



Wie Projektionen unsere Wahrnehmung einfärben

Was passiert, wenn wir unsere Erfahrungen auf andere projizieren? Stell dir vor, dein Leben strömt in Form von Licht durch deinen Körper. In deinem Gehirn ist eine Schaltzentrale mit einem Projektor, durch den das Licht fließt. Wir nehmen dann auf einer inneren Leinwand wahr, was uns gerade begegnet. Gleichzeitig verknüpft die Schaltzentrale bestimmte Erinnerungen, Erfahrungen mit unserem gegenwärtigen Erleben. Wenn das, was wir gegenwärtig betrachten, z. B. mit einer schmerzhaften Kindheitserinnerung verknüpft oder überlagert wird, verändert sich unser Bild auf das Gegenwärtige. Es wird ein Zusammenhang hergestellt, wo möglicherweise keine unmittelbare inhaltliche Verbindung besteht. Wenn die Kindheitserinnerung „Ich bin ungerecht behandelt worden“ mit der politischen Weltlage verknüpft wird, kann vielleicht von dir wahrgenommen werden: „Die Welt ist ungerecht!“. Schaust du auf eine Person, die vielleicht nur eine kleine Ungerechtigkeit erfährt, wirst du vielleicht denken: „Oh, ist das schmerzhaft für den Menschen!“. Und vielleicht hat dieser Mensch es vollkommen anders empfunden. Begegnest du vielleicht einer Person, die dich von den Charakterzügen an deine Eltern erinnern, ist vielleicht ein Impuls von dir da, diesen Menschen bestimmte Eigenschaften zuzuschreiben.

Projektionen laufen eigentlich ständig und die meiste Zeit vollkommen unbewusst ab.

Eine typische Projektion entsteht z. B., wenn wir in einem Konflikt mit unserer eigenen Schuld sind. Wie schnell projizieren wir dann unsere eigene Schuld auf einen anderen Menschen oder gar Bevölkerungsgruppen. Wenn mir etwas nicht gelingt, finde ich zumindest eine Teilschuld woanders, oder? In unseren engsten Beziehungen können wir das immer wieder hautnah erleben. Es ist für den, der dir Schuld projiziert, eine Art Rettungsring, der ihn davor bewahrt, bei seinem scheinbaren seelischen Schiffbruch unterzugehen. Wenn die Schuld abgegeben werden konnte, lässt es sich wieder leichter leben!

Es gibt eine Vielzahl von Varianten bei Projektionen. Wenn jemand beispielsweise zur Dominanz und Überheblichkeit neigt, wird er bei anderen Menschen „Schwäche“ erkennen, weil er diese Schwäche benötigt, um seine Überheblichkeit rechtfertigen zu können. Die Suche nach der Schwäche beim Gegenüber entspringt ebenfalls einer Projektion – nur mit umgekehrten Vorzeichen. Dann wird etwas beim anderen gesehen, weil man es sehen will und es als Rechtfertigung für das eigene Verhalten gebraucht wird, das ansonsten innerlich abgelehnt werden müsste.

Sehr häufig werden auch eigene unterdrückte Anteile auf andere Menschen projiziert. Wenn du z. B. deine Aggression unterdrückst, wirst du in einem Streitgespräch sehr wahrscheinlich dem Gegenüber Aggression unterstellen, weil sie bei dir keinen Platz haben darf. Die Scham ist zu groß. Feingefühlige, bewusste Menschen können manchmal sehr gut unterscheiden, von wem die Aggression kommt, die sie gerade spüren, auch wenn diese im Außen nicht ausgelebt wird.

Wie du leicht erkennen kannst, sind Projektionen allgegenwärtig in unserem Leben und wenn man es sich auf einer anderen Ebene anschaut, besteht auch unser Leben überwiegend nur aus Projektionen unseres Innenlebens auf das, was außerhalb von uns ist. Ständig sehen wir Wut und Ungerechtigkeit in der Welt, weil wir wütend sind, oder erkennen die Schönheit der Welt oder des Gegenübers, weil wir uns geliebt fühlen und immer finden wir dabei genügend Gründe, warum es genau so ist, wie wir es projizieren. Unser Innen schauen wir im Außen. So entsteht unser Welt- und auch Selbstbild. Denn auch das Bild von uns selbst stammt aus einer Projektion von Gedanken und Erfahrungen.

Wenn wir uns und unser Leben durchschauen wollen, ist es sehr hilfreich den Ursprung zu erkennen, aus dem unsere Projektionen stammen. Dazu können wir von der Leinwand zurück in den Projektor schauen und erkennen, was unsere Wahrnehmung eingefärbt hat.

Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten - lass uns mit einer Frage beginnen:

Was offenbaren dir deine Gedanken, wenn du etwas über andere Menschen denkst?

Vielleicht kennst du das Folgende? Du hast jemanden kurz kennengelernt und spürst unmittelbar gegen ihn eine Abneigung. Bald findest du heraus, dass diese Abneigung auf einer Eigenschaft beruht, die du ihm zuschreibst und dir zu wider ist (wie z. B. Dominanz, Neid, Faulheit, Verantwortungslosigkeit).

Was hat das mit dir zu tun? Eine Eigenschaft eines anderen kann bei dir nur zur Ablehnung führen, wenn du diese Eigenschaft selbst bei DIR ablehnst. Ansonsten würdest du vermutlich recht gelassen damit umgehen, hättest vielleicht Interesse mehr darüber zu erfahren oder es würde dich innerlich wenig berühren.

Deine emotionale Ablehnung wird dir dabei von deinem Gegenüber nur gespiegelt! Dafür könntest du ihm danken und dann bräuchtest du ihm keinen Vorwurf zu machen. Es kann natürlich auch sein, dass die Ablehnung daher kommt, dass du persönlich unter dieser Eigenschaft (wie z. B. Dominanz, Neid, Faulheit, Verantwortungslosigkeit) eines anderen Menschen gelitten hast.

Deshalb ist die folgende Frage so hilfreich:

Was hat das, was ich über mein Gegenüber denke, mit mir zu tun?

(Aus dem Buch: Auf der Spur des glücklichen Seins)

<http://www.seelisches-wachstum.de/blog>