

Grundformen der Angst

Eine tiefenpsychologische Studie

von Fritz Riemann

Wir haben prinzipiell immer vier Möglichkeiten, auf eine Lebenssituation zu antworten. Wir können uns erkennend von ihr distanzieren oder uns mit ihr liebend identifizieren, wir können sie wie ein Gesetz auf uns nehmen oder sie unseren Wünschen gemäß umzuwandeln versuchen. [Riemann, S. 202f]

Love it, leave it, or change it. --- Or accept it as a given rule!

Riemann klassifiziert vier Grundformen der Angst, auf die sich seiner Meinung nach alle Formen der Angst zurückführen lassen:

1. Impuls zur Selbstwertung – Angst vor Selbsthingabe – Ich-Verlust und Abhängigkeit
2. Impuls zur Selbsthingabe – Angst vor Selbstwertung – Ungeborgenheit und Isolierung
3. Impuls zur Stabilität – Angst vor Veränderung – Vergänglichkeit und Unsicherheit
4. Impuls zur Veränderung – Angst vor Notwendigkeit – Endgültigkeit und Unfreiheit

Dabei stehen 1 und 2 im Widerspruch sowie 3 und 4. Es geht darum, das richtige Gleichgewicht zwischen den entsprechenden Impulsen zu finden.

Impuls zur Selbstwertung – Angst vor Selbsthingabe

- Impuls, unverwechselbares Individuum zu werden
- Impuls, nicht beliebig austauschbar zu sein
- Impuls, unabhängig und autark zu leben, auf niemanden angewiesen zu sein, niemanden zu brauchen, niemandem verpflichtet zu sein
- Angst vor Abhängigkeit
- Angst vor mitmenschlicher Nähe

Impuls zur Selbsthingabe – Angst vor Selbstwertung

- Impuls, vertrauten Nahkontakt zu leben
- Impuls, lieben zu können und geliebt zu werden
- Impuls, den geliebten Menschen glücklich zu machen
- Angst vor Einsamkeit und Isolation
- Angst vor Alleingelassenwerden und Verlassenwerden

Impuls zur Stabilität – Angst vor Veränderung

- Impuls, uns mit Gewohntem und Vertrautem zu umgeben
- Impuls, zu planen, zu hoffen und zu vertrauen
- Impuls, alles beim Alten zu lassen
- Angst vor Chaos und Vergänglichkeit
- Angst vor Veränderungen

Impuls zur Veränderung – Angst vor Notwendigkeit

- Impuls, Neues und Unbekanntes kennenzulernen
- Impuls, neue Menschen und neue Möglichkeiten unseres Wesens kennenzulernen
- Impuls nach Veränderung, Freiheit, Intensität
- Angst vor Endgültigkeit, Unausweichlichkeit, Notwendigkeit, Begrenztheit
- Angst vor Festgenagelt-Werden

Ausgehend von diesen vier Grundformen der Angst beschreibt Riemann vier Persönlichkeitsstrukturen, denen er entsprechend den obigen Impulsen und Ängsten folgende Namen gibt:

1. Schizoider Typ
2. Depressiver Typ
3. Zwanghafter Typ
4. Hysterischer Typ

Schizoider Typ

- Souveräne Selbständigkeit und Unabhängigkeit, Mut zu sich selbst, Autonomie des Individuums
- Scharfe Beobachtungsgabe, affektlos-kühle Sachlichkeit, kritisch-unbestechlicher Blick für Tatsachen
- Mut, Dinge zu sehen, wie sie sind, ohne mildernde oder beschönigende Verbrämungen
- Nicht durch Traditionen und Dogmen beengt, unabhängig, übernehmen nichts, bevor sie es nicht geprüft und durchdacht haben
- Unsentimental, klar, kompromißlos, selbständige Meinung
- Ironisch-satirische Seite, scharfen Blick für die Schwächen anderer
- Unbequem, lassen Unechtheit und Fassadenhaftes nicht gelten
- Glauben an ihre Fähigkeiten, leben weitgehend ohne Illusionen
- Sehen sich als Selbstgestalter/in des eigenen Schicksals
- Bejahen Autarkie und Bindungslosigkeit, oft von anderen als Rücksichtslosigkeit erlebt

Depressiver Typ

- Einfühlungsvermögen
- Nimmt den anderen Menschen an
- Fürsorglich, hilfsbereit, verstehend
- Kann verzeihen, geduldig warten, Dinge reifen lassen
- Wenig ausgeprägter Egoismus
- Anhänglich in Gefühlsbeziehungen
- Schlicht und anspruchslos
- Empfindet das Leben als schwer, hat Galgenhumor
- Frömmigkeit im Sinne von Lebensfrömmigkeit: Ja zum Leben, liebt das Leben
- Ausharren und Ertragen-Können
- Stellt sein/ihr Licht unter den Scheffel
- Stille Wasser, die tief sind
- Gemüthaftigkeit, Gefühlstiefe, Wärme
- Dankbarkeit, Demut

Zwanghafter Typ

- Stabilität, Tragfähigkeit, Ausdauer, Pflichtgefühl
- Strebsam, fleißig, planvoll, zielstrebig
- Auf Ziele ausgerichtet, lebt in der Zukunft, genießt oft die Gegenwart zu wenig
- Konsequenz, Tüchtigkeit, Zähigkeit, Beständigkeit, Sauberkeit – auch im übertragenen sittlichen Sinn
- Zurückhaltend im Gefühl, dauerhaft in der Zuwendung
- Läßt sich nicht leicht von einmal Geplantem ablenken
- Grundgestimmtheit: ernst

Hysterischer Typ

- Risikofreudig, unternehmungslustig, immer bereit, sich Neuem zuzuwenden
- Elastisch, plastisch, lebendig, oft sprühend, mitreißend, lebhaft, spontan, gern improvisierend-ausprobierend
- Gute/r Gesellschafter/in, nie langweilig
- Liebt alle Anfänge, voll optimistischer Erwartungsvorstellungen vom Leben
- Bringt alles in Bewegung, rüttelt an Traditionen und veralteten, erstarrten Dogmen
- Hat etwas bezwingend Suggestives, viel Charme
- Nimmt nichts zu ernst – ausser vielleicht sich selbst ☺ -, weiß um die Relativität der meisten Dinge im Leben
- Setzt Impulse, ergreift Initiative
- Ungeduld, Neugier, Unbeschwertheit
- Eigenwillig, wagemutig
- Sinn des Lebens: möglichst reich, intensiv und füllig zu leben

Mir hat dieses Buch sehr gut gefallen. Die einzelnen Arten der Impulse, der Ängste und den Persönlichkeitsstrukturen werden sehr gut beschrieben, zum einen durch Aufzählung von "typischen" Eigenschaften, zum anderen durch Beschreibungen von Fallbeispielen. Zu jeder Kategorie von Impuls-Angst-Persönlichkeitsstruktur gibt es in dem Buch eine wiederkehrende Struktur von Kapiteln:

- allgemeine Beschreibung
- die Liebe
- die Aggression
- der lebensgeschichtliche Hintergrund
- die Erlebniswelt
- ergänzende Betrachtungen (in den Bereichen Religion, Politik, Berufswahl, Traum-Strukturen, Körpersymptomatik, etc.)

Seitdem ich dieses Buch gelesen habe, verwende ich die Kategorisierung von Riemann, um mir vor Augen zu führen, wie unterschiedlich die Perspektiven der Menschen sein können, wie unterschiedlich die Blickwinkel und die Interpretationsspielräume sein können.

An diesem Buch hat mich gestört, dass ich starkte Geschlechtertendenzen in der Theorie verspüre: Bei den Fallbeschreibungen von schizoiden und zwanghaften Typen kommen vor allem Männer vor, bei den Fallbeschreibungen von depressiven und hysterischen Typen kommen vor allem Frauen vor. Zum Teil spricht Riemann diese Geschlechtertendenzen offen an, zum Teil werden sie aber auch unterschwellig in der Beschreibung der Typen verwendet.

Ich kann dieses Buch sehr zur Lektüre empfehlen: Ich habe neue Blickwinkel erhalten und neue Zusammenhänge verstanden.

Fritz Riemann
Grundformen der Angst
Eine tiefenpsychologische Studie
36. Auflage © 1961, 2003
Ernst Reinhardt Verlag München Basel
ISBN 3-497-00749-8

Ulrike Feichtinger
20. August 2004