

## Abwehrmechanismen (Tabelle)

(begonnen Oktober 2007; Version vom 02.05.2018)

Abwehrmechanismen richten sich gegen das Bewusstwerden seelisch schmerzlicher oder gefährlicherer Impulse, Erinnerungen und Gefühle. Heute werden unter Abwehrmechanismen bewusste und/oder unbewusste seelische Reflexe verstanden, mit denen bewusste und/oder unbewusste Angst, Schuld, Scham, Niedergeschlagenheit, Dissonanzen, Konflikte, Kleinheitsgefühle und Unsicherheit so bewältigt bzw. kompensiert werden, damit das seelische Gleichgewicht und/oder der Status quo (eine konfliktfreiere seelische Verfassung) erhalten bleiben. Alle Abwehrmechanismen sind Versuche der Selbstwertstabilisierung. Die Abwehr kann gelingen, manchmal tut sie es aber auch nicht und es bleibt beim Abwehrversuch. Die Abwehr ist oftmals unbewusst, kann aber auch bewusst sein, insbesondere die höheren Abwehrmechanismen.

Grundsätzlich nutzt jeder Mensch die psychischen Manöver der Abwehr, um sein Weltbild und nicht zuletzt seinen seelischen und mentalen Zustand aufrechtzuerhalten. Abwehrmechanismen sind also keine verachtenswerten bewussten oder unbewussten Handlungen, sondern wichtige Teile des menschlichen Daseins. Nehmen Abwehrmechanismen jedoch einen zu großen Teil im Leben ein oder beschränkt sich das Repertoire auf einige wenige, stereotyp verwendete Abwehrmechanismen, können daraus psychische oder körperliche Belastungen entstehen. Dann schlagen Abwehrmechanismen von einer Schutzmaßnahme in einen Belastungszustand um. Wer sich der Existenz von Abwehrmechanismen bewusst ist, kann aus diesem Wissen Nutzen ziehen für ein freieres, bewussteres Leben.

Gerald Mackenthun (Berlin)

<b>Abwertung / Entwertung ****</b>	Abwertung des anderen: Oft gezielt öffentlich eingesetzt in Streits und Auseinandersetzungen (auch politisch), aber auch innerpsychisch im Stillen; Sonderform: Mobbing. Dient der Stabilisierung oder Aufwertung des Selbst. Selbstabwertung: Ausdruck eines Minderwertigkeitskomplexes. Mittleres bis geringes Integrationsniveau
<b>Affektisolierung **</b>	Abtrennung von Gefühlen und Emotionen von dazugehörigen Gedanken und Erinnerungen; beides wird wahrgenommen, aber nicht als zusammengehörig empfunden. Gefühle bleiben ausgespart (unreife Abwehrform)
<b>Aggression *</b>	präventive, vorbeugende Aggression und Gegenwehr, oft verbunden mit ungerechtfertigten Beschuldigungen und Verdächtigungen; dient der Angst- und Kritikabwehr oder der Abwehr eines schlechten Gewissens (primitiver Mechanismus)
<b>Aggression, passive ****</b>	Resignative Position (Zynismus, Weltverdrossenheit, Misanthropie) bei gefühlter Bedeutungslosigkeit (Gefühl des Abgehängtseins); Scheu vor direkter Konfrontation, stattdessen Durchsetzen eigener Ziele auf indirektem Weg
<b>Aggressionshemmung *</b>	Nicht im Sinne von Destruktion, sondern fehlender Mut etwas anzupacken, sich (für sich, für andere) einzusetzen; dient Abwehr von Schuldgefühlen und von Angst (vor Strafe)
<b>altruistische Wunschabtretung *</b>	Angst vor Liebesverlust wird gebannt durch altruistische Zuwendung zu anderen bei gleichzeitiger Missachtung eigener Bedürftigkeit (reifere Abwehrform)
<b>Askese, sexuelle</b>	(eingeführt von Anna Freud) Abwehr (evtl. unkontrollierbarer) triebhafter Impulse
<b>Bagatellisieren *</b>	Kleinreden von Problemen (um sich nicht mit ihnen beschäftigen zu müssen, weil überfordernd); Gegenteil: dramatisieren, um Probleme durch Aufmerksamkeit zu lösen (verwandt der theatralischen Hysterie)

<b>Depersonalisation / Derealisation ***</b>	Die Wahrnehmung des eigenen Körpers oder der Umwelt wird verändert bzw. als unwirklich erleben, um Schaden für sich zu verhüten.
<b>Depression *</b>	Seelischer Rückzug als Schutzreflex gegen und Ablenkung von allen oben genannten Unverträglichkeiten und Konflikten (misslungene, unreife Abwehrform). Gilt nicht für die endogene Depression
<b>Dissoziation ***</b>	Abspaltung oder Ausblendung von Unerträglichem aus der Wahrnehmung zum Zwecke des Selbstschutzes und der Beherrschung (geringes Integrationsniveau)
<b>Dramatisierung / Emotionalisierung ****</b>	Emotionale Übermäßigkeit; häufige Verwendung von Superlativen und Wiederholungen; Abwehr innerer Leere, Selbstaufwertung der Person, Aufmerksamkeitsgewinnung aus Furcht, gar nicht oder nicht genügend beachtet zu werden (mittleres Integrationsniveau)
<b>Idealisierung *</b>	unrealistische Überbewertung von Personen zum Zweck der Angstabwehr; Partizipation an Größe und Macht zur Aufwertung des eigenen Ich. Kritik an einer wichtigen und geliebten Person bedeutet, diese zu beschädigen, ja sogar zu zerstören. Um sie zu schützen, wird auf Kritik verzichtet und alles Kritikwürdige verdrängt. Gegenteil: Abwertung
<b>Identifikation / Identifikation mit dem Aggressor</b>	Erhöhung des eigenen (bedrohten oder zertrümmerten) Selbstwertgefühls durch Identifikation mit einer Person oder Institution, die einen höheren Rang besitzt. Auch: Identifizierung mit dem Angreifer, indem man ihm ähnlich wird, z.B. dessen Werte übernimmt
<b>Identifikation, projektive **</b>	Dem Anderen werden bestimmte Eigenschaften oktroyiert oder ihm induziert, um ihn unter Kontrolle zu halten. Jungclaussen: Manipulative Verlagerung unerträglicher Selbstatpekte in den Anderen, der sich damit identifiziert und dann danach handelt (unreife Abwehrform)
<b>Inkorporation ****</b>	Aufgenommenes Nahrungs- oder Suchtmittel steht stellvertretend für vermisstes Objekt; Suchtverhalten; vorübergehende Bedürfnis- und Affektentlastung
<b>Intellektualisierung **</b>	Emotional bedeutsame Impulse oder Konflikte werden durch theoretisch-distanziertes Analysieren ihres gefühlsmäßigen Anteils beraubt (reifere Abwehrform)
<b>Introjektion</b>	Einverleibung äußerer Wertorientierungen in die Ich-Struktur; daher muss man sie als Individuum nicht mehr als Drohungen von außen erleben (unreife Abwehrform)
<b>Ironie *</b>	Sarkasmus, witzeln, herunterspielen, albern und unernst sein: Ablenkungsmanöver, um Scham, Angst und Schuld niederzuhalten und Überlegenheitsgefühl aufrecht zu erhalten
<b>Klagen ****</b>	Genauer: Hilfe zurückweisendes Klagen; Klagen ohne zu handeln; Hilfe nichtannehmen können (strukturelles Defizit). Funktion: Bestätigung des pessimistischen Weltbildes. Ursache: Wertlosigkeitsgefühl oder erlernte Hilflosigkeit
<b>Kompensation</b>	Schwäche (Minderwertigkeitsgefühle) wird durch Überbetonung eines erwünschten Charakterzuges verhüllt. Frustration auf einem Gebiet wird durch übermäßige Befriedigung des Bedürfnisses auf einem anderen Gebiet kompensiert.
<b>Konfliktvermeidung *</b>	Konfliktvermeidung durch Rückzug, Ausweichen, Schweigen oder Flucht; nicht zu verwechseln mit Regression. Siehe auch Prokrastination
<b>Kontraphobie *</b>	Kontraphobisches Verhalten: übertrieben mutiges Verhalten, Aufsuchen von Gefahren, Negation von Gefährlichkeit, Draufgängertum, bedenkliche Unbekümmertheit; dient der Abwehr von verpönten ängstlich-depressiven Anteilen
<b>Konversion *</b>	Konflikte werden nicht in ihrer eigentlichen Gestalt wahrgenommen und

	führen auf Dauer zu körperlichen Reaktionen und Symptomen mit <i>erkennbarem</i> Symbolgehalt.
<b>Kritikabwehr *</b>	Jegliche Kritik, auch berechnete, prallt ab und wird aggressiv zurückgewiesen, stattdessen werden alle Probleme beim Gegenüber gesehen. Ich muss immer gut sein, ich darf keine Fehler machen. Oft verbunden mit Entwertung anderer (primitive Abwehrform)
<b>Leistungsstreben *</b>	Übertrieben erscheinendes Leistungsstreben und Einsatzbereitschaft unter Vernachlässigung eigener Bedürfnisse; chronische Selbstüberforderung mit der Gefahr von Burnout
<b>Magisches Denken ***</b>	Man bildet sich eine besondere Form von nicht vorhandener Kausalität zwischen Dingen oder Ereignissen ein (Verschwörungstheorien); Abwehr von Unsicherheit und Angst vor Kontrollverlust (unreife Abwehrform)
<b>Narzisstischer Rückzug ****</b>	Das Suchen von Pseudokontakte und Pseudoidentitäten in Computerspielen
<b>Omnipotenzphantasie ****</b>	Bedürfnis nach Grandiosität und Unverletzlichkeit auf der Grundlage von schmerzhafter Schüchternheit; unreifer Abwehrmechanismus; geringes Integrationsniveau
<b>Panik *</b>	Ausweichen in einen unverantwortlichen Zustand, um sich nicht mit bedrohlichen Anteilen der Realität auseinandersetzen zu müssen; evtl. aber auch eine unverständene, heftige endogene körperliche Sensation
<b>Phantasie / Tagträumerei</b>	Befriedigung frustrierter Wünsche durch Vorstellung ihrer imaginären Erfüllung (Tagträume u. ä.) (nicht zu verwechseln mit Wahn oder Träumen), Ersatz für fehlende menschliche Beziehungen
<b>Progression ***</b>	Flucht nach vorn (Gegenteil von Regression) (reifere Abwehrform)
<b>Maligne Partnerwahl *</b>	Dysfunktionale Partnerwahl nach dem unbewusst wiederholten Muster der Eltern; dient der Abwehr von Individuation
<b>Projektion</b>	Übertragung der Missbilligung eigener Unzulänglichkeiten und Wünschen, die gemeinhin als unmoralisch gelten, auf andere. Jungclausen: eigene unangenehme Anteile werden bei anderen wahrgenommen und ihnen zugeschrieben (unreife Abwehrform)
<b>Prokrastination *</b>	Ausweichen vor wichtigen Aufgaben, aufschieben, Verweigerung; unerklärliche Müdigkeit
<b>Putzfimmel *</b>	Übertriebene Reinlichkeit zur Abwehr von (verbotener) Vitalität, Sexualität, Kleinheitsgefühlen, Verlustängsten u.ä.
<b>Rationalisierung</b>	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 (Lebenslügen) (reifere Abwehrform)
<b>Reaktionsbildung</b>	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 (z.B. statt schimpfen besonders nett sein) (reifere Abwehrform)
<b>Regression</b>	Rückzug auf eine frühere Entwicklungsstufe in der Persönlichkeitsentwicklung mit einfacheren, primitiveren, kindlicheren Reaktionen und in der Regel auch tieferem Anspruchsniveau (unreifer Abwehrmechanismus)
<b>Somatisierung **</b>	Konflikte werden nicht in ihrer eigentlichen Gestalt wahrgenommen und führen auf Dauer zu körperlichen Reaktionen und Symptomen ohne direkten Symbolgehalt; Anspannung wird in ein körperliches Symptom überführt; vorherige somatische Abklärung muss o.B. sein.
<b>Sucht *</b>	Konflikte, Sehnsüchte oder unerreichbare Ich-Ideale werden mit Süchten verdrängt und niedergehalten

<b>Spaltung **</b>	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/Entwertung", wobei aber immer nur eine Seite wahrgenommen wird.
<b>Sublimierung</b>	Nicht erfüllte (sexuelle) Bedürfnisse werden durch Ersatzhandlungen befriedigt, die von der Gesellschaft akzeptiert sind (z.B. Sport) (reifere Abwehrform)
<b>Ungeschehen machen</b>	Entwicklung eines Sühneverlangens für unmoralische Wünsche und Handlungen, um diese damit aufzuheben (unreife Abwehrform); auch: magisches Denken, Zwangshandlungen
<b>Wendung v. Aggression gg. das Selbst **</b>	Aggressive Impulse werden nicht gegen andere, sondern gegen sich selbst gerichtet (Selbstverletzung; selbstschädigendes Verhalten; Exzessivität; Hochrisikoverhalten); Autoaggression (Kratzen; Ritzen)
<b>Verdrängung</b>	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). Verdrängt werden oftmals (Autonomie-)Wünsche. – Es gibt aber auch das bewusste Verdrängen, um Unangenehmes oder Schmerzliches in Schach zu halten, ohne sie zu leugnen (reifere Abwehrform)
<b>Verleugnung</b>	Schutz vor Unangenehmem durch die Weigerung, es überhaupt zur Kenntnis zu nehmen (unreife Abwehrform); Verleugnung eigener Bedürfnisse
<b>Vermeidung ***</b>	Schutz vor Unangenehmem oder Unerreichbarem durch Ausweichen oder Zögern. Den leichteren Weg gehen oder gar nichts tun
<b>Verschiebung</b>	Aufgestaute, meist feindselige Gefühle werden auf Objekte entladen, die weniger gefährlich erscheinen als diejenigen, von denen die Erregung dieser (feindseligen) Gefühle ursprünglich ausgeht
<b>Vorurteil und Ressentiment *</b>	Vorschnelles, ungeprüftes Urteilen zur Abwehr von bedrohlicher Komplexität der Realität
<b>Zufall, Verleugnung des - *</b>	Unrealistische Annahme eines Planmäßigen, Gewollten und Vorgesehenen im Geschehensablauf zur Abwehr des Gefühls des hilflosen Ausgeliefertseins
<b>Zwangshandlungen * / Zwänge</b>	Bestimmte Handlungen und Rituale geben (unzulänglich) Sicherheit für den nächsten Moment (unreife, misslungene Abwehrform). Es wird zunehmend in Frage gestellt, ob Zwangshandlungen eine psychische Funktion haben; sie scheinen eher einem hirnphysiologisch begründeten Wiederholungszwang geschuldet
<p>Ruch/Zimbardo (1974): Lehrbuch der Psychologie, Berlin-Heidelberg-New York, S. 368  * Einfügungen G.M.  ** aus: Leichsenring, Falk et al. (2006): Lehrbuch der Psychotherapie, Bd. 2, Psychoanalytische und tiefenpsychologisch fundierte Therapie, 3. Auflage München, S. 17  *** Jungclaussen, Ingo (2013): Handbuch Psychotherapie-Antrag. Psychodynamisches Verstehen und effizientes Berichtschreiben in der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie. Stuttgart (Schattauer), S. 51f.  **** Boessmann / Remmers (2016): Praktischer Leitfaden der tiefenpsychologisch fundierten Richtlinien-Psychotherapie, Berlin (dpv), S.151-181</p>	