



## Die «direkte Begegnung» als Lebensschule nach Erich Fromm.

(7. Brief)

„Unser Unbewusstes ist der ganze Mensch.“ (Fortsetzung)

Dr. Rainer Funk schreibt:  
«Indizien für Unbewusstes.

*Abwehrstrategien gegen das Bewusstwerden des Unbewussten.*

Abwehrstrategien haben immer die Aufgabe, bestimmte Wünsche, Streben, Affekte, Wahrnehmungen, die verdrängt wurden, so zu entstellen, dass sie befriedigt bzw. geäußert werden können, ohne dass sie dem Betroffenen (und manchmal auch seiner Umwelt) erkennbar sind. Eine solche Abwehrfunktion ist bereits bei den Rationalisierungen und Charakterbildungen deutlich geworden.

Die sicher bekannteste Abwehrstrategie ist die *Projektion*. Mit ihr kann man eine eigene Streben oder Wahrnehmung dadurch vom Bewusstwerden fernhalten, dass man sie als Eigenschaft oder Impuls eines anderen erlebt. Auf diese Weise bleibt man in Verbindung mit dem Verdrängten, erlebt es aber als nicht zu einem selbst gehörend. Solche Projektionen finden bevorzugt bei negativ erlebten oder verbotenen Gefühlen und Streben statt: Nicht ich selber bin voller Wut, sondern der Andere ist so destruktiv, dass ich mich vor ihm schützen bzw. ihm seine Destruktivität austreiben muss. Statt den eigenen Hass zu spüren, fühlt man sich vom Anderen gehasst. Statt sich selbst schuldig zu fühlen, beschäftigt man sich pausenlos mit der immensen Schuld eines Anderen, des Ehepartners, des anderen Verkehrsteilnehmers, der Eltern, die in der Erziehung so versagt haben, usw.

Die Projektion spielt in sozialen und kriegerischen Konflikten eine zentrale Rolle. Ohne die Produktion von Feindbildern könnten keine Kriege geführt werden oder Ausbeutungsverhältnisse aufrechterhalten werden. Dass Projektionen verdrängter Selbstaspekte im Spiel sind, lässt sich vor allem daran erkennen, dass man sich selbst völlig

frei von jenen Gemeinheiten oder Gefühlen erlebt, die man beim anderen so deutlich spürt. Eine zentrale Rolle spielt die Projektion deshalb auch bei Menschen, die ihre eigene Überlegenheit und Grossartigkeit, Fehlerlosigkeit und Perfektheit betonen müssen und deshalb jedes und alles, was nicht das Eigene ist oder widerspiegelt, entwerten müssen. Der narzisstischen Selbstidealisation entspricht immer eine Entwertung der anderen, wobei eben gerade diese Entwertung der anderen als minderwertige, primitive, asoziale oder unfähige Geschöpfe anzeigt, was hier projiziert wird: die eigenen Minderwertigkeitsgefühle, die Primitivität, das Asoziale und Unfähige des Narzissten oder narzisstischer Kollektive.

Von der Projektion zu unterscheiden ist die *Verschiebung*. Bei der Verschiebung tritt der verdrängte Aspekt noch immer offen zu Tage. Die Wut, der Hass oder auch die Zuneigung oder Zärtlichkeit werden nicht aus dem bewussten Selbsterleben ferngehalten; es wird nur die Zielrichtung geändert. Die Feindseligkeit etwa richtet sich nicht gegen den noch immer kontrollierenden Vater, sondern auf eine andere väterliche Figur, den Lehrer oder den Vorgesetzten oder den Polizisten als Repräsentanten des „Vaters“ Staat. Die Zärtlichkeit kann nicht gegenüber dem Ehepartner ausgedrückt werden, sehr wohl aber gegenüber dem eigenen Hund.

Um vieles schwerer zu erkennen, weil die entsprechende Streben oder Wahrnehmung stärker entstellt ist und die Möglichkeit des Bewusstwerdens noch besser abgewehrt wird, ist die *Verkehrung ins Gegenteil*. Hier werden meist destruktive, rächende, wütende Gefühle sozusagen aus der Welt geschaffen, indem sie in ihr Gegenteil verkehrt werden. Statt mörderische Impulse zu spüren, kann man ganz fürsorglich sein; statt seinen ganzen Frust rauszulassen, ist man überfreundlich; statt sich für die permanenten Geringschätzungen zu rächen, verhält man sich immer und jederzeit korrekt und zuvorkommend. Für die Umwelt leichter als für die Betroffenen selbst ist die Verkehrung ins Gegenteil an der überzogenen, überbetonten, demonstrierten Qualität des Verhaltens zu erkennen. Wer nur lieb und verständnisvoll sein kann und nur noch positiv denkt und fühlt, steht in der Regel nicht im Ver-

dacht, ein Heiliger oder eine Heilige zu sein, sondern keinen Zugang mehr zu den eigenen selbstbehauptend-aggressiven Gefühlen zu haben aus lauter Angst, von diesen überschwemmt und vernichtet zu werden.

Eine der Verschiebung verwandte Abwehrstrategie ist die *Wendung gegen die eigene Person*. Auch sie kommt bevorzugt dort zum Einsatz, wo es um aggressive Gefühle und Impulse gegen andere Menschen geht. Ist man auf diese anderen Menschen angewiesen, weil man ohne sie nicht leben kann, oder hat man ihnen gegenüber ganz ambivalente Gefühle, dann traut man sich nicht, die Aggressionen auf sie zu richten, weil man sich sozusagen den Ast absägen würde, auf dem man sitzt. Was also tun mit den Vorwürfen, Anklagen, Hassgefühlen? Man richtet die Aggressionen schliesslich gegen die eigene Person, das heisst, man klagt sich selbst an, macht sich selbst Vorwürfe, fühlt sich schuldig, quält sich selbst, beherrscht sich selbst, um sich die Gunst derer zu erhalten, von denen scheinbar oder tatsächlich das eigene (psychische) Leben abhängt.

Die genannten Abwehrstrategien lassen sich noch durch eine ganze Reihe anderer erweitern. Sie sollten eher beispielhaft zeigen, wie Verhaltensauffälligkeiten in Gestalt von entstelltem und irrationalen Verhalten auf Unbewusstes hinweisen.

*Zum Verständnis des Unbewussten.*

Anders als die genannten *Indizien* für das Unbewusste, durch die wir auf unbewusste Kräfte hingewiesen werden, sind die *Zugänge* zum Unbewussten Erlebnisse und Begebenheiten, durch die wir direkt mit Unbewusstem in Berührung kommen.»

(Fortsetzung folgt)

Wir werden Ende Oktober 2011 diesen Brief miteinander besprechen. Wenn Sie an der Zusammenkunft teilnehmen möchten, erfragen Sie bitte den genauen Termin bei:

Oskar Jäggi-Zimmermann  
Brandenbergstrasse 9, CH-8304 Wallisellen  
Tel. 044 / 883 16 13 E-Mail ojrz@wwg.ch

Diskussionsbeiträge sind willkommen!