Projektion, projektive Identifikation und die Verschärfung eines Konflikts

oder: Das sagt jetzt gerade der Richtige!

Von Dr. Franziska v. Kummer und Prof. Dr. Arist v. Schlippe

ABSTRACT

So manche Konfliktpartei gerät bei zunehmender Konfliktintensität mitunter ins Staunen über die Vorwürfe, mit denen sie sich von der anderen Seite auf persönlicher Ebene konfrontiert sieht. Da werden einem Verhaltensweisen oder Persönlichkeitseigenschaften vorgehalten, von denen man ganz sicher ist, dass es doch gerade die andere Seite ist, die mit diesem Verhalten den Konflikt schürt und verschärft. Wer die psychologischen Mechanismen hinter dem Phänomen der Projektion verstanden hat, läuft nicht in die Falle der sogenannten projektiven Identifikation, sondern hat den Spiegel in der Hand, um projektive Aussagen dorthin zu sortieren, wo sie hingehören.

Zunächst stellt sich die Frage, was eine „Projektion" überhaupt ist: Sie zeichnet sich wesentlich dadurch aus, dass man anderen Menschen negative Eigenschaften, Schwächen und Probleme zuschreibt, die einen eigentlich selbst betreffen, die man an sich aber, wenn überhaupt, nur ungern wahrnimmt. Mehr noch: Man „bekämpft" sie stellvertretend in der anderen Person. Nehmen wir beispielsweise Aussagen wie: „Der Typ ist so übel! Ständig lästert er über andere Leute!" – dass die Person genau das gerade tut, was sie dem anderen vorwirft, ist ihr gar nicht bewusst. So erzeugt oder verschärft man Konflikte in sozialen Beziehungen, denn wer lässt sich schon gern mit Vokabeln belegen wie „unerträglich aggressiv", „selbstsüchtig", „streitlustig", „egoistisch" und dergleichen mehr. Die Redewendung „man soll nicht von sich auf andere schließen" hat hier ihre psychologische Wurzel.

Im Zusammenhang mit Projektion wird auch von „Abwehrmechanismen" gesprochen. Einige Begriffe sind hier bereits in die Alltagssprache eingedrungen, etwa „Verdrängung" und „Verleugnung". Es sind psychologische Gesetzmäßigkeiten, denen gemeinsam ist, dass man sich mit persönlichen Themen bei sich selbst nicht auseinandersetzt, sondern die Wahrnehmung dafür verzerrt. Insbesondere geht es um Aspekte der eigenen Persönlichkeit, die negativ bewertet werden und peinlich sind. Menschen verfügen über ein großes Repertoire an Möglichkeiten, Unerwünschtes an sich selbst nicht wahrzunehmen. Es sind also die eigenen Schwächen, die anfällig für Abwehrformen wie Projektionen machen und dafür sorgen, dass man blind wird für die eigene „dunkle" Seite.

Die psychologische Erklärung für Konflikte, die als Folge von Projektionen entstehen, besteht darin, dass es leichter ist, unerwünschte Verhaltensweisen oder Emotionen etc. in anderen zu bekämpfen, statt diese bei sich selbst als Schwäche anzuerkennen. So kommt es beispielsweise nicht selten vor, dass gerade jemand, der es mit der Wahrheit nicht besonders genau nimmt, anderen Menschen unterstellt, sie würden nicht die Wahrheit sagen (dies gilt nicht nur für ehemalige US-Präsidenten). So kommt es zu einer Zuschreibung von in der eigenen Psyche vorhandenen Umständen auf andere Personen und die Annahme, dass das Gegenüber so und so „ist" – dies lädt ein zu Vorwürfen und Anklagen. Entsprechend dem Denkmuster der konfirmatorischen Informationssuche[1] wird dann die Wahrnehmung so gedreht, dass sie in das Bild passt, das man sich vom anderen macht – durch diese selektive Wahrnehmung des Gegenübers wird bevorzugt das wahrgenommen, was in die eigenen Vorstellungen passt, während alles, was nicht passt, außer Acht gelassen wird.

Bei einer solchen Eigenschaftszuschreibung macht man so die andere Person zu etwas, das sie gar nicht ist. Man bekämpft in ihr etwas, was dort nicht oder nur in geringerem Maß vorhanden ist, während man sein eigenes Problem nicht löst. Eine erfolgreich durchgehaltene Projektion kann dann sogar eine „projektive Identifikation" auslösen. Hierbei übernimmt der Empfänger tatsächlich die Rolle, die ihm von seinem Gegenüber zugeschrieben wird. Max Frisch hat dieses Thema in seinen Werken (Andorra, Stiller) immer wieder aufgegriffen: Starre Zuschreibungen können einen Menschen zu dem „werden" lassen, als der er oder sie immer wieder beschrieben wird. Das Verhalten wird an den Erwartungen des Projizierenden ausgerichtet, was nichts anderes bedeutet, als dass man sich manipulieren lässt und ihn (sie) so ermutigt, die Projektionen beizubehalten oder zu verstärken. Insbesondere in Machtverhältnissen – beispielsweise zwischen Senior- und Juniorebene eines Familienunternehmens oder auch im Verhältnis von Arbeitgeber zu Arbeitnehmer – stellt sich die Frage, inwieweit man in der Lage ist, Projektionen als solche zu erkennen und sich davon unabhängig zu machen.

Man kann diesen Mechanismen bei sich selbst auf die Spur kommen, indem man sich fragt, ob nicht das, was einen am Gegenüber so sehr auf die sprichwörtliche Palme bringt, eigentlich gerade das ist, was man an sich selbst als besonders störend empfindet. Bewusstheit über die eigene Gedanken- und Gefühlswelt ist in der Konfliktarbeit elementar: Man regt sich weniger über andere auf und ist weniger „empört"[2], wenn einem etwa klar wird,

1 S. dazu v. Kummer/v. Schlippe (2022).
2 V. Schlippe (2022).

dass man sich über den anderen besonders ärgert, weil er/sie sich etwas herausnimmt, was man selbst auch gern täte. Oft kann man dann tatsächlich leichter gegensteuern, da man sich, hat man sich einmal zur konstruktiven Selbstkritik durchgerungen, deutlich besser mit sich selbst auseinandersetzen kann, statt die andere Person erziehen und verändern zu wollen. Die Faustregel „Wir können niemand anderen verändern als uns selbst – und das allein ist schon schwer genug!“ passt hier gut.

Im Ergebnis kann der Mechanismus einige Aspekte von Konflikten erklären und – einmal durchschaut – sogar dabei helfen, Vergleichs- und Einigungsmöglichkeiten zu finden. Man sollte sich bewusst machen, dass eine vorschnelle Bewertung des Gegenübers nicht immer sinnvoll ist. Vor allem dann, wenn man anderen Menschen Vorwürfe macht, sollte man kritisch hinterfragen, inwieweit man gerade projiziert. Wer vorschnell urteilt, hat nicht unbedingt immer „Menschenkenntnis“, manchmal sind es eher „Projektionskenntnisse“. Idealerweise sollte man versuchen, die zwischenmenschliche Beziehung so zu gestalten, dass man nicht unbewusst negative Gefühle entwickelt, die einen zur Projektion verleiten könnten. Vor Projektionen anderer schützt demgegenüber ein sichtbar empathischer Umgang mit den Schwächen des anderen, da dieser dann weniger Anlass hat, die Schwächen seinerseits hinter Projektionen zu verbergen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten: Projektionen sind nicht einfach zu erkennen, sie müssen auch nicht zwangsläufig in jedem Konflikt auftreten. Daher sollte man die Ausführungen hier vor allem nutzen, um sich selbst zu befragen und sich bewusster zu werden, sich ggf. auch besser gegen eine andere Person abzugrenzen. Keinesfalls sollte man das Argument „Projektion“ als Waffe in der verbalen Auseinandersetzung einsetzen. Denn ob man damit richtig liegt oder nicht – die Eskalation würde sich nur noch weiter verschärfen. ◆

LITERATURVERZEICHNIS

V. Kummer, F./v. Schlippe, A. (2022):
Stichwort Konfliktpsychologie. Konfirmatorische Informationssuche. Von der Neigung, Informationen so auszuwählen, dass sie die eigenen Erwartungen bestätigen. In: FuS – Zeitschrift für Familienunternehmen und Strategie, 12(4), S. 156–157.

V. Schlippe, A. (2022):
Das Karussell der Empörung. Eskalierte Konflikte verstehen und begrenzen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

KEYWORDS
Projektion • projektive Identifikation • Abwehrmechanismen • Verdrängung • Verleugnung

ANZEIGE

TU München