

# Projektionsarbeit nach Peter König



## Einführung

Wir alle projizieren in unserem Leben ständig unbewusst verschiedenste Inhalte nach außen. Unseren Erfahrungen und unserer Sozialisierung entsprechend assoziieren wir verschiedenste Phänomene mit bestimmten Qualitäten – wir projizieren also gewisse Inhalte auf sie.

Als Projektionsflächen dienen uns dafür beispielsweise ...

### ... bestimmte Menschen

Und zwar sowohl solche, mit denen wir in direktem Kontakt stehen (wie Beziehungspartner\*innen, Arbeitskolleg\*innen oder Seminarleiter\*innen), als auch solche, die wir noch nie getroffen haben (wie Politiker\*innen oder Celebrities).

### ... konkrete Dinge

Wie Autos, Kleidung, Schmuck, Gebrauchsgegenstände, Gebäude, Kunstwerke etc.

### ... abstrakte Ideen & Konzepte

Wie „die Welt“, „das Leben“, „die Menschheit“, „die Rechten“, „Politikerinnen“, „Frauen“, „Künstler“, „das Wirtschaftssystem“, „Geld“ etc.

### Drei Beispiele:

typische Projektionsflächen	Mein*e Partner*in	„Die Menschheit“	Geld
mögliche Projektionen	„Er/sie nimmt keine Rücksicht auf mich. Er/sie ist rücksichtslos.“	„Die Menschheit macht die Umwelt kaputt. Sie ist zerstörerisch.“	„Geld macht frei“ „Geld ist schmutzig“ „Geld erzeugt Abhängigkeit“ „Geld ist nie genug“

Diese Projektionen sind in der Regel mit starken (positiven oder negativen) Bewertungen assoziiert. In beiden Fällen können sie Schlüssel für unsere persönliche Entwicklung hin zu mehr Freiheit und Lebendigkeit sein. Denn genau die Qualitäten, die wir unbewusst nach außen projizieren, sind es, die wir uns selbst noch nicht frei zu leben erlauben.

Wenn ich z.B. auf Menschen, die viel Platz einnehmen (z.B. andere unterbrechen, sich vordrängen, sich in der U-Bahn laut unterhalten etc.) unbewusst projiziere, dass sie rücksichtslos oder unsensibel sind, kann das darauf hinweisen, dass ich mir selbst tendenziell nicht zugestehe, sehr raumnehmend zu sein, was in manchen Situationen aber völlig in Ordnung und für meine persönliche Entfaltung wichtig wäre.

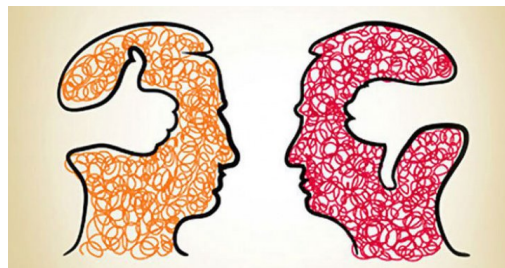
## Ziel der Projektionsarbeit

Indem wir uns üben, unbewusste Projektionen „zu uns selbst zurück zu holen“, können wir uns also von vielen Beschränkungen befreien, die wir uns unwissentlich selbst auferlegen. Damit können wir unsere Palette von Handlungsmöglichkeiten bedeutend erweitern, was uns in entsprechenden Lebenssituationen zu Gute kommen wird.

Ein entscheidender erster Schritt ist, dass wir uns selbst (und nicht unsere Projektionsfläche) als die Quelle des projizierten Inhalts erkennen. Nicht mein Gegenüber ist in sich selbst rücksichtslos/verletzend/wundervoll/mutig... und Geld ist nicht in sich selbst befreiend/einschränkend/dreckig... sondern ICH nehme diese in dieser Qualität wahr – ich projiziere diese Inhalte auf sie.

*I looked, and looked, and this I came to see:  
That what I thought was you and you,  
was really me and me.*

Und genau diese Qualitäten, die wir unbewusst nach außen projizieren, sind es oft, die uns selbst im Leben fehlen. Der hier beschriebene Prozess kann ein Hilfsmittel sein, nach und nach die starken Bewertungen, die wir mit gewissen Menschen, Institutionen und Phänomenen in der Welt assoziieren, zu lösen.



Das Ziel ist, dass wir dadurch in unserem Handeln schrittweise bewusster und selbstbestimmter werden und letztlich ein freieres, lebendigeres, lustvolleres, liebevolleres und kraftvolleres Leben führen können.

*Zum Beispiel können wir durch das Zurücknehmen der Projektion „zerstörerisch sein“ lernen, die kreative Kraft des Zerstörens zu nützen, um Grenzen zu setzen oder Strukturen, Prozesse und Muster, die uns nicht mehr dienlich sind, zu beseitigen – und damit Raum für Neues schaffen!*

Bildnachweis:

<https://cdn.theatlantic.com/assets/media/img/2017/05/04/ImplicitBiasLead/1920.jpg?1493911501>  
[http://upliftconnect.com/wp-content/uploads/2016/01/cognitive-bias\\_feature31-720x377.jpg](http://upliftconnect.com/wp-content/uploads/2016/01/cognitive-bias_feature31-720x377.jpg)

## Hinweise zur Durchführung

Dieser Prozess kann z.B. in Gruppen oder zu zweit – sei es in einem freundschaftlichen Gespräch oder in einer Coaching-Sitzung – durchgeführt werden. Es kann ihn aber auch jede\*r für sich alleine durchgehen.

Wichtig ist für den Prozess, dass er nicht nur als reine „Kopfsache“ angegangen wird, denn entscheidend ist vor allem das bewusste Wahrnehmen der körperlichen Reaktionen. Der Körper reagiert oft schneller als der Verstand und gibt Indikationen in Form von einer veränderten Körperhaltung (Aufrichten, Zurücklehnen, abfallende Schultern etc.) und/oder Gefühlsausdrücken (Seufzen, Lachen, Weinen, Aufatmen etc.). Darin wird die „Landung“ der Projektionen unmittelbar sichtbar. Oft können die Reaktionen auch für die Person selbst und von außen paradox wirken, z.B. wenn der Körper bereits feiert, aber der Verstand noch nicht nachkommt.

Begleitet man jemanden durch die Übung, ist es wichtig, dass die Hoheit über den Prozess bei der begleiteten Person bleibt. Sie ist es, die letztendlich entscheidet, ob ein Wort oder Satz treffend ist, oder eben nicht. Begleitende oder Beobachter\*innen können Vorschläge machen, Reaktionen beobachten und diese mitteilen. Sie sind aber aufgerufen, die begleitete Person bestmöglich zu unterstützen, herauszufinden, was für sie stimmig ist. Die Wortkonstruktionen, die aus dessen/deren Mund kommen, können manchmal etwas komisch, abstrus oder sogar erschreckend klingen. Oft haben ganz bestimmte Formulierungen lösende Wirkung für die Person, die man als Aussenstehender nicht vorahnen und oft nicht verstehen kann. Dieses Verstehen ist für das Gelingen des Prozesses aber auch nicht zentral.

Das klassische Setting für die Projektionsarbeit ist im Sitzen, es spricht aber absolut nichts dagegen, mit anderen Formen zu experimentieren. Beispielsweise eignet sie sich hervorragend, um Elemente aus der Körper- oder Theaterarbeit einzubinden. Entscheidend ist die bewusste Wahrnehmung der körperlichen Reaktionen und dass der/die Begleitete den Prozess bestimmt.

## Ablauf Projektionsarbeit

Es empfiehlt sich, eine Position einzunehmen, in der du gut präsent sein kannst (z.B. aufrecht sitzend, Füße fest auf dem Boden, offene Augen).

### Schritt 1 – Benennen und zurückholen der Projektion

<b>Identifiziere deine Projektion und beschreibe sie kurz.</b> z.B. indem du eine Person/eine Sache suchst, auf die du stark emotional reagierst und fragst: „Wie ist X?“ bzw. „Was an X zieht mich an/stößt mich ab?“		
<i>„Mein*e Partner*in ist rücksichtslos.“</i>	<i>„Die Menschheit ist zerstörerisch.“</i>	<i>„Geld ist Freiheit.“ „Geld ist schmutzig.“ „Geld ist Abhängigkeit.“ „Geld ist nie genug.“</i>

<b>Hole sie zu dir zurück indem du sie durch „ICH bin...“ ersetzt.</b>		
<i>„Ich bin rücksichtslos.“</i>	<i>„Ich bin ein*e Zerstörer*in.“</i>	<i>„Ich bin frei / dreckig / abhängig / nie genug.“</i>

**!Spüre bewusst deine körperliche Reaktion!**

<b>Optional kann der „Ich bin...“-Satz kann noch gesteigert werden – ggf. bis in die Übertreibung! – um zu erforschen, welche Qualität die stärkste „Ladung“ hat.</b>		
<i>„Ich bin ein rücksichtsloser ungehobelter Haudrauf.“</i>	<i>„Ich bin ein*e blinde*r Zerstörer*in.“</i>	<i>„Ich bin absolut frei/ so was von dreckig / dermaßen abhängig / absolut ungenügend.“</i>

### Schritt 2 – Integration der Projektion

<b>Integriere deine Projektion, indem du hinzufügst: „... und es ist okay/gut so/wunderbar/genial/großartig/geil.“</b>		
<i>„Ich bin rücksichtslos und es ist großartig.“</i>	<i>„Ich bin ein*e Zerstörer*in und es ist okay.“</i>	<i>„Ich bin absolut abhängig und es ist genial.“</i>

**!Spüre wiederum bewusst deine körperliche Reaktion!**

<b>Optional kannst du die Integration erleichtern, indem du an eine Situation denkst, in der es wirklich gut/wichtig wäre/war, diese Qualität zu leben.</b>		
<i>Wenn ich bedroht werde oder einem geliebten Mensch Gefahr droht, muss ich rücksichtslos sein.</i>	<i>Es war für meinen Weg absolut wichtig, meine Beziehung zu beenden, damit wir beide weiterwachsen konnten.</i>	<i>Es ist wunderbar entspannend, wenn ich mich in die Abhängigkeit von der Erde/meinen Mitmenschen fallen lasse.</i>

### Schritt 3 – Integration beider Pole der Projektion

Suche nach dem Gegenteil deiner Projektion und benenne sie.		
<i>„Ich bin fürsorglich und liebevoll.“</i>	<i>„Ich bin ein*e Schöpfer*in.“ „Ich schöpfe Neues.“</i>	<i>„Ich bin frei und unabhängig.“</i>

Forsche nach, woran du merkst, wenn du diese andere Seite lebst.		
<i>„Wenn ich fürsorglich bin fühle ich mich tief verbunden.“</i>	<i>„Als Schöpfer*in bringe ich Schönes in die Welt und mache Andere damit glücklich.“</i>	<i>„Ich gehe meinen Weg und mache damit Anderen Mut.“</i>

Formuliere einen für dich kraftvollen Integrations-Satz - „Ich bin ... mit und ohne ...“. Und betone optional noch die Seite, die für dich gerade schwieriger zu leben ist.		
<i>„Ich bin tief verbunden, wenn ich fürsorglich bin und wenn ich nicht fürsorglich bin -gerade wenn ich NICHT fürsorglich bin.“</i>	<i>„Ich bringe Schönes in die Welt, wenn ich Neues schöpfe und wenn ich zerstöre – gerade wenn ich zerstöre.“</i>	<i>„Ich gehe meinen Weg und mache Anderen Mut, mit und ohne Geld – vor allem aber MIT Geld.“</i>

**!Spüre wiederum bewusst deine körperliche Reaktion!**

#### Eine Anmerkung zum letzten Schritt der Integration:

Arbeitet man (wie in der Geldarbeit) mit einer fixierten Projektionsfläche, ist es relativ einfach, den abschließenden Integrations-Satz zu formulieren – dann heißt es wie im dritten Beispiel „... mit und ohne Geld.“ In anderen Fällen (wie in den anderen zwei Beispielen) gibt es unzählige mögliche Varianten, wie der Satz konstruiert wird. Hier gibt es kein klares Rezept, sondern man ist angehalten, vor allem auf die körperlichen Reaktionen zu vertrauen, um herauszufinden, welcher Satz am meisten Kraft hat.

## Überblick über die Schritte der Projektionsarbeit

**Projektion identifizieren und benennen**  
„Wie ist X?“ bzw. „Was an X zieht mich an/stößt mich ab?“

*„Menschen, die sich vordrängen sind unsensibel.“*

**Projektion durch „ICH bin...“ ersetzen**  
Spüre bewusst deine körperliche Reaktion!

*„Ich bin unsensibel.“*

„Ich bin...“-Satz ggf. bis in die Übertreibung steigern.

*„Ich bin ein unsensibler Klotz.“*

**Erste Seite der Projektion integrieren**  
Spüre wiederum bewusst deine körperliche Reaktion!

*„Ich bin unsensibel und es ist gut so.“*

Situation visualisieren, in der es wirklich gut/wichtig wäre/war, diese Qualität zu leben

*„Als mein Klient seine dritte Rechnung nicht bezahlt hat, musste ich ihm gegenüber unsensibel sein und ihn zur Verantwortung ziehen.“*

**Polarität der ursprünglichen Projektion suchen**

*„Ich bin **empfindsam**.“*

**Woran merkst du, wenn du diese andere Seite lebst?**

*„Andere fühlen sich von mir wahrgenommen und schenken mit ihr Vertrauen.“*

**Integrations-Satz formulieren**  
Und die schwierigere Seite betonen  
Spüre wiederum bewusst deine körperliche Reaktion!

*z.B.  
„Andere schenken mir ihr Vertrauen, wenn ich sensibel bin und wenn ich unsensibel bin – gerade wenn ich unsensibel bin.“*