




Psychoanalyse nach Sigmund Freud

Das Instanzenmodell (auch Strukturtheorie)

Freud unterstellt der menschlichen Persönlichkeit drei Instanzen: Das Über-Ich, das Ich und das Es.

 [Moral]	<p>Das Wertesystem des Über-Ichs stellt den moralischen Teil einer Persönlichkeit dar. Es beinhaltet moralische und sittliche Gebote, Belehrung, Moral, Gewissen, Verbote sowie gesellschaftliche Wert- und Normvorstellungen, die durch Bezugspersonen an das Individuum (im Kindesalter) herangetragen und durch die Erziehung gefördert wurden. Verbote und Gebote entscheiden, ob eine Handlung erlaubt ist oder nicht vorgenommen werden darf.</p>
 [Realität]	<p>Das Ich stellt einen Einklang zwischen Über-Ich und Es her (vermittelnde Instanz). Der Kontakt zur (realen) Außenwelt wird durch das Ich gesteuert. Das Ich stellt die aktive Denkeinheit dar (z.B. „Ich steige jetzt in diesen Bus“), wobei es von Über-Ich und Es permanent geprägt wird. Das ständige Streben nach einem Kompromiss zwischen Über-Ich und Es begründet sich durch die Notwendigkeit sich mit der realen Umwelt befassen zu müssen, um die eigenen Bedürfnisse (zumindest teilweise) zu befriedigen. Eine Ich-Schwäche bedeutet ein zu starkes Es oder Über-Ich.</p>
 [Lust]	<p>Das Es wird durch angeborene Instinkte geprägt. Zum Zeitpunkt der Geburt ist lediglich das Es vorhanden. Das Es beinhaltet alle menschlichen Triebe und versucht diese in die Tat umzusetzen (Lustprinzip). Ziel des Es ist die rücksichtslose Triebbefriedigung (z.B. Sexual- oder Aggressionstrieb). Das Es enthält somit aber auch Triebe, die darauf ausgerichtet sind, Schmerz und Unbehagen zu vermeiden. „Die Macht des Es drückt die eigentliche Lebensabsicht des Einzelwesens aus. Sie besteht darin, seine mitgebrachten Bedürfnisse zu befriedigen“ (Freud 1938)</p>

Menschliche Probleme können entstehen, wenn eine dieser Persönlichkeitsinstanzen besonders ausgeprägt oder unausgeprägt bzw. unterentwickelt ist. *Beispiel:* In der Kindheit durfte Stefan tun was er wollte. Ihm wurden keine Regeln auferlegt. Daraus resultiert ein stark ausgeprägtes Es (Triebbefriedigung) und ein schwach ausgeprägtes Über-Ich. Dies kann zu einem asozialen¹ Verhalten von Stefan führen, da dieser bestrebt ist, seine im Es vorhandenen Triebe zu befriedigen („Ich mache das, was sich will! Deine Meinung ist mir egal!“).

Ein Ungleichgewicht zwischen Es und Über-Ich kann auch in umgekehrter als der geschilderten Form auftreten. *Beispiel:* Christine wird in ihrem Verhalten ständig reglementiert, da ihre Eltern streng gläubig sind. Ein gesundes Ausleben von Trieben wird in keiner Form geduldet und vollkommen unterdrückt („Nein, das kann man doch nicht machen!“).

Um ein Ungleichgewicht der Persönlichkeitsinstanzen zu verhindern, ist ein starkes Ich nötig, welches die Triebimpulse des Es wahrnimmt, aber nur in Übereinstimmung mit dem Über-Ich und dem Ich befriedigt. *Beispiel:* Denise macht erst ihre Hausaufgaben (Über-Ich) und trifft sich anschließend mit Freunden (Es). Diese rationale Planung hat ihr „Ich“ erarbeitet.



Aufgaben:

- 1.) Hinterlegen Sie die folgende Aussage mit einem Praxisbeispiel und begründen Sie dieses mit dem entsprechenden Teil aus Freuds Theorie, wobei Freud die Grundannahme vertrat, dass der Mensch ein gezähmter Wilder sei: Bestimmt durch Triebe, welche durch die Kultur und die Sozialisation unterdrückt werden.
- 2.) Markieren Sie in der folgenden Theorie von Freud was Sie gut/sinnvoll/zielführend finden – und was auf Sie absonderlich wirkt – Was erachten Sie als „brauchbar“ und wobei haben Sie eher „Schwierigkeiten“ bzw. was halten Sie vielleicht für „unbrauchbar“?)

Beispiel von S. Freud: Hans' Tierphobie (Quelle: Mietzel, 1997 a, 18)

„Als Hans fünf Jahre alt war, weigerte er sich, das Haus zu verlassen, denn er fürchtete sich vor Pferden, die es zu Beginn dieses Jahrhunderts in großer Anzahl in den Straßen Wiens gab. Die Eltern waren dar-

¹ asozial = Die Unfähigkeit in einer Gesellschaft angepasst zu Leben. In der Regel versteht der Volksmund etwas anderes unter Asozialität...

über sehr beunruhigt. Schließlich wandte sich der besorgte Vater an Sigmund Freud, den er als Arzt zuvor bei anderen Gelegenheiten um Rat gefragt hatte. Freud ließ sich über das Leben von Hans genau informieren. Dabei interessierte er sich auch für die Träume des kleinen Jungen, für den Inhalt seiner Fantasien, seine Vorlieben usw. Schließlich fühlte sich Freud mit dem kleinen Hans hinreichend vertraut, um dessen Furcht vor Pferden deuten zu können. Aus einer umfangreichen Darstellung seien im Folgenden nur einige Gedanken herausgegriffen.

Freud war davon überzeugt, dass sich der kleine Hans in seine Mutter verliebt hatte und seinen Vater als Rivalen erlebte. In Anlehnung an die griechische Mythologie bezeichnet Freud ein solches Beziehungsgeflecht als Ödipuskomplex. In der Sage tötete Ödipus seinen Vater und heiratete seine Mutter. Für Freud kommen in der Ödipus-Sage die geheimen Wünsche des Jungen zum Ausdruck, die allerdings immer von Ängsten begleitet sind; Freud fasst sie unter dem Begriff „Kastrationsangst“ zusammen.

Demnach fürchtete Hans, sein mächtiger Vater könnte von seiner Zuneigung etwas bemerken und ihn zur Strafe kastrieren. Diese Furcht vor dem eigenen Vater konnte der kleine Junge aber nicht akzeptieren, weil er ihn gleichzeitig liebte. Folglich, so deutete Freud, übertrug Hans seine Angst auf Pferde. Warum wählte Hans gerade diese Tiere als Symbol? Für Freud war dies keineswegs ungewöhnlich. Schließlich habe der Vater mit seinem Sohn früher Pferd und Reiter gespielt. War es nicht eine Anspielung auf den Schnurrbart des Vaters und auf seine Brille, wenn Hans sich vor allem vor solchen Pferden fürchtete, die „etwas Schwarzes am Munde“ und Scheuklappen hatten?

Exkurs: Freud'sche Fehlleistung

Jedes Verhalten hat nach Freud eine Bedeutung. Diese Bedeutung begründe sich durch unbewusste Impulse wie Gefühle, Wünsche oder Ängste. In manchen Situationen kommt es zu Fehlleistungen, in denen unbewusste Impulse (ungewollt) ausgesprochen werden (z.B. Sex statt sechs oder Lilo statt Susanne).

Die Psychoanalyse nach Sigmund Freud

Die um 1900 von Sigmund Freud entwickelte Psychoanalyse wurde zum Feststellen und zur Beseitigung von Neurosen eingesetzt. Eine Neurose im Sinne von Freud stellt einen innerpsychischen Konflikt zwischen Über-Ich und Es dar. Freud sah psychische Störungen als Ausdruck innerpsychischer Konflikte an.

Gegenwärtige Schwierigkeiten (abweichendes Erleben und Verhalten) werden als Symptome für Fehlentwicklungen (besonders in der frühen Kindheit) erachtet, welche es aufzuarbeiten gilt.

Die Ideologie der Psychoanalyse impliziert die Trennung von Bewusstsein und Unbewusstsein: Wie bei einem Eisberg ist das Bewusstsein der Teil der menschlichen Psyche, der dem Individuum selbst zugänglich ist (aus dem Wasser ragende Spitze des Eisberges). Das Unbewusstsein prägt und dirigiert das Bewusstsein aus der Tiefe und ist für ein Individuum nicht direkt zugänglich. Es macht aber wie bei einem Eisberg den größeren Teil beider Elemente aus. [→ *Bewegung des Eisberges!*]

Der Therapeut (Psychoanalytiker) sucht in den Äußerungen des Klienten nach verdrängten Inhalten. Diese unbewussten, verdrängten Erlebnisse stellen nach Freud die Ursache² des abweichenden Verhaltens dar. Das Unbewusste wird durch Verdrängung vom Bewusstsein getrennt. Durch das Aufdecken von unbewussten Inhalten kann sich ein Individuum damit beschäftigen und gelangt so zur Heilung. In einem psychoanalytischen Prozess werden (oftmals aus der Kindheit stammende) unterdrückte Konflikte offengelegt, die seit dem Verdrängungszeitraum das Erleben und Verhalten des Individuums beeinträchtigen.

Der Klient berichtet über seine Sorgen, Ängste, Hoffnungen, Träume etc. Der Therapeut interveniert wenig und unterlässt es i.d.R. auch Interpretationen und Deutungen anzustellen. Ziel der Psychoanalyse ist eine **Konfliktlösung durch den Klienten durch die bewusste Integration der ‚auftauchenden‘ Erlebnisinhalte in das gegenwärtige Erleben und Verhalten**, was durch das wiederholte Durchleben der belastenden Situationen erreicht wird. Nur der Klient selbst kann die reaktivierten Indifferenzen auf seine eigene Weise lösen. „Wir können das Ziel unserer Bemühungen in verschiedenen Formeln ausdrücken: Bewusstmachen des unbewussten, Aufhebung der Verdrängungen, Ausfüllung der amnestischen³ Lücken, das kommt alles auf das Gleiche hinaus.“ Freud (1999 a, 415)

² Ätiologie = Lehre von den Krankheitsursachen

³ anamnestisch = Erinnerung an die Vorgeschichte einer Krankheit; hier: durch die Verdrängung entstandene Lücken in der Biografie des Individuums

Vorgehensweisen bei der Psychoanalyse

Aufdeckung von unbewussten und verdrängten Inhalten durch freie Assoziation, Hypnose und Traumdeutung. In der klassischen Psychoanalyse sitzt der Therapeut am Kopfende des auf einer Couch liegenden Klienten. Der Klient hat die Aufgabe ‚frei zu assoziieren‘ und der Therapeut schenkt dem Klienten seine uneingeschränkte Aufmerksamkeit.

Freud führte einen Teil seiner Untersuchungen unter Hypnose durch. In einem hypnotischen Zustand versuchte Freud seinem Klienten, den Befehl zu erteilen, unbewusste Inhalte des Gedächtnisses aufzudecken – also wieder bewusst zu machen. Ein Teil des Unbewussten kann unter bestimmten Bedingungen – bei Aufhebung der Abwehr – wieder bewusst werden. Die Psychoanalyse zielt auf die Bewusstmachung und Verarbeitung solcher dem Bewusstsein entzogen (verdrängten) Gedächtnisinhalte ab.

„Durch solches Aufsuchen der Verdrängung, Aufdecken der Widerstände, Andeuten des Verdrängten gelingt es wirklich, die Aufgabe zu lösen, also die Widerstände zu überwinden, die Verdrängung aufzuheben und das Unbewusste in Bewusstes zu verwandeln.“ Freud (1999 a, 417)



Träume

Besonders interessiert war Freud an Deutungen der Träume seiner Klienten. Nach Freud sind Träume der Ausdruck für verdrängte Wünsche, welche es aufzudecken gilt. Seiner Ansicht nach handelt es sich bei Träumen häufig um (verdrängte) sexuelle Inhalte. Freud bringt jedoch zum Ausdruck, dass nicht alle Träume eine sexuelle Bedeutung haben. Da das Über-Ich im Schlaf weniger stark über das Es wacht, werden häufig triebhafte Inhalte Bestandteil eines Traumes. Inhalte die ein Mensch als ‚unangenehm‘ oder ‚zu schlimm‘ empfindet, werden vom Über-Ich zensiert und Symbole konvertiert. Die Traumdeutung bedient sich bestimmter Symbole, die einen Schlüssel zum unbewussten Erleben darstellen (vgl. Heidenreich, 1996, 92). Beispiel: Eine Frau berichtete Freud (1999 a, 183) über den folgenden Traum, welcher anschließend von Freud gedeutet wurde: „Ein Offizier mit einer roten Kappe läuft ihr auf der Straße nach. Sie flieht vor ihm, läuft die Stiege hinauf, er immer nach. Atemlos erreicht sie ihre Wohnung und wirft die Türe hinter sich ins Schloß. Er bleibt draußen, und wie sie durchs Guckloch schaut, sitzt er draußen auf einer Bank und weint. Sie erkennen wohl in der Verfolgung durch den Offizier mit der roten Kappe und in dem atemlosen Steigen die Darstellung des Geschlechtsaktes. Dass die Träumerin sich vor dem Verfolger verschließt, mag Ihnen als Beispiel der im Traum so häufig angewendeten Umkehrungen gelten, denn in Wirklichkeit hatte sich ja der Mann der Beendigung des Liebesaktes entzogen. Ebenso ist ihre Trauer auf den Partner verschoben, er ist es ja, der im Traume weint, womit gleichzeitig der Samenerguss angedeutet ist.“ (ebd.)



Modernere neurologische und auch psychologische Studien sehen Träume als eine autonom gesteuerte, geistige Verarbeitung von Erlebnissen an und widerlegen die Freud'schen Ansätze.



Freie Assoziation

Als weitere Vorgehensweise (neben Hypnose und Traumdeutung) nutzte Freud das freie Assoziieren. Der Klient soll beim freien Assoziieren⁴ alles aussprechen, was ihm durch den Kopf geht – auch ihm als unwichtig, nebensächlich, thematisch ohne Zusammenhang oder peinlich erscheinende Gedanken. Nichts darf verschwiegen oder unterdrückt werden. Ein Nutzen der Therapie kann sich demnach nur dann einstellen, wenn der Klient auch belastende Informationen und Gedankengänge preisgibt, statt diese zu verdrängen. Dieses freie und offene Sprechen ist ein Teilziel der Freudschen Psychotherapie. Ziel ist es latente – verborgene oder unterschwellige – Inhalte („verschüttete“ Emotionen) aufzudecken, indem diese zum Gegenstand der Kommunikation werden.



Abstinenz

Der Therapeut ist abstinent⁵. Er muss sich selbst als Person vollkommen zurückhalten, da er eigene subjektive Anschauungen hat. Moralische Aussagen oder wertende Hinweise würde den Klienten in seiner freien Assoziation negativ beeinflussen. Eine Wertung kann in einer Therapiesitzung bereits ein Lächeln,

⁴ Assoziieren = lat. sich verbinden, verknüpfen, zusammenschließen, vereinigen

⁵ Abstinent = enthaltsam; der Therapeut klammert sich und seine Person vollkommen aus

ein bestätigendes Nicken oder das Trösten bei suizidalen⁶ Äußerungen des Klienten darstellen. Deshalb sitzt der Therapeut auch hinter dem Klienten. Es gilt dem Klienten fortwährend ein gleichmäßiges Wohlwollen entgegen zu bringen. Die therapeutische Abstinenz impliziert auch, dass der Therapeut eigene Probleme und Sorgen vollständig außen vorlässt. Die uneingeschränkte⁷ Aufmerksamkeit gilt dem Klienten. Gleichmäßiges Wohlwollen bedeutet in diesem Sinne, dass der Therapeut auf alle Äußerungen gleich reagiert.



Deutung

Der Psychoanalytiker *deutet* die Verbalisierungen, aber auch das Verschweigen, das Wiederholen und das Vergessen des Klienten. „Das wichtigste Mittel der Therapie ist die vom Therapeuten vorgenommene Deutung, die im Dienst der Bewusstmachung unbewusster pathogener Mechanismen steht. Das Deutungsmaterial, das der Patient liefert, beinhaltet – um nur das Wesentliche zu nennen – Einfälle, Träume, Übertragung und Widerstand. [...]“ Remschmidt (1997, 82)



Übertragung

Ein weiterer Schwerpunkt der Freud'schen Psychotherapie liegt in der Übertragung. Der Klient überträgt Inhalte die er ‚durcharbeitet‘ auf den Therapeuten. Er überträgt Gefühle, Wünsche, Fantasien aber auch Aggressionen, die zur belastenden Symptomatik beitragen, auf den Therapeuten. Diese Übertragungen können positiv (Liebe, Zuneigung, Bewunderung) oder negativ (Missgunst, Hass, Neid) sein. In der Regel entsteht eine Ambivalenz⁸ aus positiver und negativer Übertragung. Der Therapeut wird zum Jäger, Verführer, Bestrafer usw. „Die analytische Arbeit besteht nun darin, die in der Übertragung aktualisierten emotionalen Spannungen für den Analysanden⁹ erlebbar zu machen, so dass sie nicht weiter verdrängt werden müssen.“ Rehtien (1988, 65)

Die Gegenübertragung ist das, was der Therapeut entwickelt und somit an den Klienten zurückgibt (z.B. sieht er den Klienten als negativ an, oder betrachtet ihn wie seinen kleinen Sohn, vielleicht assoziiert er auch eine ihm bekannte Person mit diesem Klienten, ...). In der Gegenübertragung überträgt der Therapeut Inhalte seiner eigenen Biografie¹⁰ auf den Klienten.



Widerstandsanalyse

Eine Hauptaufgabe liegt im Aufdecken von Widerständen, mit denen der Klient unbewusst versucht, unangenehme Inhalte weiterhin „unter Verschluss“ zu halten. Ziel der Psychoanalyse ist es, unbewusste Inhalte des Gedächtnisses aufzudecken. Oftmals empfindet der Klient diese Aufbereitung als schmerzhaft. Hier kann es zu einer Blockade (Abwehrtätigkeit des Ichs) des Klienten kommen.

Beispiel: Der Klient Hermann H. kommt wiederholt zu spät oder erscheint gar nicht mehr. Er gibt an den Therapeuten als unangenehm zu empfinden. Hier gilt es aufzudecken, warum es zu dieser Blockade gekommen ist. Welche Inhalte wollte der Klient wieder verdrängen, statt sich mit diesen auseinander zu setzen? Eine Möglichkeit ist es, wie beschrieben, den Klienten auf diese Möglichkeit aufmerksam zu machen. Es sollen keine Fragen gestellt werden, die für den Klienten qualvoll sind, da dieser sie nicht beantworten kann. *Beispiel:* Ein Klient berichtet etwas. Als er nach seiner Mutter befragt wird, wehrt der Klient ab.

⁶ Suizid = Selbstmord

⁷ auch „gleich schwebende Aufmerksamkeit“

⁸ Ambivalenz = Zwiespältigkeit, Zerrissenheit

⁹ Analysand = Klient

¹⁰ Biografie = Beschreibung der individuellen Lebensgeschichte

Abwehrmechanismen des ICH

Inhalte, die dem Bewusstsein eines Individuums nicht zur Verfügung stehen, aber im Unterbewusstsein vorhanden sind, sollen während einer Psychoanalyse aufgedeckt und aufgearbeitet werden. Somit liegt das Ziel in der Aufdeckung verdrängter Gedächtnisinhalte. Während eines psychoanalytischen Prozesses kommt es zur Abwehrmechanismen durch den Klienten. Freud kategorisierte diese Abwehrmechanismen, da er annahm, dass sie sich durch Bewusstmachung auflösen würden.



Verdrängung Freud sah in der Verdrängung einen wichtigen Bestandteil der Psychoanalyse. Nicht erfüllbare Bedürfnisse werden dem Bewusstsein nicht zur Verfügung gestellt und zurückgewiesen. Das diese Bedürfnisse jedoch (unbewusst) vorhanden sind, lässt sich durch die Wiederkehr in Träumen, Fehlhandlungen oder Neidgefühl nachweisen. Freud definierte die Verdrängung: "... jener Vorgang, durch welchen ein bewusstseinsfähiger Akt, also einer, der dem **System Vbw** [Vorbewusstes: das bewusstseinsfähige unbewusste] angehört, unbewusst gemacht wird, also in das **System Ubw** [Unbewusstes] zurückgeschoben wird. Und ebenso nennen wir es Verdrängung, wenn der unbewusste seelische Akt überhaupt nicht ins nächste vorbereitete System zugelassen, sondern an der Schwelle von der Zensur zurückgewiesen wird." Freud (1999 a)



Verschiebung Entladung von aufgestauten und oftmals feindseligen Gefühlen auf Objekte, die weniger gefährlich sind, als diejenigen, die die Emotion erzeugt haben. Oftmals entstehen so weitere Konflikte, da der eigentliche Konfliktherd nicht bewältigt und weitere Konflikte geschürt werden. „Hier handelt es sich darum, dass ein blockiertes Triebobjekt gegen einen Ersatz eingetauscht wird, an dem sich die psychische Energie angstreifer entladen kann.“ Elhardt (2001, 57)
Beispiel: Marc kommt (von seiner Chefin gestresst) nach Hause und überträgt seine Aggression gegenüber seiner Chefin auf seine Frau Birgit. Miriam wiederum kann sich gegen ihren Mann nicht recht wehren und verschiebt ihre Aggressionen gegenüber ihrem Mann auf die Kinder.



Sublimierung Nicht erfüllte bzw. nicht erfüllbare (besonders sexuelle) Bedürfnisse aus dem Es werden in sozial, kulturell und gesellschaftlich anerkannte Ziele umgelenkt. Freud beschreibt beispielsweise, dass der Berufswahl Chirurg eine sadistische¹¹ Motivation zugrunde liegen kann. Hierbei handelt es sich um eine Verschiebung auf soziokulturell positiv bewertete Ziele.
Beispiel: Jacqueline macht Kampfsport, um aggressive Impulse auszuleben [umzulenken]. Die Lust am Zusteichen und brutalen Umgang mit großen Messern kann Robert als Metzger ausleben.



Projektion Unter Projektion¹² versteht man anderen Personen eigene Wünsche und Neigungen zu unterstellen. Eigene Probleme können so – da nicht vereinbar mit dem eigenen Über-Ich – auf andere Menschen übertragen werden.
Beispiele: „Mein Nachbar ist schwul!“, „Meine Tochter ist eine Eisprinzessin.“; Eine Ehefrau, die das Gefühl hat, fremdgehen zu müssen, unterstellt ihrem Mann wiederholt Untreue.



Identifikation Dieser Abwehrmechanismus ist durch die Übernahme von Normen und Wertvorstellungen anderer Personen oder Institutionen geprägt. Im Regelfall werden Inhalte von denen übernommen, die einen höheren gesellschaftlichen Rang oder Status haben. Besonders Kinder identifizieren sich häufig mit ihren Eltern bzw. versetzen sich in die Rolle der Eltern. Eine besondere Form der Identifizierung ist die Versöhnung mit dem Aggressor: 1936 beschrieb Freud, dass Angegriffene häufig die Einstellungen und Meinungen des Angreifers übernehmen und nachahmen. Die schwächere Position wird durch bewundernde Unterwerfung (ggf. in Verbindung mit Selbstverachtung) ausgedrückt.

¹¹ Sadismus = Eine nach dem französischen Schriftsteller de Sade benannte Veranlagung, sich durch das Quälen anderer sexuelle Lust zu verschaffen. Demgegenüber wurde der Masochismus nach dem österreichischen Schriftsteller Sacher-Masoch benannt: Die Veranlagung sexuelle Lust am Erleiden von Qualen zu empfinden.

¹² Projektion (lateinisch: proicere = vorwerfen)



Konversion Die Konversion beschreibt die Verschiebung eines seelischen Konfliktes auf eine organische Ursache. Diese können in somatischer Form (z.B. Magengeschwür), in motorischer Form (z.B. Lähmung) oder in Form einer Empfindung (z.B. Schmerzen oder Schmerzlosigkeit) auftreten.

Beispiel: „Ich habe Druck auf der Lunge, weil ich dem Stress in der Firma wohl nicht gewachsen bin.“



Rationalisierung Unter Rationalisierung versteht man Begründungen, die versuchen eine Handlung (intellektuell) zu rechtfertigen bzw. zu erklären. Differenzen zwischen dem Über-Ich, dem Es und der tatsächlich vollzogenen Handlung sollen behoben werden. Die Nichtbefriedigung wird als gewünscht erklärt oder eine Handlung wird gerechtfertigt.

Beispiel: „Schläge haben noch keinem geschadet!“, „Die Prüfung war mangelhaft, weil der Unterricht nichts taugte.“; „Man sollte das wirklich niemals tun, weil ...“



Verleugnung Um die Vorstellung von sich selbst zu erhalten, wird eine unangenehme Wirklichkeit verweigert. „S. Freud sieht in der Verleugnung eine Art Vorstufe der Abwehr. Indem der Mensch sozusagen den Kopf in den Sand steckt, nimmt er einen Teil der äußeren Realität, die Angst macht, gar nicht erst wahr.“ Heidenreich (1996, 113) *Beispiel:* „Ich war das nicht!“



Reaktionsbildung Ein Trieb, der nicht ausgelebt werden kann, wird ins Gegenteil gedreht und ausgelebt. So können Angst erregende Wünsche vermieden werden, indem gegenteilige Verhaltensweisen überbetont und diese als Schutzschild verwendet werden.

Die Reaktionsbildung ist der Sublimierung auf den ersten Blick ähnlich, es geht hierbei jedoch um die Umkehrung und Auslegung ins Gegenteil.

Beispiel: Susanne hat Angst vor dem dunklen Keller. Um diese Angst zu kompensieren, nimmt sie ihre Tochter mit und ‚beschützt‘ diese vor eventuell im Keller lauernden Gefahren.



Kompensation Ein Bedürfnis, dessen Befriedigung nicht möglich ist, kann durch die intensive Befriedigung eines anderen Bedürfnisses ersetzt werden.

Beispiel: Frank kann seinen Berufswunsch Rennfahrer zu werden, nicht befriedigen. Deshalb sitzt er häufig vor seinem Computer und spielt entsprechende Computerspiele.

Freud wird häufig mit sexuellen Theorien in Zusammenhang gebracht. Zwar unterstellte Freud in der Tat teilweise aus heutiger Sicht schwer nachvollziehbare sexuelle Inhalte (siehe nachfolgendes Zitat), dennoch stellt Freuds Werk nur als Gesamtsystem eine einleuchtende und wegweisende Theorie dar.

„Schon der Kuss hat den Anspruch auf den Namen eines perversen Aktes, denn er besteht in der Vereinigung zweier erogener Mundzonen an Stelle der beiderlei Genitalien. Aber niemand verwirft ihn als pervers, er wird im Gegenteil in der Bühnendarstellung als gemilderte Andeutung des Sexualaktes zugelassen. Gerade das Küssen kann aber leicht zur vollen Perversion werden, wenn es nämlich so intensiv ausfällt, dass sich Genitalentladung und Orgasmus direkt daran anschließen, was gar nicht so selten vorkommt.“ Freud (1999 a, 308)

Erinnerung an das Entwicklungsstufenmodell nach Freud



Fixierung

Freud spricht von einer Fixierung, wenn eine Entwicklungsstufe nicht bewältigt und somit abgeschlossen werden kann. Auch Teilbereiche der Libido können auf einer Entwicklungsstufe hängen bleiben, während sich andere Teile weiterentwickeln.



Regression

In enger Verbindung mit der Fixierung steht die Regression, welche das Zurückfallen auf eine bereits abgeschlossene Entwicklungsstufe beschreibt. Eine Regression kann man auch bei erwachsenen Menschen unter Alkoholeinfluss, im Urlaub oder während des Karnevals beobachten.

Beispiele: Ein siebenjähriger Junge möchte plötzlich wieder aus einer Babyflasche trinken oder ein achtjähriges Mädchen macht sich nach einem Streit mit dem Vater in die Hose.