Vermeidung

Beispiele für
Vermeidungsmechanismen und
-strategien

von Uwe Schürmann

Bünde 06.02.2018

Vermeidung – Vermeidungsverhalten

Unter Vermeidungsverhalten verstehen wir ein Verhalten, mit dem wir bestimmte für uns als unangenehm oder bedrohlich erlebte Situationen meiden. Dem Vermeidungsverhalten geht meist eine sehr unangenehme Erfahrung voraus.

Wir scannen dann in der Zukunft unser Umfeld nach Hinweisreizen auf eine erneute ähnliche unangenehme Situation ab. Wir wollen uns nicht (mehr) in Gefahr bringen bzw. die damit verknüpfte Angst nicht mehr verspüren und meiden bestimmte Situationen oder Menschen.

Vorteile der Vermeidung

- Wir vermeiden unangenehme Erfahrungen und Gefühle.
- Wir bringen uns nicht in Gefahr, sondern schützen uns.

Nachteile der Vermeidung

- Wir schränken unser Aktionsradius ein.
- Wir erfahren evtl. nie, dass die Bedrohung vorüber ist.
- Wir verhindern unser persönliches Wachstum.
- Wir verhindern das Erlernen neuer Bewältigungsstrategien und die Stärkung unseres Selbstvertrauens
- Wenn wir immer darauf achten müssen, in keine vermeintlich für uns gefährliche Situation zu geraten, kostet das Energie und schränkt unsere Lebensqualität ein.
- Das Vermeidungsverhalten hält unsere Angst aufrecht. Gewöhnlich weitet sich die Angst auf immer mehr ähnliche Situationen aus und die Anzahl der Situationen, die wir meiden, nimmt zu.

Beispiele für Vermeidungsmechanismen

- Gelähmt sein o. verhalten
- Ausblendung
- Rückzug
- Misstrauen
- Schweigen
- Unterlassung
- Aussitzen
- andere Schauplätze eröffnen
- perfekt sein müssen (wollen)
- Ironie und Sarkasmus
- Aggression-cholerisch (jähzornig)
- Angreifen
- Anpassung
- einfach weggehen
- Süchte
- Somatisierung
- Weinen
- Rationalisieren
- Philosophieren
- „Worte um nichts“
- Ablenkung
- Arbeit
- „Aufschieberitis“
- Bequemlichkeit
- Coolness
- „das ist nichts für mich“
- Clownsrolle
- Amnesie
- alles positiv sehen (müssen/ wollen), Lügen, Traumwelten, Suizid
- in Opferrolle gehen
- Depression
- immer „nett sein“
- Selbstabwertung
- „Mr. Teflon“
- „Müdigkeit“/ Passiv sein
- sich dumm stellen
- auf „fromm schalten
- Schuldgefühle machen
- Was noch?

Fazit:

- Bringt uns die Vermeidung mehr Nachteile als Vorteile ist diese keine geeignete und hilfreiche Strategie für den Umgang mit Problemen.
- Es ist hilfreich, dass wir uns mit der Angst auslösenden Situation konfrontieren und die Angst überwinden.
- Ängste kann man nur erfolgreich überwinden, wenn man lernt, sich Menschen, Problemen oder Situationen zu stellen, vor denen man Angst hat.
- Das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten wächst in dem Maße, in dem man sich den Herausforderungen stellt und diese bewältigt.