



# Projektionen erkennen

## Wie Beziehungen Traumata spiegeln



Partnerschaften und Freundschaften sind Spiegel. Je näher uns ein Mensch kommt, desto mehr projizieren wir alte Bindungsängste und Traumata auf ihn - oft, ohne es zu bemerken. Wir machen dann dieselben Erfahrungen immer und immer wieder, wenn wir unsere Projektionen nicht erkennen und auflösen.

Wie du Projektionen erkennst und mit darunterliegenden Verletzungen umgehen kannst, zeige ich dir jetzt.

### Wichtig!

Projizieren ist menschlich. Wer sich aber nicht bewusst ist, dass sein Gegenüber "nur" alte Wunden triggert, aber nicht dafür verantwortlich ist, reagiert mit Flucht oder Angriff und verschenkt Heilungschancen.

### Projektionen - was ist das?

Wir alle sind auch das **Ergebnis unserer Erfahrungen**. Erfahrungen prägen die Sicht auf unsere Welt und bestimmen, wie wir die Realität wahrnehmen. Eine objektive Realität gibt es nämlich nicht.

**Projektionen sind quasi der Filter**, den wir auf die Welt legen. Positive Erfahrungen - z. B. mit Therapien - färben unsere Sicht darauf positiv ein. Negative Erfahrungen - z. B. Gewalt durch nahe Bezugspersonen - führen dazu, dass wir Nähe zu Menschen als gefährlich empfinden. Wir schreiben eigene, meist unbewusste Gefühle, Wünsche oder Schwächen anderen zu und projizieren unsere Innenwelt nach Außen.

**Wir projizieren immer.** Schmerzhafte Erfahrungen machen die Beziehung zu uns selbst, dem Leben und anderen Menschen schwierig. Vor allem im zwischenmenschlichen Miteinander werden **alte Traumata sichtbar** - und der erste Impuls ist oft, das aktuelle Gegenüber für die eigenen angetriggerten Gefühle verantwortlich zu machen, es anzugreifen oder aus der Situation zu flüchten.

Tatsächlich sind Freunde und Partner aber meist "nur" **Projektionsflächen** und spiegeln uns unsere alten seelischen Verletzungen und ungestillte Bedürfnisse. Je tiefer die Verbindung, desto schmerzhafter ist das, was uns das Gegenüber zeigt. (Vorausgesetzt, unser Gegenüber verletzt uns nicht absichtlich - z. B. durch toxisches Verhalten).

Nahestehende Menschen sind selten die Ursache für seelische Wunden. Vielmehr weisen sie uns auf alten Schmerz aus der Kindheit hin, den wir uns dringend anschauen sollten.

## Wie traumatische Situationen zu Projektionen führen

Verletzung  
(bewusst oder unbewusst)

z. B. körperliche Gewalt im Kindesalter durch nahestehende Bezugspersonen



Verknüpfung:  
Nähe = gefährlich

Nervensystem hat gelernt, dass Nähe nicht sicher ist & es lieber mit Angriff oder Flucht reagieren sollte



spätere Partner/Freunde werden als "gefährlich" wahrgenommen, je mehr Nähe entsteht

Nahestehende Menschen sind die Projektionsfläche/der Spiegel für altes Trauma. Traumatisiertes Nervensystem reagiert mit Abwehr der Nähe und **unterscheidet nicht zwischen Vergangenheit und Jetzt**.

*Nur, wer sich den schwierigen Gefühlen des Traumas zuwendet, kann Schmerz abfließen lassen. So wird er nicht mehr vom Gegenüber gespiegelt - und die Beziehung gewinnt an Tiefe, Authentizität und Nähe.*

## Wie du Projektionen erkennst

Projktionen zu erkennen, ist gar nicht so einfach. Unser Nervensystem teilt uns nicht mit: "Das, was du erlebst, hat **mit dem Hier und Jetzt nichts zu tun**." Stattdessen setzt es schnell eine Spirale in Gang, die uns zu Verhalten veranlasst, das gar nicht zur Situation passt (z. B. provozieren Menschen mit Bindungstraumata oft Streit, wenn sie zuvor Nähe zugelassen haben).

Es ist wichtig, zu unterscheiden, ob uns unser Gegenüber gerade wirklich verletzt hat, oder "nur" eine **alte Wunde in uns getriggert** hat. Je mehr Abstand du zum Geschehen aufbauen kannst, desto besser kannst du deine Projektionen wahrnehmen. Nicht alles ist Projektion - aber vieles.

## Projektionen erkennst du an diesen Merkmalen:

- Muster wiederholen sich. Wenn du bei verschiedenen Partnern bemerkst, dass du ab einem bestimmten Grad an Verbundenheit von ihnen getriggert wirst, dann spiegeln sie dir deine eigenen Verletzungen in Bezug auf Nähe.
- Selbst leichte, fair kommunizierte Kritik löst bei dir ungewöhnlich starke Wut und Traurigkeit aus, die dich in den Angriffsmodus versetzt.
- Du siehst und verurteilst schnell die "Fehler" bei anderen, weil du unbewusst auch deine eigene Unvollkommenheit ablehnst.
- Du scheust dich vor Selbstreflexion und verurteilst lieber andere.

Wichtig: Sobald du bemerkst, dass dein Gegenüber dich an deiner Wahrnehmung zweifeln lässt, handelt es sich nicht um Projektion, sondern um tatsächlich verletzendes Verhalten.

## 5 Soforthilfe-Tipps bei Projektionen

- |                      |   |
|----------------------|---|
| Innehalten           | → Unterbrich deine Reaktion. Schon 10 Sekunden Pause können verhindern, dass du etwas sagst, was du später bereust.                     |
| Fragen               | → „Was hat das mit mir zu tun?“ - Richte den Blick nach innen. Trifft mich das, weil es einen wunden Punkt berührt?                     |
| Gefühle benennen     | → Wechsle von „Du bist ...“ zu „Ich fühle ...“. Das reduziert Projektion, weil du Verantwortung für dein Gefühl übernimmst.             |
| Körper wahrnehmen    | → Projektionen gehen oft mit körperlicher Spannung einher. Körperbewusstsein bringt dich aus dem Drama-Modus zurück ins Hier und Jetzt. |
| Perspektive umdrehen | → Stell dir vor, jemand würde dir genau das vorwerfen, was du gerade denkst. Was macht das mit dir?                                     |



*Ein gesunder Umgang mit Projektionen ist lernbar!*

## Wie du als HSP gesund mit Projektionen umgehen kannst

Projektionen sind menschlich, bitte verurteile dich nicht dafür. Wenn du bemerkst, dass du gerade projizierst, dann atme tief durch, teile das (vertrauten Menschen) mit und **verlasse die Situation kurzfristig**, wenn die Gefühle gerade zu stark sind (und du riskierst, dein Gegenüber zu verletzen).

Mit ein wenig Übung wird es dir immer leichterfallen, mit deinen Projektionen umzugehen. So können sie nicht mehr deine Beziehungen gefährden. **Eigenverantwortung** ist hier das Stichwort. Und falls du doch mal übertrieben emotional und unangebracht auf dein Gegenüber reagierst, weil es dich spiegelt: Es ist OK. Du kannst dich anschließend dafür entschuldigen.

**Projektionen kannst du am besten handhaben, indem du:**

- sie als Signale deiner inneren Verletzungen wahrnimmst, die sich nach Heilung sehnen
- dich langfristig darum kümmерst, die zugrunde liegenden Traumata anzuerkennen und Stück für Stück zu heilen (z. B. durch Traumatherapie und Körperübungen)
- Situationen provozierst, die innere Wunden triggern, damit du die Chance hast, ein neues Verhalten einzuüben (gehe da ganz bedacht vor und überfordere dich nicht)
- dein Gegenüber in dein Innenleben einweihst und klarstellst, dass es nicht für deine Gefühle verantwortlich ist (vor allem, wenn du sehr zum Angriffsmodus neigst)
- einen liebevollen Umgang mit dir selbst pflegst, denn Selbstmitgefühl erleichtert es dir, den Schmerz gesund zu verarbeiten und Projektionen abzubauen

Hinweis: Projektionen können sich abmildern, verschwinden oder neu dazukommen. Das ist ganz davon abhängig, in welchem "Entwicklungsstadium" du bist, ob du etwas geheilst hast oder gerade Zugang zu einer tieferliegenden Wunde bekommst.