

## Abwehrmechanismen

Abwehrmechanismen sind Bestandteil der Psychoanalyse Sigmund Freuds. Sie sind weder gut noch schlecht. Sie zu kennen, hilft aber unter anderem dabei, tiefere Schichten von Problematiken zu durchleuchten und die Wirkung vom eigenen Denken, Fühlen und Handeln, sowie dem der Anderen besser verstehen zu können.

### Verdrängung, Unterdrückung, Repression

(hoch wirksam und „gefährlich“)

Der Konflikt wird nicht (mehr) bewusst wahrgenommen. Was einerseits Ruhe verschafft, andererseits aber auch eine Weiterentwicklung, also eine wirkliche Lösung des Konflikts ausschließt. Im Unbewussten bleibt der Konflikt weiterhin aktiv!

### Spaltung, Abspaltung, Isolierung

(verhindert ebenfalls eine Lösung)

Die in Konflikt stehenden Objekte werden getrennt voneinander beurteilt und nicht mehr als Konflikt auslösend betrachtet. Der Zusammenhang wird ignoriert um das Gefühl (die Angst) abzuwehren. Wenn das Gefühl an sich isoliert wird, spricht man von der Affektisolierung.

### Ungeschehen machen

(eine andere Form der Spaltung)

In dem z.B. der pyromanische Feuerwehrmann das gelegte Feuer wieder löscht, glaubt er, das durch den Trieb Verursachte, ungeschehen machen zu können. Er beruhigt damit sein Gewissen. Er spaltet den Konflikt in Trieb (Feuer legen) und Gewissen (löschen). Der Konflikt bleibt oder wird bewusst, weil die Folgen (evtl. Verletzte) erkannt werden können.

### Reaktionsbildung

(eine andere Form von Ungeschehen machen)

Ein Triebimpuls (z.B. Aggression) wird durch gegenteiliges Verhalten (Zärtlichkeit) ersetzt. Das Gewissen gewinnt den Konflikt. Der Triebimpuls wird verdrängt.

### Sublimierung, Sublimation

(Ersatzhandlungen)

Nicht erfüllte Triebe werden durch Verhaltensweisen ersetzt, die das Werte-Empfinden (von der Gesellschaft geprägt) höher bewertet. Dahinter steckt der Drang „besser zu sein“. Durch Sublimierung hat sich „die Kultur“ entwickelt.

### Verschiebung, Substitution

(auf ein anderes Objekt)

Der Triebimpuls (z.B. Aggression) der nicht gegen den eigentlichen Auslöser (die Ehefrau) gerichtet wird (weil das Gewissen dies nicht gestattet), wird auf ein anderes Objekt (in der Arbeit) gerichtet und dort ausgelebt. Ein anderes Beispiel wäre Fetischismus, Frustessen...

## **Autoaggression**

(Substitution gegen sich selbst)

In dem Fall wird der Triebimpuls (z.B. Aggression) den man gegen jemand anderen hegt, auf sich selbst gerichtet.

Z.B. sich die Haare ausreißen (Trichotillomanie), oder anderes masochistisches Verhalten wie Selbstkasteiung bei sexuellem Verlangen.

## **Projektion**

(nach Außen übertragen)

Eigene unbewusste (verdrängte) Triebimpulse (Ängste) werden in der Umwelt erkannt und dort kritisiert (bekämpft). Kleine Auslöser in der Außenwelt werden mit einem heftigen Gefühl verbunden statt ignoriert. Z.B. regt sich eine nicht so attraktive Frau darüber auf, dass eine andere Frau viel zu aufreizend gekleidet ist.

## **Projektive Identifizierung**

(Beeinflussen um vorwerfen zu können)

Hierbei wird das Gegenüber (unbewusst) so manipuliert, dass es die Erwartungen erfüllt um die eigenen verdrängten Triebimpulse (z.B. Aggression) dem Gegenüber vorwerfen zu können. Typischer Abwehrmechanismus bei Borderline Persönlichkeitsstörung.

## **Introjektion**

(umgekehrte Projektion)

Die Verhaltensweisen anderer werden nachgemacht um sich so zu fühlen, wie man denkt dass derjenige wohl ist.

Z.B. sieht man, dass jemand mit langen Haaren, Erfolg bei Frauen hat und lässt sich daraufhin das Haar wachsen um mehr Erfolg bei Frauen zu haben.

## **Identifikation**

(fanatisch gesteigerte Introjektion)

Sich mit einer Person oder Gruppe identifizieren um Anteil an deren Leben zu haben. Z.B. der Fußballfan, dessen Frust oder Euphorie mit Sieg oder Niederlage der Mannschaft in direktem Zusammenhang steht.

## **Somatisierung**

(Konflikt führt zu körperlichen Beschwerden)

Statt dem Konflikt werden körperliche Symptome wahrgenommen. (Die somatischen Symptome haben hier nicht den Symbolcharakter wie bei der Konversion)

## **Konversion**

(gesteigerte Somatisierung)

Wenn die Angst vor dem Ereignis so krank macht, dass man z.B. nicht zur Prüfung gehen kann. (Primärer und sekundärer Krankheitsgewinn)

## **Vermeidung**

(Nicht dem Konflikt aussetzen)

Wer Akrophobie (Höhenangst) hat, geht nicht Bergsteigen...

## **Kompensation**

(Mangelgefühl ausgleichen)

Den Mangel an etwas dadurch ausgleichen, dass man es anderweitig kompensiert. Wenn sich zum Beispiel „der kleine Mann“ ein übertrieben großes Auto kauft...

## **Regression**

(in frühere Entwicklungsphasen)

Ein „Rückfall“ in frühere Entwicklungsphasen z.B. in die Kindheit. Wenn man sich am Tischbein die Zehe stößt und daraufhin den Tisch schlägt und ihn als Böse tituliert.

## **Verleugnung, Realitätsleugnung**

(Regressives Verhalten)

Bei Kindern kann man beispielsweise beobachten, dass sie aus Angst behaupten, es nicht getan zu haben. Der Triebimpuls wird verleugnet.

## **Verneinung**

(Sachverhalt leugnen)

Hier wird der Sachverhalt bzw. das Gefühl verleugnet. Z.B. ich liebe/hasse den/die/das nicht. Das rationale Denken verneint das Gefühl, den Triebimpuls oder Sachverhalt.

## **Rationalisierung**

(Moralische Scheinbegründung)

Es werden rationale Erklärungen für das triebgesteuerte Verhalten vorgeschoben oder erfunden. Der Triebimpuls wird geleugnet.

## **Intellektualisierung**

(Reifes Verhalten)

Steigerung der Ich-Leistung – gesteigerte, auf den Konflikt gerichtete Wachsamkeit. Die Abwehr erfolgt durch Ablenkung vom Angstgefühl, in dem man darüber spricht und nach einer Lösung oder Erklärung sucht.

Bei der **Affektualisierung** wird ein Ereignis oder Verhalten dramatisiert und bei der **Entwertung, Idealisierung** werden Objekte unbewusst affektiv entwertet oder überhöht.

All das basiert auf den im NLP definierten drei Grundfunktionen des „Denkens“. Generalisierung, Verzerrung und Tilgung, von denen ich Anfangs bereits geschrieben habe. Allein um das wirklich zu verstehen lohnt es sich schon das ein oder andere NLP Buch zu lesen.