



58 Introjektion vs. Projektion einen psychischen Vorgang

In der Psychoanalyse bezeichnet Introjektion einen psychischen Vorgang, bei dem äußere Objekte – vor allem Bezugspersonen, deren Eigenschaften, Einstellungen, Normen oder Verhaltensweisen – unbewusst in das eigene Selbst integriert werden. Das heißt: Etwas ursprünglich Außenstehendes wird „verinnerlicht“, so als wäre es ein Teil des eigenen Ichs.

Herkunft und Bedeutung

Der Begriff wurde zuerst von Sandor Ferenczi (einem Schüler Freuds) eingeführt und später von anderen Psychoanalytikern wie Freud und insbesondere Melanie Klein weiterentwickelt.

Wichtige Aspekte: Unbewusster Vorgang

Die Introjektion geschieht meist unbewusst, oft schon früh in der Kindheit. Kinder introjizieren z. B. die Stimmen oder Werte der Eltern („Das darf man nicht!“), ohne zu merken, dass diese von außen stammen.

Unterschied zu Identifikation und Internalisierung:

Introjektion ist die frühe, primitive Form der Internalisierung. Bei der Identifikation findet eine bewusstere, reifere Übernahme statt.

Die Introjektion ist oft weniger differenziert: Das Objekt wird so, wie es ist, „geschluckt“.

Funktion

Dient dem Aufbau des Ichs, des Über-Ichs (Gewissen, moralische Instanz). Kann auch zur Bewältigung von Trennung oder Verlust dienen: Ein introjiziertes Objekt „bleibt erhalten“, obwohl es äußerlich verloren ist.

Pathologische Formen

In der depressiven Position (Melanie Klein) kann eine übermäßige oder rigide Introjektion zu Schuldgefühlen oder Selbstabwertung führen. In der Borderline-Struktur (nach Otto Kernberg) sind Introjekte oft widersprüchlich und schlecht integriert (z. B. ein ideales, aber auch ein grausames Elternbild nebeneinander).

Beispiel

Ein Kind, das regelmäßig getadelt wird („Du bist böse!“), kann dieses Urteil introjizieren und später als innere Stimme („Ich bin schlecht“) erleben – oft als Teil eines überstrengen Über-Ichs.

Zusammenfassung

Introjektion ist aus psychoanalytischer Sicht ein zentraler Mechanismus der Persönlichkeitsentwicklung. Sie ermöglicht den inneren Aufbau von Beziehungsstrukturen, Normen und Selbstbildern – kann aber, wenn gestört oder übertrieben, auch zu psychischen Problemen beitragen.

anschauliches Fallbeispiel zur Introjektion aus psychoanalytischer Sicht, das zeigt, wie dieser Mechanismus in der frühen Kindheit abläuft – und wie er im späteren Leben psychische Dynamiken beeinflussen kann:

Fallbeispiel

Anna, 32 Jahre – das innere Urteil der Mutter

Anna kommt in die Psychotherapie, weil sie unter ständigen Schuldgefühlen und Selbstzweifeln leidet. Obwohl sie beruflich erfolgreich ist, hat sie das Gefühl, nie „gut genug“ zu sein. Sie kritisiert sich ununterbrochen und fühlt sich häufig wertlos, besonders wenn sie einen Fehler macht oder Kritik erhält. Im Laufe der Therapie erinnert sich Anna zunehmend an ihre Kindheit: Ihre Mutter war sehr leistungsorientiert, perfektionistisch und emotional eher distanziert. Wenn Anna z. B. mit einer guten Schulnote nach Hause kam, hieß es: „Warum keine Eins?“ Oder: „Das reicht nicht – du musst dich noch mehr anstrengen.“ Gleichzeitig lobte die Mutter

kaum, sondern stellte immer neue Anforderungen. Zuwendung bekam Anna nur, wenn sie sich perfekt verhielt. Anna beginnt zu erkennen, dass sie die kritische Haltung ihrer Mutter tief verinnerlicht hat. Auch heute noch hört sie innerlich dieselbe Stimme: „Streng dich mehr an!“, „Du bist zu sensibel!“, „Du enttäuschst mich!“ – obwohl ihre Mutter das so heute gar nicht mehr sagt. Diese innere Stimme fühlt sich jedoch „wie ein Teil von ihr“ an, nicht wie etwas Fremdes.

In der Therapie wird deutlich: Anna hat das mütterliche Urteil introjiziert – sie hat die äußeren Bewertungen und Forderungen ihrer Mutter unbewusst in ihr Selbst aufgenommen. Das mütterliche Objekt wurde „geschluckt“, ohne dass Anna klar zwischen sich selbst und der Mutter unterscheiden konnte. Heute lebt dieses Introjekt als kritischer Anteil in ihr weiter.

Psychodynamische Deutung

Das Introjekt diente in Annas Kindheit als Überlebensstrategie: Durch Anpassung an die mütterlichen Erwartungen konnte sie Bindung und (begrenzte) Zuwendung sichern. Später wurde das Introjekt jedoch rigide und selbstschädigend: Die kritische Mutter lebt als innere Stimme fort und übernimmt die Funktion eines strafenden Über-Ichs. Ziel der Therapie ist nun, das Introjekt zu erkennen, zu externalisieren (also als ursprünglich fremd zu begreifen) und es zu transformieren – z. B. in eine realistischere, freundlichere Selbstbewertung.

Ergänzende Anmerkung

Introjektion ist ein früher Abwehrmechanismus. Wenn er nicht reif weiterentwickelt wird (z. B. zur Identifikation mit positiven Aspekten eines Elternteils), kann er die Selbstwahrnehmung stark verzerren – oft unbemerkt. Viele Menschen leben mit verinnerlichten Kritiken, Geboten oder Idealen, die ursprünglich gar nicht „ihre eigenen“ sind. das Gegenbeispiel zur Projektion, das deutlich macht, wie dieser Mechanismus sich vom introjektiven unterscheidet – sowohl in Richtung als auch in Funktion:

Projektion das Gegenteil von Introjektion

Definition

In der Projektion werden eigene (oft unbewusste und unangenehme) Gefühle, Wünsche oder Anteile anderen Menschen zugeschrieben – also nach außen verlagert. Was nicht mit dem Selbstbild vereinbar ist, wird „ausgelagert“, um innere Konflikte abzuwehren.

Fallbeispiel

Markus, 45 Jahre – der misstrauische Chef

Markus ist Abteilungsleiter in einer großen Firma. In seinem Team herrscht ein angespanntes Klima: Er unterstellt den Mitarbeitenden regelmäßig, sie seien illoyal, hintergingen ihn oder redeten schlecht über ihn. Er kontrolliert Arbeitsabläufe übermäßig streng, fordert ständige Rückmeldungen und reagiert schnell gereizt, wenn er nicht im Mittelpunkt steht. In der Supervision (eine Form der berufsbegleitenden Reflexion) zeigt sich, dass Markus selbst große Angst vor Zurückweisung und Versagen hat – allerdings ist ihm das kaum bewusst. Er sieht sich als kompetent, souverän und durchsetzungsstark. Die psychoanalytische Deutung: Markus projiziert seine eigenen, verdrängten Gefühle von Unsicherheit, Schwäche und Angst, die nicht mit seinem Selbstbild vereinbar sind, auf sein Team. Das heißt: Nicht er selbst fühlt sich bedroht, sondern die anderen werden als Bedrohung erlebt („Die sind gegen mich“, „Die wollen mich scheitern sehen“). So muss er sich seiner eigenen Verletzlichkeit nicht stellen – sie wird psychisch nach außen verlagert.

Vergleich zur Introjektion

Mechanismus	Richtung	Inhalt	Beispielhafte Wirkung
Introjektion	Außen - Innen	Fremde Werte, Haltungen, Urteile	„Ich bin nicht gut genug“ (weil ich das so gelernt habe)
Projektion	Innen - Außen	Eigene verbotene Anteile	„Die anderen sind schwach/feindlich“ (nicht ich!)

Zusammenfassung

Beide Mechanismen sind Abwehrformen, die das Ich schützen sollen – entweder vor dem Verlust eines Objekts (Introjektion) oder vor unangenehmen Selbstanteilen (Projektion).

Sie treten häufig gemeinsam oder abwechselnd auf – z. B. bei Menschen mit instabiler Selbststruktur (z. B. in Borderline-Strukturen).

Psychoanalytische Abwehrmechanismen- Introjektion vs. Projektion

Richtung: Innen Außen

Inhalt: Eigene unbewusste Anteile

Beispiel: Die anderen sind schwach/feindlich. Introjektion

Richtung: Außen Innen

Inhalt: Fremde Werte, Normen, Urteile

Beispiel: Ich bin nicht gut genug.

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

Andrawis A, 2025