



41 Psychodynamische- in der Kommunikation zwischen menschliche Beziehung

Wie der Autor bereits 2019 betonte, bezieht sich der Begriff psychodynamisch darauf, dass innere – oft unbewusste – Vorgänge wie Gefühle, Wünsche, Ängste oder innere Konflikte unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. In der Kommunikation zwischen Menschen bedeutet das:

Wir sprechen nicht nur auf einer bewussten, sachlichen Ebene, sondern auch auf einer emotionalen und unbewussten Ebene miteinander. Alte Beziehungserfahrungen, frühere Konflikte oder unausgesprochene Bedürfnisse wirken häufig mit, selbst wenn uns dies nicht bewusst ist.

Es entstehen dynamische Wechselwirkungen: Was eine Person sagt oder tut, kann bei den anderen automatisch inneren Reaktionen auslösen, die wiederum den weiteren Gesprächsverlauf beeinflussen. Typische Konzepte sind dabei Übertragung – wenn Gefühle aus früheren Beziehungen auf eine aktuelle Person projiziert werden – und Gegenübertragung, die emotionale Reaktion darauf. Kurz gesagt: Psychodynamische Kommunikation erforscht, was im Hintergrund „zwischen den Zeilen“ geschieht – also die Gefühlsströmungen und unbewussten Muster, die unser Miteinander prägen.

(Andrawis A, 2019).

Der Ausgangspunkt dieser Arbeit ist die Frage, warum es bestimmte Menschen gibt, denen es schwerfällt, mit anderen in einen offenen und reflektierten Austausch zu treten. Gemeint sind Personen, die Schwierigkeiten haben, sich auf die Gedanken und Emotionen ihres Gegenübers einzulassen, die vorrangig um ihre eigene Position im sozialen Gefüge kreisen, und die kaum über sich selbst reflektieren. Sie zeigen häufig Widerstände gegenüber innerer Auseinandersetzung, ihre Abwehrmechanismen sind entweder überaktiv oder dysfunktional, und sie vermeiden es, sich mit ihren eigenen psychischen Konflikten auseinanderzusetzen.

Daraus ergibt sich die erweiterte zentrale Fragestellung:

Welche innerpsychischen Mechanismen wirken aus psychoanalytischer Sicht als Störfaktoren in der Kommunikationsfähigkeit solcher Personen?

Psychodynamische Störfaktoren in der zwischenmenschlichen Kommunikation

Widerstand, Abwehr und Selbstbezogenheit aus psychoanalytischer Sicht“ beschreibt zentrale psychische Prozesse, die die Kommunikation zwischen Menschen unbewusst beeinträchtigen können. Hier ist eine verständliche Erklärung der einzelnen Begriffe im psychoanalytischen Zusammenhang:

Psychodynamische Störfaktoren

Das sind unbewusste innere Prozesse, die den Austausch zwischen Menschen blockieren, verzerren oder stören – meist ohne dass die Betroffenen es bewusst merken. Sie sind oft die Folge früherer Beziehungserfahrungen oder innerer Konflikte.

Störfaktoren in der Kommunikation im Einzelnen:

1. Widerstand

Bedeutung: In der Psychoanalyse ist Widerstand ein unbewusster innerer Schutzmechanismus. Er verhindert, dass unangenehme Gefühle, Erinnerungen oder Konflikte ins Bewusstsein dringen.

Beispiel in der Kommunikation:

Eine Person reagiert gereizt, ausweichend oder ablenkend, wenn ein Thema angesprochen wird, das alte Verletzungen berührt etwa Nähe, Kritik oder Schuld. Dadurch wird echter Dialog erschwert.

2. Abwehrmechanismen

Bedeutung: Abwehrmechanismen sind psychische Strategien, mit denen sich das Ich vor inneren oder äußeren Bedrohungen schützt – meist unbewusst.

Sie dienen dazu, Konflikte, Ängste oder Schamgefühle nicht spüren zu müssen.

Typische Abwehrmechanismen in der Kommunikation

- Verdrängung: Ein Thema wird „vergessen“ oder ignoriert.

- Projektion: Eigene Gefühle (z. B. Aggression) werden anderen unterstellt.
- Rationalisierung: Emotional schwierige Themen werden „kalt“ erklärt.
- Ironie oder Zynismus: Gefühle werden entwertet.
- Abwehrmechanismen verzerren oft die Inhalte der Kommunikation und verhindern emotionale Offenheit.

Selbstbezogenheit

Bedeutung: Selbstbezogenheit beschreibt eine Haltung, bei der die eigene Perspektive oder das eigene Bedürfnisfeld im Mittelpunkt steht – ohne Bezug zur inneren Welt des Gegenübers.

Psychoanalytische Deutung

Kann Ausdruck eines narzisstischen Schutzes sein: Man hält sich im Zentrum, um sich nicht verletzlich machen zu müssen. Kann auch ein Abwehrmechanismus gegen früh erlebte Ohnmacht oder emotionale Vernachlässigung sein.

Beispiel:

Eine Person hört dem anderen nicht wirklich zu, sondern redet nur über sich. Auf Kritik wird nicht eingegangen, sondern sie wird sofort abgewehrt oder umgedeutet. Der echte Kontakt bricht ab.

In der zwischenmenschlichen Kommunikation können unbewusste psychische Vorgänge – wie Widerstand, Abwehr und Selbstbezogenheit – zu Störungen führen. Aus psychoanalytischer Sicht sind diese oft Ausdruck tieferliegender innerer Konflikte, unverarbeiteter Erfahrungen oder Schutzmechanismen. Wichtig ist Erkennen: Wie wirken unbewusste Prozesse in alltäglicher Kommunikation?

Verstehen: Was steckt psychodynamisch hinter scheinbar „schwierigen“ Kommunikationsmustern?

Ziel der Arbeit

Ziel dieses Textes ist es, zentrale psychodynamische Konzepte zu benennen, die helfen können, das gestörte Kommunikationsverhalten dieser Menschen zu verstehen. Im Fokus stehen dabei Konzepte wie Widerstand, Abwehrmechanismen, narzisstische Tendenzen, Angst und mangelnde Selbstreflexion. Die Arbeit möchte nicht nur erklären, welche psychodynamischen Prozesse hier wirken, sondern auch Impulse für therapeutisches Verständnis und mögliche Behandlungsansätze geben.

Widerstand und Abwehrmechanismen

Aus der psychoanalytischen Theorie nach Freud und seinen Nachfolgern wird deutlich, dass psychischer Widerstand ein zentrales Abwehrphänomen darstellt. Menschen können – meist unbewusst – inneren Widerstand entwickeln, wenn ihnen eine emotionale oder kognitive Auseinandersetzung mit belastenden Inhalten zu bedrohlich erscheint.

Verdrängung, Verleugnung und Projektion sind klassische Abwehrmechanismen, die dazu dienen, unbewusste Konflikte oder unangenehme Affekte aus dem bewussten Erleben fernzuhalten.

Solche Abwehrformen können das Zuhören erschweren, da der andere als Projektionsfläche dient oder das Gesagte als zu bedrohlich empfunden wird. Unbewusste Konflikte, beispielsweise aus der Kindheit, wirken oft als Hintergrundrauschen mit. Sie machen es schwer, das Gegenüber wahrzunehmen, ohne alte Ängste oder Kränkungen zu reaktivieren.

Selbstbezogenheit und narzisstische Dynamiken

Ein weiterer zentraler Störfaktor kann in einer narzisstischen Persönlichkeitsstruktur liegen. Menschen mit starker narzisstischer Prägung benötigen ständige Bestätigung und fühlen sich oft nur dann sicher, wenn sie selbst im Mittelpunkt stehen.

Diese Selbstzentrierung verhindert eine echte empathische Zuwendung zum Gegenüber.

Die Fähigkeit zur Einfühlung bleibt unterentwickelt, da das Selbstbild geschützt werden muss.

Auch Selbstverleugnung kann eine Rolle spielen: Sie wirkt zunächst gegensätzlich zum Narzissmus, ist aber ebenfalls ein Schutzmechanismus – nämlich vor der Konfrontation mit dem eigenen Unvermögen oder innerer Schwäche.

Angst als Grunddynamik

Hinter vielen Kommunikationsstörungen liegt eine tiefere Angstdynamik:

Angst vor Nähe, vor Zurückweisung oder vor Kontrollverlust kann dazu führen, dass Menschen in Gesprächssituationen abblocken oder auf Distanz bleiben. Auch die Angst vor Veränderung oder vor dem Unbekannten kann zur Vermeidung echter Kommunikation führen.

Diese Angst begünstigt wiederum den Rückzug in bekannte Muster z. B. Selbstzentrierung, Abwertung des Gegenübers oder Abbruch der Kommunikation.

Mangel an Selbstreflexion

Ein weiterer psychodynamischer Störfaktor ist die fehlende Fähigkeit zur Selbstbeobachtung.

Menschen, die keine innere Reflexion über ihr eigenes Verhalten, ihre Gedanken und Gefühle zulassen, können auch nicht offen auf andere reagieren. Selbstreflexion ist jedoch Voraussetzung für Empathie, für die Fähigkeit zum Dialog und für inneres Wachstum. Die Abwesenheit dieser Fähigkeit führt zu einem starren, oft unzugänglichen Verhalten.

Fazit und Ausblick

Aus psychoanalytischer Perspektive ist das gestörte Kommunikationsverhalten bestimmter Menschen kein bewusst gewähltes Verhalten, sondern Ausdruck tieferliegender innerpsychischer Prozesse. Widerstand, Abwehrmechanismen, narzisstische Tendenzen, Angst und mangelnde Selbstreflexion wirken als dynamische Störfaktoren, die sich gegenseitig verstärken können. Ein vertieftes Verständnis dieser Prozesse ist nicht nur für die psychodynamische Psychotherapie relevant, sondern auch für medizinisch-psychiatrische

Diagnostik und psychosoziale Interventionen. Langfristiges Ziel sollte es sein, solche inneren Blockaden zu erkennen, therapeutisch zu bearbeiten und dadurch die Kommunikationsfähigkeit sowie die Beziehungsfähigkeit der Betroffenen zu fördern.

Therapeutische und praktische Implikationen

- Erkennen und Umgang mit Widerstand und Abwehr in Therapie und Alltag,
- Förderung von Selbstreflexion und Empathie,
- Bedeutung für Beratung, Paartherapie und psychosoziale Arbeit.

Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2021) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum Warszawa Management University (Univ.). Eigenverlag.

Andrawis A, (2018): Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018): Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Wydawnictwo, 2.überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-0-4. Poligraf Verlag.

Andrawis A, (2018): Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Wydawnictwo Poligraf sp. z o. o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7, Poligraf Verlag.

Andrawis A, (2015): Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018): Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ISBN: 978-3-9504659-2-1, Poligraf Verlag.

Andrawis A, (2018): Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ISBN: 978-3-9504659-3-8, Poligraf Verlag.

Andrawis A, (2013): Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigene Verlag.

Bibliographie

- Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M (2009): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2., überarbeitete Aufl. Hans Huber Verlag.
- Dilling H, Mombour W, Schmidt M H, (2011): Internationale Klassifikation psychischer

Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Hans Huber Verlag.

- Kernberg O F, (1998): Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Hans Huber Verlag.

- Mentzos S, (2010): Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

Möller HJ, Laux G, und Deisster A, (2010): MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.

- Möller HJ, Laux G, Deister A, (2014): Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.

- Schuster P, Springer-Kremser M, (1997): Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

- Schuster P, Springer-Kremser M, (1998): Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-Universitätsverlag.

- Zepf S, (2000): Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2025