



Pferde Projektion und Echtsein



Wer echt sein will, darf das tiefe Tal der Selbsterkenntnis und der Selbstwahrnehmung durchschreiten. Ähnlich wie die Strapazen des Jakobsweges, ist der Weg zu uns selbst mit einigen Qualen und Entbehrungen verbunden. Wir brauchen dazu Zeit, Mut und Bereitwilligkeit, um Freude und Echtheit in unserem Leben zu erreichen. Sind Sie mit diesen Voraussetzungen für Ihren Weg durch Ihr **persönliches** „Jammer“-tal gesegnet? Die Herausforderung für uns beginnt mit dem meist gesungenen Glaubenssatz der westlichen Welt: „Ich habe keine Zeit!“ Ist das wirklich wahr? Ich behaupte, wir haben sehr viel Zeit, um genau diesen Augenblick zu spüren, der gerade ist. Unsere Ankunft in diese Welt haben wir, zumindest wie es aus rationaler Perspektive aussieht, nicht selbst bestimmt, wir haben dementsprechend auf unsere Abreise ebenso wenig Einfluss. Die irrationale Aussage zu diesem Thema erlaube ich mir jetzt nicht, die meine linke Hirnhälfte überfordern würde, während die Rechte sie verstehen könnte. Wenn das Glöckchen läutet, folgen wir ihm, ob wir wollen oder nicht, und ich bin mir sehr sicher, dass dann niemand sagt: „Ich habe keine Zeit!“

Der Weg zu uns selbst ist der bedeutsamste Weg, den wir hier auf der Erde gehen können. Das Thema Projektion ist ein sehr wichtiger Bestandteil auf dem Weg zur Selbstrealisation, zu echten Partnerschaften und zu einer nährenden Kommunikation. Je länger ich mit Menschen und Pferden arbeite, umso mehr erkenne ich die Parallelen in der Pferdewelt. Eine wichtige Information ist, dass nur wir Menschen projizieren, dieses tiefenpsychologische Phänomen ist beim Pferd, nicht zu beobachten. Pferde empfangen Ihr Gegenüber ohne darüber Nachzudenken mit Neugierde und Freude. Manchmal, wenn sie schmerzhaft Erfahrungen gemacht haben, begegnen sie uns mit Vorsicht. Sie reagieren auf die Energie, die ihnen entgegen gebracht wird. Deshalb ist der Spiegel, den uns Pferde geben, weitaus wertvoller und aussagekräftiger, als die Beurteilung durch einen Menschen, der seinen eigenen menschlichen Wahrnehmungsfilter nicht ausblenden kann. Wer den



Pferden zuhört und sie versteht, hat seinen echten Spiegel stets vor Augen.



“Willst du ein guter Kommunikator sein, dann schau´erst in dich selbst hinein!”

Die Projektion bei uns Menschen ist ein bedeutender psychischer Abwehrmechanismus. Wie unser Körper so hat auch die Psyche ein Abwehr- oder Immunsystem und die **Projektion** ist ein wesentlicher Baustein davon. Projektionen sind für die Kommunikation sehr interessant, weil wir an ihnen demonstrieren können, wie Abwehrmechanismen sich mit der zunehmenden Schwere der Pathologie verändern. Das Phänomen **Projektion** liegt dann vor, wenn bestimmte psychische Eigenschaften wie

- Aggression
- Sexualität
- Gier
- Neid
- Lebendigkeit
- Unordnung

in einer Person entwertet sind und daher von ihr nicht toleriert werden können. Da diese Anteile als schlecht oder böse bewertet sind, finden wir sie nicht bei uns. Wir



„schieben sie anderen in die Schuhe“ und dort werden sie dafür überdeutlich als störend wahrgenommen und bekämpft. Der Volksmund kennt die Aussage: „Das kannst du mir jetzt nicht in die Schuhe schieben!“ Zur Projektion eigener Anteile gehört zusätzlich, dass wir emotional gereizt auf ein bestimmtes Thema reagieren und ihm scheinbar überall begegnen. Wir sind überzeugt, von dieser Eigenschaft nichts zu haben, weder denken noch fühlen wir so. Das Thema ist bei „den anderen“ gut aufgehoben. Es belastet uns nicht weiter, außer, wenn wir durch diese damit konfrontiert werden. Wir reagieren verärgert und gereizt. Die eigene Psyche sonnt sich in „Unschuld“, das entwertete, böse, schlechte Element ist bei jemand anderem verstaut, und nie kämen wir von uns aus auf die Idee, es könne unseres sein. Vor allem Menschen, die Wunden aus der Kindheit nicht heilen, gießen kübelweise Eiter, der aus ihren Wunden fließt auf Dinge, Umstände, Menschen, Tiere und Situationen. Angehörige, Arbeitskollegen oder „Ge-troffene“ fühlen sich in einer solchen Situationen, wie „begossene Pudel“ und der Mensch, der seinen Eiter mal wieder aus der klaffenden Wunde herausgepresst hat, erleichtert sich für einen Moment von seinem inneren Druck. Diese Erleichterung führt nicht zur Heilung, sondern nur zu einer Symptomentlastung für einen kurzen Augenblick, denn der nächste Eiter wird schon neu produziert. Eine echte Heilung bedeutet, die Wunden in ihrer Tiefe bei sich selbst zu erkennen, sich ihrer anzunehmen, sie zu fühlen und von **innen nach außen** zu heilen. Verräterisch bei diesem Phänomen ist oft der unangemessene Ärger über Themen, auf die andere gelassener reagieren.

Projektionen können auf schwere Persönlichkeitsstörungen hinweisen (Quelle: Psychoanalytikerin Melanie Klein: Projektive Identifikation)

Hierbei geht es um einen unbewussten Abwehrmechanismus von Konflikten, bei dem Teile des Selbst abgespalten und auf eine Art und Weise auf eine andere Person projiziert werden. Die andere Person nimmt die Projektion an und zeigt in der Folge tatsächlich entsprechende Verhaltensweisen. Dadurch werden eigene Inhalte (Werte, Gedanken, Gefühle) nicht nur wie bei der Projektion als die der anderen Person wahrgenommen, sondern dort tatsächlich hervorgerufen. **Dies geschieht in der Regel, ohne dass sich die beteiligten Personen dieses Mechanismus' bewusst sind.** Die **projektive Identifikation** tritt vor allem im Rahmen schwerer Persönlichkeitsstörungen auf und ist ein **unreifer** Abwehrmechanismus. Auch hier wird der kognitive Anteil projiziert: „Nicht ich bin aggressiv, sondern die anderen, ich wehre mich nur.“ Der Unterschied liegt darin, dass ein Mensch den emotionalen Anteil nicht wegbekommt. Im Selbsterleben heißt das, der Mensch meint genau zu spüren, was der andere vorhat, wie durchtrieben und hinterlistig er ist, denn das Hauptthema der projektiven Identifikation sind Arten von Aggression und Manipulation. Und wie böse der andere ist, schleppt der Mensch ständig mit sich herum, kommt jedoch auch hier nicht auf die Idee, dass es eigene Aggressionen sein könnten, die er sieht: denn er spürt genau, was der andere will, meint und denkt, dass er sich nicht hinter Licht führen lässt und die Wahrheit nur etwas klarer sieht, als alle anderen. Die Größenphantasien, die hier durchschimmern, sind typisch für die Ebene der schweren Persönlichkeitsstörungen.



Die Herausforderung liegt darin, dass Abwehrmechanismen den Sinn haben, die Psyche vor bestimmten schmerzhaften Konfrontationen und Einsichten zu schützen. Wer an schweren Persönlichkeitsstörungen leidet, bewegt sich unentwegt in einem Klima von Aggressionen und Misstrauen, Machtspielen und Kontrolle und findet den Ausweg aus eigener Kraft oft nicht mehr. Die Abwehrmechanismen auf dieser Ebene vergrößern mitunter das Problem, was einen Irrkreis in Gang setzt.

Rücknahme der Projektion

Die Aufgabe bei allen Formen der **Projektion** lautet, die projizierten Anteile als solche zu erkennen und wieder ins eigene **Ich** zu integrieren. Theoretisch leicht zu verstehen, in der Praxis oft ein **langer** und **harter Ritt. Hinter dem Mechanismus**

Projektion steckt immer Schatten. Wir sollten nicht über den „eigenen Schatten springen“ und ihn übersehen, sondern anschauen und beleuchten. Überall dort, wo Licht darauf fällt, verschwindet ein Teil Schatten.

Der erwachsene Mensch zeichnet sich durch seine Bewusstheit und seine Fähigkeit zur Liebe aus. Liebe setzt Respekt voraus, Achtsamkeit und Annehmen.

S. Freud meinte, „Gesundheit sei die Fähigkeit zu Liebe, Arbeit und Genuss“.

Wie wir in den Wald hineinrufen.....

Vor den Toren der Stadt saß einmal ein alter Mann. Jeder, der in die Stadt wollte, kam an ihm vorbei. Ein Fremder hielt an und fragte den Alten: "Sag, wie sind die Menschen hier in der Stadt?"

"Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?", fragte der Alte zurück.

"Wunderbar. Ich habe mich dort sehr wohl gefühlt. Sie waren freundlich, großzügig und stets hilfsbereit."

"So etwa werden sie auch hier sein."

Dann kam ein anderer Fremder zu dem alten Mann. Auch er fragte: "Sag mir doch Alter, wie sind die Menschen hier in der Stadt?"

"Wie waren sie denn dort, wo Ihr zuletzt gewesen seid?", lautete die Gegenfrage.

"Schrecklich. Sie waren gemein, unfreundlich, keiner half dem anderen."

"So, fürchte ich, werden sie auch hier sein."

Verfasser unbekannt