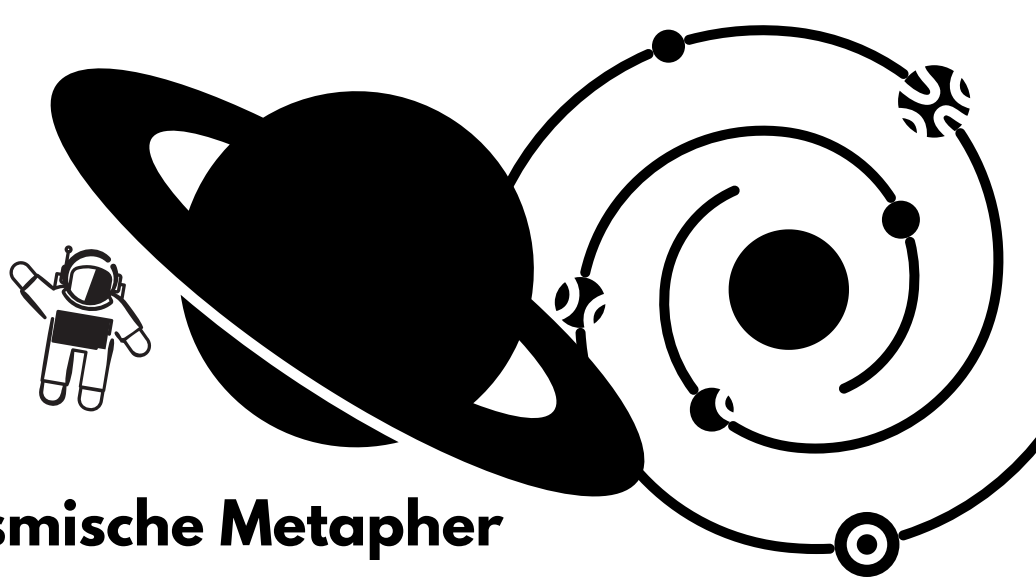




Fritz Riemann

Die Grundformen der Angst





Riemanns kosmische Metapher

In jedem Menschen wirken zwei grundlegende Bewegungen, ähnlich wie in einem Sonnensystem:

1. Zentripetalkräfte – die Kräfte, die nach innen ziehen

Sie stehen für Nähe, Bindung, Sicherheit, Beständigkeit.

Menschen, die diese Kräfte stärker spüren, sehnen sich nach Halt, Zugehörigkeit und festen Strukturen.

→ Das entspricht dem zwanghaften und dem depressiven Pol des Modells.

2. Zentrifugalkräfte – die Kräfte, die nach außen treiben

Sie stehen für Distanz, Freiheit, Veränderung, Individualität.

Menschen, die diese Kräfte betonen, wollen sich abgrenzen, Neues erleben und unabhängig sein.

→ Das entspricht dem schizoiden und dem hysterischen Pol.

Riemann sieht diese Kräfte nicht als Gegensätze, sondern als notwendige Spannungen, die unser Leben überhaupt erst möglich machen.

So wie im Kosmos Planeten ihre Bahnen halten, weil Anziehung und Abstoßung sich ausbalancieren, brauchen auch Menschen ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Freiheit, Stabilität und Veränderung.

Wenn eine dieser Kräfte aber zu stark wird, gerät die „Bahn“ eines Menschen ins Ungleichgewicht. Dann entstehen die Muster, die er als Persönlichkeitsstrukturen beschreibt.

Das bedeutet: Jeder der vier Typen ist eigentlich eine Überbetonung einer an sich sinnvollen Richtung.

Für die Arbeit mit literarischen Figuren heißt das:

Man kann sie wie Himmelskörper betrachten, die von bestimmten Kräften stärker gezogen werden als von anderen. So lässt sich verstehen, warum manche Figuren Nähe suchen, andere sie fürchten, manche Halt brauchen und andere ständig ins Offene drängen.

Riemanns Grundformen der Angst

Der Psychoanalytiker Fritz Riemann beschreibt vier grundlegende Ängste, die in jedem Menschen angelegt sind. Sie sind keine Krankheiten, sondern Grundspannungen, mit denen jeder Mensch lebt. Oft dominiert eine bestimmte Angstform – und erzeugt ein charakteristisches inneres Unbehagen. Dieses Unbehagen kann sich im späteren Leben unterschiedlich äußern. Auch literarische Figuren können daraus individuelle Konflikte und Probleme entwickeln.

Schizoide Persönlichkeiten (nach Fritz Riemann)



Schizoide Persönlichkeiten haben nach Fritz Riemann vor allem Angst vor zu viel Nähe. Sie fürchten, sich in Beziehungen zu verlieren oder nicht mehr sie selbst zu sein. Deshalb haben sie ein starkes Bedürfnis nach Abstand, Selbstständigkeit und persönlichem Rückzugsraum. Während die meisten Menschen ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz suchen, betont der schizoide Typus klar die Distanzseite.

Für andere wirken solche Menschen oft verschlossen, kühl oder schwer ansprechbar. Manchmal erscheinen sie auch seltsam oder unberechenbar, weil man kaum einschätzen kann, wie sie reagieren. Das liegt nicht daran, dass sie niemanden mögen, sondern daran, dass intensiver Kontakt sie schnell überfordert. Dadurch sammeln sie wenig Erfahrung im Umgang mit anderen – und bleiben oft sowohl anderen als auch sich selbst auf der Beziehungsebene fremd.

Besonders spürbar wird das in Freundschaften und Liebesbeziehungen. Gefühle sind ihnen häufig zu viel oder zu undurchsichtig. Sie halten sich lieber zurück, wirken sachlich oder kontrolliert. Nähe, romantische Gespräche oder starke Emotionen können eher Unbehagen auslösen. Beziehungen gestalten sie deshalb vorsichtig, manchmal sogar fast geschäftsmäßig, weil sie damit ihre Freiheit und Autonomie schützen.

Ein weiterer Punkt ist der Umgang mit Aggressionen. Kritik oder Angriffe – auch wenn sie gar nicht so gemeint sind – fühlen sich für schizoide Persönlichkeiten leicht bedrohlich an. Statt ruhig zu reagieren, kommt es manchmal zu spontaner, heftiger Wut. Diese Wut ist weniger böse gemeint, sondern eher ein „Notausgang“, wenn ihnen alles zu nah oder zu viel wird.

Riemann vermutet, dass solche Strukturen häufig mit frühen Erfahrungen zu tun haben – etwa damit, dass jemand als kleines Kind zu wenig Sicherheit, Schutz oder Zuwendung erlebt hat. Dadurch entsteht später ein starkes Bedürfnis, sich selbst zu schützen und nichts von anderen abhängig zu machen. Typisch für diese Persönlichkeitsstruktur ist ein großer Unterschied zwischen Kopf und Gefühl: Sie denken oft klar und rational, fühlen sich aber emotional unsicher.

Trotz aller Schwierigkeiten haben schizoide Persönlichkeiten auch deutliche Stärken. Sie sind oft unabhängig, beobachten genau, denken kritisch und lassen sich nicht leicht beeinflussen. Sie prüfen Dinge gründlich, bevor sie eine Meinung vertreten, und bleiben in Diskussionen sachlich und konsequent. Ihre Distanz kann ihnen sogar helfen, besondere Klarheit und einen unbestechlichen Blick auf Situationen zu bewahren.

Riemanns Grundformen der Angst

Der Psychoanalytiker Fritz Riemann beschreibt vier grundlegende Ängste, die in jedem Menschen angelegt sind. Sie sind keine Krankheiten, sondern Grundspannungen, mit denen jeder Mensch lebt. Oft dominiert eine bestimmte Angstform – und erzeugt ein charakteristisches inneres Unbehagen. Dieses Unbehagen kann sich im späteren Leben unterschiedlich äußern. Auch literarische Figuren können daraus individuelle Konflikte und Probleme entwickeln.

Zwanghafte Persönlichkeiten (nach Fritz Riemann)



Zwanghafte Persönlichkeiten haben nach Fritz Riemann vor allem Angst vor Veränderung und Kontrollverlust. Sie fühlen sich sicher, wenn Dinge geordnet, planbar und verlässlich sind. Alles Spontane, Überraschende oder Unübersichtliche macht ihnen schnell Stress. Während viele Menschen Routine angenehm finden, übertreibt der zwanghafte Typus dieses Bedürfnis nach Sicherheit und Struktur.

Für andere wirken solche Menschen oft sehr korrekt, pflichtbewusst oder perfektionistisch. Sie wollen nichts falsch machen und haben ständig das Gefühl, auf alles achten zu müssen. Veränderungen – sei es ein neuer Sitzplatz, eine spontane Planänderung oder ein ungewohntes Verhalten anderer – können sie innerlich verunsichern. Dadurch wirken sie manchmal starr oder unflexibel, obwohl sie eigentlich nur Sicherheit suchen.

In ihrem Alltag zeigt sich das auf viele Arten: Sie planen Dinge sehr genau, überlegen lange, vergleichen Möglichkeiten und entscheiden oft erst, wenn sie sicher sind, keine Fehler zu machen. In Gruppen können sie wirkungs- oder leicht „streng“ erscheinen, weil sie Regeln ernst nehmen und es ihnen schwerfällt, Verantwortung abzugeben. In Freundschaften oder Beziehungen kann das bedeuten, dass sie Erwartungen und Abläufe genau definieren möchten, damit nichts „aus dem Ruder läuft“. Impulsivität oder Überraschungen anderer sind für sie eher belastend als spannend.

Probleme entstehen, wenn der Wunsch nach Sicherheit so stark wird, dass er sie hemmt. Dann kann aus Ordnung Pedanterie werden, aus Verantwortungsbewusstsein Überlastung, aus Verlässlichkeit Starrsinn. Riemann beschreibt, dass zwanghafte Persönlichkeiten oft viel Energie in Kontrolle investieren – und dadurch genau die Spontaneität verlieren, die sie eigentlich entlasten könnte.

Auch bei der Entstehung sieht Riemann frühe Erfahrungen: Menschen dieses Typs haben häufig gelernt, dass Fehler gefährlich sind oder dass man nur dann anerkannt wird, wenn man alles richtig macht. So entsteht der Drang, perfekt zu sein und Risiken zu vermeiden. Gleichzeitig zeigen zwanghafte Persönlichkeiten auch deutliche Stärken: Sie sind zuverlässig, sorgfältig, verantwortungsbewusst und ausdauernd. Man kann sich auf sie verlassen, sie arbeiten gründlich und behalten auch in schwierigen Situationen den Überblick. Ihr Bedürfnis nach Ordnung kann – richtig dosiert – ein großer Vorteil sein.

Riemanns Grundformen der Angst

Der Psychoanalytiker Fritz Riemann beschreibt vier grundlegende Ängste, die in jedem Menschen angelegt sind. Sie sind keine Krankheiten, sondern Grundspannungen, mit denen jeder Mensch lebt. Oft dominiert eine bestimmte Angstform – und erzeugt ein charakteristisches inneres Unbehagen. Dieses Unbehagen kann sich im späteren Leben unterschiedlich äußern. Auch literarische Figuren können daraus individuelle Konflikte und Probleme entwickeln.

Hysterische Persönlichkeiten (nach Fritz Riemann)



Hysterische Persönlichkeiten haben nach Riemann vor allem Angst vor Einschränkung, Festlegung und Begrenzung. Sie möchten frei bleiben, offen für Neues, spontan, begeistert und möglichst ungebunden. Regeln, Verpflichtungen oder „das muss jetzt aber so sein“ können ihnen schnell das Gefühl geben, eingeeengt zu werden. Viele Menschen mögen Abwechslung – aber der hysterische Typ lebt davon.

Für andere wirken solche Menschen oft lebendig, energievoll, kreativ oder auch chaotisch. Sie haben oft viele Ideen gleichzeitig, springen von Thema zu Thema, lassen sich begeistern – und verlieren genauso schnell wieder das Interesse. Was heute wichtig ist, kann morgen schon vergessen sein.

In Gruppen wirken sie manchmal unzuverlässig, weil sie lieber dem folgen, was gerade spannend erscheint, als dem, was geplant war.

Für Beziehungen und Freundschaften bedeutet das: Sie genießen Nähe, solange sie sich frei fühlen. Aber sobald es verbindlich wird – wenn man Erwartungen hat, Termine macht, Grenzen setzt – spüren sie Druck. Ihre Angst richtet sich weniger gegen Menschen selbst, sondern gegen das Gefühl, festgelegt zu werden oder Möglichkeiten zu verlieren. Deshalb neigen sie manchmal dazu, unangenehme Situationen zu verdrängen oder sich „schönzureden“. In Konflikten weichen sie eher aus, hoffen auf eine Lösung „von selbst“ oder flüchten in Ablenkung.

Riemann beschreibt, dass hysterische Persönlichkeiten manchmal eine Art „Gummiwelt“ erschaffen, in der Regeln dehnbar sind und unangenehme Realität ausgeblendet wird. Das schützt kurzfristig, führt aber langfristig zu Frust, weil die echte Welt sich nicht mit dehnen lässt.

Ihre Stärken liegen jedoch klar auf der Hand: Sie sind oft kreativ, humorvoll, begeisterungsfähig, offen für Veränderungen und unglaublich anpassungsfähig. Ihre Energie kann Gruppen inspirieren, und ihr Mut, Neues auszuprobieren, ist wertvoll – solange sie lernen, dass Freiheit auch Verbindlichkeit braucht.

Riemanns Grundformen der Angst

Der Psychoanalytiker Fritz Riemann beschreibt vier grundlegende Ängste, die in jedem Menschen angelegt sind. Sie sind keine Krankheiten, sondern Grundspannungen, mit denen jeder Mensch lebt. Oft dominiert eine bestimmte Angstform – und erzeugt ein charakteristisches inneres Unbehagen. Dieses Unbehagen kann sich im späteren Leben unterschiedlich äußern. Auch literarische Figuren können daraus individuelle Konflikte und Probleme entwickeln.

Depressive Persönlichkeiten (nach Fritz Riemann)



Depressive Persönlichkeiten (im Sinne Riemanns, nicht klinisch!) haben vor allem Angst vor Alleinsein und Abgrenzung. Sie wünschen sich Nähe, Geborgenheit und stabile Beziehungen – und fürchten, diese zu verlieren. Während jeder Mensch Anerkennung und Verbundenheit braucht, stellt der depressive Typus dieses Bedürfnis besonders stark in den Mittelpunkt.

Für andere wirken solche Menschen oft hilfsbereit, freundlich, mitfühlend, harmoniebedürftig. Sie tun viel für andere, manchmal zu viel, und stellen eigene Bedürfnisse hinten an, um niemanden zu enttäuschen. Konflikte oder Streit belasten sie stark; lieber passen sie sich an oder geben nach, als jemanden zu verärgern. Dadurch laufen sie allerdings Gefahr, übersehen zu werden oder ausgenutzt zu werden – nicht absichtlich, sondern weil sie oft nicht klar sagen, was sie brauchen.

In Beziehungen und Freundschaften wünschen sie sich enge Bindung und Sicherheit. Sie möchten gebraucht werden oder für jemanden wichtig sein. Gleichzeitig fällt es ihnen schwer, allein zu sein oder Grenzen zu setzen. Kritik trifft sie eher als persönliche Zurückweisung, auch wenn sie gar nicht so gemeint ist.

Ihre Angst richtet sich also weniger dagegen, jemandem zu nahe zu kommen – sondern davor, allein zurückzubleiben.

Riemann sieht die Wurzeln solcher Strukturen häufig in frühen Verlust- oder Unsicherheitserfahrungen, bei denen der Mensch gelernt hat: „Ich bin nur sicher, wenn jemand da ist.“ Daraus entsteht ein starkes Bedürfnis nach Harmonie und Abhängigkeit, aber auch eine große Verletzlichkeit.

Trotz der Herausforderungen haben depressive Persönlichkeiten deutliche positive Seiten: Sie sind empathisch, fürsorglich, kooperativ und oft sehr loyal. Sie können Gruppen zusammenhalten, sorgen für eine gute Atmosphäre und haben ein feines Gespür für die Gefühle anderer. Ihr Wunsch nach Verbundenheit ist eine Stärke – solange sie lernen, dass Nähe auch Raum braucht.