderlichen Entwicklungsschritt anzeigt. Das gilt auch für Projektionen auf Menschen, mit denen eine Beziehung unmöglich ist, das, was die Franzosen die <unmögliche Liebe> (<amour impossible>) nennen. Unmöglich vielleicht,

weil es um eine ganz unerreichbare Persönlichkeit geht, oder unmöglich, weil die äusseren Umstände eine Beziehung verunmöglichen, oder weil der andere Mensch, auf den wir projizieren, gar nichts von uns wissen will. Wenn wir mit unbewusster Zielstrebigkeit eine solche Projektionsfigur wählen, die zu uns gar nicht in Beziehung treten kann, wenn wir also den Instinkt haben, einen solchen Menschen zu wählen, anscheinend für eine Beziehung, dann ist dies eine sinnvolle Angelegenheit. Dann wissen wir nämlich, dass wir das, was wir jetzt auf diesen betreffenden Menschen projizieren, nicht in einer Beziehung leben können, sondern wir müssen versuchen, die Faszination für den andern Menschen in uns selber zu realisieren. Dann wird auch eine solche Liebe oder Begeisterung für einen Menschen etwas Sinnvolles haben und muss nicht in die Verbitterung führen.



# Leitbild-Spiegelung

Ich komme nun zum letzten Schritt, zur Leitbild-Spiegelung. Was kann Projektionen ablösen? Viele Menschen verharren in einer Projektion, weil sie ahnen, dass, wenn sie nicht mehr projizieren, die Beziehung seelenlos, langweilig, funktional wird. Etwas in ihnen weiss genau, dass sie den andern Menschen unrealistisch sehen. Aber sie wollen in dieser unrealistischen Haltung verharren, weil für sie das gefühlsmässige Engagement, die Emotionalität so etwas Belebendes ist, dass sie dies nicht verlieren wollen. Es ist auch die heimliche, nicht ganz unberechtigte Angst vieler Menschen vor der Psychologie, dass dann, wenn man alles analysiert und Projektionen zurücknimmt, nichts mehr bleibt, oder vielleicht nur eine seelenlose Maschine. Das muss aber keineswegs so sein. Es ist nämlich möglich, dass die Projektion abgelöst wird von einer Beziehung, welche mindestens ebenso stark gefühlsmässig und emotional ist wie eine Projektionsbeziehung, die aber überhaupt nichts Störendes, nichts Destruktives mehr hat; eine Beziehung nämlich, die sowohl die Beziehung för-

dert, also nicht Barrieren einschleibt, wie das bei den Projektionen immer der Fall ist, als auch den eigenen Weg zur Ganzheit fördert.

Ich habe schon mehrmals gesagt, dass Projektionen einen Projektionsträger brauchen. Die Eigenschaften, die wir auf einen andern Menschen projizieren, können sehr wohl etwas mit diesem Menschen zu tun haben. Wenn wir in einem andern Menschen zum Beispiel eine hohe gefühlsmässige Begabung sehen und denken, dass wir diese nicht haben, heisst das überhaupt nicht, dieser Mensch sei nicht so, sondern nur wir sind so im Unbewussten. Er kann durchaus dem entsprechen, was wir in ihn hineinprojizieren. Wenn wir das wissen und realisieren, dass dieser Mensch wirklich das Faszinosum, das was uns an ihm fasziniert, verkörpert, und dass wir gleichzeitig die Möglichkeit zur Entwicklung dieser Eigenschaft auch in uns haben, dann sprechen wir von einer Leitbild-Spiegelung. Wir nehmen in diesem Menschen wie in einem Spiegel wahr, was wir in uns selber noch nicht wahrgenommen haben, was wir selber von uns noch nicht wussten. Wir erkennen Entwicklungsbereitschaften, die uns noch unbekannt waren, die wir aber dank dem Kontakt mit diesem Menschen in uns selber wahrnehmen können.

Ich nehme wiederum das Beispiel vom Manne mit der depressiven Mutter. Der Mann, der früher in andere Menschen nur Kälte und Ablehnung (in der

negativen Projektion), später nur Wärme und Zuneigung (in der positiven Projektion) projiziert hatte, entdeckt nun im Spiegel mütterlicher Menschen real seine eigene Mütterlichkeit, seine eigene Fähigkeit zu konstanten Beziehungen, zum Durchhaltevermögen. Er sucht auch solche Menschen in seiner Umgebung, die das in ihm fördern. Er weiss ganz genau, diese Menschen haben diese Eigenschaften, und er kann sie auch entwickeln. Die Faszination entsteht dadurch, dass die Menschen, mit denen wir in Leitbildspiegelung treten, in einem ganz hohen Masse diese Eigenschaften verkörpern, die wir nicht im gleichen Masse haben und wohl auch nie im gleichen Masse verwirklichen können. So förderte jener Mann in sich jene Eigenschaften: Zuverlässigkeit, Wärme, Hingabe, für die er bei anderen Menschen ein Auge bekommen hatte. Im Spiegel anderer Menschen hat er dies entdeckt, darum ziehen sie ihn an. Das Kennzeichen der Leitbildspiegelung ist also, dass sie zwei Dinge in sich vereinigt: Sie fördert sowohl die Beziehung, was ja eine Projektion auf die Dauer nicht tut, als auch die Selbstverwirklichung. Wenn ich von <Spiegelung> spreche, dann meine ich nicht den normalen Spiegel, in dem wir unsere Oberfläche sehen, sondern ich verstehe darunter eher das, was Märchen unter Spiegeln verstehen. Im Spiegel entdecken wir etwas ganz Tiefes in uns. Es gibt ja zum Beispiel den Spiegel der Djinn in der Türkei, der alle Weisheit hat,

den wir nur anschauen müssen und dann die Antwort auf alle unsere Fragen entdecken. Oder es gibt den Zauberspiegel, in welchem wir Antworten auf Fragen entdecken können. In diesem Sinne spreche ich von Leitbild-Spiegelung. Im Bilde eines Menschen, von dem wir fasziniert sind, entdecken wir eigene Lebensmöglichkeiten, eigene Entwicklungsmöglichkeiten. Dadurch verfälschen wir diesen Menschen nicht.

Es ist natürlich so, dass in allen Beziehungen alle vier Stufen der Projektion gleichzeitig mitschwingen. Es geht lediglich um die Verlagerung der Schwerpunkte. Es ist so, dass wir in unseren Beziehungen immer stärker auf realistische Beziehungen tendieren, die ebenfalls gefühlsbetont sind, weil sie mit unserer eigenen Entwicklung zu tun haben. Aber es ist natürlich unvermeidbar und auch richtig, wenn wir zu Beginn einer Beziehung immer zunächst in archaischer, unbewusster Identität sind und dann negativ und positiv projizieren. Projektionen haben in sich die Dynamik, aufgelöst zu werden, nicht aber die Leitbildspiegelung. Diese muss sogar in unseren Beziehungen verstärkt werden.

Wenn Sie sich an jenen Mann mit der depressiven Mutter erinnern, so können Sie sich vorstellen, dass es auch auf einer höheren Entwicklungsstufe für ihn immer wieder schwierig war, selber ein fürsorglicher, mütterlicher Mensch zu sein, selber konstante Ge-

fühlsbeziehungen zu haben. Das war für ihn keineswegs selbstverständlich, auch da nicht, wo er sich bereits aus sich heraus entwickelt hatte. Er brauchte immer wieder den Kontakt mit Menschen, die diese Eigenschaften viel selbstverständlicher und ursprünglicher in sich verkörperten, als dies je für ihn möglich war. Wir sind also bei Dingen, die wir erst zu später Stunde in unserem Leben entwickelt haben, auf die Spiegel anderer Menschen angewiesen, die eben schon von ihrer Anlage und ihrer früheren Entwicklung her diese Eigenschaften in ganz deutlichem Masse verkörpern.

Leitbildspiegelung macht Beziehungen keineswegs überflüssig, sondern sie sind nach wie vor wichtig. In der Projektion hiess es ja <nur du, ich nicht> (zum Beispiel <nur du bist schlecht oder gut, ich nicht>, je nachdem, ob es sich um eine negative oder positive Projektion handelt). In der Leitbildspiegelung heisst es dagegen <sowohl du als auch ich>, wenn auch vielleicht in minderm Masse. Das zeichnet für zwei Menschen, die in einer solchen Beziehung stehen, eine gemeinsame Entwicklung vor. «Ich bin mit allen Fasern meines Wesens mit deinem verbunden, und dies nicht projektiv, also nicht durch eine Projektion, sondern ganz real.» Die Polarität der Partner bleibt auch in einer Leitbildspiegelung erhalten, weil der Partner für mich etwas spiegelt, was ich, auf Grund meiner andern Anlage und mei-

ner späteren Entwicklung in diesem Bereich nie so weit werde entwickeln können wie er. Ich bin auf seinen Spiegel angewiesen, um dies immer wieder vor mir zu sehen, wahrzunehmen und dadurch auch innerlich leben zu können. Das macht eine solche Beziehung ausserordentlich wertvoll und stabil. Ich habe schon in vielen Fällen feststellen können, dass Beziehungen, die an diesem Punkt angelangt sind, an dieser vierten Stufe der Projektion eine ganz grosse Stabilität aufweisen, eine Lebendigkeit, die sich über viele Jahrzehnte erstrecken kann. Mit Stabilität meine ich nicht Langeweile oder funktionales Arrangement, sondern vielmehr eine Stabilität von ständiger und recht geheimnisvoller Lebendigkeit.

In der Projektion handelt es sich ja um eine illusorische Beziehung, die zwar ihre Nützlichkeit, ihre Funktion hat, die aber, weil sie illusorisch ist und den Projektträger vereinseitigt und verzerrt, doch abgelöst werden muss. Wenn wir von Menschen sagen: «Du bist <nur ein schlechter Mensch> oder <nur ein Idealist>», so können wir ganz sicher sein, dass wir es bei diesen <Alles oder nichts>-Urteilen mit Projektionen zu tun haben. (Ich weise Sie absichtlich auf solche Dinge hin, damit Sie sensibilisiert werden, wenn Sie selber projizieren!) Jedesmal, wenn Sie in solchen Zusammenhängen <nur> oder <immer> sagen, dann projizieren Sie ganz sicher. Es fehlen dann die Zwischentöne. Über diese Projektion hinaus gibt

es jedoch die Faszination für einen Menschen, der als Gesamtpersönlichkeit etwas verkörpert, was uns noch unbewusst ist, was wir aber jetzt verwirklichen sollten, eben weil wir davon fasziniert sind. Nehmen wir zum Beispiel zwei gegensätzliche Typen: Der eine Mensch hat einen hohen Realitätssinn, er hat eine gut entwickelte Empfindungsfunktion und ist ein guter Praktiker; der andere dagegen hat eine gut entwickelte Intuition. Er hat gute Ideen und ganz richtige Vorstellungen; aber wenn es darum geht, etwas richtig anzupacken, oder die Details des Alltags zu bewältigen, dann schafft er dies nicht. Diese beiden Menschen faszinieren sich gegenseitig, weil das, was den einen auszeichnet, beim andern am schlechtesten entwickelt ist.

Wenn Sie also ein Intuitionstyp sind, so können Sie sicher sein, dass bei Ihnen die Empfindung schlecht entwickelt ist, sie ist unterentwickelt, sie wird als <minderwertig> bewertet, wie C.G. Jung sagt. Sie projizieren deshalb auf einen Partner, sei es nun positiv, weil Sie fasziniert sind von einem Menschen, der diese <Empfindung>, den Sinn fürs Alltägliche, fürs Detail, für praktische Dinge in hohem Masse verkörpert, sei es negativ, weil Sie den Partner abwerten und denken: «Das ist ja ein ganz primitiver Mensch, der sieht ja nur die Kleinigkeiten und Alltäglichkeiten des Lebens, ich aber sehe die grossen Zusammenhänge, ich sehe viel umfassender

und habe das Gespür für das Ganze, ich bin sehr viel genialer als dieser kleinliche, banale <Typ>.» Wenn nun diese Phasen der Projektion überstanden sind, dann kann es zu einer Leitbildspiegelung kommen. Im Spiegel dieses Menschen sehen Sie ganz konkret, wie Sie Ihren eigenen, noch unentwickelten Realitätssinn, Ihre Empfindungsfunktion entwickeln und leben können. Der andere kann es Ihnen ja vorleben, er ist damit geboren und hat das seit früher Kindheit in sich entwickelt.

Im Spiegel dieses Menschen sehen Sie, wie das bei Ihnen noch Minderwertige, noch Unbewusste, noch Unentwickelte entwickelt und gelebt werden kann. Dieser Mensch wird damit für Sie ein lebendiges Symbol von dem, was auch in Ihnen leben möchte, ein Symbol Ihres noch ungelebten Lebens, das Sie in ein gelebtes Leben verwandeln sollten. Ich sage ausdrücklich Symbol, weil es natürlich nicht darum geht, jetzt einfach den andern zu imitieren. Das wäre etwas ganz Äusserliches, das nichts mit Leitbildspiegelung zu tun hat. In der Tiefe Ihres Partners sehen Sie vielmehr ihr eigenes Entwicklungsmuster, das Sie vielleicht dann ganz anders ausprägen als jener Mensch. Dieser Mensch, Ihr Gegenüber, ist ja nur ein Symbol Ihres eigenen Entwicklungsmusters.

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einem Mann, das mich sehr beeindruckt hat. Es war ein Mann, der das hatte, was W. Reich einen <Körper-



panzer» nennt. Er war sehr starr in seinem Körper, hatte einen hohen Muskeltonus, war immer verkrampft, angespannt. Man hatte den Eindruck, dass er sich in seinen Körper einschloss. Seine Lebendigkeit, seine Spontaneität war eingeschlossen in diesen Panzer wie in ein Gefängnis. Dieser Mann empfand zu einem gewissen Zeitpunkt in der Therapie eine ganz grosse Sympathie für eine ihm unerreichbare Frau, die genau das Gegenteil von ihm war. Sie war spontan, lebendig, sprudelnd; sie hatte wenig Prinzipien und lebte einfach so in den Tag hinein. Als der Mann von dieser Frau erzählte, bemerkte ich, dass auch er lächelte, auf einmal auch so war, wie er diese Frau schilderte. Anhand dieses Beispiels ist mir noch tiefer aufgegangen, was Leitbildspiegelung ist. Im Spiegel dieser Frau sah, erlebte und lebte er das, was bisher in einem Panzer in ihm unterdrückt war. Als ich ihm dies sagte, war das für ihn sehr wichtig, weil er dies sich jetzt bewusst machen konnte und wirklich in eine Leitbildspiegelung mit dieser Frau treten konnte. Deshalb war für ihn diese Lebendigkeit und Spontaneität immer mehr rückrufbar, immer mehr zu verwirklichen, wenn er spürte, dass er wieder verkrampft, wieder im Panzer war. Nur schon das Bild dieser Frau, selbst wenn er sie nicht sah, sondern nur an sie dachte, bewirkte eine Lockerung, eine Förderung der Spontaneität. Er hatte dann das befreiende Gefühl, nicht unter einem Zwang zu stehen.

In einer Leitbildspiegelung kommen zwei Dinge zusammen, die sonst nirgends zusammenkommen, nämlich auf der einen Seite ein hoher Realismus: «Der Mensch, mit dem wir zusammen sind, ist tatsächlich so, wie wir ihn sehen.» Das hat die Leitbildspiegelung gemeinsam mit einer bloss funktionellen Beziehung, wo man den andern bloss in einer bestimmten Funktion sieht, die er erfüllt. Auf der andern Seite kommt in einer Leitbildspiegelung zum Realismus eine hohe emotionale Besetzung und Dynamik hinzu. Dies wiederum hat die Leitbildspiegelung mit der Projektion gemeinsam.

In der Leitbildspiegelung kommt die Spannung daher, dass der Partner eben real verkörpert, auf was hin ich mich entwickeln möchte, oder daher, dass der Partner etwas verkörpert, was auch in mir drinnen ist, und ich, wenn auch nur in einem minderen Mass, entwickeln kann. Ich denke an eine Frau, die sich sehr an einen Mann gebunden hat, der mit grosser Energie ein Geschäft aufbaute. Diese Frau selber war alles andere als geschäftstüchtig, aber sie war begeistert von diesem Mann, dem es gelang, ein Geschäft aufzubauen, zu organisieren, zu strukturieren – alles Dinge, die sie meinte, überhaupt nicht zu können. Die Tatsache ihrer Faszination von diesem Manne zeigte jedoch, dass auch sie diese Möglichkeiten in sich hatte. Er war nicht ihr Mann, auch nicht ihr Freund; es war ein Mann in der Umgebung, den sie

kannte, mit dem sie keine Liebesbeziehungen hatte. Die Auseinandersetzung mit diesem führte dazu, dass sie auch in sich selber solche Ansätze spürte, nämlich Ansätze zur Strukturierung, zum Organisieren, zum Aufbauen von etwas Selbständigem, und schliesslich auch einen Weg fand, diese noch unentdeckten und unentwickelten Fähigkeiten zu leben. Dieser Mann war für sie eine Symbolfigur ihres eigenen Animus, des eigenen gegengeschlechtlichen Seelenbildes. (Wenn ich diese Begriffe <Anima> und <Animus> brauche, dann meine ich damit nicht etwas Bestimmtes, sondern ich meine das, was gerade der Gegenpol ist, der von mir entwickelt werden muss, weil er mir noch fehlt – etwas noch Unbewusstes, das leben will und das natürlich sehr oft gegengeschlechtliche Vorzeichen hat.) In der Leitbildspiegelung heisst es also: «In dir erkenne ich wie in einem Spiegel, dass auch ich stark bin, oder organisieren kann, oder strukturieren.»

Aber auch die Leitbildspiegelung mit jemandem, der einen negativen Persönlichkeitsanteil von mir verkörpert, führt zu einem Kraftzuwachs. Vielleicht werde ich dadurch diesem negativen Persönlichkeitsanteil wohlgesonnen. Wenn zum Beispiel jemand in einer intensiven Beziehung mit einem zwanghaften Menschen steht, erkennt er, dass er auch in sich eine zwanghafte Seite hat, wenn er wie in einem Spiegel bei diesem Menschen sich selber sieht. Er erkennt

zum Beispiel, wie kontrolliert er eigentlich ist, wie zwanghaft, wie unfrei, wie er sich immer wieder einschliesst in sich selber. Dies kann zu einer Befreiung des Zwanges führen, nämlich zu einer Symbolisierung des Zwanges. Ein solcher Mensch fängt dann vielleicht an, das zu verwirklichen, was der Zwang eigentlich meint. Der Zwang meint ja eine bessere Abgrenzung der Persönlichkeit. Wenn dies unbewusst passiert, passiert es eben im Symptom; zum Beispiel durch Kontrollzwänge (man muss vier- bis fünfmal am Abend schauen, ob das Haus abgeschlossen ist), oder durch andere Zwänge, zum Beispiel durch häufiges Waschen, oder ständige Kleiderkontrolle. Wenn wir begriffen haben, was das heisst, und wir diesen Zwang im Spiegel eines andern Menschen erkannt haben, dann können wir das verwirklichen, was der Zwang meint: «Abgrenzung vom andern». Und dann brauchen wir die Symptome nicht mehr.

## **Zur Person des Autors (†2018)**

Dr. Peter Schellenbaum, geboren 1939 in Winterthur/Schweiz, hat katholische Theologie studiert und war anschliessend Studentenpfarrer in München. Nach seinem Psychologiestudium am C.G. Jung-Institut liess er sich als Psychotherapeut und Analytiker mit eigener Praxis in Zürich nieder. Er war ausserdem Dozent und Lehranalytiker am C.G. Jung-Institut in Zürich und Autor mehrerer Bücher.





Metanoia-Verlag