



# **ABWEHRMECHANISMEN**

Vertiefungstag mit dem **ENNEAGRAMM**

**Bern, Brunngasse 36, 1. OG**

Clublokal des SAC, Nähe Zytglogge

Leitung: Marianne Vogel Kopp

**Samstag, 15. August 2020, 13:15 bis 18:15 Uhr**



## ABWEHRMECHANISMEN

Wahrscheinlich ertragen Menschen nur eine gewisse Dosis Realität. Die Abwehrmechanismen helfen, diese Erträglichkeit einzugrenzen. Sie könnten auch «Selbstschutzstrategien» genannt werden oder «emotionale Rüstungen».

Es war Sigmund Freud (1856-1939), der innerhalb seiner Psychoanalyse die Theorie der Abwehrmechanismen entwickelt hat. Die Abwehrmechanismen sind unbewusst wirkende Ich-Funktionen, die Triebe, Wünsche oder Überforderungs-Gefühle ausblenden. Sie halten also innerpsychisch fern, was Ängste auslösen oder Konflikte verursachen könnte.

Laut dem ENNEAGRAMM-Modell hat jedes Muster seine eigenen Sorgen, seine eigene Art, mit Schmerz und Unangenehmem umzugehen, also seine ganz eigene Überlebensstrategie. Damit versucht jedes Muster, den Schmerz nicht zu fühlen und die Sorgenauslöser unter Kontrolle zu bekommen. Zu diesen Strategien gehören auch die Abwehrmechanismen. Dank ihnen gelingt es jedem Muster, seine grundlegende Angst fernzuhalten und am idealen Selbstbild festzuhalten. Jeder Mensch hat Zugang zu allen Abwehrmechanismen, hat aber seinem Muster entsprechend einen, auf den er hauptsächlich «spezialisiert» ist.

Seine eigene Abwehrstrategie zu erkennen und zu entdecken, braucht sehr genaue Selbstwahrnehmung. Ziel dieser Aufspürarbeit ist mit zunehmender Übung, auch hier den Automatismus zu unterbrechen und dort, wo sie keinen Sinn (mehr) machen, auf diese Verzerrung und Selbsttäuschung zu verzichten. Aber dazu brauchen wir reifere Weisen, uns zu schützen und Konflikte mutiger und direkter anzugehen.

## **Kursort**

Brunngasse 36, 1. OG, 3011 Bern

Clublokal des Berner SAC, zu Fuss zu erreichen, ungefähr zwischen Zytglogge und Rathaus



## **Kursdatum**

Samstag, 15. August 2020, 13:15 bis 18:15 Uhr

## **Voraussetzung**

Gute Grundkenntnisse des Enneagramm-Modells

## **Leitung**

Marianne Vogel Kopp, Theologin aus Hondrich/Spiez

## **Verpflegung**

Getränke und Snacks sind vorhanden

## **Kosten**

Fr. 50.- (der Betrag wird am Kurstag eingezogen)

## **Teilnehmer**

maximal 25 Personen,  
nach Eingang der Anmeldung berücksichtigt

## **Auskunft und Anmeldung bis Samstag, 1. August 2020**

direkt bei Marianne Vogel Kopp:

079 622 11 84 oder an [marianne.vogel@vogelkopp.ch](mailto:marianne.vogel@vogelkopp.ch)

# ABWEHRMECHANISMEN

