



## 46 Die Fähigkeit Realität von diffuser Realität zu trennen

In der Psychoanalyse bezieht sich die Fähigkeit, Realität von diffuser Realität zu trennen, auf das Unterscheiden zwischen objektiver, äußerer Realität und subjektiven inneren Erlebnissen oder Fantasien. Diese Fähigkeit ist zentral für das psychische Funktionieren und spielt eine wichtige Rolle in der gesunden psychischen Entwicklung und im Verständnis von psychischen Störungen. Einige wichtige Aspekte dieser Fähigkeit in der Psychoanalyse sind:

**Realitätsprüfung (Reality Testing):** Dies ist die Fähigkeit des Individuums, zwischen internen psychischen Inhalten (wie Fantasien, Wünschen und Ängsten) und der äußeren Realität zu unterscheiden. Eine intakte Realitätsprüfung ist notwendig, um adäquat auf die Umwelt zu reagieren und sich in der Realität zurechtzufinden. Bei psychotischen Störungen, wie Schizophrenie, kann die Realitätsprüfung beeinträchtigt sein, was zu Halluzinationen und Wahnvorstellungen führt.

**Abwehrmechanismen:** In der Psychoanalyse werden Abwehrmechanismen als unbewusste Strategien betrachtet, die das Ich (Ego) verwendet, um mit inneren Konflikten und äußeren Stressoren umzugehen. Einige dieser Mechanismen können dazu führen, dass die Realität verzerrt oder diffus wird, um das Individuum vor unangenehmen Wahrheiten zu schützen. Beispiele sind Verdrängung, Projektion und Verleugnung. Die Fähigkeit, Realität von diffuser Realität zu trennen, ist wichtig, um die Funktion dieser Abwehrmechanismen zu erkennen und zu verstehen.

**Ich-Funktionen:** Das Konzept des Ich (Ego) in der Psychoanalyse umfasst verschiedene Funktionen, die das Individuum in die Lage versetzen, sich an die Realität anzupassen und effektiv zu handeln. Eine dieser Funktionen ist die Realitätswahrnehmung. Eine gesunde Ich-Funktion ermöglicht es dem Individuum, realistische Einschätzungen der Umwelt vorzunehmen und zwischen realen und imaginären Bedrohungen zu unterscheiden.

Übertragung und Gegenübertragung: In der therapeutischen Beziehung können Gefühle, Wünsche und Fantasien aus früheren Beziehungen auf den Therapeuten übertragen (Übertragung) oder umgekehrt werden (Gegenübertragung). Die Fähigkeit, diese Übertragungsphänomene zu erkennen und zu analysieren, erfordert die Unterscheidung zwischen den realen Eigenschaften und Handlungen des Therapeuten und den verzerrten, diffusen Wahrnehmungen des Patienten.

Zusammenfassend ist die Fähigkeit, Realität von diffuser Realität zu trennen, in der Psychoanalyse von zentraler Bedeutung, um das psychische Funktionieren zu verstehen und psychische Störungen zu behandeln. Sie ermöglicht es, interne psychische Prozesse von der äußeren Realität zu unterscheiden, was für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden essenziell ist. In der Psychoanalyse wird Realität als die objektive Welt verstanden, die unabhängig von den subjektiven Wahrnehmungen und inneren Prozessen eines Individuums existiert. Die Fähigkeit, Realität zu erkennen und mit ihr in Einklang zu leben, ist ein Zeichen psychischer Gesundheit. Das Ich (oder Ego) spielt dabei eine zentrale Rolle, indem es zwischen den inneren Wünschen (Es), den moralischen Normen (Über-Ich) und den Anforderungen der äußeren Realität vermittelt (Andrawis A, 2020).

### Diffuse Realität

Die "diffuse Realität" ist kein standardisierter Begriff in der klassischen Psychoanalyse, wird jedoch im Allgemeinen verwendet, um eine verzerrte oder verschwommene Wahrnehmung der Realität zu beschreiben. Menschen mit einer diffusen Realität haben Schwierigkeiten, die objektive Welt klar und kohärent zu erfassen und zu verstehen. Diese Wahrnehmung kann durch innere Konflikte, Ängste oder unbewusste Prozesse beeinflusst werden, was dazu führt, dass Vergangenes die Wahrnehmung der Gegenwart beeinflusst. Diese Schwierigkeiten können zu Belastungen in zwischenmenschlichen Beziehungen führen, da soziale Normen nicht eingehalten werden können (Andrawis A, 2022).

## Spaltungsmechanismen in unserem Denken

Spaltungsmechanismen sind Abwehrmechanismen, die eine zentrale Rolle im psychoanalytischen Verständnis der menschlichen Psyche spielen. Sie dienen dazu, die Psyche vor inneren Konflikten und unangenehmen Wahrheiten zu schützen. Hier sind einige wichtige Aspekte und Beispiele:

1. Spaltung (Splitting): Spaltung ist ein Abwehrmechanismus, bei dem gegensätzliche Gefühle, Gedanken oder Aspekte der Realität voneinander getrennt werden. Es wird oft bei Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung beobachtet, aber auch in weniger pathologischen Formen kommt es vor. Ein Individuum kann Menschen oder Situationen als völlig gut oder völlig schlecht wahrnehmen, ohne die Fähigkeit, die Ambivalenz und Komplexität der Realität zu integrieren. Zum Beispiel kann eine Person ihre Eltern an einem Tag als perfekt und liebevoll und am nächsten Tag als völlig böse und ablehnend empfinden.

2. Projektion: Bei der Projektion werden unerwünschte Gefühle, Gedanken oder Eigenschaften, die das Individuum selbst besitzt, auf andere Personen projiziert. Dies dient dazu, innere Konflikte zu externalisieren und sich selbst vor unangenehmen Wahrheiten zu schützen. Ein Beispiel wäre jemand, der eigene aggressive Impulse nicht anerkennen kann und stattdessen andere Menschen als feindselig und bedrohlich wahrnimmt.

3. Verleugnung (Denial): Verleugnung ist der Mechanismus, bei dem unangenehme Aspekte der Realität ignoriert oder geleugnet werden. Es schützt das Individuum vor emotionalem Schmerz, führt jedoch dazu, dass die Person eine verzerrte Wahrnehmung der Realität hat. Zum Beispiel könnte jemand, der eine schwere Krankheit hat, die Diagnose leugnen und so tun, als ob nichts falsch wäre.

4. Projektion und Introjektion: Bei der Projektion werden eigene unerwünschte Gefühle auf andere übertragen, während bei der Introjektion äußere Objekte oder Eigenschaften ins Selbst integriert werden. Diese Mechanismen helfen dabei, innere und äußere Konflikte zu bewältigen.

## Zusammenhang zwischen diffuser Realität und Spaltungsmechanismen

Spaltungsmechanismen führen oft zu einer diffusen Realität, da sie die Fähigkeit des Individuums beeinträchtigen, die Komplexität und Ambivalenz der Realität zu erkennen und zu akzeptieren. Indem gegensätzliche Aspekte der Realität getrennt und unbewusste Konflikte externalisiert werden, entsteht eine verzerrte und fragmentierte Wahrnehmung der Welt.

### Spaltungsmechanismen

sind Abwehrmechanismen, die die Psyche vor inneren Konflikten schützt, indem sie gegensätzliche Aspekte der Realität trennt und unerwünschte Gefühle auf andere projiziert. Diese Mechanismen können zu einer diffusen Wahrnehmung der Realität führen, indem sie die Integration von widersprüchlichen Informationen und Gefühlen verhindern und somit eine klare und kohärente Wahrnehmung der Welt erschweren.

## Literaturverzeichnis

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

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, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o.ISBN: 978-3-9504659-0-4.

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

- 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, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

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

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

- Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M (2009): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2., überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

- Dilling H, Mombour W, Schmidt M H (2011) Internationale Klassifikation psychischer

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

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

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

- Möller H-J, Laux G, und Deister A (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag

Möller H-J, 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, 2018