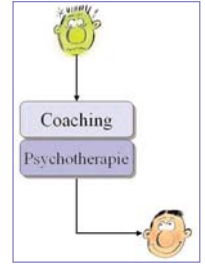


Newsletter

Coaching & Psychotherapie



Herzlich Willkommen!

Diese Ausgabe beschäftigt sich mit Erkenntnissen der Psychoanalyse. Es wird beschrieben, wie sich bestimmte psychoanalytische Vorstellungen, wie z.B. die Übertragung und Gegenübertragung oder die Abwehrmechanismen auch heute noch in Coaching und Therapie sinnvoll nutzen lassen. Ein zentraler Begriff von Freud ist der Ödipus-komplex, mit dem beschrieben wird, dass der Knabe in seiner psycho-sexuellen Entwicklung seine Mutter als erstes "Liebesobjekt" begehrt. Daher soll auch einmal auf die Ursprungssage eingegangen werden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Die Sage von Ödipus

Laïos, der König von Theben, lebte mit seiner Gemahlin Iokaste in kinderloser Ehe. Laïos hatte König Pelops einst den Sohn entführt, weil er sich in den Knaben verliebt hatte. Daraufhin wurde er von König Pelops verflucht.

Laios befragte das Orakel von Delphi, ob er einen Sohn haben werde und das Orakel sagte ihm: "Zeuge keine Kinder gegen den Willen der Götter! Wenn du es doch tust, wird dein Sohn dich und deine ganze Familie auslöschen!"



Ödipus (mit Ismene und Antigone) verurteilt Polyneikes, 1883, Andre-Marcel Baschet

Eines Tages zeugte Laios in stark betrunkenem Zustand mit Iokaste einen Sohn.

Die Eltern ließen das Kind mit durchstochenen Füßen von einem Hirten im Gebirge aussetzen.

Der Hirte aber hatte Mitleid und übergab das Kind einem befreundeten Hirten. Dieser übergab Oidipus dem König Polybos, der ihn als sein eigenes Kind erzog. Von diesem soll er aufgrund seiner geschwollenen Füße den Namen Oidipus ("Schwellfuß") erhalten haben.

Als Oidipus über seine Herkunft keine Klarheit erhielt, wanderte er heimlich fort. Er befragte das Orakel und erhielt zur Antwort, er werde seinen Vater töten, seine eigene Mutter heiraten und eine verabscheuungswürdige Nachkommenschaft hinterlassen.

Da er glaubte, Polybos wäre sein rechter Vater und Merope seine Mutter, wagte er nicht mehr, nach Hause zurückzukehren. Unterwegs begegnete er in einem Hohlweg einem Wagen.

Es erhob sich ein Streit, bei dem eines der Pferde von Oidipus getötet wurde und Oidipus erschlug alle bis auf einen; sein Vater Laïos, der in dem Wagen saß, war auch unter den Erschlagenen.

Zu dieser Zeit erschien die Sphinx, ein geflügeltes Ungeheuer, vor Theben, gab den Vorübergehenden Rätsel auf und tötete alle, die es nicht lösen konnten. Auch der Bruder der Königin Iokaste wurde getötet. König Kreon gab nun bekannt, Iokaste dem Besieger der Sphinx zur Gemahlin geben zu wollen. Oidipus kam in die Gegend, und die Sphinx legte ihm das Rätsel vor: "Was geht am Morgen auf vier, am Mittag auf zwei und am Abend auf drei Füßen?" Oidipus antwortete: "Der Mensch." Darauf stürzte sich die Sphinx ins Meer und Theben war befreit.

Nun erhielt Oidipus Iokaste zur Gemahlin und wurde König von Theben. Iokaste gebar ihm zwei Söhne: Eteokles und Polyneikes und zwei Töchter: Antigone und Ismene. Als nun eine Pest ausbrach, wies das Orakel auf den Königsmord hin; der Täter sollte die Ursache der Seuche sein. Auf Drängen von Ödipus sagte der blinde Seher Teiresias widerstrebend, dass Ödipus der Königsmörder sei. Ödipus erkannte die Wahrheit. In ihrem Schmerz erhängte sich Iokaste an ihrem Schleier und Ödipus stach sich vor Gram mit einer Nadel aus Iokastes Gewand die Augen aus. Von seiner Tochter Antigone geleitet, zog er durch das Land, die Milderung seines schweren Schicksals abwartend. Bald wurde er von den Göttern erlöst.

Übertragung und Gegenübertragung

Eine wichtige Erkenntnis von Freud bestand darin, dass ein Klient im Rahmen der Analyse Gefühle gegenüber dem Therapeuten entwickelt, die eigentlich wichtigen Bezugspersonen gelten. Wenn z.B. ein Klient ärgerlich auf den Therapeuten wird, weil dieser nicht konkrete Vorschläge macht, dann kann dieser Ärger eventuell dem Vater gelten, der sich nie um den Klienten gekümmert hat oder ähnliches.

Dieses Phänomen wurde **Übertragung** genannt: Der Klient überträgt (frühere) Gefühle auf den Therapeuten.

Oft sind das Gefühle, die der Klient früher nicht zugelassen hat, die aber durch die besondere Atmosphäre in der Psychoanalyse (auf der Couch liegend, der am Kopfende sitzende Psychoanalytiker verhält sich neutral und fragt nur ab und an) entstehen. Gefördert werden sie vermutlich zum einen dadurch, dass der Klient wieder in frühere Erlebensweisen zurückgeht (sogenannte Regression), zum anderen aber auch, dass er sich aufgrund der vertrauensvollen Atmosphäre "traut" negative und/oder positive Gefühle zu äußern, etwas was ihm eventuell früher nicht möglich war.

Owohl gerade das besondere Setting der Psychoanalyse Übertragungsphänomene fördert, können solche Gefühlsübertragungen auch im Coaching und bei anderen psychotherapeutischen Verfahren auftreten.

Der Coach bzw. Therapeut kann diese Übertragungen als wichtige Informationen nutzen, indem er mit dem Klienten analysiert, ob der Klient ähnliche Gefühle früher gegenüber wichtigen Bezugspersonen empfunden und welche Einstellungen und Verhaltensweisen er daraufhin entwickelt hat.

Meist zeigen sich dann negative Selbstannahmen, die bearbeitet werden können, d.h. durch die geäußerten Gefühle können dahinterliegende ungünstige Grundannahmen erschlossen werden.

Natürlich sollte der Coach bzw. Therapeut vorher genau reflektieren, ob die geäußerten Gefühle des Klienten nicht vielleicht doch angemessen sind, vielleicht weil er wirklich sich zuwenig bemüht hat etc. Dann sollte er sich mit der berechtigten Kritik auseinandersetzen.

Bei einer **Gegenübertragung** reagiert der Therapeut auf die Übertragung des Klienten. Er wird vielleicht ärgerlich bis wütend, oder er bemüht sich mehr um den Klienten als hilfreich ist o.ä..

Der Therapeut empfindet dann vermutlich wie die früheren Bezugspersonen des Klienten. Damit erfährt er, wie wahrscheinlich die Menschen im Umfeld des Klienten mit diesem umgegangen sind. Auch hier kann er wieder explorieren, ob sich z.B. Vater oder Mutter so verhalten haben und welche Annahmen beim Klienten entstanden sind.

Wichtig ist dabei, dass die Gefühle des Therapeuten nichts mit ihm selbst zu tun haben, seiner eigenen Biographie usw., sonst wären es Übertragungen oder "normale" zu erwartende Gefühle.

Solche eigenen Gefühle von Gegenübertragungsreaktionen zu unterscheiden ist ein Ziel der langjährigen Lehranalyse eines angehenden Psychoanalytikers.

Aber auch jeder Coach und Therapeut sollte so reflektiert sein, dass er bei sich die drei Gefühlstypen unterscheiden kann:

(1) gerechtfertigte Gefühle, die zur Situation passen; z.B. verstärkte Anteilnahme bei einem depressiven Klienten

(2) eigene Übertragungsgefühle, die mit der eigenen Biographie zu tun haben, z.B. ärgerliche Gefühle, weil der Klient bestimmte Vorschläge nicht umsetzt und

(3) Gegenübertragungsgefühle, auf die Übertragungen des Klienten, z.B. Ärger, weil sich der Klient besonders hilflos zeigt.



"He's still in therapy."

Nutzen von Konflikten und Abwehrmechanismen

Ein (innerer) Konflikt ist nach Freud dadurch gekennzeichnet, dass die drei Instanzen in einer Persönlichkeit ICH, ES und ÜBER-ICH unterschiedliche Ansprüche haben und das ICH eventuell sich nicht mehr ausreichend gegenüber den Ansprüchen des ES und des ÜBER-ICHs durchsetzen kann.

Auch ohne die Annahme der drei Instanzen ist das Modell des inneren Konfliktes sehr passend für die Arbeit mit Klienten. Ein solcher Konflikt kann entstehen, wenn sich eine Person entgegen ihren Überzeugungen und Wertvorstellungen verhält.

Ein Beispiel: Eine Frau könnte z.B. über längere Zeit in ihrer Ehe unzufrieden sein. Plötzlich, auf einer Betriebsfeier, gesteht ein Kollege ihr seine Zuneigung und es kommt zum Seitensprung.

Vielleicht ist sie religiös und wurde sehr konservativ erzogen. Dadurch hat sie ganz bestimmte Vorstellungen von ehelicher Treue und kann ihren Seitensprung auch vor ihrem eigenen Gewissen nicht gutheißen.

Die Frau hätte nun verschiedene Möglichkeiten, auf diesen Konflikt zu reagieren, unter anderem mit **Abwehrmechanismen**, die dazu dienen, Angst oder Schuldgefühle zu verringern und damit den Konflikt zu erleichtern (siehe auch Ausgabe Mai/2005).

Eine Möglichkeit besteht darin, die Erinnerung an die Situation ins Unbewusste zu verdrängen (**Verdrängung**). Die Frau könnte dann sich gar nicht an die Affäre erinnern und ganz normal ihren Alltag weiterleben.

Es könnte ihr aber nun passieren, dass sie ihren Mann mit dem Namen des anderen Mannes anspricht oder z.B. den Zeitungsteil mit den Flirtanzeigen offen liegen lässt, sich also durch sogenannte **Freudsche Versprecher** oder eine **Freudsche Fehlleistung** "verrät".

Sie könnte durch ihr "schlechtes Gewissen" die Spannung, das Geheimnis zu verraten nicht mehr "aushalten" und würde sich durch die Versprecher (unbewusst) (Konflikt-) Erleichterung verschaffen.

Eine weitere Form wären dann **Träume**, in denen in symbolischer Form der Konflikt dargestellt wird. Die Frau könnte dann z.B. träumen, auf einer schwankenden Brücke zwischen zwei Bergen zu stehen und Angst haben, keinen Berg sicher zu erreichen.

Auch im Alltag könnten die Frau plötzlich diffuse Ängste entwickeln. Sie könnte z.B. vermehrt eine kindliche Hilflosigkeit spüren (**Regression**).

Wenn diese Ängste so stark werden, dass die Frau nicht mehr vor die Tür gehen kann, dann könnte man von einer Angstneurose sprechen. In diesem Falle hätte sich der Konflikt in eine psychische Störung verlagert (**Neuroseentwicklung**). Die Frau würde dann keinen inneren Konflikt mehr verspüren, hätte dafür aber die Ängste. Die Vorteile beständen darin, dass sie sich nicht mehr mit (möglichen) weiteren Seitensprüngen auseinandersetzen muss und zusätzlich vielleicht mehr Zuwendung vom eigenen Mann erhält (**sekundärer Krankheitsgewinn**). Auch das Entwickeln anderer Störungen, wie z.B. einer sexuellen Störung könnte eine Verlagerung des Konfliktes darstellen.

Die Frau könnte aber auch anders reagieren: Sie könnte auf ihren Mann ärgerlich werden und ihm Vorhaltungen machen, dass er sie nicht mehr genug liebt und nicht mehr an ihr interessiert sei. Damit würde sie ihre ambivalenten Gefühle auf ihn projizieren (**Projektion**) und damit ihr schlechtes Gewissen entlasten.

Die nächste Möglichkeit bestände darin, Gründe zu finden, warum ein Seitensprung gerechtfertigt wäre (**Rationalisierung**), so nach dem Motto: "Er ist doch selbst schuld, wenn er seiner Frau nicht genug zeigt, dass er sie liebt!" Damit schafft sich die Frau eine Rechtfertigung.

In der Psychologie nennt man dieses Finden von Gründen für die eigene Entscheidung **Dissonanzreduktion**: Wenn sich jemand entgegen seiner Wertvorstellungen verhält, dann entsteht eine Diskrepanz auch Dissonanz genannt. Diese Dissonanz wird als unangenehme Spannung verstanden (man könnte es also auch inneren Konflikt nennen) und es wird psychologisch etwas getan, um diese Dissonanz zu reduzieren. Im Grunde dienen also alle Abwehrmechanismen der Dissonanzreduktion.

Als letztes soll noch die Möglichkeit genannt werden, dass die Ehefrau ihre Bedürfnisse auf eine gesellschaftlich akzeptierte Art ausleben könnte, z.B. indem sie eine Kolumne schreibt über Flirt im allgemeinen oder mit einer Freundin über deren Liebesleben spricht (**Sublimierung**).

Mit dieser Frau könnte man im Coaching oder in der Therapie den Vorfall und ihre Reaktionen daraufhin analysieren, welche Bedürfnisse und Moralvorstellungen sie selbst hat. Welche Werte ihr wichtig sind und wie sie diese besser vertreten kann, z.B. um mehr Zuwendung von ihrem Mann zu erhalten.

Das tote Pferd

Eine Weisheit der Dakota-Indianer sagt:

“Wenn Du entdeckst, dass Du ein totes Pferd reitest, steig ab.”

Doch im Berufsleben versuchen wir oft andere Strategien, nach denen wir in dieser Situation handeln:

1. Wir besorgen eine stärkere Peitsche.
2. Wir wechseln die Reiter.
3. Wir sagen: “So haben wir das Pferd doch immer geritten.”
4. Wir gründen einen Arbeitskreis, um das Pferd zu analysieren.
5. Wir besuchen andere Orte, um zu sehen, wie man dort tote Pferde reitet.
6. Wir erhöhen die Qualitätsstandards für den Beritt toter Pferde.
7. Wir bilden eine Task Force, um das tote Pferd wieder zu beleben.
8. Wir schieben eine Trainingseinheit ein, um besser reiten zu lernen.
9. Wir stellen Vergleiche unterschiedlich toter Pferde an.
10. Wir ändern die Kriterien, die besagen, ob ein Pferd tot ist.
11. Wir kaufen Leute von außerhalb ein, um das tote Pferd zu reiten.
12. Wir schirren mehrere tote Pferde zusammen an, damit sie schneller werden.
13. Wir erklären: “Kein Pferd kann so tot sein, daß man es nicht noch schlagen könnte.”
14. Wir machen zusätzliche Mittel locker, um die Leistung des Pferdes zu erhöhen.
15. Wir machen eine Studie, ob es billigere Berater gibt.
16. Wir kaufen etwas zu, das tote Pferde schneller laufen lässt.
17. Wir erklären, daß unser Pferd “besser, schneller und billiger” tot ist.
18. Wir bilden einen Qualitätszirkel, um eine Verwendung für tote Pferde zu finden.
19. Wir entwickeln ein Motivationsprogramm für tote Pferde.
20. Wir richten eine unabhängige Kostenstelle für tote Pferde ein.

... und zu guter letzt:

21. Wir strukturieren um, damit ein anderer Bereich das tote Pferd bekommt.



© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de