

## Originalarbeit (Titelthema)

*Hans Holderegger*

# Die Bedeutung der Übertragung und Gegenübertragung im Alltag und in der Psychotherapie

*(Vortrag, gehalten am 17. Mai 2014 an der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik)*

**Zusammenfassung:** Es geht in der vorliegenden Arbeit darum zu zeigen, wie hilfreich das Konzept von Übertragung und Gegenübertragung für das Verstehen von komplexen Beziehungssituationen sein kann – im Alltag und in der Psychotherapie. Die Übertragung verbindet die Vergangenheit mit der Gegenwart und macht verständlich, welchen Einfluss vergangene Konflikte und Traumata auf unser tägliches Leben haben. An verschiedenen Beispielen, einer Konfliktsituation zwischen Lehrer und Schüler, einer Vaterübertragung im Lehrzimmer, einer Ehekrise und einer direkten Trauma-Übertragung durch eine Suiziddrohung gegenüber dem Therapeuten, wird zudem gezeigt, welche Rolle das Erkennen der Gegenübertragung zur Lösung der erwähnten Konfliktsituationen beiträgt. 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.

**Schlüsselwörter:** Übertragung, Gegenübertragung, Trauma-Übertragung, Dissoziierung, Inszenierung vergangener Szenen, Drang nach Weiterentwicklung

### **Abstract: The meaning of transference and counter transference in daily life and in psychotherapy**

The aim of the work to hand is to demonstrate how helpful the concepts of transference and counter-transference are for understanding complex relationship situations- in daily life and in psychotherapy. Transference links the past with the present and makes the influence of earlier conflicts and traumata on our daily lives, understandable. On the basis of various examples, (a conflict situation between teacher and pupil, father transference in the classroom, a marital crisis and direct trauma transference in the form of a suicide threat directed towards the therapist) shows which role the recognition of counter-transference plays in the resolution of these conflict situations. Trauma transference shows clearly that the split-off, dissociated inner scenes repeatedly threaten to break into actual life in the sense of an urge towards the further development of frozen affects and inner images.

**Keywords:** Transference, counter-transference, trauma transference, dissociation, production of earlier scenes, drive to further development

Die Begriffe der Übertragung und Gegenübertragung gehören heute zu den Grundlagen jeder psychodynamisch orientierten Psychologie und Psychotherapie. Es gibt kein aktuelles Erleben ohne Verbindung zur Erinnerung; vergangene Erfahrungen werden in die aktuell erlebte Gegenwart übertragen und die entsprechende Reaktion, die Gegenübertragung von davon betroffenen Beziehungspartnern, steht damit in mehr oder weniger engem Zusammenhang. Es geht also bei einer Übertragung um die Neuinszenierung von Erinnerung unter veränderten äusseren Bedingungen, um einen Vorgang, der unbewusst abläuft und sich ständig wiederholt (Barwinski, 2010). Das Wissen um diese Dynamik müssen sich vor allem diejenigen aneignen, die in pädagogischen und therapeutischen Berufen tätig sind, damit sie sich im Spannungsfeld ihres Berufsalltags besser orientieren können.

Die Übertragung ist ein ganz natürliches und für das psychische Überleben notwendiges Phänomen, denn vertraute Konfliktlösungen und Erfahrungen aus der Vergangenheit helfen, sich im Ansturm aktueller Wahrnehmungen und Anforderungen zurechtzufinden, sie dienen deshalb auch als Schutz vor Reizüberflutung. Die Übertragung ungelöster Konflikte und Traumata, von der in der Regel die Rede ist, wenn man von Übertragung spricht, hat allerdings die umgekehrte Wirkung, sie kann die Wahrnehmung der Gegenwart in negativer Weise verzerren und das aktuelle Erleben und die damit verbundenen Beziehungen in der Gegenwart beeinträchtigen oder sogar zerstören.

Aber lassen Sie mich vorerst, d. h., bevor ich noch expliziter auf das Thema meines Vortrags eingehe, von einer Episode aus dem Alltag eines Lehrers berichten, in der das Phänomen und die Bedeutung der Übertragung sichtbar gemacht werden kann:

### **Übertragung und Rollenumkehr: ein Beispiel aus dem Schulzimmer**

Stellen Sie sich folgende Szene vor: Ein Lehrer verlässt in gehobener Stimmung das Klassenzimmer seiner Maturaklasse. Die Schüler und Schülerinnen waren während der Stunde aktiv und konzentriert. Das

Arbeitsbündnis und die Arbeitsstimmung, so dachte sich der Lehrer, hätten nicht besser sein können, man stand kurz vor der Matur, die Lektion hatte gezeigt, welches Literaturverständnis sich die Klasse angeeignet hatte. Daran konnte man in den nächsten Lektionen anknüpfen, die Arbeitsmethode schien ideal, die Schüler und Schülerinnen wirkten angeregt und zufrieden.

Als der Lehrer zwei Tage später das Zimmer der betreffenden Klasse aufsucht, freut er sich auf die Fortsetzung der Arbeit und erwartet, von der Klasse mit Aufmerksamkeit und Interesse empfangen zu werden. Seine Enttäuschung ist gross: Als er ins Zimmer eintritt, wird er nicht oder kaum zur Kenntnis genommen. Eine Gruppe von Schülern sitzt am Lehrtisch und spielt Karten, laut rufend und gestikulierend, andere sind mit Dingen beschäftigt, die ebenfalls nichts mit der aktuellen Lektion zu tun haben. Dass die Stunde schon begonnen hat, nimmt niemand zur Kenntnis: Kein Lektürebuch ist zu sehen, nichts von der aus der Sicht des Lehrers so erfreulichen Stimmung scheint zurückgeblieben. Es macht den Eindruck, als würde er gar nicht wahrgenommen und erwartet, als störe er und sei überflüssig.

Wie sollte er als Lehrer auf diese Situation reagieren? Sichtlich verärgert über die Respektlosigkeit seiner Schüler gibt er die Anweisung, man solle ihn im Lehrerzimmer abholen, wenn die Klasse zur Arbeit bereit sei. Unglücklicherweise lässt er sich in seiner Enttäuschung noch zu einer Drohung hinreissen; das bedauert er allerdings schon kurz nach Verlassen des Zimmers. Aus einer gemeinsamen positiven Erfahrung ist etwas Enttäuschendes, Ernüchterndes geworden, eine Art von Verrat, so mindestens erlebt der Lehrer das Geschehen.

Die von mir geschilderte Episode wird Sie kaum überraschen, vielleicht sind Sie als Unbeteiligte sogar amüsiert über die Unverfrorenheit der Kartenspieler: Es handelt sich um eine Gruppe von Adoleszenten, denken Sie, ihr Verhalten ist nicht aussergewöhnlich und im Schulalltag nicht selten zu beobachten. Die Fortsetzung der Arbeit bedeutet den Schülern nicht so viel wie dem Lehrer, der sich sorgfältig auf die Stunde vorbereitet hat. Auch wissen sie, dass ihr Verhalten bei diesem Lehrer keine schwerwiegenden Sanktionen zur Folge haben wird. Den Lehrer mögen sie, gegen ihn, so meinen sie später, sei die Fortsetzung ihres Spiels nicht gerichtet, ihn wollten sie nicht ärgern – und trotzdem ist bei diesem eine Botschaft angekommen, die ihn, mindestens für eine gewisse Zeit, in Missstimmung versetzt, ja sogar gekränkt hat.

Ich schlage Ihnen vor, eine Geschichte wie die eben erwähnte einmal aus einer etwas ungewohnten Perspektive zu betrachten, aus der Perspektive von Übertragung und Gegenübertragung, also aus der Sicht unseres Themas. Nehmen Sie die folgende Interpretation als eine unter vielen, sie soll im besten Fall die Wahrnehmung um eine unbewusste Dimension erweitern und eine Hilfe sein, sich in solchen Situationen so zu verhalten, dass man sich weniger ausgeliefert fühlt. Auf die erwähnte Gegenübertragung des Lehrers zu achten, ermöglicht einen direkten Zugang zur unbewussten Dynamik der hier geschilderten Situation.

Das Leben von Gymnasiasten und Gymnasiastinnen ist nicht einfach zu meistern. Es gibt kaum einen Lebensabschnitt, in dem es so schwer ist, eine mehr oder weniger stabile Identität zu finden, was sich, wie die entsprechenden Statistiken belegen, in einer gehäuften Anzahl von seelischen Krisen zeigt. Man verliert eine vertraute Welt und weiss noch nicht, wie man in einer anderen ankommen wird. Der tägliche Leistungsdruck ist gross; und den schulischen Anforderungen zu genügen, ist nicht immer einfach. Die körperlichen und seelischen Veränderungen verlangen nach einem neuen Selbstbild und wecken neue Bedürfnisse. Das Verlangen nach einer Liebesbeziehung und nach Sexualität zwingt dazu, sich zu exponieren und das Risiko von Ablehnung und Beschämung einzugehen.

Die Angst, zurückgewiesen oder gar nicht wahrgenommen zu werden, als lächerlich oder uninteressant zu gelten: Das sind Gefühle, die zum Alltag von Adoleszenten gehören und mit denen der Lehrer in seiner Gegenübertragung nun ganz direkt in Kontakt kommt, indem die Schüler ihre negativen Erfahrungen auf den Lehrer übertragen, indem sie die Rollen im Sinne einer projektiven Übertragung umkehren. Für einmal sind sie nicht Opfer, sondern Täter. Sie wollen wissen, wie der Lehrer mit der Rolle des Zurückgewiesenen, nicht Wahrgenommenen zurechtkommt. Und der Lehrer ist der manipulativen Macht der Übertragung mindestens ein Stück weit zum Opfer gefallen und hat in seiner Gegenübertragung die Rolle übernommen, die von der Szenengestaltung angelegt ist, die ihm also unbewusst zugewiesen wurde im Sinne einer affektiven Kommunikation: „Jetzt wollen wir einmal sehen, wie Sie mit schlechten Gefühlen umgehen!“

Mit der unangemessenen Drohung, die er gegen die Schüler ausgestossen hat, zeigte der Lehrer seine Verletzlichkeit, einen Mangel an Souveränität, mit den ihm aus der Situation erwachsenen unangenehmen Gefühlen von Reue und Scham zurechtkommen. Das ist verständlich und nicht weiter schlimm, vor allem weil er sich in der darauffolgenden Stunde von seinen rachsüchtigen Bemerkungen distanzieren kann. Die Schüler erwarten von ihrem Lehrer, dass er ihnen nicht nur ein fachliches, sondern auch ein menschliches Vorbild ist, eine Person, die natürlicherweise auch verunsichert werden kann, die mit dieser Verunsicherung aber

zurechtkommt, die den Spiess nicht wieder umkehren und die Schüler mit einer unangemessenen Bestrafung zu neuen Opfern machen muss. 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.

Es ist noch nachzutragen, dass es sich in unserem Beispiel um eine Gruppenübertragung handelt, also um ein Phänomen, auf das ich nicht näher eingegangen bin. Auch müsste die Situation, die der Lehrer antrifft, noch differenzierter dargestellt werden, z. B. was das unterschiedliche Verhalten von Schülern und Schülerinnen betrifft und wie eine Gruppenübertragung zustande kommt.

### **Eine Vaterübertragung im Lehrerzimmer**

Wenn man in der Psychologie oder in der Psychoanalyse von einer Übertragung spricht, meint man in der Regel, wie schon eingangs erwähnt, dass eine unbewusste Erinnerung und eine damit verbundene innere Szene auf eine aktuelle Beziehungssituation übertragen wird. Und wie im Beispiel angedeutet, enthält jede Übertragung eine Art von manipulativer Macht, das Gegenüber zu einer Reaktion zu verführen, die zu dieser Szene gehört. Freud hat dieses Phänomen in einen Zusammenhang mit dem Begriff des Wiederholungszwangs gebracht. Seiner Meinung nach inszenieren Übertragungen eine unbewältigte Vergangenheit und die Wiederholung des Unglücks ist gleich eingeplant, indem der Partner in verführerischer Weise zum Vertreter einer negativ besetzten inneren Figur gemacht wird. Falls ich also eine negative Vaterübertragung inszeniere, verhalte ich mich der vermeintlichen Vaterfigur gegenüber so, dass sie mich wirklich abzulehnen droht, was normalerweise gar nicht ihre Absicht gewesen wäre. Es gibt dann so etwas wie eine Wahrnehmungsidentität, es wird mir bestätigt, dass mich der von mir umworbene Vater ablehnt, auch in seiner Ersatzfigur. Falls man als Pädagoge die Inszenierung durchschaut, kann und sollte man das Angebot der unfruchtbaren Wiederholung in der Gegenübertragung ablehnen, d. h., man sollte sich in angemessener Weise dagegen wehren, als schlechter Vater wahrgenommen zu werden.

Der Umgang mit der Übertragung gehört zum Alltag einer psychodynamisch orientierten Psychotherapie, ja dieses Phänomen beansprucht eine zentrale Bedeutung in der Therapie, in der der erwähnte Teufelskreis des Wiederholungszwangs durchbrochen werden kann, indem man versteht, welche Geschichte hinter der entsprechenden Dramaturgie steht, und damit der sinnlosen Wiederholung etwas entgegensetzen kann. Man lernt dann verstehen: Es geht nicht eigentlich um ein Problem der Gegenwart, sondern um die Wiederholung einer unverarbeiteten Geschichte, die nicht selten einen traumatischen Charakter hat.

Ich bleibe mit meinem nächsten Beispiel vorläufig noch im Bereich der Schule, d. h. beim erwähnten Lehrer. Er muss ja nicht nur im Klassenzimmer, sondern auch im Lehrerzimmer bestehen. Er macht dort Übertragungen auf seine Kollegen und Kolleginnen und ist umgekehrt auch Übertragungen von ihrer Seite ausgesetzt. Es gibt im Lehrerzimmer eine Welt der Realitäten und eine Welt der durch Übertragung verzerrten Wahrnehmungen, und es ist vor allem diese letztere Welt, die das Leben der Lehrer und Lehrerinnen oft unnötig schwer macht. In einer Psychotherapie mit einem Lehrer wurde mir dieses Phänomen besonders deutlich vor Augen geführt.

Der Lehrer wuchs ohne Vater auf, er wusste, dass dieser ebenfalls in der Schweiz lebte, bekam ihn aber trotz seiner wiederholten Bitten lange nicht zu sehen – nämlich erst als er vierzehn Jahre alt war. Der Besuch des Vaters hätte kaum enttäuschender ausfallen können. Er sprach fast ausschliesslich mit der Mutter meines Patienten, erkundigte sich nicht nach dem Befinden seines Sohnes und verschwand dann wieder für längere Zeit aus dessen Augen. Während späterer, eher spärlicher Treffen erlebte der junge Erwachsene weiterhin Desinteresse, Zurückweisung und das Gefühl, gar nicht wirklich wahrgenommen zu werden. Der Mann war von der Mutter des Patienten trotz seiner intensiven Werbung und ihres gemeinsamen Kindes immer abgelehnt worden, sie wollte ihn weder heiraten noch mit ihm zusammenleben. Vielleicht, so mutmasste mein Patient, war das der Grund, wieso er von seinem Vater die erwähnte Ablehnung erfuhr, im Sinne einer Verschiebung und Vergeltung. Wie auch immer – Sie können sich vorstellen, mit welchen unbewussten Erwartungen sich dieser Lehrer im Lehrerzimmer aufhielt und warum er sich dort nur zeigte, wenn es unbedingt nötig war. Die negative Übertragung war in seinem Fall so dominant, dass er positive Erfahrungen, wohlwollende Zuwendung und echtes Interesse von Seiten anderer Kollegen im Nachhinein als negative Erfahrungen wertete. Stellen Sie sich vor, man äussert einem Kollegen gegenüber seine ehrliche Wertschätzung und sein Interesse und dieser fährt verzweifelt und aufgewühlt nach Hause, weil er davon ausgeht, dass man ihn ablehne und verachte und es nicht wirklich ernst mit ihm meine.

In vielen Gesprächen gelang es uns, die negative Einschätzung des Erlebten Punkt um Punkt durchzugehen und die Verzerrung zu erkennen. Ganz erstaunt konnte der Patient am Ende einer Sitzung begreifen, dass er oft gar nicht abgelehnt, sondern im Gegenteil geschätzt und im positiven Sinne wahrgenommen worden war. Aber erst die Verknüpfung mit dem ihn belastenden Vaterbild befreite den Lehrer von seiner negativen Übertragung, die ihn so unglücklich und das Lehrerzimmer zu einem so unangenehmen Ort gemacht hatte. Es ging in diesem Fall von Wahrnehmungsverzerrung nicht um Nuancen, sondern um eine kaum möglich scheinende Umkehrung, die ein grosses Mass von Wahrnehmungsverzerrung voraussetzte und die beeindruckende Macht einer Übertragung demonstrierte (Barwinski, 2005).

### **Die Bedeutung der positiven Übertragung, der sogenannten Übertragungsliebe**

In jeder Art von Beziehung geht es u. a. darum, negative Übertragungen und Gegenübertragungen zu erkennen und sinnvoll damit umzugehen. Und man darf nicht vergessen, wie wichtig die verschiedenen Arten von positiven Übertragungen vor allem auch im pädagogischen und therapeutischen Bereich sind. Freud hat sie in seinen frühen technischen Schriften als Motor der Behandlung bezeichnet. Wir alle erfahren täglich, wie Zuneigung, Sympathie oder sogar Bewunderung für die pädagogische und therapeutische Arbeit förderlich sein kann, wenn die positiven Gefühle einen angemessenen Rahmen nicht überschreiten, was dann der Fall sein kann, wenn hinter idealisierenden Projektionen negative innere Bilder verborgen sind. Die Übertragung verbindet die Gegenwart mit der Vergangenheit und sie kann sich auf eine Beziehungserfahrung aus irgendeinem Abschnitt des Lebens beziehen. Eine besonders intensive, oft destruktive Wirkung haben Übertragungen, die im Zusammenhang mit einem Trauma stehen; darauf werde ich noch zurückkommen.

Die wirkungsvollste positive Übertragung hat ihren Ursprung im Bereich der frühen Beziehungserfahrung. Sie ist nicht erinnerbar, und trotzdem „wissen“ wir davon, im Sinne eines „impliziten Beziehungswissens“. Der englische Psychoanalytiker Christopher Bollas (1997) nannte diese Erfahrung „das ungedachte Bekannte“ und er ging davon aus, dass das Wissen um diese Erfahrung die Grundstruktur unserer Art, Beziehungen zu gestalten und zu erleben, sei. Man könnte auch von einer Basis-Übertragung sprechen. Die im Hirn gespeicherten basalen Beziehungsstrukturen widerspiegeln oder repräsentieren die frühen Beziehungserfahrungen oder, anders gesagt, die frühen Beziehungserfahrungen schaffen eine das spätere Leben prägende innere Struktur, die sich mit dem phylogenetischen Wissen verbindet, mit der im Individuum genetisch gespeicherten „Erinnerung“ an die Erfahrungen der Vorfahren, der Eltern und Grosseltern etc. (Panksepp, 1998; Holderegger, 2002; Damasio, 2011).

Mit positiven Übertragungen umzugehen, ist in der Regel kein Problem, sie schaffen eine Aura von Vertrauen, Zuversicht, Hoffnung und Offenheit. Mit negativen Übertragungen, die sich natürlich auch auf sehr frühe Erfahrungen beziehen können, zurechtzukommen, ist oft sehr schwierig, vor allem dann, wenn man ihren Inhalt und ihre Kausalität ausschliesslich der Gegenwart zuordnet und entsprechend unangemessen reagiert, d. h. sich unreflektiert der Gegenübertragung ausliefert. Ich werde Ihnen zwei kurze Beispiele einer Trauma-Übertragung vorstellen, und ich wechsele damit von Alltagserfahrungen im pädagogischen Bereich nun ganz in das Feld der Psychotherapie, in der, wie schon erwähnt, der Umgang mit der Dynamik von Übertragung und Gegenübertragung eine zentrale Rolle spielt.

### **Die Trauma-Übertragung und ihre Bedeutung in einem Ehekonflikt**

Die direkten Übertragungen wie die erwähnte Vaterübertragung sind in der Therapie einfacher zu handhaben als die projektiven, weil die Rollenverteilung weniger verwirrend ist. Ich bleibe als Übertragender der, der ich bin, wenn auch in einer früheren Gestalt. Das Gegenüber ist ein anderer, wenn auch verzerrt, d. h. als Vertreter einer inneren Figur wahrgenommen. Die projektive Übertragung ist oft nur schwer zu verstehen, weil eine Diffusion der Identitäten, eine Art von Rollentausch stattfindet, sie ist aber vor allem im Umgang mit einem Trauma äusserst wichtig, weil der Kern der traumatischen Erfahrung psychisch nicht verarbeitet ist und deshalb nur in projektiven Übertragungen dargestellt werden kann, z. B. indem der Therapeut oder der Beziehungspartner zum traumatisierten Kind gemacht wird, während der Übertragende – natürlich unbewusst – in die Rolle des Täters schlüpft. Ich habe in meinem ersten Beispiel schon eine solche Übertragung angesprochen, allerdings eine harmlose, auf die gegenwärtige Person bezogene, nicht auf eine vergangene, traumatisierte. Ich berichte im Zusammenhang mit meinem nächsten Beispiel, das aus der klinischen Arbeit stammt, also von einer projektiven Trauma-Übertragung, einer traumatisierenden Übertragung. In der Trauma-Übertragung wird das Gegenüber, um es nochmals zu betonen, mindestens ansatzweise ganz direkt mit dem Trauma des Übertragenden konfrontiert, deshalb der Begriff „traumatisierende Übertragung“ (Holderegger, 2003, 2012). Das Gegenüber

soll in der Gegenübertragung mit dem Trauma zurechtkommen, soll die ersten Schritte zur Verarbeitung machen, die dem Patienten nicht möglich sind. – Jetzt also das Beispiel.

Ein ca. 40-jähriger Mann kommt in Therapie, weil sein Leben durcheinandergeraten ist. Er ist verheiratet und lebt zusammen mit seiner Frau und einer 15-jährigen Tochter. Er hat sich in eine andere Frau verliebt, sich in eine Affäre mit ihr verstrickt und befürchtet nun, dass er seine Familie verliert und diese zugrunde richtet. Mit seiner Ehefrau verrennt er sich in tägliche Konflikte, er fühlt sich von ihr missverstanden und verletzt, ein intimes Leben ist kaum mehr denkbar. Mit der neuen Frau erlebt er paradiesische Stunden, noch nie hat er sich so gehen lassen können, noch nie hat er diese Dimension von Nähe und Geborgenheit erlebt. Er ist glücklich und verzweifelt, er will seine Familie, aber auch seine Geliebte nicht verlieren.

Es lässt sich auf der Gegenwartsebene alles verständlich erklären: So, wie er seine Frau schildert, versteht man seine Verärgerung, seinen Überdruß. Wenn er begeistert von seiner einfühlsamen Geliebten erzählt, möchte man ihn ermuntern, den Schritt aus seiner als Sackgasse erlebten Lebenssituation zu wagen und ein neues Leben zu beginnen. Doch welche Zweifel haben ihn in die Therapie gebracht und welche Rolle spielen in dieser Situation verborgene Übertragungen und Gegenübertragungen?

Als vierjähriger Junge wurde er während mehrerer Monate von seinen Eltern, die eine Weltreise unternahmen, getrennt. Er lebte während jener Zeit bei Verwandten. Die Eltern fanden ihn nach ihrer Rückkehr als verändertes Kind vor, als schwierig, verschlossen und widerspenstig. Sie waren aber nie in der Lage, diese Veränderungen als Mitteilung an sie zu verstehen, vielleicht als Protest und als Hinweis darauf, dass etwas in ihm zerbrochen war. – Es gab im Leben dieses Mannes noch eine zweite gravierende Trennungsgeschichte. Als Adoleszenter, also etwa im aktuellen Alter seiner Tochter, erkrankte seine Mutter schwer und starb nach einer längeren Leidenszeit. Beide Geschichten waren, wie erwähnt, vom Thema Trennung geprägt und sie tauchten interessanterweise schon kurz nach Beginn der Behandlung auf. Ihre Fakten waren noch präsent, doch Gefühle des Verlassen- und Verlorenenseins oder der Angst waren damit keine verknüpft. Sie hatten nie Eingang in einen psychischen Verarbeitungsprozess gefunden und blieben, darauf deutete seine aktuelle Lebenssituation hin, nach wie vor eine latente Bedrohung. Ein drittes Trennungsthema betraf seine adoleszente Tochter und ihr Bedürfnis, mehr Autonomie und Freiheit zu gewinnen, z. B. bei ihrem Freund zu übernachten und sich allmählich von ihren Eltern abzulösen.

„Können Sie sich vorstellen“, fragte ich ihn, „dass die beginnende Ablösung der Tochter und die erwähnten Trennungsgeschichten an der Regie des aktuellen Ehekonflikts beteiligt sind? Dass unerledigte Geschichten im Sinne eines Wiederholungszwangs immer wieder nach einer Neuinszenierung im aktuellen Leben drängen? Wäre es denkbar, dass die neue Lebenssituation mit Ihrer Tochter die von Ihnen erwähnten Trennungsgeschichten berührt und Sie befürchten, erneut in eine bedrohliche Situation des Verlassenen gedrängt zu werden?“ Ich wage diese Frage zu stellen, nachdem der Patient von einer halbvertrockneten, absterbenden jungen Pflanze geträumt hat, von einer Pflanze, die einem heftigen Sturm ausgesetzt ist und die er aus eigener Initiative in einen Zusammenhang mit dem von den Eltern verlassenen Kind bringt.

Wenn der Mann die Familie verlässt, gerät seine Frau in die gefürchtete Situation, sie ist dann die Verlassene, Entwertete und Betrogene. Mit anderen Worten: Die Abwehr der drohenden Wiederkehr traumatischer Gefühle gelänge mit Hilfe einer projektiven Übertragung, seine Frau bekommt die Rolle des in ihm abgespaltenen verlassenen Kindes, sie soll mit den unerträglichen Gefühlen zurechtkommen. Wobei sie auch noch zum Opfer einer anderen Übertragung wird, er erlebt mit ihr die gleichen unlösbaren Konflikte, wie er sie mit seiner Mutter ausgetragen hat, er kann auch von ihr nicht verstanden werden. Die prätraumatische frühe Mutter, also die Mutter, die ihn noch nicht verlassen hat, findet er in seiner neuen Geliebten, mit der er, mindestens auf Zeit, eine noch ungetrübte frühe Geborgenheit und Verschmelzung erleben kann.

Die Lebenssituation seiner Tochter hat – wenn wir noch in diesem spekulativen Gedankengebäude verweilen wollen – möglicherweise als Trigger oder Auslöserin gewirkt, sie hat die bedrohliche Krankengeschichte der Mutter in seinem Unbewussten aktiviert und an die damit verbundene Hemmung erinnert, den Weg eines Adoleszenten zu gehen und von zu Hause aufzubrechen. Diesen verpassten Aufbruch versucht er nun nachzuholen, indem er seine Frau verlassen und sich in die adoleszente Rolle eines frisch Verliebten stürzen will.

Die Rollenumkehr, von der vorhin im Zusammenhang mit seiner betrogenen Frau die Rede war, gehört zu den wichtigsten Manövern der Trauma-Abwehr; die Neuinszenierung unverarbeiteter Geschichten, wie wir sie in unserem Beispiel zu erkennen glauben, verspricht neue Lebensmöglichkeiten und die Überwindung alter Brüche in der seelischen Entwicklung. Voraussetzung zur Integration der erwähnten Traumatisierungen wäre statt der projektiven, traumatisierenden Übertragung auf seine Frau, also statt einer unreflektierten Wiederholung

allerdings eher die Verarbeitung der panisch gefürchteten Gefühle des Verlassen- und Verlorenseins, die mit Hilfe einer therapeutischen Unterstützung für den erwachsen Gewordenen besser zu ertragen sind als damals für das Kind und den Jugendlichen.

### **Die traumatisierende Übertragung innerhalb der therapeutischen Beziehung**

Im eben erwähnten Beispiel erfuhr der Therapeut von einer Trauma-Übertragung im Umfeld seines Patienten, er selber war davon nicht direkt betroffen. Im folgenden und letzten Beispiel, das ich in sehr verkürzter Form darstelle, geht es um eine Trauma-Übertragung, die den Therapeuten ganz direkt betrifft und damit die Behandlungssituation auf eine Belastungsprobe stellt.

Ein Patient ruft seinen Therapeuten an und sagt am Telefon, dass er auf dem Balkon seiner Wohnung stehe und sich im nächsten Moment hinunterstürzen werde. Er sei in einem nicht mehr zu ertragenden Zustand von Verzweiflung und Angst, dem er nur noch durch einen Sprung in die Tiefe entkommen könne. Es ist leicht, sich vorzustellen, welche Gefühle und Gedanken diese Worte im Therapeuten auslösen, in welche Art von Gegenübertragung er unvermittelt hineingerät, welche Angst, welche Sorge, ja vielleicht welches Schuldgefühl ihn zu überschwemmen drohen und wie wenig Zeit ihm bleibt, die drohende Katastrophe, die der Patient glaubhaft ankündigt, zu verhindern.

Dem Therapeuten gelingt es, den Patienten von seinem Vorhaben abzubringen, und es wird möglich, diesen kurze Zeit später in seiner Praxis zu empfangen. Die beiden besprechen das Geschehene und beruhigen sich allmählich, nachdem sie über die Hintergründe der bedrohlichen Situation haben sprechen können. Ein Telefongespräch mit seiner ehemaligen Partnerin, die sich bei ihm über ihr schlechtes Befinden beklagte, hatte im Patienten die Vorstellung erweckt, er sei für ihre aktuelle Lebenskrise verantwortlich, obwohl ja nicht er die Trennung, die schon Monate zurücklag, vollzogen hatte. Er hatte sich als Kind für die Depressionen seiner Mutter verantwortlich gefühlt und erlebte jetzt ganz offensichtlich die Wiederkehr eines alten Schuldgefühls, und zwar in einer solchen Heftigkeit, dass er von der erwähnten Verzweiflung und Angst überwältigt wurde.

Diese Verknüpfung konnte der Patient selber herstellen, da wir über dieses Thema schon mehrfach gesprochen hatten. Die emotionale Erschütterung des Therapeuten wies aber noch auf eine andere, verborgene Bedeutung des ganzen Handlungsdialoges hin – auf eine unbewusste Übertragungsdynamik, die die eigentliche Traumatisierung des Patienten ganz direkt zum Ausdruck bringen sollte. Der Junge war über Monate und Jahre einer permanenten Suiziddrohung seiner Mutter ausgesetzt und es ist kaum nachvollziehbar, mit welcher Beklemmung er nach der Schule jeweils nach Hause kam, voller Angst, seine Mutter tot in ihrem oder sogar seinem Bett zu finden. Der Bedrohung, der sich der Therapeut durch den Hilferuf des Patienten ausgesetzt fühlte, lag also wahrscheinlich das unbewusste Motiv zugrunde, ihn in eine Situation zu versetzen, die den Patienten als Kind überfordert hatte. Der Therapeut sollte ganz direkt erleben oder mindestens eine Ahnung davon bekommen, wie sich der Junge damals gefühlt hatte. „Sie hätten“, sagte der Therapeut zum Patienten, „in keiner anderen Form besser mitteilen können, was es für Sie als Junge bedeutete, während Monaten täglich mit der quälenden Angst nach Hause zu kommen, dass ihre suizidale Mutter tot in ihrem Bett liege.“ Er weist damit auf die Mitteilungsfunktion der traumatisierenden Übertragung hin. In einer projektiven Übertragung (Holderegger, 2012) hatte der Patient seinen Therapeuten – natürlich unbewusst – in die Situation des verängstigten Jungen versetzt und ihn mit dessen unerträglichen Ängsten vor dem Suizid der Mutter konfrontiert.

Erst das Verstehen der Übertragungs-Gegenübertragungs-Dynamik löste die Spannung zwischen den beiden an diesem dramatischen Handlungsdialog Beteiligten auf und machte auch verständlich, dass die ersten Schritte zur Trauma-Verarbeitung im Erkennen und Verstehen der Gegenübertragung stattfinden, da das primäre Überleben der traumatischen Erschütterung nur durch eine projektive Übertragung, durch eine Rollenumkehr möglich ist.

Dass es sehr schwierig sein kann, mit einer solchen Art von Übertragung, d. h. mit einer traumatisierenden Übertragung zurechtzukommen, zeigt dieses letzte Beispiel eindrücklich. Es wird auch deutlich, wie wichtig es ist, mit Gegenübertragungen, vor allem mit negativen Gegenübertragungen zurechtzukommen. Das Engagement des Therapeuten, das Verstehen der Botschaft und der verbale Umgang mit den traumatisierenden Gefühlen sind wichtige Voraussetzungen für den Patienten, das als Kind erlebte Geschehen aus der Isolierung zu befreien und allmählich in den Fluss der seelischen Entwicklung zu integrieren.

### **Die Gegenübertragung als Instrument und die Bedeutung der Zeitstruktur**

Mit der Gegenübertragung verfügen wir über ein sehr feines Instrument, das die Orientierung in komplexen Beziehungssituationen erleichtert. Es lohnt sich, das Erkennen und Bewusstmachen der Gegenübertragung in der Einzel- oder Gruppensupervision zu trainieren. Denn wenn wir auf unsere Gegenübertragungsgefühle achten,

wird uns oft klarer, welcher Art von Übertragung wir ausgesetzt sind und zu welchem Rollenspiel wir verführt zu werden drohen. Wenn wir uns in der Dynamik von Übertragung und Gegenübertragung besonders bedroht fühlen, können wir uns z. B. fragen, ob wir nicht der Manipulation durch eine projektive, traumatisierende Übertragung ausgesetzt sind.

Seelische Entwicklung spielt sich auf einer Zeitachse ab. Erfahrungen werden ständig durch neue modifiziert; das Neue, das hinzukommt, erweitert in der Regel die seelische Integration, die Wahrnehmung und die Form der Adaption an die Umwelt. Traumatisches Erleben überfordert die Fähigkeit zur Integration und wird deshalb abgewehrt durch Dissoziation, durch Abspaltung und Trennung vom Gefühlsleben. Diese Isolierung hat den Vorteil, dass die Wirkung des Traumas eingegrenzt wird und ein Teil der seelischen Entwicklung weiterhin stattfinden kann. Wenn ein Kind z. B. ein Familienmitglied verliert, ermöglicht die Dissoziation dieses Traumas das seelische Überleben. Der Nachteil dieser archaischen Form von Trauma-Verarbeitung besteht darin, dass das traumatische Erleben keine Veränderung oder Korrektur erfahren kann, weil es aus dem Fluss der Zeit und der Entwicklung verbannt ist. Die Modifizierung durch neue Erfahrungen wird ausgeschlossen, es findet im dissoziierten Bereich der Psyche keine Entwicklung statt. Die kindliche Interpretation des vorhin erwähnten Todesfalles, z. B. die Phantasie, Schuld an diesem Tod zu haben, kann durch spätere, reifere Interpretationsmöglichkeiten also nicht korrigiert werden.

Diese Überlegungen machen deutlich, warum alte, abgespaltene Traumata immer wieder ins aktuelle Leben einbrechen – u. a. vielleicht im Sinne eines Drangs nach Weiterentwicklung erstarrter Bilder und Affekte. Sie weisen aber auch auf die Zeitlosigkeit des Traumas hin und darauf, mit welcher alten, unveränderten Erfahrungswelten wir in der Trauma-Übertragung konfrontiert werden. Wir können diese Übertragungen nur verstehen, wenn wir die Zeitstruktur wieder herzustellen versuchen, das eröffnet auch die Chance, die verpasste Entwicklung nachzuholen.

### **Autor**

Dr. phil. Hans Holderegger ist Psychoanalytiker und Supervisor in freier Praxis in Zürich, Dozent am Freud-Institut in Zürich und am Schweizer Institut für Psychotraumatologie (SIPT), zahlreiche Veröffentlichungen zu den Themen Trauma, Traumatherapie und Adoleszenz

### **Korrespondenz**

E-Mail: [admin@hans-holderegger.ch](mailto:admin@hans-holderegger.ch)

### **Literatur**

- Barwinski, R. (2005). Traumabearbeitung in psychoanalytischen Langzeitbehandlungen. Kröning: Asanger.
- Barwinski, R. (2010). Die erinnerte Wirklichkeit. Kröning: Asanger.
- Bollas, C. (1997). Der Schatten des Objekts. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Damasio, A. (2011). Selbst ist der Mensch: Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins. München: Siedler.
- Holderegger, H. (2002). Das Glück des verlorenen Kindes: primäre Lebensorganisation und die Flüchtigkeit des Ich-Bewußtseins. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Holderegger, H. (2003). Der Umgang mit dem Trauma, 3. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Holderegger, H. (2012). Trauma und Übertragung. Psyche Zeitschrift für Psychoanalyse und ihre Anwendungen, 66, 1102–1117.
- Panksepp, J. (1998). Affective neuroscience: the foundation of human and animal emotions. Oxford: Oxford University Press.

## Article inédit (thème principal) - Synthèse

*Hans Holderegger*

### **La signification du transfert et contre-transfert au quotidien et en psychothérapie**

Le concept de transfert et contretransfert est l'une des bases de toute psychothérapie à orientation psychodynamique. Le transfert constitue une nouvelle mise en scène d'un souvenir inconscient dans la vie actuelle. On peut dire du contretransfert qu'il est une réaction émotionnelle spontanée de partenaires dans la relation, mais il est également un instrument d'orientation important. Dans le présent article nous mettons en évidence, sur la base de quatre exemples, à quel point il peut être important de saisir la dynamique liant transfert et contretransfert ; cela permet de comprendre le contexte inconscient de situations conflictuelles dans le quotidien et dans le cadre de la thérapie.

Il s'agit dans le premier exemple du conflit opposant un enseignant et sa classe, d'une mise en question de l'alliance de travail que l'enseignant avait de la peine à comprendre. Son ressenti désagréable au niveau du contretransfert permet d'interpréter la situation et montre clairement quelles sont les attentes de la classe à son égard.

Dans le deuxième exemple, nous mettons en évidence l'effet que peut avoir un transfert négatif du père, ainsi que la manière dont la perception d'un enseignant envers ses collègues peut se déformer. Le travail thérapeutique a permis de résoudre les projections négatives de cette personne sur ses collègues.

Dans le troisième exemple, nous décrivons le travail avec un patient qui était impliqué dans une affaire extraconjugale. L'observation du présent est complétée d'une analyse du transfert et contretransfert, permettant au patient de devenir conscient du fait que ce n'est pas seulement l'attractivité de l'amante qui l'attire, mais également son transfert au sein de son mariage d'expériences passées de séparation. Au lieu de continuer à refouler son sentiment de peur et de désespoir, il transférait sur son épouse la séparation douloureuse qui l'avait traumatisé dans son enfance. Dans ce cas, on peut parler de transfert projectif « traumatisant ».

Et enfin, le dernier exemple est en rapport avec des menaces dramatiques de suicide. Le patient téléphone à son thérapeute et lui annonce que dans les minutes qui suivent, il va sauter de son balcon pour mettre fin à son désespoir. Le thérapeute réussit à obtenir que le patient vienne à son cabinet ; ce dernier finit alors par comprendre quelle est la signification inconsciente de l'épisode qu'il a mis en scène. La mère du patient avait menacé pendant des années de se suicider. Dans le cadre d'un transfert projectif, celui-ci communiquait son ressenti dans cette situation de danger constant. Le contretransfert a servi de clé pour comprendre un dialogue qui, pour les deux interlocuteurs, avait des aspects extrêmement dramatiques.

La construction psychique se déroule toujours sur un axe temporel. Des expériences sont constamment modifiées par de nouvelles expériences : en règle générale, ces dernières élargissent l'intégration psychique, la perception et la manière dont l'individu s'adapte à son environnement. Un vécu traumatique empêche l'intégration et c'est pourquoi des mécanismes de défense sont mis en œuvre : dissociation, refoulement et refus des émotions. Ces mécanismes ont pour avantage que les effets du traumatisme sont limités, alors qu'une partie du développement psychique peut se poursuivre. Par exemple, lorsqu'un enfant perd un proche, la dissociation va lui permettre de survivre à ce traumatisme. L'inconvénient de cette forme archaïque de gestion du traumatisme est que ce dernier ne peut plus évoluer ou être corrigé puisqu'il a été exclu du cours du temps et du développement. Il ne peut plus être modifié sur la base de nouvelles expériences ; la partie de la psyché qui a été dissociée ne peut plus évoluer. L'interprétation que fait l'enfant du décès en question – il imagine par exemple que c'est de sa faute – ne pourra donc plus être corrigée par le biais de perceptions plus matures.

On comprend alors pourquoi d'anciens traumatismes qui ont été dissociés réapparaissent périodiquement – entre autres, peut-être en tant qu'impulsions vers l'évolution d'images et d'affects demeurés statiques. Mais il s'agit également de la dimension intemporelle du traumatisme et de la manière dont nous sommes confrontés au niveau du transfert à d'anciens vécus qui se sont figés. Nous ne pouvons comprendre ces transferts que si nous tentons de recréer une structure temporelle : cela fournit une chance de rattraper des évolutions manquées.