

Fritz Riemann



Grundformen der  
**ANGST**

48. Auflage  
 reinhardt

über  
**1 Million**  
Exemplare

Fritz Riemann

⋮ Grundformen der Angst

48. Auflage

Ernst Reinhardt Verlag  
München

Fritz Riemann (1902–1979) war nach einem Studium der Psychologie und der Ausbildung zum Psychoanalytiker Mitbegründer des Instituts für psychologische Forschung und Psychotherapie in München (heute: Akademie für Psychoanalyse und Psychotherapie). Dort wirkte er als Dozent und Lehranalytiker und führte eine eigene psychotherapeutische Praxis. Seine Verdienste um die Psychoanalyse brachten ihm die Ehrenmitgliedschaft der »American Academy of Psychoanalysis« in New York. – »Grundformen der Angst« ist das berühmteste seiner Bücher.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02422-3

ISBN 978-3-497-62089-0 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-62090-6 (EPUB)

48. Aufl.

© 1961, 2026 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor. Dieses Werk kann Hinweise/Links zu externen Websites Dritter enthalten, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Ohne konkrete Hinweise auf eine Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar.

Printed in EU

Umschlaggestaltung: In Anlehnung an eine Gestaltung von Silke Nehring, Bielefeld

Satz: Rist Satz & Druck, Immünster

Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, Kemnatenstr. 46, D-80639 München  
Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt



## Einleitung 7

*Vom Wesen der Angst und von den  
Antinomien des Lebens*



## Die Angst vor der Hingabe 22

*Die schizoiden Persönlichkeiten*

- Der schizoide Mensch und die Liebe 27
- Der schizoide Mensch und die Aggression 34
- Der lebensgeschichtliche Hintergrund 39
- Beispiele für schizoide Erlebnisweisen 47
- Ergänzende Betrachtungen 54



## Die Angst vor der Selbstwertung 68

*Die depressiven Persönlichkeiten*

- Der depressive Mensch und die Liebe 77
- Der depressive Mensch und die Aggression 81
- Der lebensgeschichtliche Hintergrund 86
- Beispiele für depressive Erlebnisweisen 98
- Ergänzende Betrachtungen 111



## Die Angst vor der Veränderung 121

*Die zwanghaften Persönlichkeiten*

- Der zwanghafte Mensch und die Liebe 135
- Der zwanghafte Mensch und die Aggression 142
- Der lebensgeschichtliche Hintergrund 149
- Beispiele für zwanghafte Erlebnisweisen 158
- Ergänzende Betrachtungen 168



Die Angst vor der Notwendigkeit **179**

*Die hysterischen Persönlichkeiten*

Der hysterische Mensch und die Liebe **188**

Der hysterische Mensch und die Aggression **196**

Der lebensgeschichtliche Hintergrund **199**

Beispiele für hysterische Erlebnisweisen **212**

Ergänzende Betrachtungen **221**



Schlussbetrachtung **229**



# Die Angst vor der Selbstwerdung

## Die depressiven Persönlichkeiten

»Vergiß dein Ich, dich selbst verliere nie«

Herder

Wenden wir uns nun der zweiten Grundform der Angst zu, der Angst, ein eigenständiges Ich zu werden, die tiefst erlebt wird als das Herausfallen aus der Geborgenheit. Von den Grundimpulsen her gesehen handelt es sich dabei nach unserem Gleichnis um die Menschen, die die »Revolution«, also die Bewegung um ein größeres Zentrum, überwertig leben und die »Eigendrehung« vermeiden wollen; wir bezeichneten damit die Seite der Hingabe im weitesten Sinne.

Der Wunsch nach vertrautem Nahkontakt, die Sehnsucht, lieben zu können und geliebt zu werden, gehört zu unserem Wesen und ist eines der Merkmale der Menschlichkeit überhaupt. Als Liebende haben wir den Wunsch, den geliebten Menschen glücklich zu machen; wir fühlen uns in ihn ein, wir wollen seine Wünsche erraten, denken mehr an ihn als an uns selbst, können uns selbst vergessen und den beglückenden Austausch des Gebens und Nehmens erleben, der uns mit ihm zu einem Wir zusammenschmilzt, das die Getrenntheit der Individuen aufhebt, wenigstens für Augenblicke. Das Urbild solcher Liebe ist die Mutter-Kind-Beziehung, und vielleicht sucht alle Liebe das wiederherzustellen, wieder zu finden, was wir in der frühesten Kindheit erlebten: bedingungslos uns geliebt zu fühlen, einfach als die wir sind, und zu erfahren, dass unser Dasein, das, was wir zu geben haben, was wir sind, den anderen ebenso beglückt. Wir



bringen die Liebesfähigkeit als eine unserer Anlagen mit; aber sie muss angesprochen, geweckt werden, um sich entfalten zu können. So gibt uns die empfangene Liebe sowohl das Gefühl unseres eigenen Wertes als sie auch unsere Liebesbereitschaft ermöglicht, die Empfangenes zurückgeben möchte. Wir wollen uns nun wieder überlegen, wie es aussehen wird, wenn ein Mensch, die Ich-Werdung vermeidend, überwiegend die Ich-Aufgabe und Hingabe zu leben versucht.

Die erste Folge wird sein, dass dadurch das Du, der jeweilige Partner, einen Überwert bekommt. Liebendes Sich-hingeben-Wollen bedarf eines Partners, ist gebunden an das Da-Sein eines anderen Menschen und ohne ihn nicht möglich. Damit ist bereits eine Abhängigkeit gesetzt, und hier liegt das zentrale Problem der Menschen, die wir als die depressiven bezeichnen wollen: Sie sind mehr als andere auf einen Partner angewiesen. Sei es durch ihre Liebesfähigkeit und Liebesbereitschaft, sei es durch ihr Bedürfnis nach Geliebtwerden – zwei Seiten, die sich mit Erich Fromms Worten aus seinem Buch »Die Kunst des Liebens« in die beiden Sätze zusammenfassen lassen: »Ich brauche Dich, weil ich Dich liebe« und »Ich liebe Dich, weil ich Dich brauche«. Einmal braucht man also jemanden, um ihn zu lieben, um seine Liebesfähigkeit anwenden zu können; oder man braucht den anderen, weil man von ihm geliebt werden will und Bedürfnisse hat, die man aus sich selbst heraus nicht glaubt erfüllen zu können.

Wenn nun ein Mensch einen anderen so dringend braucht, wird er danach streben, die trennende Distanz zwischen sich und ihm so weit wie möglich aufzuheben. Ihn quält die trennende Kluft zwischen Ich und Du – die Distanz also, die der schizoide Mensch gerade so unbedingt brauchte und aufrecht zu erhalten bemüht war zum Selbstschutz. Im Gegensatz dazu will der Depressive dem Du so nahe wie möglich sein und bleiben. Je weniger er an »Eigendrehung« entwickelt hat, umso mehr erlebt er jede Distanz, jede Entfernung und Trennung von einem Partner mit Angst und wird versuchen, es nicht dazu kommen zu lassen. Für ihn bedeutet Ferne: Alleingelassenwerden, Verlassenwerden, und das kann ihn in tiefe Depressionen bis zur Verzweiflung führen.

Was kann man aber tun, um nicht der quälenden Trennungs- und Verlustangst ausgesetzt zu sein? Die einzige Hilfe wäre, so

viel an Eigenständigkeit und Unabhängigkeit zu entwickeln, dass man nicht so restlos auf einen Partner angewiesen ist. Aber gerade das fällt dem Depressiven schwer, denn dafür müsste er ja die enge Bindung an den anderen lockern, und das würde sofort wieder die Verlustangst auslösen. So sucht er nach anderen Sicherheiten, die sein Problem lösen sollen, aber, wie wir sehen werden, es nur verschlimmern.

Abhängigkeit scheint ihm solche Sicherheit zu geben; entweder indem er sich von einem anderen oder diesen von sich abhängig zu machen sucht. Wer von jemandem abhängig ist, braucht ihn, und Gebrauchtwerden verspricht daher scheinbar eine gewisse Garantie, die Garantie, nicht verlassen zu werden.

Die eine Möglichkeit scheint also zu sein, einen Menschen fest an sich zu binden, indem man möglichst kindlich-hilflos und abhängig von ihm bleibt, um damit zu demonstrieren, dass man nicht verlassen werden darf – wer könnte so hart und lieblos sein, ein hilfloses Wesen zu verlassen? Die andere Möglichkeit scheint darin zu liegen, den anderen von sich abhängig zu machen, indem man ihn gleichsam zum Kinde macht; sie ist das Gegenbild des vorbeschriebenen Bildes, mit umgekehrten Vorzeichen – die Motivation ist die gleiche: eine Abhängigkeit herzustellen.

Bei den depressiven Persönlichkeiten ist die Verlustangst die dominierende, in ihren verschiedenen Ausformungen als Angst vor isolierender Distanz, vor Trennung, Ungeborgenheit und Einsamkeit, vor dem Verlassenwerden. Sie suchen die größtmögliche Nähe und Bindung, wo der vorbeschriebene schizoide Gegentypus die größtmögliche Distanz und Ungebundenheit suchte, um sich vor *seiner* Angst zu schützen. Bedeutet dem Depressiven Nähe: Sicherheit und Geborgenheit, so dem Schizoiden: Bedrohung und Einschränkung seiner Autarkie; bedeutet dem Schizoiden Distanz: Sicherheit und Unabhängigkeit, so dem Depressiven Bedrohung und Alleingelassenwerden.

Wenn der Depressive erkennt, dass schon das Ich-Werden, die Individuation, unvermeidlich ein trennendes Anderssein bedeutet, verzichtet er entweder bei sich darauf, oder er gesteht es dem Partner nicht zu. In der Sprache unseres Gleichnisses: Der Depressive versucht seiner Angst dadurch zu entgehen, dass er die »Eigendrehung« aufgibt oder sie dem anderen nicht zugesteht.