



Abwehrmechanismen des Ichs

Die wichtigsten **Abwehrmechanismen des Ichs** gegenüber Es- und Über-Ich-Ansprüchen sind die folgenden:

Affektisolierung **	Abtrennung von Gefühlen und Emotionen von dazugehörigen Gedanken und Erinnerungen; beides wird wahrgenommen, aber nicht als zusammengehörig empfunden
altruistische Wunschartretung*	Angst vor Liebesverlust wird gebannt durch altruistische Zuwendung zu anderen bei gleichzeitiger Missachtung eigener Bedürftigkeit
Idealisierung *	unrealistische Überbewertung von Personen zum Zweck der Angstabwehr. Gegenteil: Abwertung
Identifikation	Erhöhung des eigenen Selbstwertgefühls durch Identifikation mit einer Person oder Institution, die einen höheren Rang besitzt
Identifikation, projektive **	Dem Anderen werden bestimmte Eigenschaften oktroyiert oder ihm induziert, um ihn unter Kontrolle zu halten
Intellektualisierung **	Emotional bedeutsame Impulse oder Konflikte werden durch theoretisch-distanziertes Analysieren ihres gefühlsmäßigen Anteils beraubt
Introjektion	Einverleibung äußerer Wertorientierungen in die Ich-Struktur; daher muss man sie als Individuum nicht mehr als Drohungen von außen erleben
Kompensation	Schwäche wird durch Überbetonung eines erwünschten Charakterzuges verhüllt. Frustration auf einem Gebiet wird durch übermäßige Befriedigung des Bedürfnisses auf einem anderen Gebiet kompensiert
Konversion *	Konflikte werden nicht in ihrer eigentlichen Gestalt wahrgenommen und führen auf Dauer zu körperlichen Reaktionen und Symptomen mit erkennbarem Symbolgehalt.
Phantasie	Befriedigung frustrierter Wünsche durch Vorstellung ihrer imaginären Erfüllung (Tagträume u. ä.)
Projektion	Übertragung der Missbilligung eigener Unzulänglichkeiten und Wünschen, die gemeinhin als unmoralisch gelten, auf andere
Rationalisierung	Man versucht sich dabei einzureden, dass das eigene Verhalten rational, d.h. verstandesmäßig begründet ist, um damit dieses Verhalten vor sich und anderen zu rechtfertigen.
Reaktionsbildung	Angstbesetzte Wünsche werden dadurch vermieden, dass sie quasi in ihr Gegenteil verkehrt werden. Dabei werden diese gegenteiligen Absichten und Verhaltensweisen so sehr überbetont, dass sie einen »Schutzwall« gegen den Versuch dienen, die angstbesetzten Wünsche zu befriedigen.

Regression	Rückzug auf eine frühere Entwicklungsstufe in der Persönlichkeitsentwicklung mit einfacheren, primitiveren Reaktionen und in der Regel auch tieferem Anspruchsniveau
Somatisierung **	Konflikte werden nicht in ihrer eigentlichen Gestalt wahrgenommen und führen auf Dauer zu körperlichen Reaktionen und Symptomen ohne direkten Symbolgehalt.
Spaltung **	Andere oder das Selbst werden in Gut und Böse aufgeteilt. Man schwankt zwischen beiden; der oder das Gute wird idealisiert, der Böse abgewertet. Weitgehend identisch mit "Idealisierung/Abwertung"', wobei immer nur eine Seite wahrgenommen wird..
Sublimierung	Nicht erfüllte (sexuelle) Bedürfnisse werden durch derartige Ersatzhandlungen befriedigt, die von der Gesellschaft akzeptiert sind (z.B. Sport)
Ungeschehen machen	Entwicklung eines Sühneverlangens für unmoralische Wünsche und Handlungen, um diese damit aufzuheben.
Wendung v. Aggression gg. das Selbst **	Aggressive Impulse werden nicht gegen andere, sondern gegen sich selbst gerichtet (Selbstverletzung)
Verdrängung	Das Eindringen unerwünschter und/oder gefährlicher Impulse in das Bewusstsein wird verhindert, indem diese Impulse vom Bewusstsein in das Unbewusste abgedrängt werden. Dort können sie allerdings ohne Wissen des einzelnen zum Motor von so genannten Ersatzhandlungen oder Vorstellungen werden (Träume, Fehlleistungen)
Verleugnung	Schutz vor Unangenehmem durch die Weigerung, es überhaupt zur Kenntnis zu nehmen
Verschiebung	Aufgestaute, meist feindselige Gefühle werden auf Objekte entladen, die weniger gefährlich erscheinen als diejenigen, von denen die Erregung dieser (feindseligen) Gefühle ursprünglich ausgeht.
<p>Primärquelle: Ruch/Zimbardo (1974): Lehrbuch der Psychologie, Berlin-Heidelberg-New York, S. 368 * Einfügung G.M., 10/2007 ** aus: Leichsenring, Falk et al. (2006), Lehrbuch der Psychotherapie, Bd. 2, Psychoanalytische und tiefenpsychologisch fundierte Therapie, 3. Auflage München, S. 17</p>	