

Mit Schlagkraft durchs Leben - Wie unsere Psyche sich »durchboxt«



Foto: © Alen-D - Fotolia.com

Wer heute im Leben erfolgreich sein will, wer seine Ideen umsetzen oder für seine Überzeugungen eintreten will, muss sich »durchboxen«. Immer wieder hört und liest man, dass vor allem Durchsetzungsvermögen, Tatkraft, Courage und Rückgrat gefragt sind.

Aber was genau macht unsere Psyche eigentlich Tag für Tag, damit wir uns »durchboxen« können? All ihre Kraft und Energie legt sie in die sog. »Abwehr« und versucht möglichst viele negative Erlebnisse – wie Angst Unlust, Spannungen und Konflikte – zu vermeiden und abzuwehren. Diese

Abwehrstrategie kann hilfreich und positiv sein. So konnte man in einer »Tatort«-Folge eine Mutter erleben, die ihre ermordete Tochter in der Pathologie identifizieren sollte. Ihr erster Satz »Das ist nicht meine Tochter!« (es war ihre Tochter, was deutlich zu sehen war) ist ein klassischer Abwehrmechanismus: die Verleugnung. In diesem Moment wirkt er für die Mutter als Schutz, der die entsetzliche Wahrheit und damit die Auswirkungen auf ihre Psyche reguliert. Abwehr kann aber auch krank machen, wenn beispielsweise natürliche, aggressive Impulse permanent verdrängt werden. Wenn also ein Mensch sich immer »beherrscht« und seine Wut unterdrückt, kann dies zu Depressionen führen. Die wichtigsten »Abwehrschläge«, zu denen unsere Psyche ausholt um ihre Gesundheit zu schützen sind:



Abbildung: Sandra Maxeiner, Hedda Rühle (2014), Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, Band 2, Kapitel 11

Die von Freud und anderen beschriebenen Abwehrmechanismen zeigen, wie ein Mensch sich seine mitunter schwierige Realität zurechtformt – und sie nicht selten auch verformt oder verleugnet. Abwehrmechanismen sind das mentale Äquivalent zu unseren biologischen Schutzmechanismen. Wenn wir uns beispielsweise in den Finger schneiden, gerinnt das Blut, eine schnelle und unwillkürliche Reaktion, die die Balance des Körpers aufrechterhält. Ähnlich erhalten die psychischen Abwehrmechanismen in emotionalen Turbulenzen unser inneres Gleichgewicht. So wie uns der Mechanismus der Blutgerinnung vor dem Verbluten schützt, gleichzeitig aber auch Arterien verstopfen und einen Herzanfall herbeiführen kann, so können uns auch die psychischen Abwehrmechanismen schützen – oder Störungen hervorrufen.

Eine Studie der Harvard-Universität, die unter Führung von George Vaillant begonnen wurde, erforschte über sieben Jahrzehnte hinweg, was das Leben gelingen lässt. Für die Forscher war dabei die zentrale Frage nicht, was einem alles zustoßen kann, sondern wie man mit den Problemen und Widrigkeiten umgeht. Die Abwehrmechanismen standen im Zentrum der Betrachtungen. Das Team um Vaillant gruppierte dazu die Abwehrmechanismen in **vier Kategorien** – von extrem ungesund bis gesund oder reif.

- § Auf der untersten Stufe finden wir die **ungesunden, psychotischen Reaktionen** wie Paranoia, Halluzinationen, Größenwahn. Sie lassen den Betroffenen eine sonst unerträgliche Situation ertragen, indem sie die Wahrnehmung der Realität verändern, erscheinen allen anderen jedoch als verrückt.
- § Eine Stufe darüber rangieren die »**unreifen**« **Abwehrmechanismen** wie etwa Hypochondrie, passiv-aggressives Verhalten, Projektion und Fantasieren. Diese sind nicht ganz so verrückt und stellen den Betroffenen nicht ins Abseits wie die psychotischen Bewältigungsversuche, aber sie verhindern doch normale zwischenmenschliche Beziehungen.
- § Die dritte Gruppe sind die **neurotischen Abwehrmechanismen**, die häufig bei ganz »normalen« Menschen anzutreffen sind: Intellektualisierung, Rationalisierung, Dissoziation, Verdrängung.
- § Die vierte und »höchste« Gruppe sind die »**reifen**« oder **gesunden Abwehrmechanismen**: Altruismus, Humor, Antizipation (die Fähigkeit, sich für künftige Probleme zu wappnen), Unterdrückung (im Gegensatz zur Verdrängung willentliche Nichtbeachtung eines Impulses oder eines Konflikts, um ihn zu einem späteren Zeitpunkt zu bearbeiten) und schließlich Sublimation. Mit ihrer Hilfe wandelt unsere Psyche weniger akzeptierte Triebziele in sozial höherwertige um. Ganz besonders Künstler sind Freud zufolge in besonderer Weise fähig zu sublimieren. Ein Maler, der beispielsweise Ruhm, Ehre und die Liebe der Frauen gewinnen möchte, aber nicht die Mittel hat, diese Ziele zu erreichen, überträgt seine unbefriedigten Bedürfnisse auf die in seiner Fantasie entstehenden Bilder. Einige Tagträume dieser Art lassen sich leicht in Bildern von Henri Matisse und Pablo Picasso wiederfinden.

Im Gegensatz zu Freud, der die Ursprünge der Abwehrmechanismen in sexuellen Konflikten des Kindes sah, betrachtet Vaillant diese seelischen Anpassungsleistungen als etwas, das sich aus dem Schmerz von Erfahrungen organisch entwickelt und uns das ganze Leben hindurch begleitet. Auf die Frage, was Menschen lieben und arbeiten und das Leben einigermaßen gut bewältigen lässt, haben die Forscher sieben Hauptfaktoren gefunden, aufgrund derer mit einiger Verlässlichkeit ein gesundes Älterwerden – physisch und psychisch – voraussagbar ist. Die Anwendung reifer Abwehrmechanismen ist einer dieser Faktoren. Die anderen sind Bildung, stabile Partnerbeziehungen, kein Alkoholmissbrauch, nicht Rauchen, ein Mindestmaß an körperlicher Betätigung und ein gesundes Körpergewicht.

Ist das nicht toll? Endlich wissen wir, was unser Leben gelingen lässt, und bekommen das Rezept auch noch gratis frei Haus geliefert. Dieses Patentrezept für ein langes, glückliches Leben ist zudem auch noch ganz einfach zuzubereiten: Man nehme die Zutaten »gesunde Abwehrmechanismen«, füge noch eine Prise »Bildung« hinzu, lebe und koche am liebsten – und das über lange Jahre – mit einem Partner und lasse Alkohol und Rauchen einfach weg. Und natürlich müssen alle – die wie ich so gern kochen und noch lieber essen – sich auch noch etwas bewegen. Ist doch ganz simpel oder?



Foto: © jalcaraz - Fotolia.com

Und liebe Leser, denken Sie daran: Reife Abwehrmechanismen gleichen der Leistung einer Muschel, die ein störendes Sandkorn in eine Perle verwandelt. Die wahren Perlen in unserer Gesellschaft sind Menschen mit Humor und Altruismus. Keine verbissenen, karrieresüchtigen Einzelkämpfer, die sich »durchboxen«, sondern Menschen, die mit einem Lächeln auf den Lippen und einem sonnigen Gemüt durchs Leben gehen. Und Menschen, die nicht zuerst an ihr eigenes Wohl, sondern immer auch und insbesondere an das ihrer Mitmenschen denken.

Abbildungen und Textquelle: Sandra Maxeiner, Hedda Rühle (2014), Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, Band 2, Kapitel 11