



Abwehrmechanismen

Dr. N. Grünherz
Hagen, 2013



Abwehrmechanismen



Abwehr = Ein **unbewusstes** inneres Regulationssystem (Filter) mit dessen Hilfe intrapsychisch aufsteigende *bedrohliche* oder *unangenehme Wünsche und Affekte* ganz oder teilweise vom Bewusstsein ferngehalten und an ihrer Realisierung in der Außenwelt gehindert werden können.

Wöller, 2001



Konfliktpathologie:

Ein „reifes Ich“ wird damit konfrontiert, dass die normgebenden Instanzen Über-Ich und Ich-Ideal sich gegen die Bewusstwerdung unbewusster Bedürfnisse und Gefühle wehren.

Abwehrmechanismen

komplett: Abwehr der verpönten Wünsche und unlustvollen Affekte gelingt vollständig.

inkomplett: Entstehung einer Symptombildung, z. B. erträgliche Angstentwicklung. Keine Verzerrung der Realitätswahrnehmung, aber Ich-Einschränkungen.



Entwicklungspathologie:

Ein „reifes Ich“ wird damit konfrontiert, dass die normgebenden Instanzen Über-Ich und Ich-Ideal sich gegen die Bewusstwerdung unbewusster Bedürfnisse und Gefühle wehren.

Abwehrmechanismen

Andrängende unreife Impulse können nur unter Zuhilfenahme unreifer Abwehrmechanismen und um den Preis einer massiven Störung der Realitätswahrnehmung in Schach gehalten werden.



- **Strukturniveau: gute Integration**
- **Verschiebung (Reaktionsbildung, Verlagerung)**
- *Wenn es jemanden treffen soll, der weniger gefährlich oder weniger wichtig ist*
- Definition: Verschiebung transportiert aggressive oder libidinöse Phantasien und Impulse von der Person, der sie gelten sollen auf eine andere, so dass die ursprünglich gemeinte Person unberührt bleibt. Die zugrunde liegende konflikthafte Vorstellung bleibt aber erkennbar.
- Alternativ kann eine Reaktionsbildung auf diese Triebimpulse stattfinden, die wiederum verschoben werden muss. Daraus resultiert dann auch eine Störung der Außenbeziehung.



- **Strukturniveau: gute Integration**
- **Rationalisierung (Intellektualisieren)**
- *Man muss doch vernünftig denken und handeln*
- Definition: Wer rationalisiert, sucht für sein Handeln rationale, d. h. hier logisch konsistente Erklärungen. Gefühlshafte Handlungsmotive werden außer Acht gelassen.
- Vorgeschobener Grund, Scheinmotive, Selbsttäuschungsversuche werden für inakzeptable Verhaltens- und Handlungshintergründe benannt.
- Wer intellektualisiert, begibt sich auf eine Abstraktionsebene, die ihn vom unmittelbar Erlebten entfernt (vgl. Affektualisieren).



- **Strukturniveau: gute Integration**
- **Ungeschehen machen (König), Reaktionsbildung**
- *Verbotenes, das geschehen ist, wird durch Zaubermittel entkräftet*
- Definition: Ungeschehen machen bedeutet, Gegenhandlungen zu vollziehen, die zwar faktisch unwirksam sind, denen aber eine symbolische Kraft zugeschrieben wird.

Unterscheide: Wiedergutmachung, bei dem reale Auswirkungen entstehen.



- **Strukturniveau: gute Integration**
- **Magisches Denken**
- **Eine besondere Form von Kausalität wird vorausgesetzt**
- Definition: Es werden kausale Verknüpfungen angenommen, die das Realitätsprinzip missachten und durch Realitätsprüfung als unzutreffend nachgewiesen werden könnten.
- Entwicklungspsychologisch im Kleinkindalter aber durchaus erlaubt.



- **Strukturniveau: mäßige Integration**
- **Verleugnung**
- *Wenn man sich gegen die Wahrnehmung nicht wehren kann, wehrt man sich gegen deren Bedeutung*
- Definition:
 - alltagssprachlich: Man kann nur leugnen, was man weiß.
 - psychoanalytisch: Bestimmte Phänomene werden wahrgenommen, ihre Bedeutung aber nicht anerkannt oder nicht zugegeben. Das Motiv dafür oder der Einsatz der Verleugnung sind unbewusst. Daher nützt auch Konfrontation nicht zur Einsicht der dahinter liegenden Affekte und Kognitionen.



- **Strukturniveau: mäßige Integration**
- **Wendung gegen die eigene Person (das Selbst)**
- *Wenn andere geschont werden sollen*
- Definition: Impuls oder Vorstellung oft aggressiven Inhalts, wird nicht auf andere gerichtet, sondern auf die eigene Person zurückgewendet.
- Selbsterabsetzung führt zu Selbstentwertung, Autoaggressivität zu Autodestruktion und zu depressiven Verstimmungen; masochistische Leidensbereitschaft.



- **Strukturniveau: mäßige Integration**
- **Reaktionsbildung**
- *Das Gegenteil kommt durch*
 - Alltagsüblich: Ich bin besonders höflich wütenden Angehörigen gegenüber bei schwierigen Patienten.
 - psychoanalytisch: Gefühle können durch gegenteilige Gefühle niedergehalten werden, d. h. ein eigenes Bedürfnis wird zugunsten sozial akzeptablerer Verhaltensweisen unterdrückt, bis hin zur Unterwerfung.



- **Strukturniveau: mäßige Integration**
- **Isolierung**
- *Was ich nicht spüre, macht mich nicht heiß!*
 - alltagssprachlich: Sogenannte Coolness.
 - psychoanalytisch: Kognitive und affektive Bestandteile eines Ereignisses werden nicht gleichzeitig erlebt; die emotionale Komponente wird von der Vorstellung abgetrennt und vom Bewusstsein ferngehalten.



- **Strukturniveau: mäßige Integration**
- **Projektion**
- *Inneres soll außen sein*
- Definition: Gefühle und Wünsche werden nicht in der eigenen Person gesehen und anerkannt, sondern aus dem Selbsterleben ausgeschlossen und einem anderen zugeschrieben. Häufig mit erheblicher Empörung und starker Beeinträchtigung durch die anderen verbunden.



- **Strukturniveau: geringe Integration**
- **Spaltung**
- *Ich bin gleichzeitig nur schwarz oder nur weiß*
- Definition: Spaltung der Selbst- und Objektimages in nur gut oder nur böse, bezogen auf eine bestimmte Person oder aber auch wechselnde Personengruppen. Dies erfolgt z. B. durch Idealisierung und Entwertung im Wechsel, wobei das Wissen um diese Widersprüchlichkeit nicht die Konfliktspannung löst und auch nicht zu einer Korrektur führt.
- Die Objekte werden dann dem jeweiligen innerlichen Aggregatzustand entsprechend behandelt.



- **Strukturniveau: geringe Integration**
- **Projektive Identifikation**
- Definition: Durch projektive Identifikation wird der andere so beeinflusst, dass er sich in seinem Verhalten dem angleicht, was von ihm erwartet wird.
- Das Gegenüber wird dem Bild, das man von ihm hat, gleich gemacht.
- Für den projektiv Identifizierten ist das Verhalten meist persönlichkeitsfremd, da häufig archaische Affekte projiziert werden (insbesondere bei Frühstörungen)



- **Strukturniveau: Desintegration**
- **Psychotische Projektion**
- Definition: Eigene, überwiegend aggressive Impulse werden wahnhaft nach außen verlagert und anderen Personen zugeschrieben im Sinne einer Externalisierung des Bösen (Mentzos 1993)
- Ziel: Innere aggressive Anteile werden vollkommen externalisiert und das Selbst vor ihnen geschützt, dadurch zumindest noch eine Mindestbeziehung möglich



- **Strukturniveau: Desintegration**
- **Psychotische Verleugnung der Realität**
- Definition: Realität wird nicht zur Kenntnis genommen
- Ziel: Dies dient der Abwehr libidinöser, ängstigender Impulse mit kompromißhafter Erfüllung des Erwünschten



- **Strukturniveau: Desintegration**
- **Spaltung auf desintegriertem Niveau**
- Definition: Verschiedene Selbst- und Objektrepräsentanzen zerfallen komplett und stehen unter vollkommenem Verlust der Realitätswahrnehmung beziehungslos nebeneinander oder prägen die Wahrnehmung des Pat.
- Ziel: Komplette Abspaltung ganzer Erlebnisbereiche, z. B. der Sexualität mit Entzug der affektiven Besetzung. Dadurch können die unterschiedlichsten Bereiche vollkommen voneinander getrennt wahrgenommen werden und verlieren an Gefährlichkeit. Diese Form der Abwehr dient somit der Stabilisierung und Angstvermeidung.



- **Psychosoziale Abwehr als Prototyp interpersoneller Abwehrmechanismen**
- Synonyma:
 - Psychosoziale Kompromissbildung (Heigl-Evers)
 - Kollusion (Willi)
- Definition: Neurotische Bedürfnisse und Abwehrmechanismen zweier Partner werden gleichzeitig bedient.



- **Normale Bewältigungsmechanismen (Coping)**
- **Humorvolle Bewältigung**
- **Definition:** Bei einer bestimmten schwierigen Lebenssituation wird auf eine Metaebene rekurriert, die auch das Darüber-Lachen-Können beinhaltet und dadurch den Konflikt zu lösen erleichtert.



- **Normale Bewältigungsmechanismen (Coping)**
- **Sublimierung**
- Definition: Auf eine direkte Triebbefriedigung wird verzichtet zugunsten einer andersartigen, nicht nur zugelassenen, sondern auch dem eigenen Selbst, aber auch der Gesellschaft gerechten Befriedigung.
- Gilt vor allem die Befriedigung des eigenen Selbst nicht, handelt es sich um eine Reaktionsbildung zugunsten von sozial akzeptierten Verhaltensweisen, die eher einer Unterwerfung entspricht (Mentzos).



Abwehrmechanismen



Strukturniveau	Abwehrleistung	Intrapsychisch / Interpersonell	Abwehrmechanismen
Gute Integration	Stabile Selbst- + Objektrepräsentanzen	Abgrenzung/ Bezogenheit auf andere im weiteren Sinne unberührt	Verdrängung Rationalisierung Verschiebung
Mäßige Integration	Stabile Selbst- + Objektrepräsentanzen	Abwehr dient u. U. auch Gefahren aus zu starker Objektabhängigkeit zu bekämpfen	Verleugnung Wendung gegen die eigene Person Reaktionsbildung Isolierung Projektion
Geringe Integration	Veränderung der inneren Bilder des Selbst und des Anderen	Veränderung der Selbst-Objekt-Grenzen	Spaltung Projektive Identifikation
Desintegration	Realitätsprüfung eingeschränkt bis aufgehoben	Selbst- und Objektrepräsentanzen stehen beziehungslos nebeneinander	Psychotische Spaltung Psychot. Verleugnung Psychot. Projektion

OPD, 1996



- **Indikation zur Abwehranalyse**

Abwehranalyse ist angezeigt,

wenn die Nachteile der Abwehr die Vorteile der Abwehr überwiegen,

wenn es bei Patienten mit Konfliktpathologien und höher strukturierter Abwehr zur Symptombildung gekommen ist,

wenn bei Patienten mit Ich-strukturellen Störungen eine Ich-Schwächung als Folge unreifer Abwehrmechanismen vorliegt.

Abwehranalyse ist **nicht** angezeigt,

wenn Patienten unter dem Eindruck überflutender Affekte stehen,

wenn durch Abwehranalyse eine Destabilisierung zu erwarten wäre.



- **Beispiel**

Ein Patient berichtet idealisierend über seine Mutter, wobei dem Therapeuten immer deutlicher wird, wie problematisch die Mutterbeziehung ist.

Wie gehen Sie vor?



- **Beispiel**
 - Idealisierung als stabilisierende Funktion bestehen lassen, da sie dem Patienten ein gutes inneres Objekt erhält
- oder
- Konfrontation mit dem Abwehrmechanismus, um ihm neue Entwicklungsmöglichkeiten zu eröffnen, wenn die Entidealisierung für ihn aushaltbar wäre und er dadurch an der Ambivalenz in der Mutterbeziehung arbeiten könnte.



- **Vorgehen bei der Abwehranalyse**
- Abwehrformen mittels Klarifikation und Konfrontation identifizieren
- Schutzfunktion der Abwehr akzeptieren
- Hypothese über die Art der abzuwehrenden Affekte und Wünsche bzw. Impulse formulieren
- ‚von der Oberfläche in die Tiefe‘
- Abwehr und Abgewehrtes (Affekte und ubw Wünsche bzw. Impulse) miteinander verknüpfen
- Keine isolierte Benennung ubw Wünsche und Impulse ohne gleichzeitige Erwähnung der gegen sie gerichteten Abwehr



Abwehrmechanismen



Struktur	Diagnostische Kriterien	Psychodynamik + Abwehr
paranoid	Übertrieben verletzbar, misstrauisch, bezieht alles auf sich, feindselig. Häufig Zweifel an der Treue des Partners, neutrale oder freundliche Handlungen werden als feindselig oder abwertend fehlinterpretiert, vermutet leicht einen Komplott.	Eigene aggressive Impulse als Reaktion auf frühe Mangelerfahrungen, Kränkungen und erlittenes Unrecht werden als nicht ich-synton erlebt. Diese negativen Selbstanteile werden durch Projektion auf andere Personen abgewehrt.

Mod. nach Boessmann, 2008



Abwehrmechanismen



Struktur	Diagnostische Kriterien	Psychodynamik + Abwehr
Schizoid	Distanziert, isoliert, introvertiert, Einzelgänger, häufig lieblos und freudlos, überaus empfindsam hinter seiner Panzerung, mangelhaftes Gespür für soziale Regeln, Rückzug in die eigene Phantasiewelt.	Intellektualisierung , narzisstischer Rückzug, um nicht (wieder) gekränkt oder zurückgewiesen zu werden, Omnipotenz und Größenideen, grandioses Selbst.

Mod. nach Boessmann, 2008



Abwehrmechanismen



Struktur	Diagnostische Kriterien	Psychodynamik + Abwehr
Emotional-instabil, BPST	<p>Impulshaftes Verhalten ohne Rücksicht auf die Konsequenzen, unberechenbare Stimmungsschwankungen, fehlende Selbstkontrolle ohne klares Selbstbild. Dramatisch wechselnde Übertragungen, verminderte Angsttoleranz. Dominanz des primärprozesshaften; bei Dekompensation Neigung zu paranoiden Vorstellungen und dissoziativen Symptomen, dennoch erhaltene Realitätsprüfung. Pseudostabilität durch Ausgleichssymptome (z. B. Sucht, Essstörung) oder durch pathologische aber stabile Beziehung zur Außenwelt. Selbststabilisierung hat Vorrang vor allen anderen Bedürfnissen, reduzierte Empathie, Selbst-Objekt-Diffusion, Abhängigkeit oder autistischer Rückzug.</p>	<p>Spaltung, Verleugnung böser Anteile um das gute Bild nicht zu zerstören, dass der Patient als spiegelndes/ zur Fusion dienendes Selbstobjekt braucht. Projektion, Identifikation mit dem vermeintlichen Aggressor, Fragmentierung.</p>

Mod. nach Boessmann, 2008



Abwehrmechanismen



Struktur	Diagnostische Kriterien	Psychodynamik + Abwehr
Histrionisch, hysterisch	Koketterie, Theatralik, Selbstdarstellung, steht gerne im Mittelpunkt, übertriebene Gefühle bei oberflächlichen, labilen Affekten, leicht beeinflussbar.	Patient inszeniert sich weil er sich selbst als unzureichend erlebt. Identifikation mit anderen die als stärker oder attraktiver respektive erfolgreicher angesehen werden. Emotionalisierung und Affektualisierung alltäglicher Ereignisse, um der Leere zu entgehen. Die schweren dissoziativen Symptome symbolisieren Hilflosigkeit, z. B. in Form einer unvollständigen Symbioseablösung.

Mod. nach Boessmann, 2008



Abwehrmechanismen



Struktur	Diagnostische Kriterien	Psychodynamik + Abwehr
zwanghaft	Übertrieben ordentlich, sparsam, reinlich, überkorrekt, pedantisch, perfektionistisch, minutiöse Planung, eingeschränkter Lebensstil, häufig Gefühl von Unzulänglichkeit, Schwierigkeiten, Entscheidung zu fällen und wesentliches vom unwesentlichen zu unterscheiden.	Der strenge und oft willkürliche Zwang von außen wird zum inneren Zwang. Ein durch rigorose Dressur beschädigtes Selbst stabilisiert sich durch magische Rituale und sadistische Fremdkontrolle, durch die der Zwang und die angestaute ohnmächtige Wut in versteckter und sozial akzeptierter Form abgeführt werden können. Aggressive Affekte und Triebregungen müssen durch Affektisolierung, Reaktionsbildung, Intellektualisierung und Rationalisierung abgewehrt werden. Triebdurchbrüche müssen ungeschehen gemacht werden, die Über-Ich-Entwicklung ist auf einer archaisch-primitiven Stufe stehengeblieben, die magischen Rituale dienen auch der Beruhigung des Über-Ich.

Mod. nach Boessmann, 2008



Abwehrmechanismen



Struktur	Diagnostische Kriterien	Psychodynamik + Abwehr
abhängig	In kindlicher Weise anklammernd, überall Rat suchend, unterwürfig, äußert kaum eigene Bedürfnisse, Angst alleine zu sein und verlassen zu werden, kaum Eigeninitiative.	Mangelnde Autonomieentwicklung, Fixierung in einer frühen, oral symbiotischen Phase, in Kooperation von Essen und Suchtmitteln als primitive Form der Abwehr bei Trennung vom dringend gebrauchten Objekt.

Mod. nach Boessmann, 2008

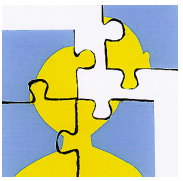


Abwehrmechanismen



Struktur	Diagnostische Kriterien	Psychodynamik + Abwehr
ängstlich	Ständig besorgt und angespannt, Minderwertigkeits- und Insuffizienzgefühle, fürchtet Kritik oder Ablehnung, übertriebenes Sicherheitsverlangen, deshalb eingeschränkter Lebensstil, Vermeidung beruflicher und sozialer Aktivitäten.	Unzureichende Objektkonstanz, mangelnde Verinnerlichung stabiler Objektrepräsentanzen und damit labile Selbstrepräsentanzen, drohender Selbstverlust bei Trennung von dem Sicherheit versprechenden Objekt, Verschiebung der Selbstverlustangst auf körperliche Symptome oder Externalisierung auf soziale Situationen, narzisstischer Rückzug vom Objekt.

Mod. nach Boessmann, 2008



Abwehrmechanismen



Struktur	Diagnostische Kriterien	Psychodynamik + Abwehr
depressiv	<p>Kompensiert: Sozial erwünschtes Verhalten, angepasst, macht sich unentbehrlich, stellt eigene Bedürfnisse zurück, sehr höflich und rücksichtsvoll, abhängig von der Anerkennung und Liebe anderer, insgeheim oder offen fordernde Haltung, Hoffnung das andere einem das geben können, was man selbst entbehrt.</p>	<p>Dekompensiert: Mangelnde Verinnerlichung guter Objekte, dadurch nicht ausreichend stabile Selbstrepräsentanzen, Introjektion ambivalenter (geliebter und gehasster) Objekte, Wendung von Aggression gegen das Selbst und die bösen Introjekte, kompensatorische Überhöhung des Ich-Ideals, hohe Leistungsmaßstäbe, strenges, überforderndes, unnachgiebiges Über-Ich und Abhängigkeit von einem äußeren, Liebe und Anerkennung spendenden Objekt. Verleugnung oder Verdrängung aggressiver Impulse.</p>

Mod. nach Boessmann, 2008



Abwehrmechanismen



Struktur	Diagnostische Kriterien	Psychodynamik + Abwehr
narzisstisch	Größengefühl in Bezug auf die eigene Bedeutung, Leistung und Talente; Phantasien über unbegrenzten Erfolg, Macht, Schönheit und ideale Liebe. Überzeugung, besonders und einmalig zu sein. Erwartung besonders bevorzugter Behandlung. Ausnutzen von Beziehungen, Mangel an Empathie. Bedürfnisse und Gefühle anderer werden nicht anerkannt, häufig Neid auf andere, arrogante Verhaltensweisen.	Gravierender Mangel an spiegelnden Selbstobjekterfahrungen, mangelnde Vitalität, Autonomie und Kohärenz des Selbst, kompensatorische Überhöhung des Größen-Selbst.

Mod. nach Boessmann, 2008



Abwehrmechanismen



- **Literaturhinweise:**
- **König, Karl: Abwehrmechanismen. Vandenhoeck und Ruprecht, 2007. 22,99 €**
- **Mentzos, S.: Lehrbuch der Psychodynamik: Die Funktion der Dysfunktionalität psychischer Störungen. Vandenhoeck und Ruprecht, 2011. 39,99 €**
- **Rudolf, G.: Psychodynamische Psychotherapie: Die Arbeit an Konflikt, Struktur und Trauma. Schattauer, 2010. 39,95 €**
- **Reimer, C., Rüger, U.: Psychodynamische Psychotherapie: Lehrbuch der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapieverfahren. Springer-Verlag, 2012. 59,95 €**
- **Boessmann, U.: Praktischer Leitfaden für tiefenpsychologisch fundierte Richtlinien-therapie. Deutscher Psychologenverlag, 2008. 19,50 €**
- **Wöller, W., Kruse, J.: Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Schattauer 2010. 52,95 €**