

3.4 Kapitel 3: Beispiele zu den Abwehrmechanismen

1. Verschiebung

Ein Angestellter fühlt sich von seinem Vorgesetzten, der ihn ständig wegen Kleinigkeiten rügt, ungerecht behandelt. Er setzt sich jedoch nicht gegen ihn zur Wehr, sondern kritisiert die Arbeit seines Praktikanten.

2. Sublimierung

Insbesondere künstlerische und intellektuelle Tätigkeiten sind nach Freud als Ergebnisse von Sublimierungen anzusehen. Ein Kind spielt beispielsweise gerne mit seinem Kot, wird aber von den Eltern daran gehindert. Als Reaktion auf dieses Verbot kann später eine zwanghafte Sauberkeit eintreten oder aber, im Sinne der Sublimierung, eine Vorliebe für das Malen sowie andere künstlerische Tätigkeiten entstehen.

3. Reaktionsbildung oder Verkehrung ins Gegenteil

Ein Beispiel für diesen Abwehrmechanismus ist eine Person, die viele Vorbehalte gegenüber ausländischen Mitbürgern hegt, sich auf politischer Ebene jedoch für ein Verbot rechtsradikaler Parteien stark macht.

4. Projektion

Eine verheiratete Frau fühlt sich von ihrem Schwager sexuell belästigt, obwohl dieser nichts mit ihr zu tun haben will. Dabei ist es vielmehr so, dass sie sich unbewusst in ihn verliebt hat. Dies kann nicht zulassen werden, da sie ja verheiratet ist. Ihr eigener sexueller Wunsch wird auf den Schwager projiziert.

5. Regression

Ein Mann, dessen Computer zum wiederholten Mal streikt, beginnt zu weinen und diesen zu beschimpfen.

6. Rationalisierung

Rationalisierung ist ein Mechanismus durch den das Subjekt versucht Verhaltensweisen, Gedanken, Gefühle usw., deren wirkliche Motive nicht erkannt werden, eine logische oder moralisch akzeptable Erklärung zu geben. Ein Beispiel dafür ist folgendes: In einer Firma müssen aufgrund der Auftragslage Stellen gestrichen werden. Der Vorgesetzte entscheidet sich dazu, einen Mitarbeiter zu entlassen, den er persönlich noch nie leiden konnte. Dies ist ihm jedoch nicht bewusst, denn gefragt nach den Gründen für seine Wahl gibt er an, dieser Mitarbeiter habe die schlechtesten Leistungen erbracht.

7. Verleugnung

Hier werden bestimmte Aspekte der Realität, die für andere offensichtlich sind, nicht anerkannt. Beispielsweise wäre dies der Fall, wenn eine Person ganz offensichtlich Aggressionen gegen eine andere Person hegt, sich diese aber nicht eingestehen will, sprich deren Vorhandensein verleugnet.

8. Verdrängung

Die verdrängten Triebimpulse verlieren aber nicht ihre Energie, sondern kommen in Träumen, Fehlleistungen oder Krankheitssymptomen wieder zum Vorschein.

Ein Mann, der immer wieder den Impuls verspürt seine Frau zu betrügen, könnte z.B. psychosomatische Symptome dergestalt entwickeln, dass er Nackenverspannungen bekommt. Diese machen es ihm unmöglich sich nach rechts zu drehen, da seine Frau rechts neben ihm schläft.