

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

# Inhaltsverzeichnis

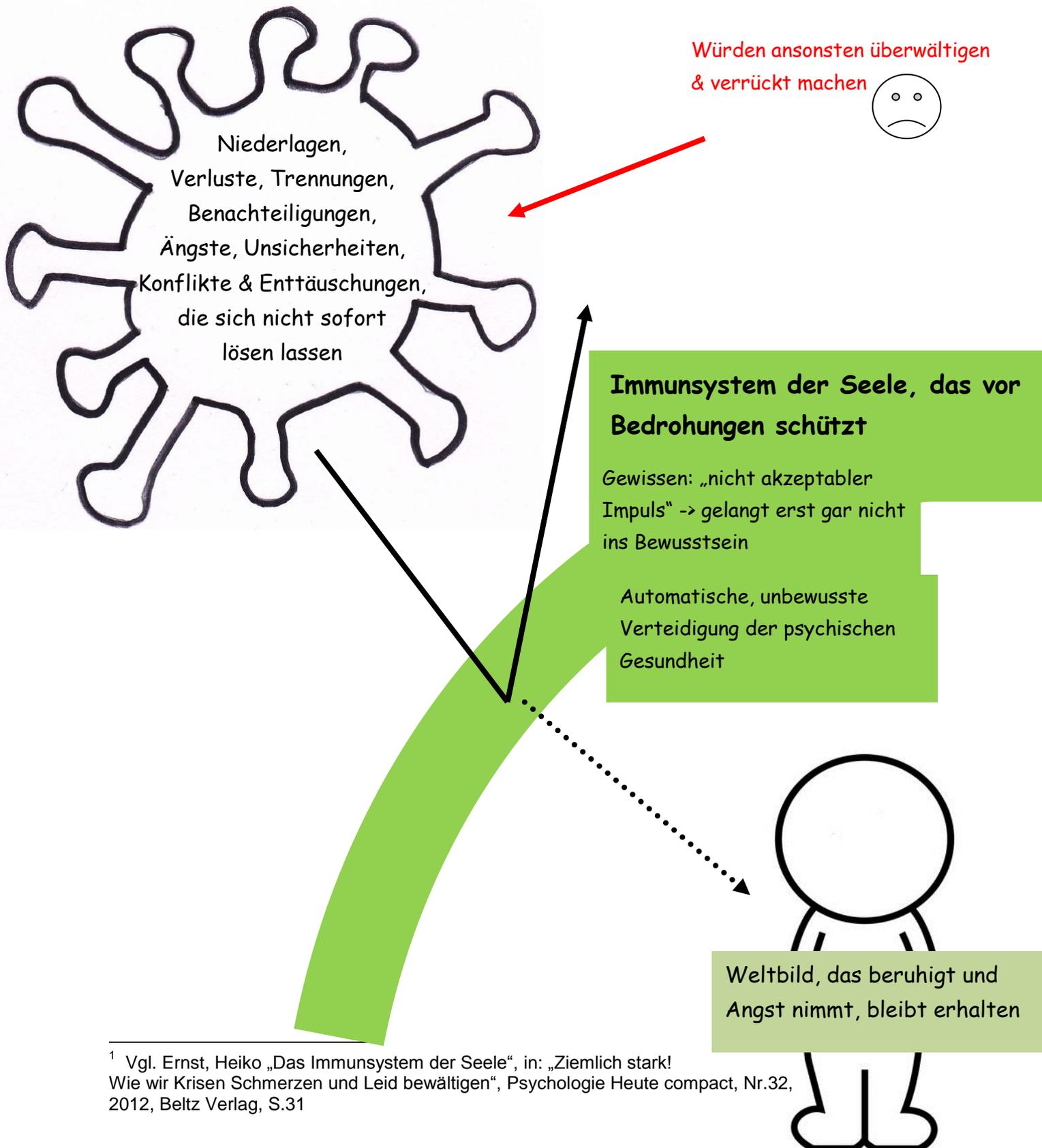
---

1. Aufgabe & Funktion des Immunsystems der Seele.....	S. 3
2. Einteilung der Abwehrmechanismen	
2.1. Unreife und reife Abwehrmechanismen.....	S. 4
2.2. Gruppen der Abwehrmechanismen nach G. Vaillant.....	S. 5
3. Die Abwehrmechanismen im Überblick	
3.1 Antizipation.....	S. 6
3.2 Humor.....	S. 6
3.3 Identifikation.....	S. 7
3.4 Introjektion.....	S. 7
3.5 Kompensation.....	S. 8
3.6 Verleugnung.....	S. 8
3.7 Konversion.....	S. 9
3.8 Projektion.....	S. 10
3.9 Rationalisierung.....	S. 11
3.10 Reaktionsbildung.....	S. 11
3.11 Regression.....	S. 12
3.12 Sublimation.....	S. 13
3.13 Ungeschehenmachen.....	S. 14
3.14 Unterdrückung.....	S. 14
3.15 Verdrängung.....	S. 15
3.16 Verschiebung.....	S. 16
4. Anhang	
4.1 Quellenverzeichnis.....	S.17
4.2 Selbstständigkeitserklärung.....	S.18

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 1. Aufgabe & Funktion des Immunsystems der Seele



<sup>1</sup> Vgl. Ernst, Heiko „Das Immunsystem der Seele“, in: „Ziemlich stark!  
Wie wir Krisen Schmerzen und Leid bewältigen“, Psychologie Heute compact, Nr.32,  
2012, Beltz Verlag, S.31

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 2. Einteilung der Abwehrmechanismen

---

#### 2.1 Unreife und reife Abwehrmechanismen

---

<u>Unreife Abwehrmechanismen</u>	<u>Reife Abwehrmechanismen</u>
Ein Teil der Realität wird ausgesperrt oder verfälscht  Bereits in frühen Lebensstadien sofort verfügbar & schnelle Wirkung → Notprogramm der Psyche	Schmerzhafte Erfahrungen werden genutzt -> werden erfolgreiche Strategien entwickelt, um damit fertigzuwerden → Negative Erfahrungen werden zum Vorteil genutzt
Beispiele: <ul style="list-style-type: none"><li>- Regression</li><li>- Projektion</li></ul>	Beispiele: <ul style="list-style-type: none"><li>- Sublimation</li><li>- Antizipation</li><li>- Unterdrückung</li><li>- Humor</li></ul>

Die exakte Bewertung ist schwierig, da es oft von der aktuellen Situation abhängig ist, ob ein Abwehrmechanismus als „reif“ oder „unreif“ eingestuft wird.

---

<sup>2</sup> Vgl. Ernst, Heiko, a.a.O., S.31f.

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 2.2 Gruppen der Abwehrmechanismen nach G. Vaillant



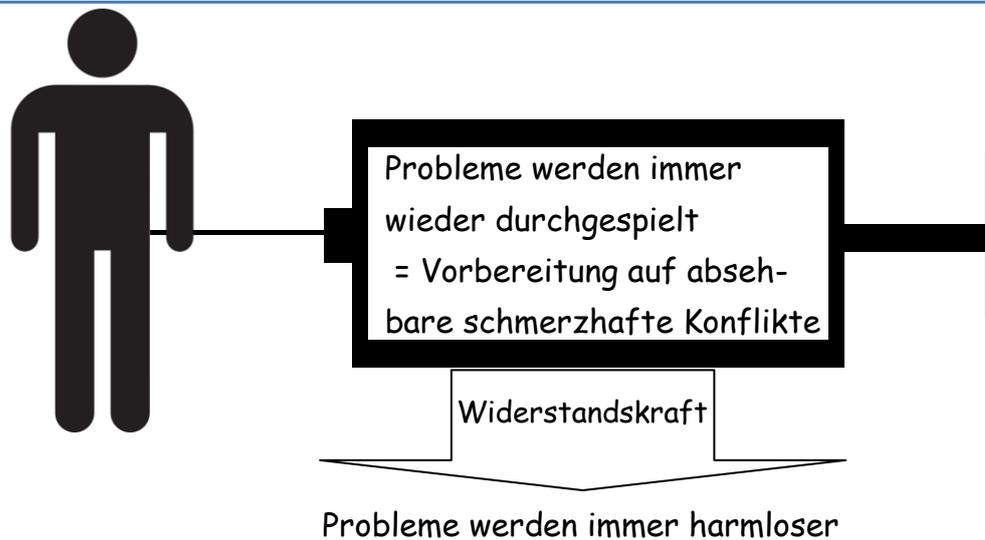
<sup>3</sup> Vgl. Ernst, Heiko, a.a.O., S.31-33

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 3. Die Abwehrmechanismen im Überblick

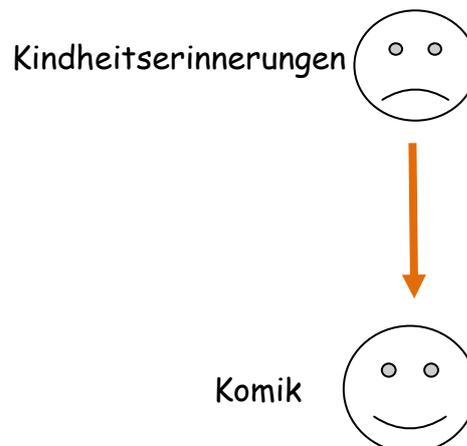
#### 3.1 Antizipation



#### 3.2 Humor

- 😊 besonders effektiv & hochentwickelt
- 😊 Tatsachen erkennen → aussprechen **Humor** → nicht schaden, verletzen oder verstören

Bsp.: Charlie Chaplin



<sup>5</sup> [http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2014/04/07/article-2598438-01FB27630000044D-796\\_306x423.jpg](http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2014/04/07/article-2598438-01FB27630000044D-796_306x423.jpg), 05.09.15

<sup>6</sup> Vgl. Ernst, Heiko, a.a.O., S.33

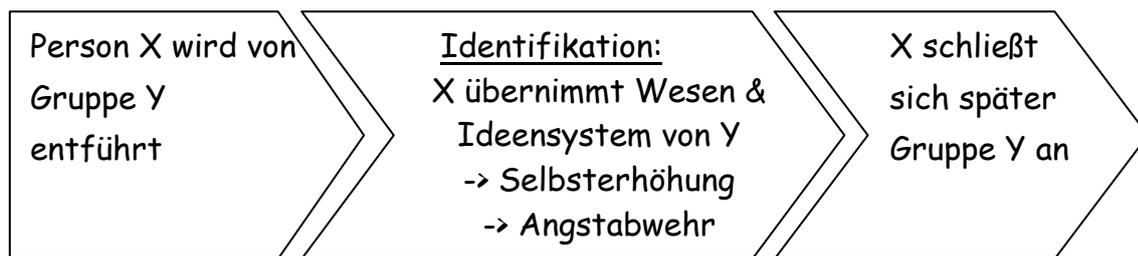
## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 3.3 Identifikation

= Versuch des Betroffenen, Eigenschaften einer anderen Person vollständig zu übernehmen bzw. sich mit dieser Person gleich zu setzen. (Geschieht meist aus Angst)

Bsp.:



### 3.4 Introjektion

= Prozess der Aufnahme von fremden Anschauungen ins eigene Ich  
Als Gegensatz siehe 3.8 Projektion



z.B. Abwehr von Minderwertigkeitsgefühlen  
oder unbewusster Wunsch nach Anerkennung

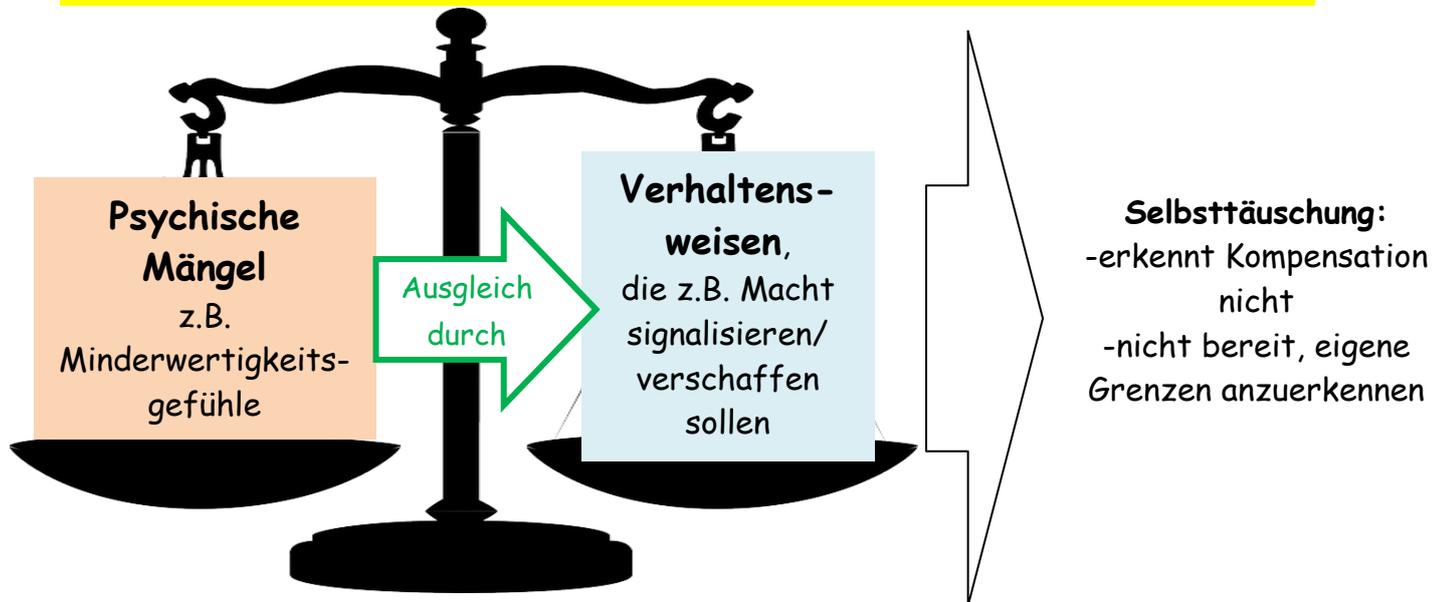
<sup>7</sup> Vgl. <http://www.bruehlmeier.info/freud.htm>, 05.09.15

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

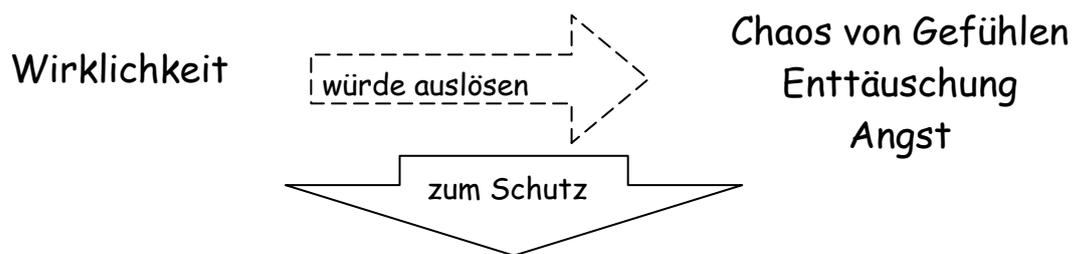
### 3.5 Kompensation

= Ausgleich von psychischen Mängeln durch (bewusst) gewählte Verhaltensweisen



### 3.6 Verleugnung

= Wahrnehmung, aber Verleugnung der äußeren Realität -> „mir kann so etwas nicht passieren“



Verweigerung, die Wirklichkeit anzunehmen

= „Privileg“ der Kindheit & der Träume

Beispiele:

- Todkranker übersieht Anzeichen der Krankheit & geht nicht zum Arzt
- Frau nimmt offensichtliche Seitensprünge ihres Mannes nicht wahr

<sup>8</sup> Vgl. Ernst, Heiko, a.a.O., S.31

<sup>9</sup> Vgl. <http://www.bruehlmeier.info/freud.htm>, 05.09.15

<sup>10</sup> Vgl. <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/WISSENSCHAFTPSYCHOLOGIE/PSYCHOLOGEN/Freud.shtml>, 05.09.15

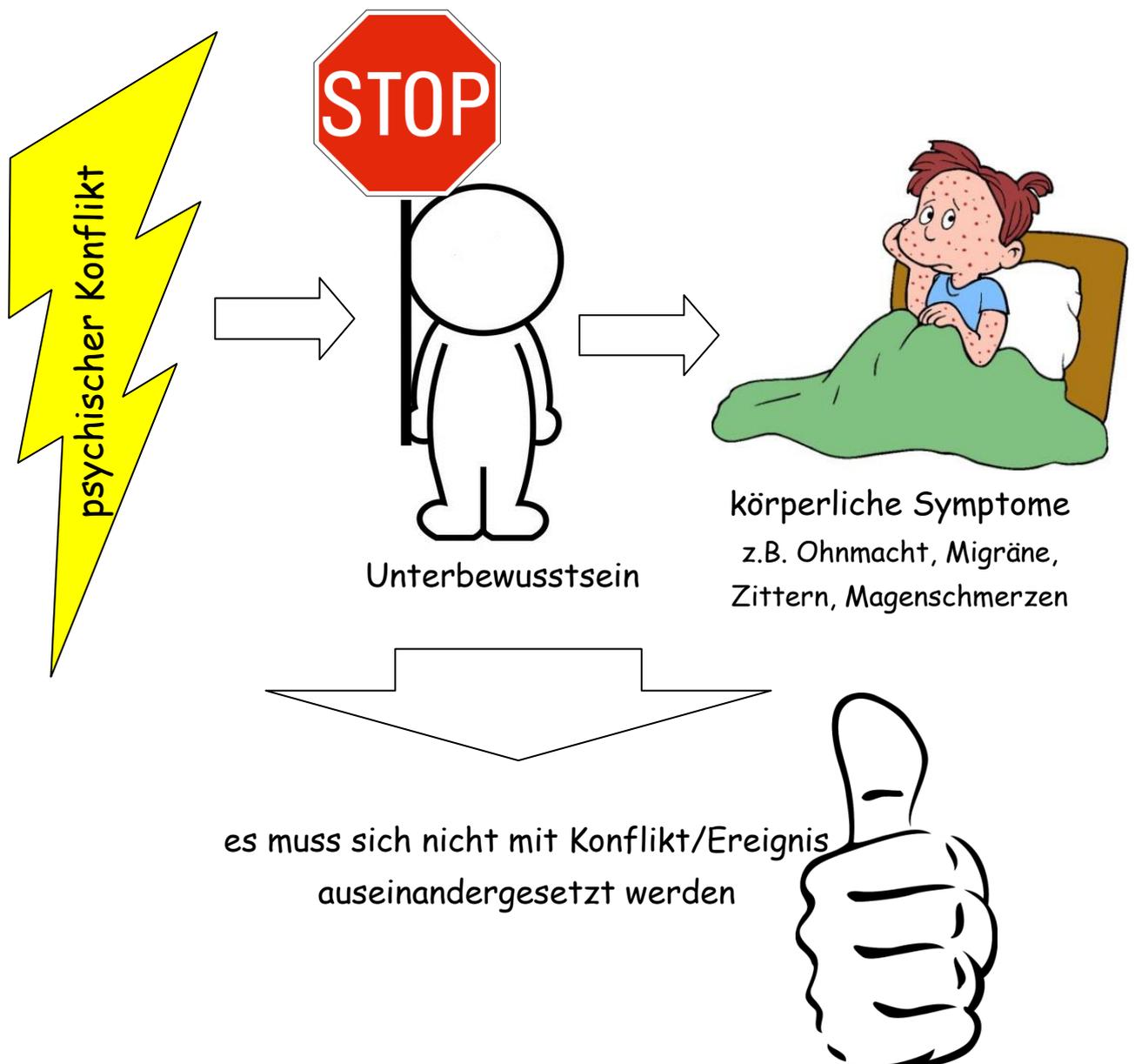
<sup>10</sup> Vgl. <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/WISSENSCHAFTPSYCHOLOGIE/PSYCHOLOGEN/Freud.shtml>, 05.09.15

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 3.7 Konversion

= Umwandlung von psychischen Konflikten in körperliche Symptome durch das Unterbewusstsein



<sup>11</sup> Vgl. <http://flexikon.doccheck.com/de/Abwehrmechanismus>, 05.09.15

<sup>12</sup> Vgl. <http://www.bruehlmeier.info/freud.html>, 05.09.15

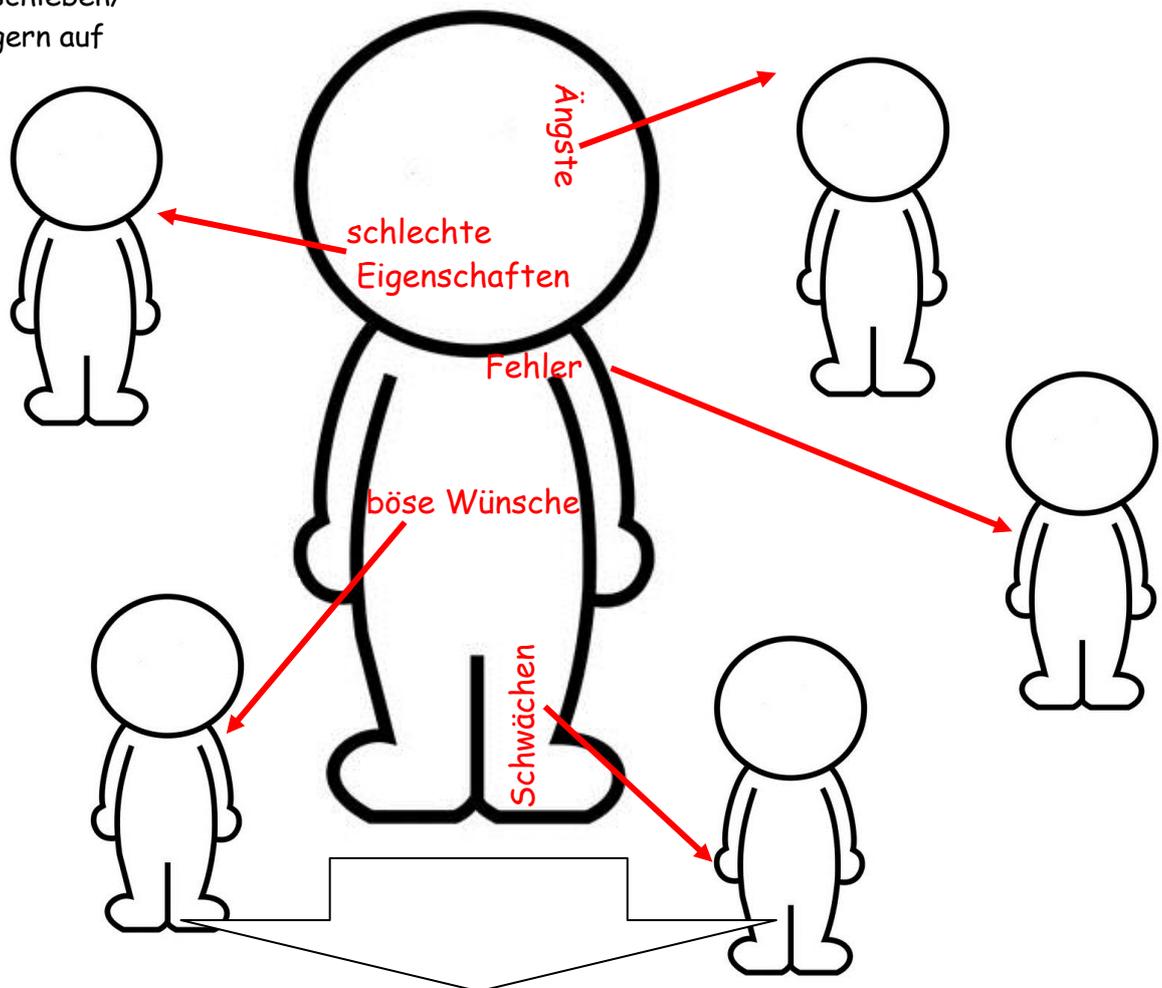
## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 3.8 Projektion

= Verschiebung eigener unerträglicher Wünsche, Fehler, etc. auf andere Personen

→  
= verschieben/  
verlagern auf



man ist nicht mehr selbst betroffen

belasten nicht weiter

können kontrolliert werden

Selbsttäuschung:

sieht sich und andere so, wie man es  
unbewusst haben will



<sup>13</sup> Vgl. <http://flexikon.doccheck.com/de/Abwehrmechanismus>, 05.09.15

<sup>14</sup> Vgl. <http://www.bruehlmeier.info/freud.html>, 05.09.15

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 3.9 Rationalisierung

= nachträgliche Scheinbegründung



Beispiel: gibt vor/glaubt: soziales Engagement wegen christlichen Glaubens  
in Wahrheit: um Schuldgefühle zu kompensieren

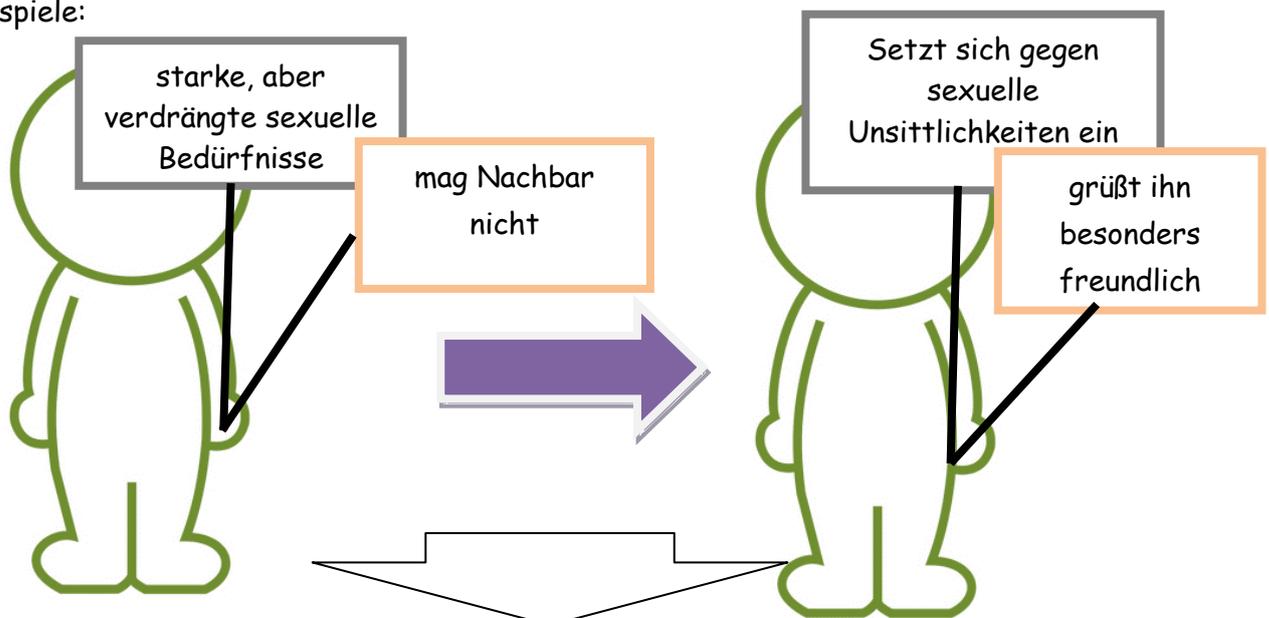
➔ **Selbsttäuschung**

### 3.10 Reaktionsbildung

= Abwehr von unbewussten Triebimpulsen durch entgegengesetzte Verhaltensweisen

= Abwehrmechanismus für gegensätzliche, nicht akzeptable Triebe

Beispiele:



unbewusste, angsterregende oder inakzeptable Gefühle werden vom ICH in gegensätzliche, sozial erwünschte Reaktionen verwandelt

<sup>15</sup> Vgl. <http://www.bruehlmeier.info/freud.htm>, 05.09.15

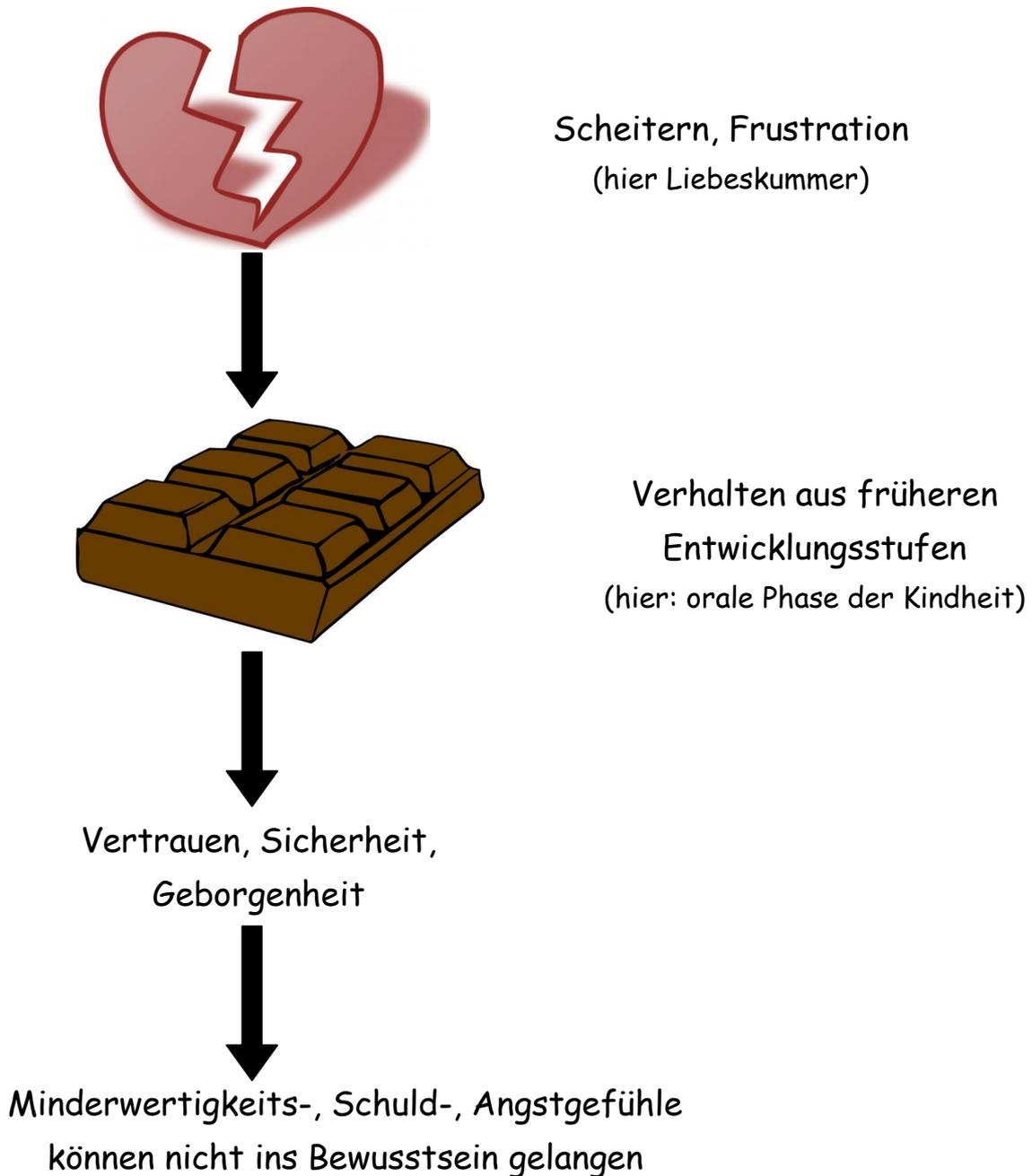
<sup>16</sup> Vgl. Ernst, Heiko, a.a.O., S.32

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 3.11 Regression

= Rückfall in frühkindliche Verhaltensweisen



<sup>17</sup> Vgl. <http://www.bruehlmeier.info/freud.html>, 05.09.15

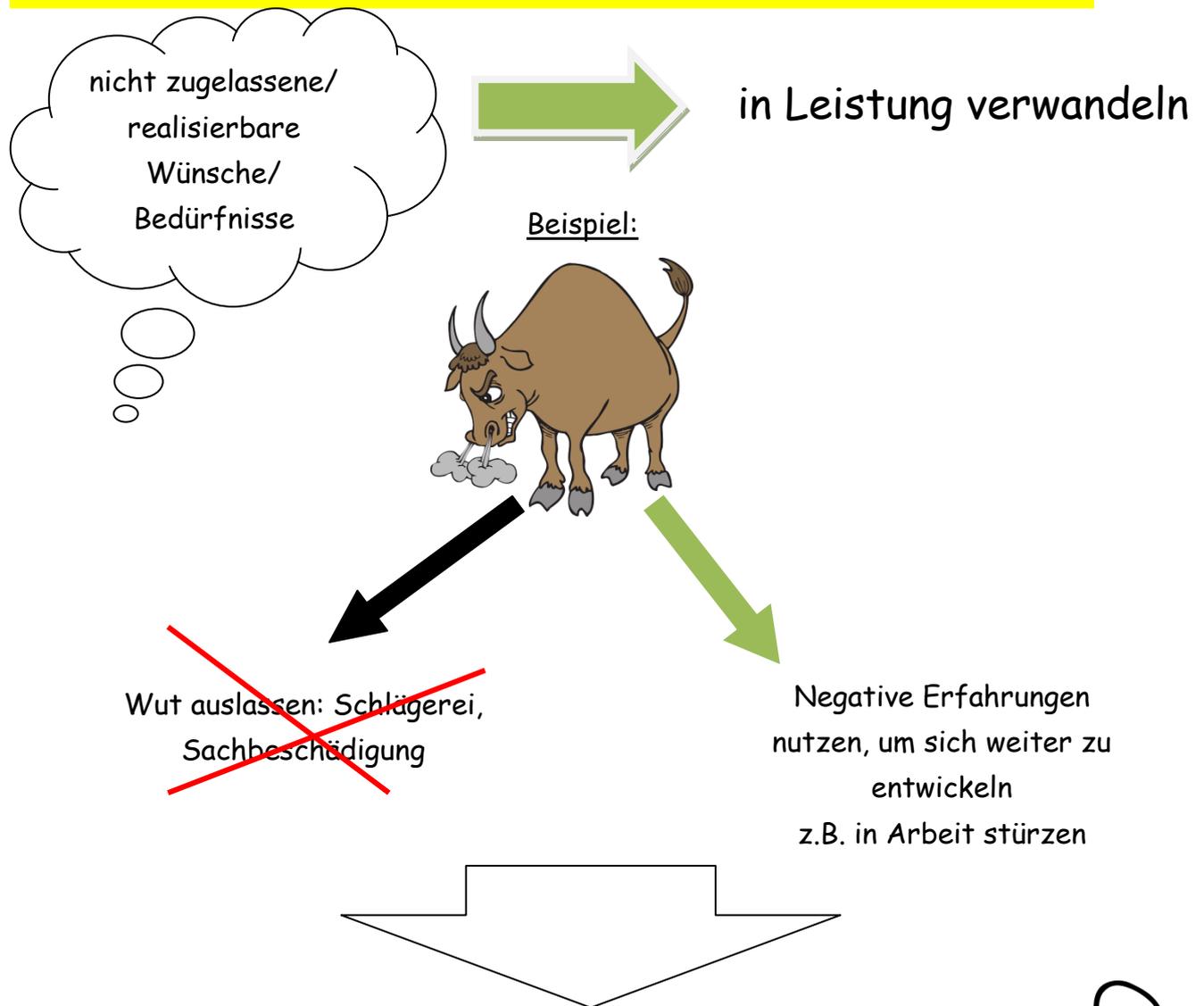
## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 3.12 Sublimation

= Umwandlung von nicht realisierbaren/ zugelassenen Wünschen & Bedürfnissen in Leistung

-> wird als „reifster“ Abwehrmechanismus angesehen



Bedürfnisse & Wünsche nicht verdrängen, sondern auf höherer Stufe nutzbar machen

Unterschied zu anderen Abwehrmechanismen: keine Selbsttäuschung



<sup>18</sup> Vgl. <http://flexikon.doccheck.com/de/Abwehrmechanismus>, 05.09.15

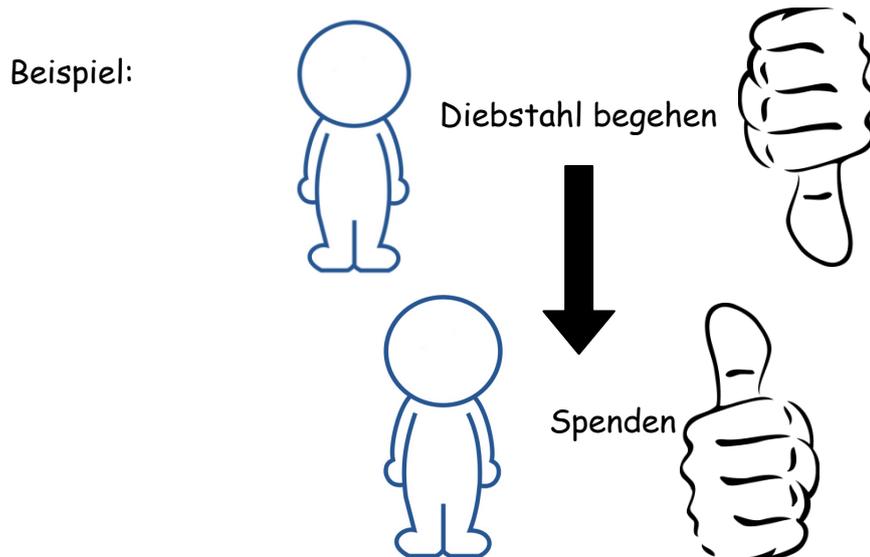
<sup>19</sup> Vgl. <http://www.bruehlmeier.info/freud.htm>, 05.09.15

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

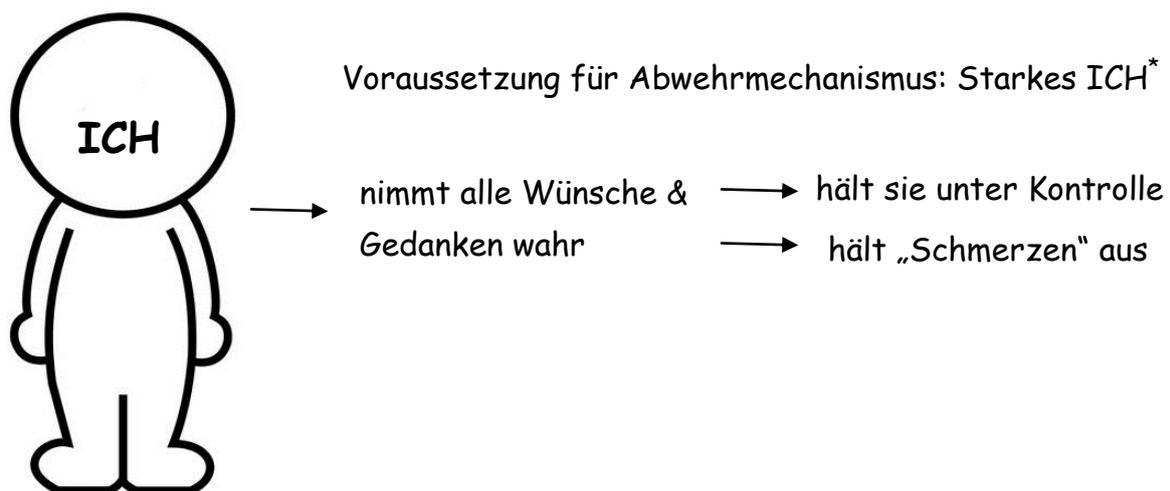
### 3.13 Ungeschehenmachen

→ Betroffener tut, als ob Handlungen, Wünsche, Gedanken nicht stattgefunden/existiert hätten



### 3.14 Unterdrückung

= Wahrnehmung, aber Unterdrückung von Triebimpulsen



\*ICH= Realitätsbewusstsein = Vermittler zwischen Trieben & Gewissen<sup>20</sup>

<sup>20</sup> Vgl. <http://flexikon.doccheck.com/de/Instanzenmodell>, 11.09.15

<sup>21</sup> Vgl. <http://flexikon.doccheck.com/de/Abwehrmechanismus>, 05.09.15

<sup>22</sup> Vgl. Ernst, Heiko, a.a.O., S.33

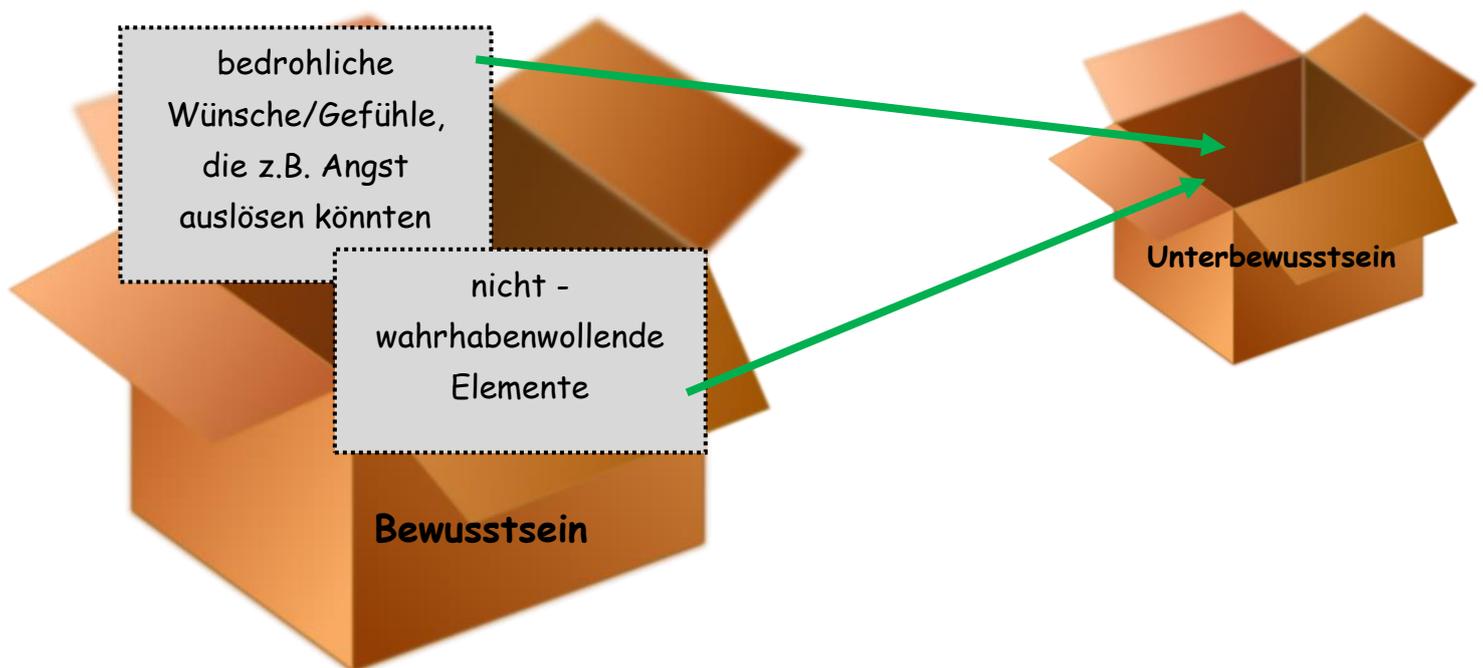
## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

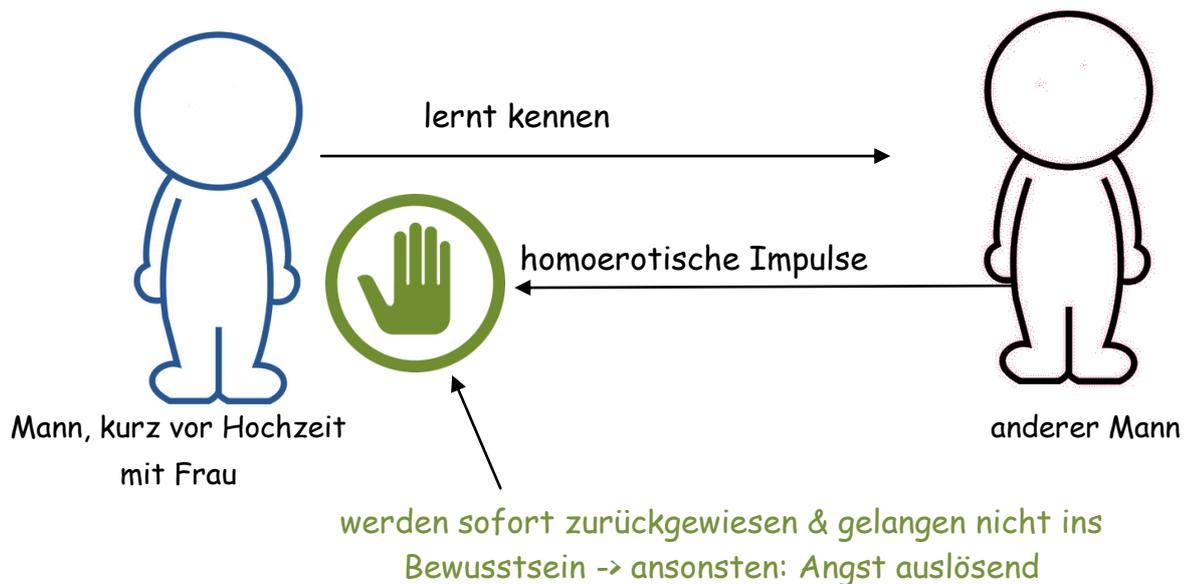
### 3.15 Verdrängung

= Abschiebung von angstauslösenden/bedrohlichen Gefühlen ins Unterbewusstsein

- passiert unbewusst
- dient Angstabwehr



Beispiel:



<sup>23</sup> Vgl. <http://www.bruehlmeier.info/freud.htm>, 05.09.15

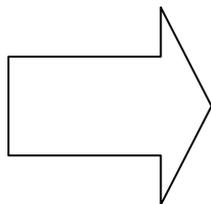
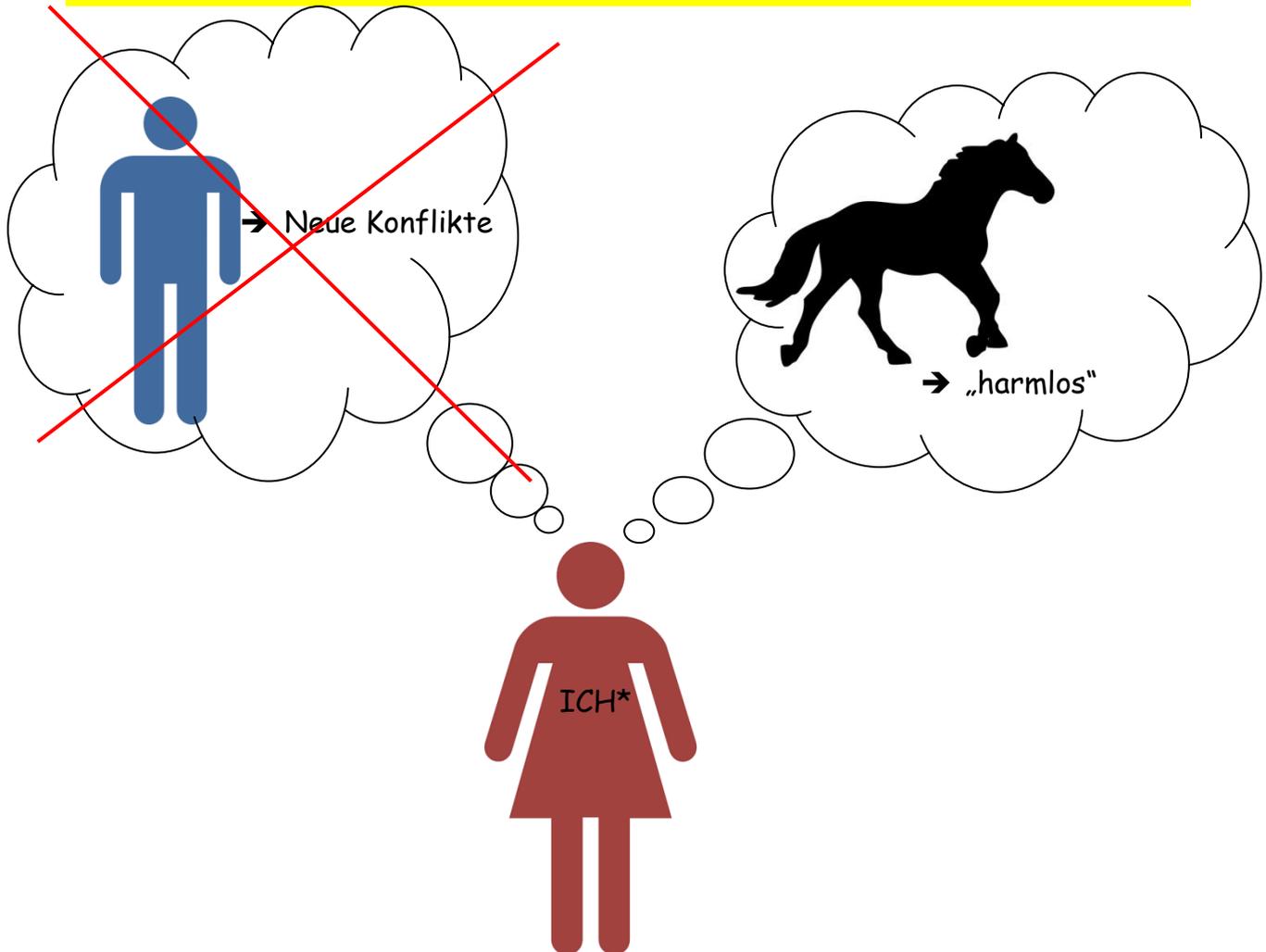
<sup>24</sup> Vgl. <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/WISSENSCHAFTPSYCHOLOGIE/PSYCHOLOGEN/Freud.shtml>, 05.09.15

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 3.16 Verschiebung

=Verschiebung von unakzeptablen Wünschen/Bedürfnissen auf „Ersatzobjekte“



Unakzeptable Wünsche (hier sexuelle Beziehung), die ICH beunruhigen & zu neuen Konflikten führen, werden auf Ersatzobjekte (hier Pferde) verschoben & hier realisiert

\*Erklärung siehe S. 14

<sup>25</sup> Vgl. Ernst, Heiko, a.a.O., S.32

<sup>26</sup> Vgl. <http://flexikon.doccheck.com/de/Verschiebung>, 05.09.15

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 4. Anhang

---

#### 4.1 Quellenverzeichnis

---

##### Literatur

Ernst, Heiko „Das Immunsystem der Seele“, in: „Ziemlich stark! Wie wir Krisen Schmerzen und Leid bewältigen“, Psychologie Heute compact, Nr.32, 2012, Beltz Verlag, S.30-33

##### Internetadressen

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/WISSENSCHAFTPSYCHOLOGIE/PSYCHOLOGEN/Freud.shtml>, 05.09.15

<http://flexikon.doccheck.com/de/Abwehrmechanismus>, 05.09.15

<http://flexikon.doccheck.com/de/Instanzenmodell>, 11.09.15

<http://flexikon.doccheck.com/de/Verschiebung>, 05.09.15

<http://www.bruehlmeier.info/freud.htm>, 05.09.15

##### Bildnachweise

[http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2014/04/07/article-2598438-01FB27630000044D-796\\_306x423.jpg](http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2014/04/07/article-2598438-01FB27630000044D-796_306x423.jpg), 05.09.15

alle anderen Bilder sind entweder freie Clip-Arts oder selbst gezeichnet

## 4. Das Immunsystem der Seele

Janina Heim

### 4.2 Selbstständigkeitserklärung

---

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen und findet sich auch nicht im Internet. Bei den eingefügten Fotos wurden die Urheberrechte gewahrt, also nur freie Clip-Art-Bilder benutzt, in Ausnahmefällen zur Wiederverwendung gekennzeichnete Fotos (Porträts, Gemälde usw.).

---

Ort, Datum

---

Schülerin