

Der Begriff Übertragung wurde von Freud in der Psychoanalyse geprägt. Er wurde vor allem in der Tiefenanalyse verwendet. Mittlerweile hat er Einzug in die allgemeine psychotherapeutische Terminologie erhalten.

Erwachsene Menschen tragen oft alte, oft unbewusste oder verdrängte Gefühle, Affekte, Erwartungen, Bedürfnisse, Wünsche und Befürchtungen aus der Kindheit oder Jugend mit sich. Ursprünglich waren diese Wünsche etc. an die beteiligten Bezugspersonen gerichtet: Eltern, Geschwister, Verwandte, Lehrer...

Die Übertragung bezeichnet das Phänomen, dass diese Gefühle psychisch präsent bleiben und bei neuen soziale Beziehungen weiterwirken– auch nach Ablösung aus dem ursprünglichen Umfeld (meist Elternhaus).

Dies ist ein normaler Vorgang. Der Mensch sucht nach Bekanntem und Ähnlichen. Vertrautes wird als sympathisch eingeordnet.

Wenn die übertragenen Gefühle negativer Art sind können sie sich in der gegenwärtigen Situation als nicht angemessen erweisen. Die führt zu inneren und äußeren Spannungen.

Es ist dem Gesprächspartner gegenüber auch „nicht fair“, denn dieser kann normalerweise nichts für die ursprünglichen Auslöser der Gefühle. Das Aufdecken dieser Übertragungen unterstützt dann die gelungene Kommunikation.

Ein Beispiel aus dem Businesscoaching zeigt den Mechanismus einer Übertragung:

*Eine Mitarbeiterin nimmt immer alle Zusatzaufgaben von Seiten des Chefs oder Kollegen an. Der autoritäre Chef ist trotzdem nie zufrieden und wertet sie, auch vor anderen immer wieder ab. Trotzdem versucht sie, es allen recht zu machen und vor allem den Vorgesetzten zu beeindrucken. Auch privat ist sie mit einem sehr Dominanten Partner liiert, der sie häufig abwertet. Sie hält sowohl an der Firma, wie auch an dieser Partnerschaft fest, fühlt sich aber zunehmend unwohl. Im Coaching wir die Beziehung zu einem sehr strengen Vater deutlich, von dem sie sich immer Anerkennung und Bestätigung gesehnt hat. Von Seiten des Vaters kamen häufig Vorwürfe und Abwertungen.*

Die Projektion ist ein ähnliches Phänomen. Hier werden Eigenschaften, die eine Person an sich selbst nicht mag oder wahrhaben will, anderen Menschen zugeschrieben.

Übertragungen finden im Leben auf mehreren Ebenen statt:

- Rachsucht und Rechthaberei im Erwachsenenalter können auf lieblose Erziehung beziehen
- stark negative Reaktionen auf narzisstische Kränkungen (Kränkung des Selbstwertgefühles) können sich auf Bevorzugung anderer Geschwister und Lieblosigkeit beziehen
- Trennungsgängste basieren mitunter auf Trennungserfahrungen in der Kindheit
- **spontane Sympathie/Antipathie gegenüber anderen Menschen kann durch Ähnlichkeitssuche mit Personen aus der Vergangenheit zustande kommen.**



Auch Gegenübertragungen sind eine normale menschliche Reaktion, die in jeder Art von Beziehung ablaufen. Sie sind „allgegenwärtig“. Menschen lösen in anderen Menschen Gefühle aus, die mit der eigenen Lebensgeschichte zu tun haben.

Hier reagiert der Coach/ Therapeut emotional auf die durch Übertragung vom Klienten hervorgerufenen Handlungen oder Äußerungen. Diese lösen ihrerseits beim Coach Gefühle, Erwartungen, Bedürfnisse, Wünsche aus. Wenn der Coach sich dieses Vorgehens nicht bewusst ist – und nicht zwischen eigenen und übertragenen Gefühlen unterscheiden kann, besteht die Gefahr, dass er seine neutrale, professionelle Meta-Position verlässt.

In der Psychoanalyse galt dies zu Beginn als stören und sollte unbedingt vermieden werden.

Heute wird eher gelehrt auf diese Phänomene zu achten und sie als empathischen Resonanzboden zu nutzen. Wenn der Coach/ Therapeut in der Lage ist zwischen eigenen und übertragenen Gefühlen zu unterscheiden, kann er dadurch Informationen über den Zustand des Klienten gewinnen.

Dies setzt eine umfangreiche Selbsterfahrung des Coaches/ Therapeuten voraus. Dieser sollte seine eigenen Verletzungen, Gefühle, Affekte in der Eigenanwendung von Interventionen kennengelernt und bearbeitet haben. Dann kann er zwischen seinen eigenen Themen und denen des Klienten unterscheiden.

Übertragungen und Gegenübertragungen, die nicht transparent sind, können den Effekt des Coachings maßgeblich negativ beeinflussen.

Eine spezielle Art der Übertragung ist die **projektive Identifikation**. Hier bezieht der Klient den Coach/ Therapeuten in seine spezielle Problematik mit ein. Der Coach soll dann stellvertretend für den Klienten die Probleme/ Themen lösen. Da dies ein sehr hoher Anspruch ist, können hier heftige Gegenübertragungen ausgelöst werden. Hilfreich ist auch hier eine transparente Kommunikation.

*Beispiel aus Wikipedia: Eine depressive Patientin fühlt sich von ihrer Therapeutin gut verstanden und hegt freundschaftliche oder zärtliche Gefühle für sie (Übertragung). Sie überträgt diese Wünsche und meint, dass die Therapeutin ebenso denken und wünschen würde. Daher kauft sie ihr Geschenke und lädt sie zum Kaffee ein (agierte Übertragung). Unbewusst sieht sie in der Therapeutin ihre erfolgreiche Schwester, die immer erfolgreicher war als sie und der sie immer nachgeeifert hat. In der Therapie werden diese Zusammenhänge behutsam von der Therapeutin zusammen mit der Patientin erarbeitet. Die Patientin lernt dabei, dass ihre Depression auch Folge von Misserfolgen ist, die sie nur dadurch erlebt hat, dass sie immer versucht hat, ihre Schwester zu kopieren, dabei aber hat sie vergessen, ihre eigene Persönlichkeit und ihre Stärken zu entwickeln.*

*Die Therapeutin findet sie sympathisch und verspürt eine Tendenz, auf das Angebot einzugehen (Gegenübertragung). Ginge sie tatsächlich darauf ein und nähme die Einladung an, so würde sie ihre Gegenübertragung agieren und den professionellen Abstand gefährden.*

