

# Übertragung-Gegenübertragung

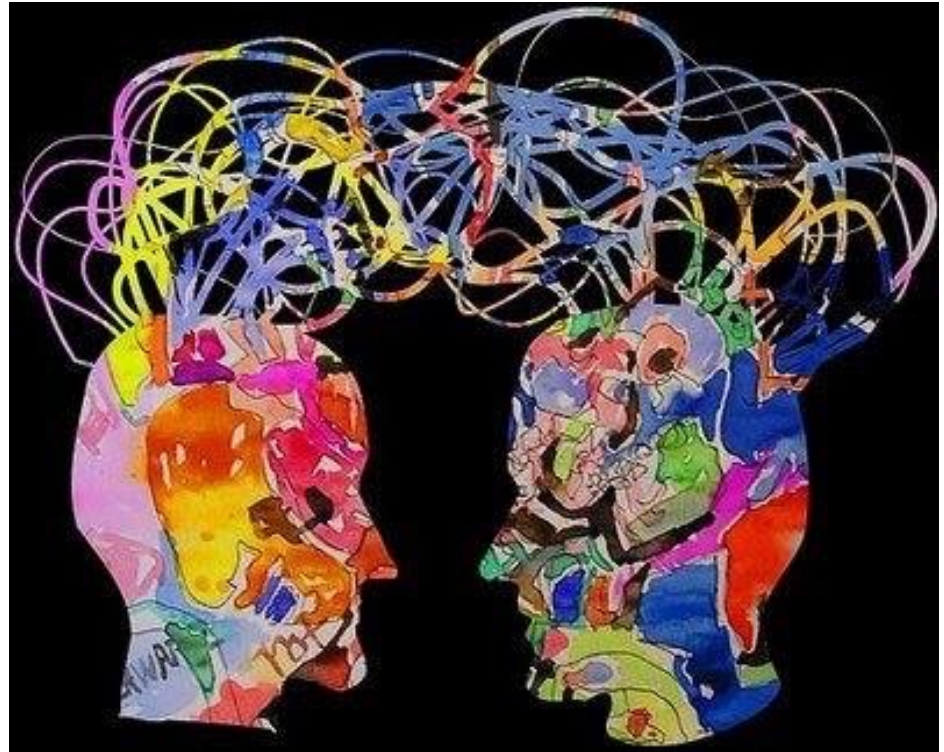
## vom Umgang mit schwierigen Beziehungen

## Weiterbildung gpk am 7.5.2022

Dr.med. Barbara Riedl, Innere Medizin FMH, Psychosomatik SAPP, KIP Therapeutin

## Was euch heute erwartet

- Einführung in die Begriffe  
Übertragung –  
Gegenübertragung
- Jenseits der Psychoanalyse –  
Was macht die Begriffe auch  
heute noch wichtig und  
spannend?
- Übertragung –  
Gegenübertragung in der  
täglichen Praxis mit  
besonderem Fokus auf die  
Kunsttherapie
- Praktischer Teil –  
Gruppenarbeit – Diskussion



Übertragung: Zwei Hirne, drei Meinungen. Foto: © Promo

# Übertragung – Gegenübertragung

- Der Begriff Übertragung geht zurück auf Sigmund Freud und dessen theoretisches Gebäude der Psychoanalyse.
- „Motor der Beziehung“
- Freud hat erkannt, dass sich Beziehungsmuster aus früheren engen Beziehungen (zum Beispiel zu den Eltern) unbewusst auf andere emotional enge Beziehung (z. B. therapeutische Beziehung, Freundschaft, Liebesbeziehung) übertragen.
- Freud erkannte auch, dass Therapeut\*Innen ihrerseits mit einer emotionalen Reaktion auf diese Beziehungsmuster reagieren (Gegenübertragung)

# Übertragung - Gegenübertragung

Gegenübertragung kann Verschiedenes bedeuten:

- Alle Gefühle und Einstellungen einer Therapeut\*In der Patient\*In gegenüber
- Unbewusste emotionale Reaktionen des Therapeuten auf Übertragungen der Patient\*In
- Gesunde, passende Reaktionen der Therapeut\*In auf den Patienten (Bsp. Elternübertragung)
- Übertragungen von unbewussten Emotionen aus der Lebensgeschichte der Therapeut\*In auf die Patient\*In

## Was kennzeichnet eine gute Beziehung?

Respekt für die Würde, Rechte und Autonomie des Gegenübers

Empathie und Mitgefühl

Bescheidenheit

Ehrlichkeit, Transparenz

Bedingungslose positive

Wertschätzung

Gelassenes Verhalten

Flexibilität

Humor

Fähigkeiten zur Kommunikation

Selbstwahrnehmung



## Fragen an die Beziehung

Was will die Patient\*in?

Unter welchen Bedingungen  
kommt er/sie voran?

Unter welchen Bedingungen  
bleibt er/sie?



# Epistemic Trust (Epistemisches Vertrauen)

- **Epistemisches Vertrauen** ist das basale Vertrauen in eine Person als sichere Informationsquelle (Sperber et al. 2010, Wilson & Sperber 2012).
- Bezogen auf therapeutischen Kontext (Fonagy & Luyten 2016) die Bereitschaft eines Individuums, die Kommunikation, die das Wissen einer Person vermittelt, als vertrauenswürdig, verallgemeinerbar und für die eigene Person als relevant zu betrachten
- Im Stressmodus (Freeze –Fight –Flight Modus) ist die Wahrnehmung auf das Überleben fokussiert
- Die Person ist wenig offen für Neues
- Kaum Neugier/Spielverhalten

# Seelische Erfahrung und Beziehungsmuster

- Seelische Entwicklung spielt sich auf einer Zeitachse ab.
- Erfahrungen werden ständig modifiziert;
  - das Neue, das hinzukommt, erweitert i. d. R. seelische Integration und Fähigkeiten sich an die Umwelt anzupassen.
- Traumatische Erfahrungen überfordern die Fähigkeit zur Integration und werden vom Gefühlsleben abgespalten (Trennen vom Gefühl)
  - Dieser Vorgang ermöglicht seelisches Überleben, jedoch zu dem Preis, dass die Entwicklung gestoppt wird (d.h. Verhalten kann nicht modifiziert werden)
  - Etablierung von bestimmten Verhaltensmustern, die starr ablaufen

dieselben Verhaltensmuster werden sich auch in der therapeutischen Beziehung zeigen



# Übertragung

Durch die Übertragung erhält die Therapeut\*In also Informationen darüber, wie die Patient\*In sich selbst, andere und ihre Beziehungen wahrnimmt.

# Übertragung

- Es gibt kein aktuelles Erleben ohne Verbindung zur Erinnerung;
  - vergangene Erfahrungen werden in die aktuell erlebte Gegenwart übertragen
  - die davon betroffenen Beziehungspartner reagieren entsprechend darauf.
- **Übertragung bedeutet also eine Neuinszenierung von Erinnerung unter veränderten äusseren Bedingungen.**
- **Es handelt sich um einen Vorgang, der unbewusst abläuft und sich ständig wiederholt (Barwinski, 2010).**

# Prägende frühe Erfahrungen

- Die wirkungsvollste positive Übertragung hat ihren Ursprung im Bereich der frühen Beziehungserfahrung.
- Nicht erinnerbar (da vorsprachlich), trotzdem „wissen“ wir davon, im Sinne eines „impliziten Beziehungswissens“.
- «Das ungedachte Bekannte» (Christopher Bollas (1997)) -> Das Wissen um diese Erfahrung ist die Grundstruktur unserer Art, Beziehungen zu gestalten und zu erleben (Basis-Übertragung)
- Im Hirn gespeicherte basale Beziehungsstrukturen widerspiegeln oder repräsentieren frühe Beziehungserfahrungen -> frühe Beziehungserfahrungen schaffen eine das spätere Leben prägende innere Struktur.

# Das implizite Wissen - Leibgedächtnis

- Implizites Wissen ist nicht/schwer in Worten ausdrückbar (prozedural)
- Unwillkürlich, unbewusst
- „knowing how“
- Haltung, Benehmen, Manieren, („kulturelle Überformung des Leibes“)
- Gewohnheiten, also sämtliche „in Fleisch und Blut übergegangene Tätigkeiten“
- Vertrautheit von Räumen und Situationen
- Leiblich-emotional- interaktive Schemata („schemes of being with“, D. Stern)
- Schmerzgedächtnis „ein gebranntes Kind scheut das Feuer“, Traumata

Thomas Fuchs, Leibgedächtnis, 2022

IM IMPLIZITEN GEDÄCHTNIS VERGEGENWÄRTIGT SICH UNSERE BIOGRAPHIE

# Übertragung

- Verbindung mit dem phylogenetischen Wissen, (im Individuum genetisch gespeicherte „Erinnerung“ an die Erfahrungen der Vorfahren, Eltern, Grosseltern etc.) (Panksepp, 1998; Holderegger, 2002; Damasio, 2011).
- Bereits Freud hat erkannt, dass unbewusste Konflikte sich der Erinnerung entziehen und sich stattdessen in Beziehungen zu anderen Menschen zeigen (**Wiederholungszwang**).

# Unterscheidung Übertragung und Projektion

- Übertragung: Beziehungsmuster aus einer früheren Lebenszeit wird auf das Gegenüber übertragen
- Projektion: problematische Gefühle (z.B. Zorn, Verliebtheit etc.) werden auf das Gegenüber übertragen.

# Übertragung – Was wird übertragen?

Die Trauma-Übertragung zeigt deutlich, dass abgespaltene, dissoziierte innere Szenen immer wieder ins aktuelle Leben einzubrechen drohen, im Sinne eines Drangs nach Weiterentwicklung erstarrter Affekte und innerer Bilder.

aus: Die Bedeutung der Übertragung und Gegenübertragung im Alltag und in der Psychotherapie; Hans Holderegger

# Bedeutung in der Praxis

- Das Phänomen Übertragung – Gegenübertragung spielt im Alltag eine grosse Rolle -> ist ein normaler Bestandteil jeder Beziehung
- Übertragung verbindet die Vergangenheit mit der Gegenwart und zeigt den Einfluss traumatischer Erlebnisse in der Kindheit
- Das Bewusstsein dieser Mechanismen verhilft zu einer besseren Kommunikation
- Stärkt die Beziehung (Vertrauen) und beugt Missverständnisse vor



## Sich im inneren Dialog fragen

Mit wem habe ich es gerade zu tun?  
Wer ist im Moment am Wirken?  
Mit wem spricht die Patient\*in gerade? Wer bin ich denn im Moment für die Patient\*in?

Bei wem verhalte ich mich anders als üblich?

Bei wem ändere ich meine übliche Praxis?

Ausnahmen? Besondere Behandlung

Wen will ich loswerden?

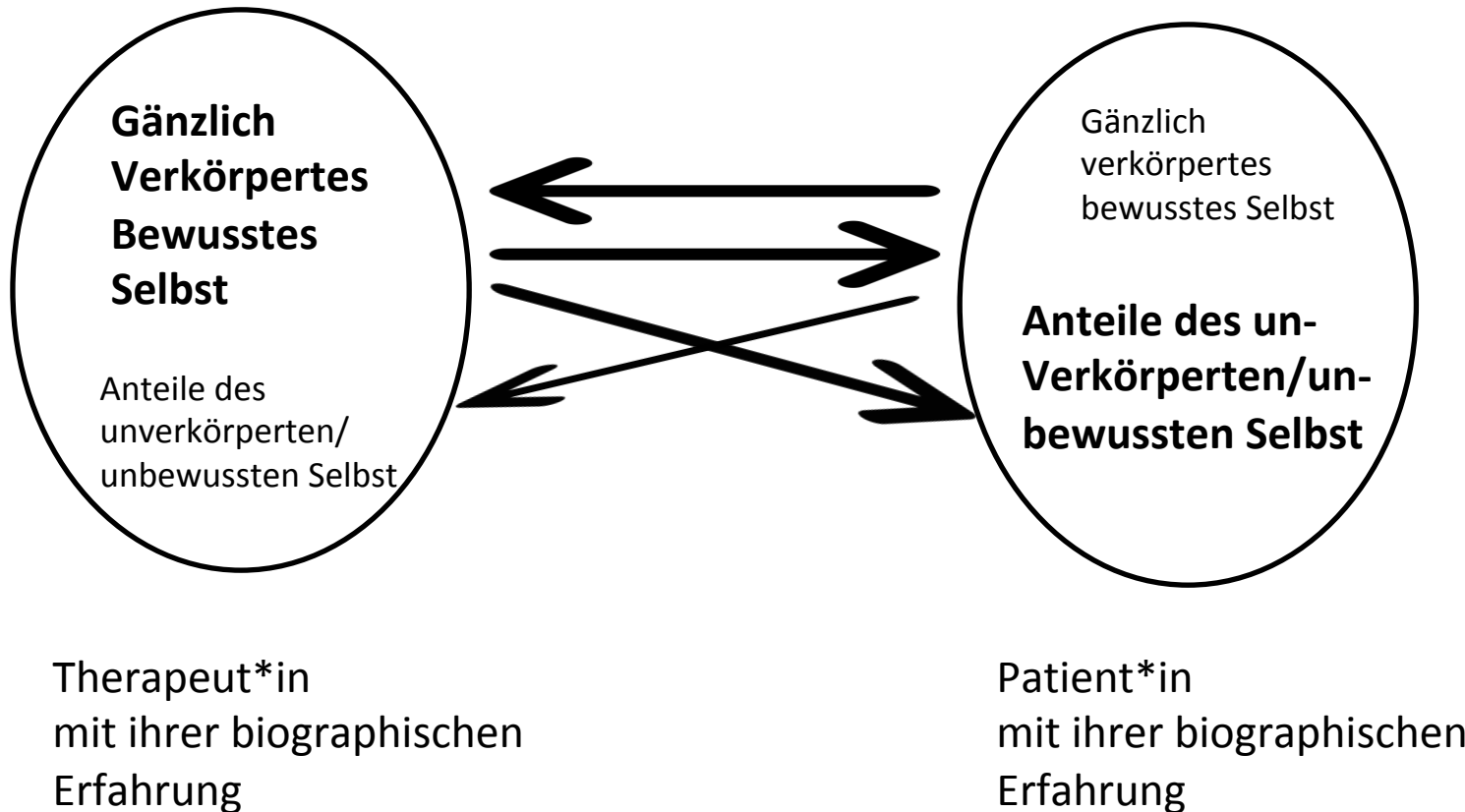
Wen fasse ich mit Samthandschuhen an?

Auf wen freue ich mich besonders?

Wen vergesse ich?



# Kommunikationswege



Es ist oft nicht leicht, mit einer Gegenübertragung umzugehen, man wird durch die Übertragung affiziert und dabei besteht auch die Gefahr, dass alte Wunden berührt werden und der Blick für die aktuelle Realität verloren geht.

Die Gegenübertragung ist trotz ihrer subjektiven Prägung ein unverzichtbares Instrument, das menschliche Beziehungssituationen tiefgründiger verstehen lässt, als es die bewusste Rationalität vermag.

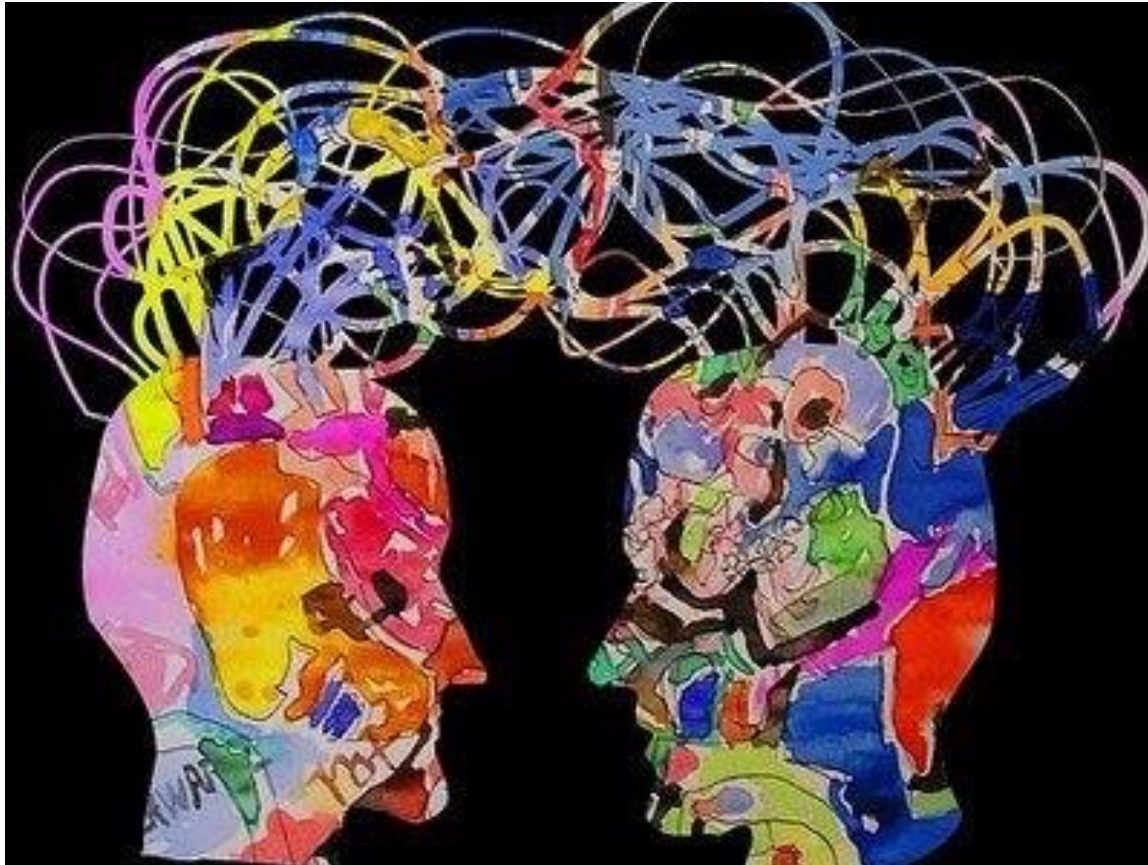
aus: Die Bedeutung der Übertragung und Gegenübertragung im Alltag und in der Psychotherapie; Hans Holderegger

# Wozu dient das Phänomen der Übertragung?

- Übertragung ist ein ganz natürliches und für das psychische Überleben notwendiges Phänomen
- vertraute Konfliktlösungen und Erfahrungen aus der Vergangenheit helfen, sich im Ansturm aktueller Wahrnehmungen und Anforderungen zurechtzufinden
- sie dienen deshalb auch als Schutz vor Reizüberflutung.

# Problematische Übertragung – Gegenübertragung

- Gefühle in Übertragungen / Gegenübertragungen aus Konflikten und Traumata sind rohe, unbearbeitete Gefühle
- Sie entspringen immer einer undifferenzierten Schwarz-Weiss-Wahrnehmung (analog einer frühkindlichen Wahrnehmungsstufe)
- Diese Gefühle führen häufig zu unreflektierten, oft spontanen Handlungen oder einem unmittelbaren (zum Teil heftigen) Agieren
- (Beispiele: Beleidigungen, Drohungen, Beziehungsabbruch oder auch heftige Verliebtheit, Begehren)

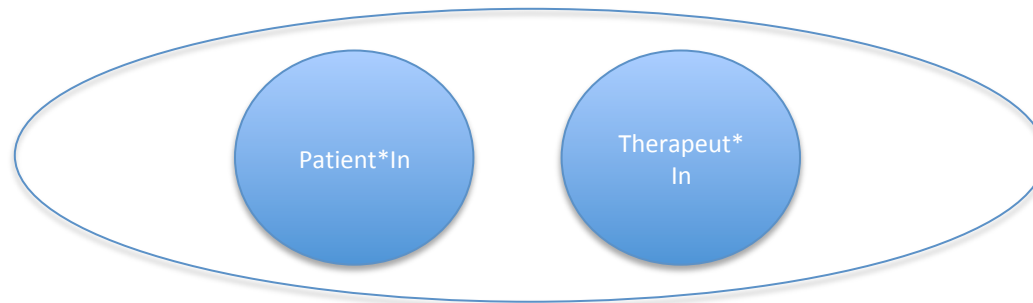


## Jenseits der Dyade

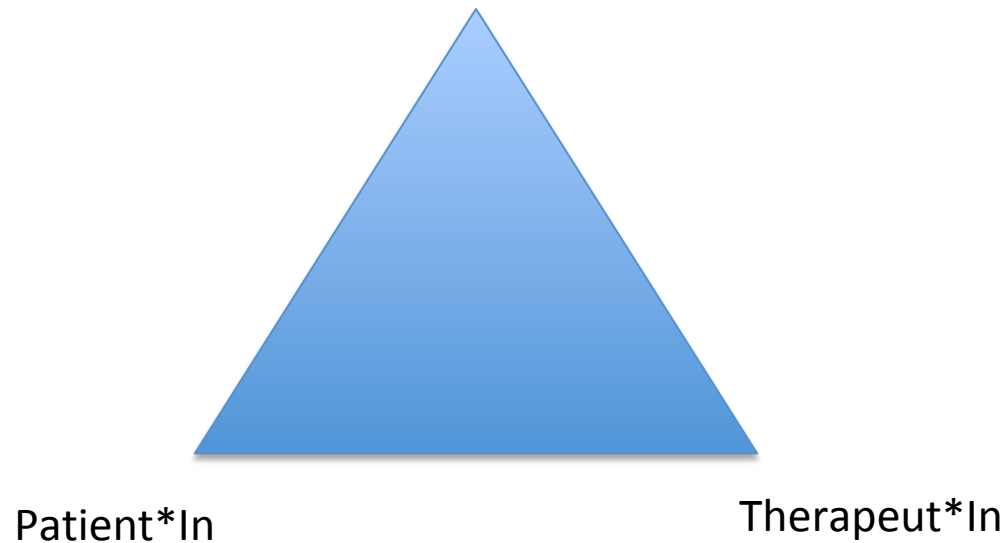
Kunsttherapeutische Betrachtungen

# Dyade -Triade

Therapeutische Beziehung



Werk



# Kunst kann neue Wirklichkeit schaffen

„Ein Kunstwerk drückt nicht einfach eine Innenwelt aus, es offenbart nicht einfach die Persönlichkeit des Gestalters, es ist vielmehr Teil eines Prozesses der Auseinandersetzung zwischen Ich und Umwelt, ein Versuch der Reflexion, die immer das Bilden, Präzisieren und Korrigieren von Strukturen bedeutet. (Boesch; 1983)

aus „Kunsttherapie Wirkung-Handwerk-Praxis“



## Gestaltung von Wirklichkeit

- Ästhetische Distanz vom Emotionalen
- Container für Psychisches
- Zwingt zu Bearbeitung und Formfindung
- Spiegelfunktion des Objekts
- „Das Sprechen der Bilder ist kein wirkliches Sprechen sondern ein Zeigen. Bilder zeigen wovon sie handeln“ (Boehm)
- René Magritte „La trahison des images“



# Denken und Handeln

Um zu verstehen, wie wir denken, muss man unsere Hände anschauen: Die Finger und wie der Daumen sich den anderen Fingern entgegensetzt; wie die Fingerspitzen sich berühren, wie die Hand sich als Handteller öffnet und als Faust schliesst, wie eine Hand sich der anderen entgegensetzt (...)

Wir haben zwei Hände. Wir umfassen die Welt von zwei entgegengesetzten Seiten und deshalb ist die Welt wahrnehmbar, begreifbar, fassbar und behandelbar

(V. Flusser aus „Kunsttherapie“)

# Die Beziehung in der Kunsttherapie

- Um schöpferisch tätig werden zu können benötigen viele Patient\*Innen Vertrauen
- Kunsttherapeutische Bildarbeit ist deshalb auch immer Beziehungsarbeit, „ein dialogisches Geschehen“
- Patient\*In und Therapeut\*In beziehen sich gemeinsam auf das Dritte, das ihrer Interaktion entspringt
- Das Dritte kann sinnlich – ästhetisch im Hier und Jetzt erfahren werden.

# Übertragung – Gegenübertragung im Kunsttherapeutischen Setting

- Es sind mehrere Ebenen zu beachten
  - Therapeutische Beziehung
  - Beziehung Patient\*In – Werk
  - Beziehung Therapeut\*In – Werk
- Kunsttherapie arbeitet mit dem Impliziten Wissen. (Leibgedächtnis)
- Es können sich sehr frühe Erfahrungen vergegenwärtigen

# Implizites Wissen

„... aber tatsächlich fällt viel mehr unter diesen Begriff, z.B. wie jemand küsst, was jemand tut, wenn er Angst hat, was man versucht ist zu tun wenn man für jemanden zärtliche Gefühle spürt. – All diese Dinge sind implizit, wir können über sie nie mit grosser Genauigkeit sprechen, wir können sie bloss evozieren.“

(D. Stern, Das präsymbolische Denken beim Kleinkind)

# Wahrnehmungsschulung

- Achten auf Übertragungs-/ Gegenübertragungsreaktionen ist eine Schulung der eigenen Wahrnehmung (auf leiblich – seelisch – geistiger Ebene)
- Dadurch wird der Therapieprozess beleuchtet
- Entlastung der Therapeut\*In

# Die Arbeit an der Beziehung üben - Balintarbeit

Michael Balint

3.12.1896-31.12.1970



Medizinstudium in Budapest  
Pionier der Psychosomatik



# Forschungsschwerpunkte

- Interesse an unbewussten Phantasien der Ärzt:In / Therapeut:In gegenüber der Patient:In sowie deren Beeinflussung der Arzt-Patienten-Beziehung und Behandlung
  - Entwicklung von Balintgruppen
  - 1964 Erscheinung des einflussreichen Buches „Der Arzt, sein Patient und die Krankheit“



# Balintgruppen heute

- Balintgruppe als eigene Kategorie von Supervision eigener Arbeit und Selbsterfahrung
- Burnoutprophylaxe (sehr gut untersucht bei Ärzt\*innen)

# Balintgruppen – Worum geht es?

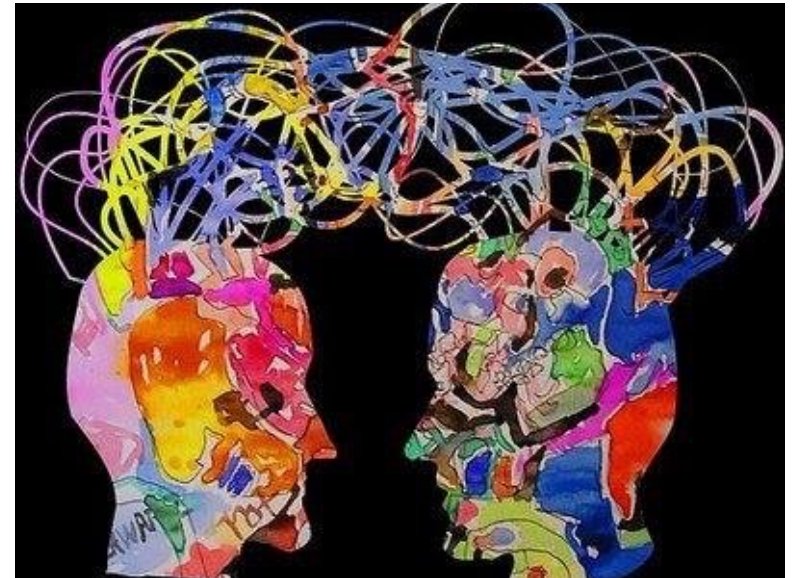
- Verständnis entwickeln für unbewusste Anteile in der Beziehung zur Patient\*In
- Zugang zu subjektiven und irrationalen Motiven in der therapeutischen Arbeit
- Therapie als Beziehungsarbeit
- Selbstreflexion der therapeutischen Arbeit

# Die Balintgruppe als...

- ... Interaktionsplattform
- ... Reflexionsraum
- ... Phantasieraum
- ... Resonanzraum
- ... Bühne



Selbst auf das Abenteuer einlassen?



**BEREIT FÜR DIE PRAXIS?**