Wichtige Abwehrmechanismen des Ichs

Identifikation	Erhöhung des eigenen Selbstwertgefühls durch Identifikation mit einer Person oder Institution, die einen höheren Rang besitzt.
Introjektion	Wertorientierungen der äußeren Welt werden in die eigene Ich-Struktur übernommen, so dass 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 ausgeglichen.
Fantasie	Wünsche, die in der Realität nicht erfüllt werden können, gehen in einer reinen Vorstellungswelt Vorstellung imaginär in Erfüllung (Tagträume u. ä.).
Projektion	Eigene Unzulänglichkeiten, die man missbilligt, oder Wünsche, zu denen man selbst nicht stehen kann, weil sie u. U. gemeinhin unmoralisch gelten, werden auf andere Personen oder Dinge übertragen.
Rationalisierung	Um sein eigenes Verhalten vor sich selbst und anderen zu rechtfertigen, redet man sich ein, dass es verstandes- und vernunftgemäß sei, also rational begründet werden kann.
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 einen nicht zu überwindenden »Schutzwall« gegen jeden Versuch bilden, solche Wünsche zu befriedigen.
Regression	Um klarzukommen zieht man sich auf eine frühere Entwicklungsstufe der eigenen Persönlichkeitsentwicklung zurück, die einem erlauben, einfacher und „primitiver“ zu reagieren und das häufig auch mit einem tieferen Anspruchsniveau.
Sublimierung	Sexuelle Bedürfnisse, die nicht ausgelebt und erfüllt werden können, durch Ersatzhandlungen befriedigt, die von der Gesellschaft akzeptiert sind.
Ungeschehen machen	Wünsche und Handlungen, die von einem als unmoralisch erlebt werden, führen zu einem Verlangen, dafür zu sühnen. Damit sollen sie ungeschehen gemacht werden.
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	Man weigert sich, Dinge, Ereignisse, Verhaltensweisen u. ä. überhaupt zur Kenntnis zu nehmen, und will sich dadurch vor Unangenehmem schützen.
Verschiebung	Aufgestaute, meist feindselige Gefühle werden auf Objekte entladen, die weniger gefährlich erscheinen als diejenigen, von denen die Erregung dieser (feindseligen) Gefühle ursprünglich ausgeht.

(nach: Ruch/Zimbardo, Lehrbuch der Psychologie, Berlin-Heidelberg-New York 1974, S. 368)

Autor: Gert Egle/www.teachsam.de – Dieses Werk ist lizenziert unter einer
Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz., CC-BY- SA
OER Logo © 2012 Jonathas Mello, used under a Creative Commons license BY-ND