

# EMOTIONS

## familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

### Übertragung: Wie frühere Erlebnisse unsere Beziehungen belasten – und was wirklich hilft

Häufig begegnen wir in aktuellen Beziehungen intensiven Gefühlen, Konflikten oder Enttäuschungen, die eigentlich auf frühere Erlebnisse zurückzuführen sind, aber unbewusst auf unsere heutigen Mitmenschen projiziert werden. Sigmund Freud hat dieses Phänomen als "Übertragung" bezeichnet. Ihr oft verwirrender und destruktiver Einfluss zeigt sich in Ehen, Familien, Freundschaften und am Arbeitsplatz – überall dort, wo Menschen in Kontakt stehen. Wenn Übertragung unerkannt bleibt, kann sie erhebliche negative Auswirkungen auf Einzelpersonen und ganze Gruppen haben.

Im Podcast - Interview beantwortet Sarah Benninger wichtige Fragen zum Thema "Übertragung in der Ehe" und gibt wertvolle und praktische Lösungsansätze.

- Was bedeutet Übertragung? Definition
- Wie entsteht sie und was löst sie aus?
- Wie ist das in der Partnerschaft?
- Welche Folgen hat sie auf die Ehebeziehung?
- Was hilft? Wie gehe ich mit Übertragung um? Was kann ich tun?

### NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Beim nächsten Gefühlsausbruch stelle dir die Frage: "Wieviel Prozent hat mein Gefühl/ meine emotionale Reaktion mit der aktuellen Situation zu tun und ist dies angemessen? Wieviel Prozent mit früheren Verletzungen oder Erfahrungen?" Wenn es mehr mit früher zu tun hat, dann gehe die Schritte, die Sarah im Interview erklärt und vorgeschlagen hat.

Sarah ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Traumatherapeutin (<https://sarah-benninger.de/>) mit eigener Praxis in Bad Mergentheim. Sie liebt es, Menschen zu ermutigen und zu begleiten, damit sie ihre inneren Schätze (wieder-) entdecken und den Mut finden, ihre Flügel auszubreiten. Sarah und ihr Mann Thomas sind seit 30 Jahren verheiratet und engagieren sich ehrenamtlich bei FAMILYLIFE als Ehementoren, Referenten, Kleingruppenleiter und Netzwerker. Besonders freut es uns, dass sie seit kurzem als Standortleiter in Nordbaden-Württemberg (Tauberfranken, Heilbronn und rund um Bad Mergentheim) tätig sind, ihrer Heimatregion. Sarah steht für Beratung (auch online) zur Verfügung: (<https://sarah-benninger.de/>)

Mehr zu diesem Thema findest du in dem Buch „Alte Rechnungen und falsche Schuldner: Übertragung in Beziehungen, Gemeinden und Beratung“ von Ursula Schmidt und Ursula Roderus. Dort wird das Phänomen prägnant und verständlich zusammengefasst und erklärt. (<https://www.scm-shop.de/alte-rechnungen-und-falsche-schuldner.html?sqid=3675918>)

Interview durchgeführt von Constanze Gramsch, Mitarbeiterin von FAMILYLIFE und verheiratet mit Achim.

Weitere Artikel: [familylife.de/time](https://familylife.de/time)