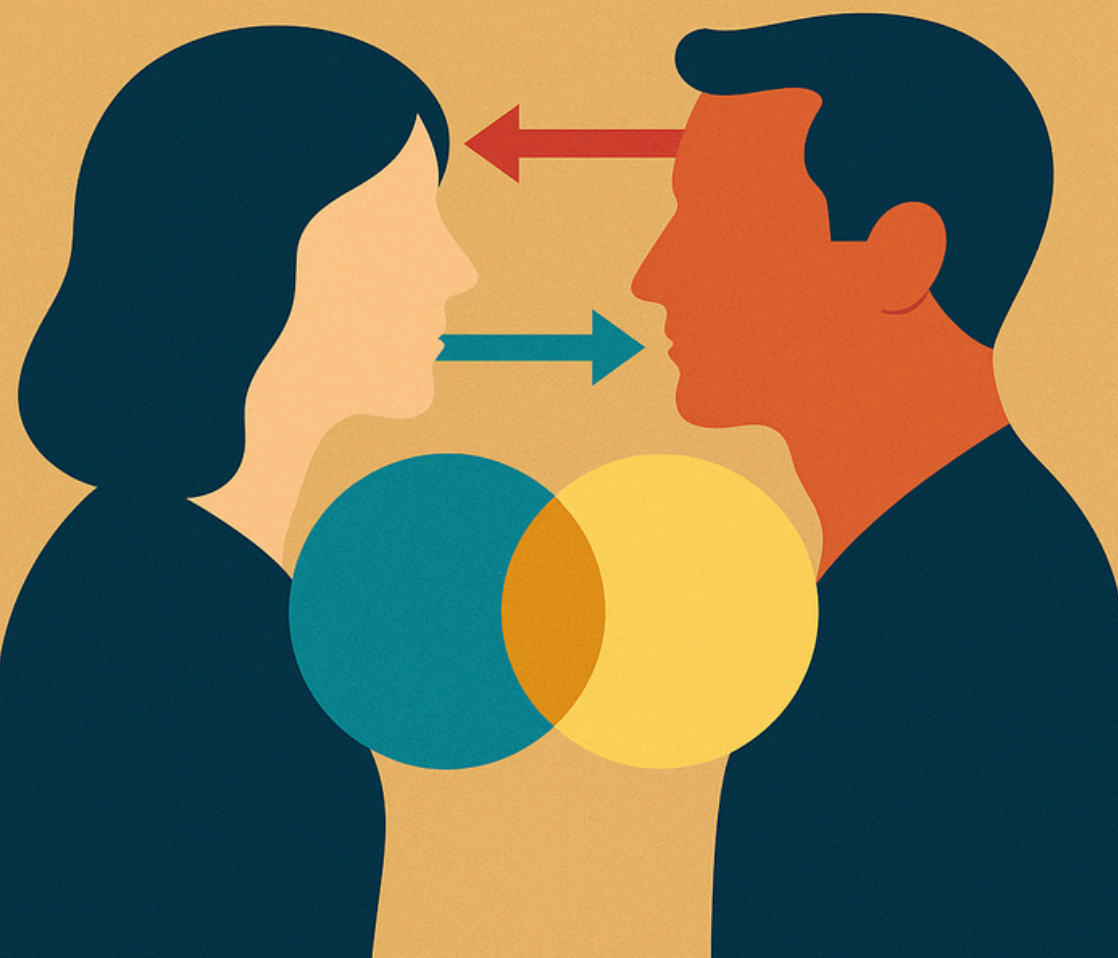


ABWEHR UND WIDERSTAND

ÜBERTRAGUNG UND
GEGENÜBERTRAGUNG



Einleitung	5
Kapitel 1: Übertragung	7
Was ist Übertragung?	7
Übertragung im therapeutischen Kontext	8
Historische Wurzeln des Begriffs	9
Abgrenzung: Was Übertragung NICHT ist	10
Übertragung in der Tiefenpsychologie	11
Übertragung in der Psychoanalyse	12
Kapitel 2: Gegenübertragung	13
Was ist Gegenübertragung?	13
Die Ursprünge der Gegenübertragung	14
Gegenübertragung als Werkzeug und als Gefährdung	15
Positive und negative Gegenübertragung	17
Konkordante und komplementäre Gegenübertragung	18
Nähe und Distanz – eine Balance finden	19
Fazit zur Gegenübertragung	20
Kapitel 3: Abwehr und Widerstand – Warum wir tun, was wir (nicht) tun	22
Wie alles begann	22

Was sind Abwehrmechanismen?	23
Die Abwehrmechanismen im Überblick	23
Verdrängung – Der unsichtbare Elefant im Raum	23
Unterdrückung – Bewusst den Deckel draufhalten	25
Introjektion und Identifizierung – Wir nehmen andere in uns auf	26
Reaktionsbildung – Wenn Zuneigung Aggression tarnt	27
Verneinung – „Nein, das betrifft mich nicht!“	28
Wendung der Aggression gegen sich selbst	29
Verschiebung – Der falsche Adressat	30
Projektion – Ich sehe, was ich bin	30
Projektive Identifizierung – Wenn Projektion Wirklichkeit schafft	31
Isolierung vom Affekt – Gefühle auf Standby	32
Rationalisierung – Alles hat seinen (scheinbar guten) Grund	33
Ungeschehenmachen & Magisches Denken – Kleine Zauber gegen Schuld	33

Regression – Zurück in frühere Zeiten	34
Sublimierung – Wenn Triebe kreativ werden	34
Wie wir dieses Wissen in Coaching und Therapie nutzen können	35

Einleitung

Herzlich willkommen zu diesem kleinen Büchlein, das sich intensiv mit drei zentralen Themen der Psychoanalyse und Psychodynamik beschäftigt: Übertragung, Gegenübertragung sowie psychodynamischen Abwehrmechanismen und Widerstand.

Diese Themen stammen aus den grundlegenden Theorien von Sigmund Freud und seinen Nachfolgern und sind nicht nur für die Praxis von Psychotherapeuten von Bedeutung, sondern auch für Coaches, Berater und all jene, die Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung begleiten wollen. Sie helfen uns, das Verhalten unserer Kunden und Patienten besser zu verstehen und können gleichzeitig dazu beitragen, ungesehene Konflikte und Muster aufzuklären.

Die Konzepte der Übertragung und Gegenübertragung bieten uns spannende Einblicke darin, wie die Vergangenheit – und insbesondere unsere frühen Beziehungen – auch heute noch unsere inneren Bilder und Beziehungen beeinflussen. Und oft sind es psychodynamische Abwehrmechanismen und Widerstände, die den Zugang zu diesen inneren Prozessen verschleiern, sowohl für den Klienten als auch für den Therapeuten oder Coach.

In den folgenden Kapiteln werden wir diese Themen nicht nur aus fachlicher Perspektive betrachten, sondern auch in einer Weise erklären, die komplexe Inhalte greifbar und verständlich macht. Hier und da findest du alltagsnahe Beispiele, um die Inhalte mit einem Augenzwinkern zu veranschaulichen – denn Wissen ist oft dann besonders hilfreich, wenn wir es direkt auf unser Leben anwenden können.

Lass uns also einen Blick darauf werfen, wie uns diese Themen helfen, Menschen nicht nur "zu verstehen", sondern

sie auch professionell und empathisch in ihrem Entwicklungsprozess zu begleiten. Und wir starten mit dem ersten Kapitel: **Übertragung**.

Kapitel 1: Übertragung

Was ist Übertragung?

Stell dir vor, du bist in einer Situation, in der du glaubst, jemanden genau zu kennen – vielleicht den neuen Chef oder einen neuen Partner. Aber irgendwie merkt man schnell: Da steckt mehr dahinter. Deine Meinung über diese Person ist stark gefärbt von deinen Erfahrungen aus der Vergangenheit. Das ist die Grundidee der Übertragung: Wir projizieren unsere eigenen Gefühle, Erwartungen, Wünsche und auch Ängste aus früheren Beziehungen (oft zu Eltern, Geschwistern oder wichtigen Bezugspersonen) auf eine neue Person.

Ein Beispiel aus dem Alltag:

Frau M. ist eine fleißige Mitarbeiterin, die sich von ihrem Chef ständig kritisiert und abgewertet fühlt – und das völlig ungerechtfertigt. Doch anstatt wütend zu werden oder ihre

Kündigung einzureichen, versucht sie ihm ständig zu gefallen. Sie bringt hervorragende Leistungen und investiert sogar in ihr äußeres Erscheinungsbild, um seine Anerkennung zu gewinnen. Was steckt dahinter? In ihrer Kindheit hat Frau M. einen Vater erlebt, der sie häufig kritisiert hat, ohne sie jemals anzuerkennen. Übertragung bedeutet in diesem Kontext, dass sie die Eigenschaften und Gefühle, die sie eigentlich mit ihrem Vater verbindet, auf ihren Chef überträgt. Unbewusst wünscht sie sich die Bestätigung von ihrem Chef, die sie vom Vater nie bekommen hat.

Übertragung im therapeutischen Kontext

In der Psychotherapie wird Übertragung zu einem wesentlichen Werkzeug, mit dem die tiefliegenden Konflikte eines Klienten aufgedeckt werden. Häufig überträgt der Patient Gefühle, Wünsche oder Rollenerwartungen auf den

Therapeuten – und dieser Prozess gibt wertvolle Einblicke in die unbewussten inneren Vorgänge des Patienten.

Therapeutisches Beispiel:

Eine depressive Patientin entwickelt das Gefühl, dass ihre Therapeutin sie besonders gut versteht. Bald beginnt sie, der Therapeutin Geschenke zu machen und sie sogar zu Kaffee-Einladungen zu drängen. Warum? Unbewusst überträgt die Patientin – wie man gemeinsam in der Therapie herausarbeitet – die Eigenschaften ihrer fernen und bewunderten Schwester auf die Therapeutin. Diese Übertragung ermöglicht es, grundlegende Themen wie Eifersucht, Vergleiche und das Gefühl des eigenen Versagens sichtbar zu machen. In behutsamer Arbeit mit ihrer Therapeutin versteht die Patientin, wie diese Muster zu ihrer Depression beigetragen haben.

Historische Wurzeln des Begriffs

Der Begriff der Übertragung wurde von Sigmund Freud geprägt, der die Mechanismen hinter unseren seelischen Konflikten untersuchte. Ursprünglich definierte Freud Übertragung als unbewusste Verschiebung von Gefühlen aus der Kindheit auf eine Person in der Gegenwart. Viele seiner Schüler, wie Carl Gustav Jung, haben den Begriff aufgegriffen und weiterentwickelt.

Interessanterweise hat die Bedeutung des Begriffs längst die Psychoanalyse verlassen. Heute nutzen ihn viele Psychotherapieschulen, um ähnliche Prozesse zu beschreiben – wenn auch nicht immer mit Freud'schem theoretischen Unterbau.

Abgrenzung: Was Übertragung NICHT ist

- **Projektion:** Wenn wir Eigenschaften, die wir an uns selbst nicht mögen, einer anderen Person

zuschreiben, sprechen wir von Projektion. Hier geht es aber nicht darum, diese Projektionen durch eine Beziehung auszuleben oder bestimmte Erwartungen zu verfolgen, wie bei der Übertragung.

- **Gegenübertragung:** Das ist das Gegenstück zur Übertragung. Hier reagiert der Therapeut mit unbewussten Emotionen und Erwartungen auf den Klienten. Zu diesem Thema kommen wir ausführlich im nächsten Kapitel.

Übertragung in der Tiefenpsychologie

In der Tiefenpsychologie wird Übertragung als psychodynamisches Werkzeug verstanden, das verdrängte Triebregungen und Konflikte aus der Kindheit auf aktuelle Beziehungen verschiebt. Dadurch entstehen oft die folgenden Szenarien:

- **Rachsucht & Rechthaberei:** Ein Mensch, der im Erwachsenenalter sehr rechthaberisch ist, wurde möglicherweise als Kind durch Liebesentzug erzogen.

- **Narzisstische Reaktionen:** Wer übermäßig empfindlich auf Kritik reagiert, hat vielleicht eine Kindheit voller Bevormundung und Lieblosigkeit erlebt.
- **Trennungsängste:** Sie basieren oft auf einer Vergangenheit, die durch frühe Trennungen oder sehr enge Bindungen geprägt ist.
- **Spontane Sympathie oder Hass für Fremde:** Oft liegt das an Parallelen zu Personen aus der Vergangenheit, die starke Eindrücke hinterlassen haben.

Übertragung in der Psychoanalyse

Und zuletzt: In der modernen Psychoanalyse wird Übertragung gezielt als Methode eingesetzt. Der Therapeut oder Psychoanalytiker tritt dabei in gewisser Weise *bewusst* in eine Rolle, die dem Patienten hilft, ungelöste Konflikte aus der Vergangenheit zu erkennen, zu fühlen und schließlich zu bearbeiten.

Kapitel 2: Gegenübertragung

Was ist Gegenübertragung?

Die Gegenübertragung bezieht sich auf die Gefühle, Vorurteile, Erwartungen und Wünsche, die ein Therapeut unbewusst auf den Patienten richtet. Sie entsteht als Reaktion auf das Verhalten oder die Übertragungsphänomene des Patienten. Durch die Gegenübertragung verlässt der Therapeut zeitweise seine objektive Position und agiert aus der eigenen persönlichen und emotionalen Geschichte heraus.

Doch keine Sorge – Gegenübertragung ist kein rein pathologisches Phänomen. Sie ist vielmehr allgegenwärtig und kommt in jeder zwischenmenschlichen Interaktion, also auch außerhalb der Psychotherapie, vor. In der

therapeutischen Arbeit kann sie sowohl ein Hindernis als auch ein wertvolles Werkzeug sein.

Ein Beispiel aus der Praxis:

Ein Patient fühlt sich von seiner Therapeutin verstanden und hegt freundschaftliche oder sogar zärtliche Gefühle für sie (klassische Übertragung). Er zeigt dies, indem er ihr Geschenke macht oder sie zum Kaffee einlädt. Die Therapeutin empfindet daraufhin Sympathie für den Patienten und verspürt die Versuchung, die Einladung anzunehmen. In diesem Moment reagiert sie mit Gegenübertragung. Würde sie der Einladung nachgeben, läge ein Verstoß gegen die therapeutische Neutralität vor, da eine professionelle Distanz notwendig ist, um eine erfolgreiche Therapie zu ermöglichen.

Die Ursprünge der Gegenübertragung

Sigmund Freud war der Erste, der das Phänomen der Gegenübertragung beschrieb. Er stellte fest, dass die Übertragung des Patienten eine Art Reflex im Therapeuten auslöst – ein "Echo", wie er es nannte. Freud sah die Gegenübertragung zunächst als ein Hindernis an, das "bekämpft" und eliminiert werden sollte. Dennoch erkannte er später den Nutzen der Übertragung für den therapeutischen Prozess.

Erst durch Paula Heimann wurde die zentrale Bedeutung der Gegenübertragung umfassend erklärt und ins therapeutische Arbeiten integriert. Heimann betonte, wie wichtig es ist, dass der Therapeut seine eigene innere Welt kennt, um zwischen den Emotionen, die aus der eigenen Vergangenheit stammen, und jenen, die durch den Patienten ausgelöst werden, unterscheiden zu können. Kurz gesagt: Ein Therapeut, der seine eigene innere Geschichte versteht,

kann die Gegenübertragung als präzises diagnostisches Instrument nutzen.

Gegenübertragung als Werkzeug und als Gefährdung

In der Therapie ist Gegenübertragung wie ein zweischneidiges Schwert: Sie kann wertvolle Einsichten liefern, aber auch zu Verstrickungen führen, wenn sie unerkannt bleibt.

- **Nützliches Werkzeug:** Wenn der Therapeut erkennt, dass bestimmte Emotionen in ihm hervorgerufen werden, kann er diese nutzen, um Rückschlüsse auf die innere Welt des Patienten zu ziehen. Dies setzt aber voraus, dass er sich über seine eigenen Themen und möglichen Konflikte im Klaren ist.
- **Gefährdung der Therapie:** Wenn der Therapeut seine eigenen Gefühle und Reaktionen nicht reflektiert,

kann dies zu einem Konflikt führen. Zum Beispiel könnte ein Therapeut unbewusst die Abwehrmechanismen des Patienten verstärken oder emotional auf den Patienten reagieren, sodass die therapeutische Neutralität gefährdet wird.

Therapeuten sind letztlich Menschen mit eigener Vergangenheit – deshalb hängt der verantwortungsvolle Umgang mit der Gegenübertragung von deren Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Biografie ab. Je besser der Therapeut sich kennt, desto leichter kann er die eigenen Gefühle einordnen.

Ein Beispiel:

Ein Therapeut, der selbst stark auf Anerkennung angewiesen ist, könnte wie ein "Verbündeter" auf die Abwehrmechanismen eines Patienten eingehen, um seine Zustimmung zu erlangen – etwa indem er schwierige Themen vermeidet. Dadurch verliert die Therapie an Tiefe und Wirksamkeit.

Positive und negative Gegenübertragung

Gegenübertragung kann je nach ausgelösten Gefühlen in zwei Arten unterteilt werden:

- **Positive Gegenübertragung:** Der Therapeut empfindet angenehme, soziale oder zärtliche Gefühle für den Patienten. Hier wäre beispielsweise das Gefühl von Sympathie oder sogar Bewunderung typisch.
- **Negative Gegenübertragung:** Hingegen kann der Therapeut auch Gefühle wie Abneigung oder sogar abwertende Gedanken entwickeln. Beide Formen bergen Herausforderungen, wenn sie vom Therapeuten nicht erkannt werden.

Konkordante und komplementäre Gegenübertragung

Neben der positiven und negativen Unterscheidung gibt es noch zwei weitere Formen der Gegenübertragung, die sich auf die emotionale Dynamik zwischen Therapeut und Patient beziehen:

Konkordante Gegenübertragung: Hier entwickelt der Therapeut Gefühle, die mit den Gefühlen des Patienten übereinstimmen. Der Therapeut fühlt sich beispielsweise in seiner Interaktion mit dem Patienten genauso, wie sich der Patient von anderen Menschen behandelt fühlt.

Beispiel: Ein Erzieher fühlt ebenfalls Zurückweisung und Traurigkeit, wenn ein Kind sich abgewertet fühlt.

Komplementäre Gegenübertragung: Hier identifiziert sich der Therapeut mit einer bedeutsamen Bezugsperson aus der Vergangenheit des Patienten und übernimmt unbewusst deren Rolle.

Beispiel: Eine Lehrerin reagiert auf aggressives Verhalten eines Schülers mit strenger Ablehnung – sie nimmt dabei unbewusst die Rolle der überfordernden Mutter des Schülers ein, die ihn für dieselbe Aggression oft bestraft hat.

Nähe und Distanz – eine Balance finden

Im psychotherapeutischen sowie im pädagogischen Bereich ist es essentiell, eine gesunde Balance zwischen Nähe und Distanz zu finden. Vor allem in Arbeitskontexten, in denen es eine klare Stärke-Schwäche-Dynamik gibt, dürfen sich Therapeuten oder Pädagogen emotional nicht "hineinziehen" lassen. Menschen, die sich in einer Schwächeposition befinden, brauchen objektive und vorurteilsfreie Unterstützung.

Ein Gedankenexperiment:

Ein Lehrer, der eine enge emotionale Bindung zu einem Kind entwickelt, könnte unbewusst andere Kinder

benachteiligen, um die Bindung aufrechtzuerhalten.

Umgekehrt würde ein Lehrer, der starke Abneigung spürt (negative Gegenübertragung), möglicherweise Unrecht tun und seine Neutralität verlieren. Hier ist Reflexion gefragt!

Fazit zur Gegenübertragung

Die Gegenübertragung ist ein faszinierendes Konzept, das – genau wie die Übertragung – tief in den zwischenmenschlichen Beziehungen verwurzelt ist. Es zeigt uns, wie sehr frühere Erfahrungen sowohl unsere Wahrnehmung der Welt als auch unsere Reaktionen im Hier und Jetzt prägen. Für Therapeuten ist die Gegenübertragung ein unverzichtbares Werkzeug – aber nur, wenn sie bewusst wahrgenommen und reflektiert wird. Im nächsten Kapitel wenden wir uns nun den verschiedenen Abwehrmechanismen und Widerständen zu, die sowohl Patienten als auch Therapeuten und Coaches immer wieder

herausfordern. Ich freue mich darauf, mit dir weiter in die psychodynamischen Konzepte einzutauchen!

Kapitel 3: Abwehr und Widerstand – Warum wir tun, was wir (nicht) tun

Wie alles begann

Die Geschichte der Abwehrmechanismen ist fast so alt wie die Psychoanalyse selbst. Sigmund Freud beobachtete zu Beginn des 20. Jahrhunderts, dass Menschen oft Dinge vergessen, verleugnen oder umdeuten – nicht, weil sie lügen, sondern weil sie sich schützen. Seine Tochter Anna Freud führte diese Ideen weiter und beschrieb präzise, wie unser „Ich“ versucht, innere Konflikte zu entschärfen – etwa zwischen dem, was wir wollen (Es), was wir sollen (Über-Ich) und was wir können (Ich).

Heute wissen wir: Diese inneren Schutzstrategien sind keine pathologischen Störungen, sondern alltägliche Überlebenshilfen. Jeder Mensch nutzt sie – mal mehr, mal

weniger bewusst. Ohne Abwehrmechanismen wäre unser seelisches Gleichgewicht kaum zu halten.

Was sind Abwehrmechanismen?

Stell dir dein Bewusstsein wie eine Bühne vor. Manche Gedanken treten hell ins Rampenlicht, andere warten im Dunkeln hinter dem Vorhang. Abwehrmechanismen sind die **Regisseure**, die entscheiden, wer wann auftreten darf – und wer besser draußen bleibt, weil seine Rolle zu viel Unruhe stiften würde.

Sie dienen also dazu, **innere Spannungen** zu verringern und das Selbstbild zu schützen. Dabei sind sie weder „gut“ noch „schlecht“, sondern je nach Situation hilfreich oder hinderlich.

Die Abwehrmechanismen im Überblick

Verdrängung – Der unsichtbare Elefant im Raum

Verdrängung ist der Urklassiker unter den Abwehrmechanismen – das Fundament, auf dem Freud seine gesamte Theorie der Psyche aufbaute.

Wenn ein Erlebnis zu schmerzhaft, zu beschämend oder zu angstbesetzt ist, wird es **nicht vergessen, sondern verdrängt**.

Das heißt: Es verschwindet aus dem Bewusstsein, bleibt aber im Unbewussten aktiv – wie ein „abgespeicherter Virus im System“, der immer wieder Symptome auslöst.

Beispiel:

Ein Junge wird in der Schule ausgelacht, als er ein Gedicht vorträgt. Er erinnert sich als Erwachsener nicht mehr an die Szene, fühlt sich aber bei Präsentationen plötzlich nervös, bekommt Schweißausbrüche oder sogar Panik. Das Ereignis ist verdrängt – aber **sein emotionaler Abdruck wirkt weiter**.

Man könnte sagen: Verdrängung ist wie eine seelische Archivschublade, in die wir Dinge stopfen, um weiter funktionieren zu können. Doch das Archiv ist nicht versiegelt – der Inhalt kann später in Träumen, unpassenden Gefühlsausbrüchen oder Körpersymptomen wieder auftauchen.

In der Therapie tauchen solche verdrängten Inhalte oft zunächst **indirekt** auf – etwa als diffuse Angst, Überempfindlichkeit oder das Gefühl: „Ich weiß gar nicht, warum mich das so trifft.“

Das Ziel ist nicht, alles hervorzuzerren, sondern zu verstehen, **welche Schutzfunktion die Verdrängung hatte** – und ob sie heute noch nötig ist.

Unterdrückung – Bewusst den Deckel draufhalten

Unterdrückung ist die kleine, bewusstere Schwester der Verdrängung. Hier weiß man eigentlich, was man fühlt oder denkt – entscheidet sich aber aktiv, es **nicht auszuleben**.

Beispiel: Eine Therapeutin bemerkt, dass sie sich zu einem

Klienten hingezogen fühlt, entscheidet aber bewusst, dem nicht nachzugeben.

Das ist keine „Verdrängung“, sondern **Selbststeuerung** – eine Form der psychischen Hygiene. Wir alle unterdrücken manchmal Impulse, die gerade nicht passen: den Impuls, laut zu lachen, wenn’s unangebracht ist; den Wunsch, den Chef anzuschreien; oder die Lust, mitten in der Sitzung aufs Handy zu schauen.

Man könnte sagen: **Verdrängung** ist ein automatischer Notaus-Schalter,

Unterdrückung ist eine bewusste Bremse.

Beides schützt uns – aber Unterdrückung setzt **Ich-Stärke** voraus, während Verdrängung oft Ausdruck innerer Überforderung ist.

Introjektion und Identifizierung – Wir nehmen andere in uns auf

Schon als Kinder beginnen wir, innere Abbilder wichtiger Bezugspersonen in uns zu speichern. Diese „inneren

Objekte“ sind die Stimmen, die uns begleiten – manchmal unterstützend („Du schaffst das!“), manchmal kritisch („Reiß dich zusammen!“).

Dieser Vorgang heißt **Introjektion** – wir nehmen etwas vom anderen in uns auf und machen es zu einem Teil unseres inneren Dialogs.

Beispiel:

Ein Erwachsener, der in Krisen innerlich die beruhigende Stimme seiner Mutter hört, hat diese durch Introjektion verinnerlicht.

Oder jemand, der sich selbst hart kritisiert, trägt vielleicht noch die Stimme eines strengen Elternteils in sich.

Identifizierung geht noch weiter: Wir übernehmen Merkmale, Haltungen oder Werte anderer, um uns zu stabilisieren oder dazuzugehören.

Beispiel:

Eine Medizinstudentin ahmt die Sprache und Körpersprache ihres Professors nach – unbewusst probt sie das „So-Sein“, das sie für professionell hält.

Das ist grundsätzlich positiv – Identifizierung ist ein wichtiger Motor für Entwicklung und Lernen. Aber wenn sie zu stark wird, droht **Selbstverleugnung**:

„Ich bin nur jemand, wenn ich so bin wie du.“ Dann verliert man den Kontakt zum eigenen Kern.

Reaktionsbildung – Wenn Zuneigung Aggression tarnt

Dieser Mechanismus ist ein echter Meister der Maskerade. Wenn ein Gefühl zu bedrohlich ist – etwa Wut, Eifersucht oder sexuelle Anziehung – kann das Ich es „umdrehen“ und das Gegenteil fühlen oder zeigen.

Beispiel:

Du magst deine Kollegin eigentlich nicht, bringst ihr aber übertrieben freundlich jeden Tag Kaffee.

Oder: Ein übermäßig fürsorglicher Vater ist insgeheim wütend auf sein abhängiges Kind – seine übertriebene Fürsorge schützt ihn davor, diese Wut zu spüren.

Reaktionsbildung ist wie eine **emotionale Tarnkappe**: Man versteckt das gefährliche Gefühl hinter einem „sozial erwünschten“ Pendant.

Das ist kurzfristig sozial nützlich – aber auf Dauer verhindert es Authentizität.

Wer immer nur „nett“ ist, verliert den Kontakt zu seiner Wut – und damit auch zu seiner Lebendigkeit.

Verneinung – „Nein, das betrifft mich nicht!“

Verneinung ist der Klassiker der Selbsttäuschung – ein Mini-Schutzschild gegen Überforderung.

Beispiel:

Nach einer Trennung sagt jemand: „Alles bestens!“, obwohl er innerlich leidet und nachts alte Chats durchliest.

Das Ich versucht, Kontrolle zu behalten, indem es schlichtweg **die Realität nicht anerkennt**.

„Nein, ich bin nicht traurig.“ – „Nein, ich bin nicht verletzt.“

So bleibt das Selbstbild stabil – aber der Preis ist Stillstand.

In kleinen Dosen kann Verneinung helfen (z. B. in Krisen, um handlungsfähig zu bleiben).

Doch langfristig blockiert sie Wachstum: Wer Gefühle nicht zulässt, kann sie auch nicht verarbeiten.

Wendung der Aggression gegen sich selbst

Wenn Wut auf andere verboten scheint, wird sie nach innen gerichtet.

Beispiel:

Nach einem Streit macht sich jemand selbst Vorwürfe: „Ich hätte nichts sagen sollen!“

Oder: Ein Mensch, der Angst hat, verlassen zu werden, wagt keinen Konflikt – und straft sich stattdessen mit Selbstkritik oder Selbstabwertung.

Diese Form der Abwehr schützt Beziehungen – aber sie frisst Selbstwert. Viele depressive Symptome beruhen auf diesem Mechanismus: Die nach innen gewendete Aggression vergiftet das Selbstgefühl.

Verschiebung – Der falsche Adressat

Manchmal ist der eigentliche Adressat unserer Emotionen zu mächtig oder gefährlich. Also sucht sich die Wut ein anderes Ziel.

Beispiel:

Der Chef kritisiert dich – du sagst nichts. Abends knurrst du deinen Partner an. Die Wut „wandert“ – sie wird an jemandem ausgelassen, bei dem die Konsequenzen kleiner sind. Das ist nachvollziehbar, aber unfair. In der Therapie wird Verschiebung bewusstgemacht, um **Gefühle wieder an ihren richtigen Ort zurückzubringen**: „Auf wen oder was richtet sich die Wut wirklich?“

Projektion – Ich sehe, was ich bin

Projektion bedeutet: Wir schreiben anderen das zu, was wir in uns selbst nicht sehen wollen.

Beispiel:

Ein Mensch, der selbst neidisch ist, spürt Neid bei anderen – „Die gönnen mir nichts!“

Das ist praktisch, weil man sich selbst nicht mit dem unangenehmen Gefühl auseinandersetzen muss. Aber es verzerrt die Realität.

Projektionen sind die psychischen Beamer unserer inneren Filme: Wir werfen unser Inneres auf die Leinwand der Außenwelt.

Erkennt man das, wird der Alltag plötzlich spannender – fast jeder Konflikt enthält Spuren wechselseitiger Projektionen.

Projektive Identifizierung – Wenn Projektion

Wirklichkeit schafft

Hier wird's dynamisch: Man projiziert nicht nur, sondern **sorgt aktiv dafür**, dass der andere sich so verhält, wie man ihn sieht.

Beispiel:

„Du bist immer so kalt!“ – sagt jemand immer wieder, bis der Partner genervt und wirklich distanziert reagiert.

So entsteht ein selbstverstärkender Kreislauf. Die innere Erwartung wird zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

In Beziehungen und Teams kann das fatal wirken – aber wenn man's erkennt, ist es auch eine **Einladung zur**

Bewusstwerdung:

„Was bringe ich in dieses Spiel ein, damit es immer wieder so läuft?“

Isolierung vom Affekt – Gefühle auf Standby

Man spricht über Schmerzhaftes, aber völlig gefühllos.

Beispiel: „Ja, dann starb mein Vater, und am nächsten Tag bin ich wieder zur Arbeit gegangen.“

Das Denken bleibt klar – aber die Emotionen sind abgekoppelt. Das schützt vor Überflutung, verhindert aber emotionale Verarbeitung.

Oft entsteht Isolierung nach Traumata oder in Berufen, die Distanz erfordern (z. B. Medizin, Polizei).

In der Therapie gilt: Erst, wenn jemand sicher genug ist, dürfen die Gefühle langsam wieder „eingeschaltet“ werden.

Rationalisierung – Alles hat seinen (scheinbar guten) Grund

Rationalisierung ist der Versuch, emotional unangenehme Entscheidungen mit schönen Logiken zu verpacken.

Beispiel:

„Ich trenne mich, weil ich mehr Zeit für mich brauche“ – obwohl der wahre Grund Angst vor Nähe ist.

Das klingt vernünftig – und schützt vor Schuld oder Scham.

Aber: Wenn man alle Gefühle durch Argumente ersetzt, wird man zwar klug, aber nicht frei.

Ungeschehenmachen & Magisches Denken – Kleine Zauber gegen Schuld

Ein archaischer Versuch, seelische Schuld zu neutralisieren.

Beispiel:

Nach einem verletzenden Streit ruft jemand dreimal an, „um das auszugleichen“. Oder ein Kind denkt: „Wenn ich still bin, passiert Mama nichts.“

Solche Rituale schaffen subjektive Beruhigung – sie „fühlen“ sich wirksam an, auch wenn sie objektiv nichts ändern. In der Therapie geht es darum, **die symbolische Funktion zu verstehen**, nicht sie zu verspotten.

Regression – Zurück in frühere Zeiten

Unter Druck fällt man auf frühere Entwicklungsstufen zurück – das Kind im Erwachsenen meldet sich.

Beispiel:

Ein Manager wirft im Streit den Stift und sagt: „Dann mach doch allein!“ – wie ein trotziges Kind. Regression kann aber auch heilend sein: In sicherem Rahmen darf man wieder klein sein, weinen, gehalten werden. Das ermöglicht Nachreifung.

Sublimierung – Wenn Triebe kreativ werden

Die reifste Form der Abwehr: Wir verwandeln innere Spannung in produktive Energie.

Beispiel:

Jemand mit starkem Aggressionspotenzial wird
Kampfsporttrainer.

Oder jemand mit sexueller Energie schreibt sinnliche
Romane statt Grenzen zu überschreiten. Sublimierung nutzt
das, was da ist – und macht etwas Wertvolles daraus. Sie ist
nicht Verdrängung, sondern **Transformation**: Die Energie
bleibt, aber sie bekommt eine neue Form.

Freud sah in der Sublimierung die Grundlage von Kultur,
Kunst und Wissenschaft – und tatsächlich steckt in jeder
großen Leistung ein Rest innerer Konflikt, der kreativ
umgewandelt wurde.

Wie wir dieses Wissen in Coaching und Therapie nutzen können

In der psychodynamischen Arbeit geht es nicht darum,
Abwehrmechanismen „abzuschaffen“. Sie sind
Schutzfunktionen, die einst **überlebensnotwendig** waren.

Doch was uns gestern half, kann uns heute behindern.
Therapie und Coaching helfen, diese Mechanismen **bewusst zu machen**, ihren Sinn zu verstehen und neue Wege zu finden, mit Konflikten umzugehen.

Wenn jemand etwa ständig andere kritisiert (Projektion), kann es heilsam sein, zu fragen: „Was davon kenne ich von mir selbst?“

Oder wenn jemand keine Wut zeigt (Reaktionsbildung), kann man vorsichtig erkunden, **welche Angst hinter der Freundlichkeit steckt**.

So wird Abwehr nicht mehr zum Feind, sondern zum Wegweiser.

Denn hinter jeder Abwehr steckt ein **wertvolles Bedürfnis** – nach Sicherheit, Liebe oder Selbstachtung. Wer das erkennt, kann beginnen, sich selbst mitfühlend und ehrlich zu begegnen.

