

Eigene Gefühle erkennen - Übertragung und Gegenübertragung in der pädagogisch-therapeutischen Arbeit

HFHS Dornach

Tagung «Herausforderung Alltag!»

26./27. Januar 2018

Sophia Fischer (sophia.fischer@upkbs.ch)
Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik Basel



Komplexe Traumafolgen

Schwierigkeiten mit der Emotionsregulation

- › Gefühle können nicht erkannt werden
- › Entsprechende Handlungsimpulse können nicht adäquat identifiziert und somit schwerer gegenreguliert werden
- › SPANNUNGSaufbau
- › Durcheinander negativer Gefühle – emotionale Taubheit- innere Leere Emotionsphobie



*httpmagazin.woxikon.de2644
7vulkanausbruch-auf-den-
philippinen-hintergruende*

- › **Primärgefühle / Sekundärgefühle**

Konzept

Übertragung – Gegenübertragung

- › **Konzept aus der Psychoanalyse**
- › **Übertragung** ist ein unbewusster Vorgang.
- › Das Gegenüber kann nicht realitätsgerecht wahrgenommen werden, sondern es legt sich eine alte Erinnerung an einen anderen wie eine Folie über ihn, die dann das Erleben und das Handeln beeinflusst.
- › Die **Gegenübertragung** ist die Reaktion des Gegenübers auf die Übertragung. Sie kann hilfreich aber auch schädigend sein.



Konzept

Übertragung – Gegenübertragung

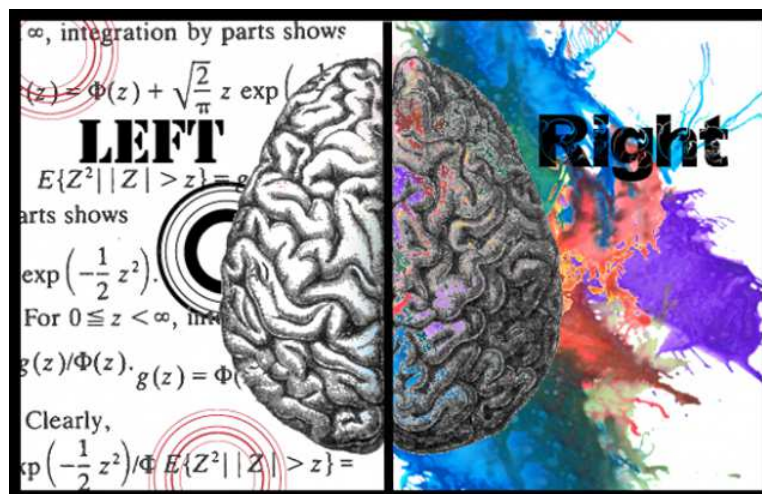
- › Übertragung und Gegenübertragung findet immer statt in Interaktionen
- › Traumatische Gegenübertragung: heftige Gefühle aus der Vergangenheit im Hier und Jetzt in der Interaktion
 - › Lösen auch heftige Gefühle beim Gegenüber aus
- › Diese Gefühle müssen erst versorgt werden, bevor das Gegenüber die Person versorgen kann
- › Analyse der Gegenübertragungsdynamik zur Klärung (auch im Team)
- › Eine sich generell abschwächende Gegenübertragung kann auf einen schleichenden Burn-out hindeuten:

„The expectation that we can be immersed in suffering and loss daily and not be touched by it is as unrealistic as expecting to be able to walk through water without getting wet.“

- › Sich individuell abschwächende Gefühle eher auf eine Veränderung bei dem zu betreuenden Menschen.

Verbindung von rechter und linker Gehirnhälfte

Verstehen und Zuordnen



Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 5

Zwei Typen von Gegenübertragungs-Reaktion

Konkordante (deckungsgleiche) Gegenübertragung

Gleichartige, mit dem Erleben des Gegenübers

übereinstimmende emotionale Reaktion

z.B. „Ich fühle mich so hilflos wie das Kind seinerzeit“

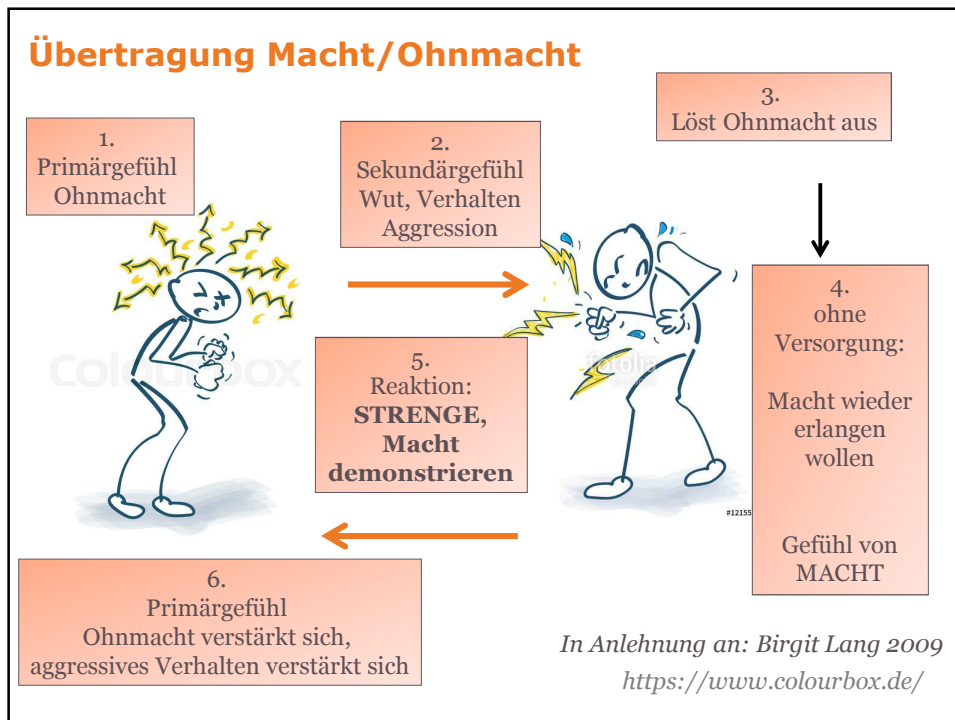
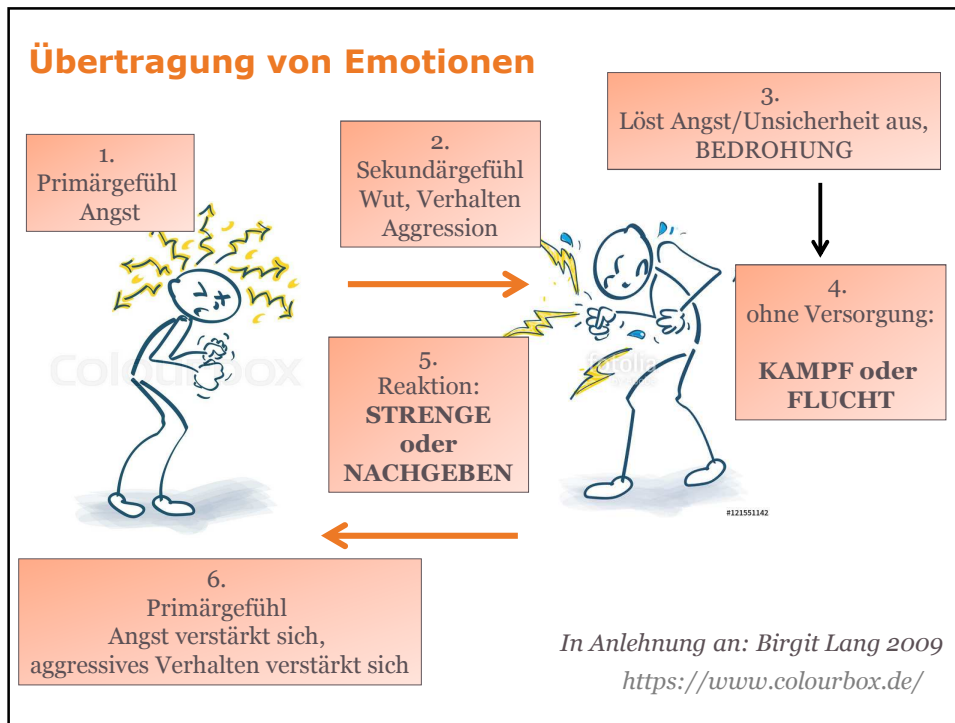
Komplementäre (ergänzende) Gegenübertragung

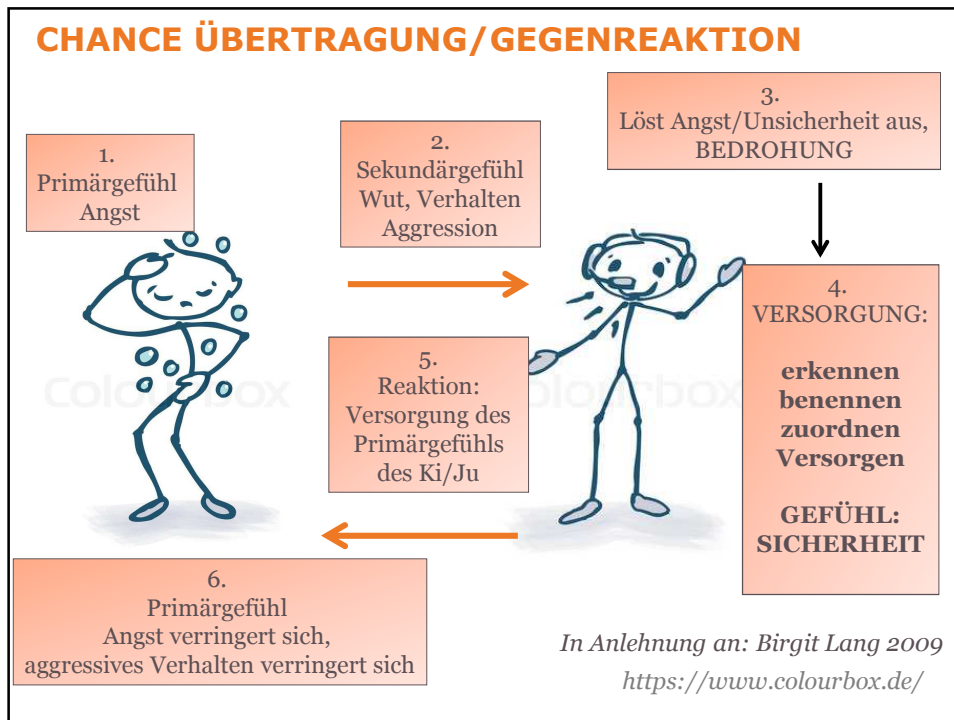
Entgegengesetzte emotionale Reaktion, das heißt

Identifikation mit einer Bezugsperson des Gegenübers

z.B. „Ich habe den Impuls, Macht auszuüben, wie der Vater seinerzeit“

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel | www.upkbs.ch | 29.01.2018 6





Gegenübertragung Vertiefung

- > Suche eine zeitnahe Situation mit einem zu betreuenden Menschen, die **konfliktbehaftet** oder **anstrengend** für dich war.
(Tipp: Kleine Konflikte oder Stresssituationen erleichtern das Üben)
- > Welches der folgenden Gefühle hast Du bei dir gespürt?--> **ggf. mit Hilfe der Karten**
- > Welches der Gefühle war das **vorrangigste**?
- > Welches der oben genannten **Gefühle hast du beim zu betreuenden Menschen** gespürt?
- > Welches war deiner Meinung nach das **vorrangigste**?
- > Diskutiert, welche **Zusammenhänge ihr in den Gefühlen** seht!
(z.B. konkordante oder komplementäre Übertragung?)

Gegenübertragung Vertiefung

- › **Was brauchst du, dass du dieses Gefühl bei Dir versorgen kannst,** so dass du es annehmen oder regulieren kannst?
Achte darauf, dass es etwas ist, das du selbst herstellen kannst!
(Bsp: Ich weine meine Trauer aus oder ich laufe meine Wut aus oder ich suche eine Erklärung für das Verhalten meines Gegenübers)
Achtung: es geht in erster Linie um deine eigene Versorgung!

- › Wie kannst du das **Gefühl bei deinem Gegenüber versorgen?**