

## Abwehrmechanismen -Projektion in der Psychologie

Jeder Mensch befindet sich ständig in der Situation, eigene Wünsche, Triebe und Ängste, mit den Geboten und Verboten der Realität in Einklang bringen zu müssen.

Dazu dienen verschiedene Abwehrmechanismen der Neutralisierung. Bei der **Projektion** werden die eigenen, als negativ empfundenen Eigenschaften oder Gefühle auf einen anderen Menschen projiziert.

Jeder Mensch, der uns begegnet, bietet also eine Projektionsfläche.

Je nach dem, was unser eigenes, inneres Prägungsmuster ist, werden wir das, was wir denken und fühlen, auf unser Gegenüber projizieren.

Beispielsweise werden eigene, aggressive Impulse unbewusst gegen andere in die Überzeugung verwandelt, diese empfinden Aggression gegen einen selbst.

Hat sich jemand schuldig gemacht, kann sich seine Schuld aber nicht eingestehen, projiziert er sein Schuldgefühl auf das Opfer.

Ein innerer Konflikt wird nach außen verlagert. Der innere Druck ist kurz weg, allerdings das Problem nicht gelöst.

Projektion und Gegenprojektion gehören zusammen, sind in allen Situationen des Alltags präsent und spiegeln uns oft selbst.

Um sich selbst besser zu erkennen und seine Persönlichkeit weiter zu entwickeln, sollten wir uns fragen, wie kommt es, dass mich diese Eigenschaft oder das Auftreten des anderen aufregt, oder stört?

Wir haben damit die Chance zu mehr Gelassenheit und Selbstachtung.