

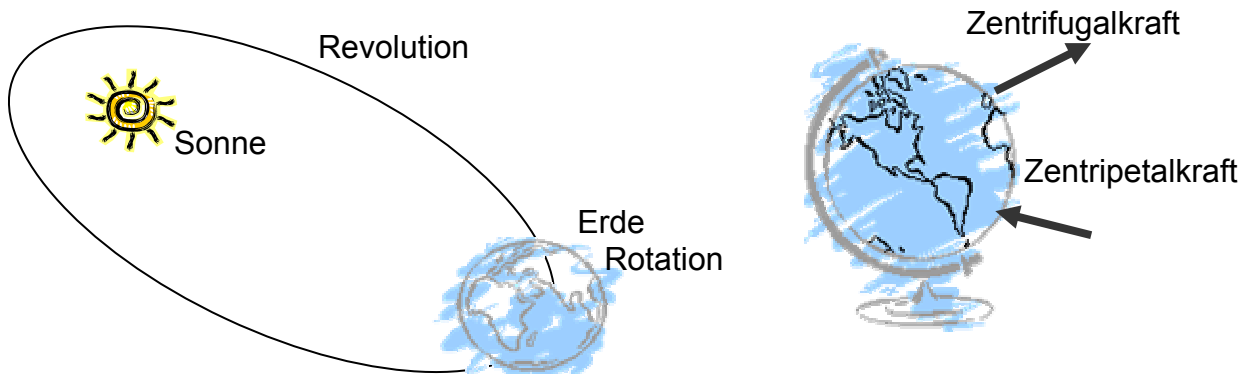
Referat zum Thema

GRUNDFORMEN DER ANGST

Nach dem gleichnamigen Buch von Fritz Riemann

Einleitung

- o Angst gehört zur Existenz
 - z.B. als Angst vor dem Tod – jeder stirbt
 - die Angstobjekte ändern sich
(von Donner & Blitz zu Bakterien oder neuartigen Erkrankungen)
 - auch die Mittel zur Bekämpfung ändern sich
(von der Mystik und Alchemie zu Psychologie und Pharmaka)
 - richtige Bewältigung nur durch Weiterentwicklung (z.B. Mut, Erkenntnis)
 - Ziel: Angstverarbeitung durch Nachreifen
 - Einteilung in Altersbedingte und Individuelle Ängste:
(bei den 1. Schritten das loslassen vom mütterlichen Schutz, Schulanfang, in der Pubertät die erste Begegnung mit dem anderen Geschlecht, im hohen Alter verstärkt vor dem Tod – andererseits alle vor Einsamkeit, Massenansammlungen, Brücken, geschlossenen Räumen)
- o Vergleich mit der Umwelt und Einteilung der Grundtypen:



	Rotation	Revolution
	Eigenrotation der Erde	Kreisen der Erde um die Sonne
Bedeutung der Übergewichtung	Man sieht sich selbst als Mittelpunkt - Individuation	Keine Eigenkraft – Mondhafte, nur widerspiegelnde Abhängigkeit
Projektion auf den Menschen	Drang zur Einmaligkeit, Isolierung, Abgrenzung	Herdentrieb, verlangen nach Geborgenheit, untergehen in der Masse
	Zentripetalkraft	Zentrifugalkraft
	Schwerkraft	Fliehkraft
Bedeutung der Übergewichtung	Erstarrung, Unveränderlichkeit, Dauerhaftigkeit	Chaotisches Zerbersten, Haltlosigkeit
Projektion auf den Menschen	Stabilität, verlangen nach einer sicheren Zukunft	Neugier, Lebendigkeit, Konsumbesessenheit

- o Daraus resultierende Ängste und Typologie (grobe Tabelle auf der Rückseite)

Es ist keine Optimallösung und damit Aufhebung aller Ängste möglich, da jeweils ein Paar aus zwei Antinomien, also sich widersprechenden Gegebenheiten bestehen

=> Anstreben von lebendiger Ausgeglichenheit zwischen den Extremen

Die depressive Persönlichkeit

Durch eine Übergewichtung der „Revolution“ entsteht eine Angst vor isolierender Distanz, Trennung, Ungeborgenheit und Einsamkeit; die Verlustangst.

- Verstärkter Wunsch nach Nahkontakt (*liebe, geliebt werden*)
- Vermeidung der Ich-Werdung als Trennung vom „Du“
(*von der Hingabe bis hin zur Ich-Aufgabe*)
- Idealisierendes Bild des Menschen – verharmlosen, übersehen der „dunklen“ Seiten
-> *Unterentwickeltes Gefühl für das Böse im Menschen*
- Versicherungen gegen die Verlustangst
 - *Sich Abhängig machen oder andere von sich Abhängig machen
Vorspielen kindlicher Hilflosigkeit oder Verbot der Individuation des anderen,
z.B. bei der Mutter-Kind Beziehung ein nicht-Ioslassen-wollen der Mutter*
 - *Aufgabe dessen, was einen vom anderen unterscheidet
Unterdrücken der eigenen Meinung -> masochistisch-hörige
Verhaltensweisen; führt zur Gefahr des Ausgenutzt Werdens*
 - *Aus der Not eine Tugend machen – Entwicklung altruistischer Tugenden
Innerliche Rettung in das Gefühl der Moralischen Überlegenheit gegenüber
anderen; Bescheidenheit, Friedfertigkeit, Mitgefühl & Mitleid*
- Passive Erwartungshaltung als Ausgleich zur Unterdrückung seiner Wünsche
*Wunsch nach Belohnung seiner Aufopferung die meist nicht Eintritt; einzige Rettung
ist der Glaube an die Erfüllung aller Wünsche nach dem Tod - sonst Auftreten tiefer
Depressionen, die jedoch auch durch das Aufgeben der Erwartungshaltung entstehen*
- Teufelskreis von Verlustangst und Abhängigkeit
Unterentwickeltes Ich -> Verlangen nach starkem Halt -> größere Abhängigkeit
- Auftreten von diversen Symptomen durch Filterung des Erlebten
*Filterungen dienen dazu zu starke Reaktionen zu vermeiden, z.B. Gedächtnisschwä-
che, Müdigkeit, Teilnahmslosigkeit die jedoch wiederum Depressionen verursachen*

Der depressive fühlt sich oftmals von sich selbst enttäuscht, was auch zur Resignation führen kann. Kommt der Depressive an die Grenze seiner Belastbarkeit (z.B. durch „fressenden Neid“), diese Grenzsituation kann oftmals eine Selbstheilung einleiten.

Der depressive und die Liebe

Der depressive ist durch sein Nähebedürfnis generell sehr liebensfähig und eine Beziehung zu Ihm kann deswegen sehr erfüllend sein. Diese Einfühlende Haltung kann jedoch auch zu anderen Verhaltensweisen führen:

- Totale Identifikation durch den Partner
*Übernahme aller Ansichten und Meinungen unter Aufgabe der eigenen
Persönlichkeit, was auch führen kann zu einer Selbstaufgabe und Wieder-
Kindwerdung durch Abgabe aller Pflichten an den Partner*
- Erpresserische Liebe
*Vorspielen von Überbesorgtheit, dann Erwecken von Schuldgefühlen (z.B.
Selbstmorddrohungen), Mitleid oder Angst beim Partner („Wen du mich nicht mehr
liebst, will ich nicht mehr leben“)*
- Sexualität ist nicht so wichtig wie Zärtlichkeit und Zuneigung
- Masochismus und Hörigkeit (*Sich Unterordnen*)

Der depressive und die Aggression

Wegen seinem erhöhten Bedürfnis nach Nähe ist der depressive sehr Friedfertig

- Ausweichende Haltung gegenüber Aggression
(*verstecken hinter Tugendhaftigkeit*)
- Angriffe durch das Gefühl der moralischen Überlegenheit kompensieren
- Verbergen der Aggression hinter Überbesorgtheit (*Jammern, Klagen*)

Der Lebensgeschichtliche Hintergrund

- Konstitutionelle Gegebenheiten
 - Eher Gemüthhaft, Gefühlswarm, Anhänglich
 - Neigung zu Treue, Beständigkeit & Friedfertigkeit
 - Mangel an „dickem Fell“
- Biographische Grundlagen

Hier gibt es zwei Extreme Mutter-Kind Beziehungen die zum gleichen Ergebnis führen:

Verwöhnung durch die Mutter	Versagung Mütterlicher Liebe
Oftmals selbst depressive Mütter, möchten das Kind ewig in der Abhängigkeit belassen	1. Feindselige Gefühle der Mutter dem Kind gegenüber. Überspielen durch Verwöhnen
-> keine altersangepassten Konflikte, Ausfall von Wünschen (Echo bleiben)	-> Kind merkt es, fühlt sich als nicht zum Leben berechtigt
Mutter lässt das Kind die Zuneigung nicht frei äußern sondern Fordert („gib mir einen Kuss“)	2. harte, nicht lebensfähige Mutter; Programmutter aus Unsicherheit, meist selbst schwere Kindheit
-> Entwicklung von Hass gegen die Mutter, Ablösung von der Mutter erfolgt schlecht	-> Überforderung des Kindes durch zu früh geforderte Anpassung -> Resignation

-> Depressionen und Selbstzweifel sind „vorprogrammiert“

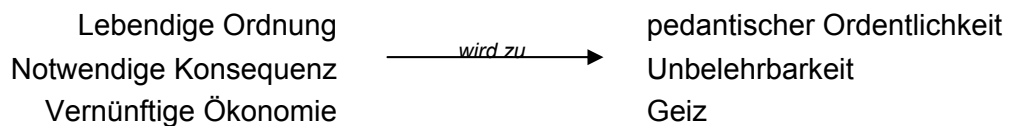
Ergänzende Betrachtungen

- Aufgrund ihres oft Naiven Wesens werden sie leicht Ausgenützt
(-> *sie können schlecht bis gar nicht „Nein“ sagen*)
- Sie haben einen starken Hang zum Übernatürlichen (*Christentum*)
- Depressive fühlen sich schnell für alles verantwortlich
- Sie sind Dankbar für das, was sie haben
- Sehr Selbstmordgefährdet
(*Hass gegen andere wird auf sich selbst projiziert*)
- Üben oft soziale Berufe (*wie z.B. Pfleger oder Pfarrer*) aus

Die zwanghafte Persönlichkeit

Aus einer großen Sehnsucht nach Dauer sieht der zwanghafte in jeder Situation, in der sich etwas Bestehendes ändert ein Anzeichen von Vergänglichkeit (im Endeffekt des Todes)

- Er versucht jegliche Veränderungen und Überraschungen zu unterbinden
 - Durch das Festhalten an überholten Grundsätzen
 - Durch das Aufrechterhalten von Vorurteilen
 - Durch allgemeine Gehemmtheit, verstärktes Sicherheitsbedürfnis
- Angst vor Unkontrollierbarem, vor Personen die sich ihrer Kontrolle entziehen
 - > *Intoleranz; Konflikt zwischen Generationen besonders Hart*
- Bedürfnis nach Absicherung
 - Zaudern, Zögern, Zweifeln
 - Sich nicht entscheiden können
- Drang zur Genauigkeit & Rationalisierung
 - > *alles muss richtig gemacht werden -> Blockade der freien Gedanken & Phantasie*



- Entwicklung von Zwangshandlungen als Abwehr gegen Spontanität
 - Innerer Kampf gegen sich selbst (-> *früher: Besessenheit vom Teufel*)
 - Grübel-, Zähl-, Wasch- oder Erinnerungszwang
 - Aussprechen einer magischen Formel als Gegenzauber („Jesus–Maria–Josef“)
 - Zaudern -> Zögern -> Stottern -> völlige Bewegungsunfähigkeit

Der zwanghafte und die Liebe

Liebe ist etwas irrationales das keine Gesetzmäßigkeiten kennt. Der zwanghafte versucht Beziehungen deswegen erst recht in bestimmte Gewohnheiten zu zwingen.

- Vermischung von Intimbeziehung und Machtwillen
 - > *Sadismus; Eifersucht (als Ausdruck des Machtwillens über den Partner)*
- Trennung von Liebe und Sexualität
 - (Die Frau wird geliebt, zum Ausleben der als schmutzig empfundenen Sexualität werden jedoch andere Frauen herangezogen)*
- Sachlichkeit zur falschen Zeit zerstört erotische Gefühle
- Keine Gleichberechtigung der Frau
 - (eher Herabsetzung zum Objekt Forderung zur „Erfüllung der Ehelichen Pflicht“)*
- Lange Einlaufzeiten, dann jedoch treue und Beständigkeit
- Oft jedoch zerrüttete Ehen, gegenseitiger Machtkampf, Planbeziehungen
- Leicht störrisch in der Liebesbeziehung (*Geräusche, Lichtverhältnisse*)

Der zwanghafte und die Aggression

- Unterdrückung von Hass, Wut und Trotz
- Ideologiebildung: Selbstbeherrschung (vgl. „Der depressive...“)
- Suche nach legitimen Mitteln zur Aggression
 - Kanalisierung in autoritären Berufen (-> *Lehrer, Prüfer, Richter, Polizist*)
 - Im „Namen der Ordnung“, des Gesetzes (-> *Judenverfolgung im 3. Reich*)
 - Aggression aus Machtwillen (*im Gegensatz zum schizoiden Selbstschutz*)
- Heimtückische Ausübung der Aggressionen (*Hinterrücks*)
- Mangelhaftes ausleben des Motorisch-expansiven führt zur Tölpelhaftigkeit (*was auch eine versteckte, nicht bestrafbare Form der Aggression ist*)
- Als Gegenstück gibt es das aufdringliche, Pausenlose nörgeln und reden
- Als Folge eines Staus der Affekte kann es zu Erkrankungen kommen (*z.B. zu Bluthochdruck, Kopfschmerzen bis zur Migräne, Schlafstörungen*)

Der lebensgeschichtliche Hintergrund

- Konstitutionelle Gegebenheiten
 - Entweder besonders lebhaft, expansive Veranlagung; eigenwillig, -ständig was zu öfterem anecken, gebremst und gedrosselt werden führt
 - Oder Sanftheit, Neigung zur Nachgiebigkeit und zum Nachdenklichen
- Biographische Grundlagen

Sie werden bei zwanghaften meist im Alter von 2-4 Jahren gelegt. Hier kommt das Kind erstmals weg von der Mutter, fängt an die Welt allein zu entdecken.

 - Zu frühe Unterdrückung der aggressiven, affektiven Impulse
 - Drosselung oder Bestrafung jeder Spontanität & Äußerung eigenen Willens
 - Nicht altersgemäße Forderungen nach „Sauberkeit“, Anständigkeit
 - Geschwistergeburten in dieser Zeit führen zur Überforderung des Kindes
 - Eine chaotische Umgebung kann zwanghafte Verhaltensweisen hervorrufen (*Angst vor der Willkür, die in der Freiheit steckt*)

Ergänzende Betrachtungen

Man kann sagen, dass schon Gewohnheiten Ansätze zu Zwängen sind. Die Art wie wir diese empfinden ist das einzige, was den Unterschied zur Zwangshandlung ausmacht.

- Zwanghafte Menschen neigen zu Dogmatischem Glauben

Dieser Glaube ist jedoch wegen des Nicht Hinterfragt Seins der Gefährdet
- Sind als Eltern verlässlich und konsequent, jedoch auch stur und festgefahren

Geliebt werden der Kinder ist stark Leistungsabhängig -> Dressur zu Marionetten
- Sie erinnern sich seltener an Träume (-> Symbol des Unbewussten)

Sind oft farblos, zeigen die Thematik von Peinlichkeiten oder Impuls & Gegenimpuls
- Interesse für Geschichtliches -> Was geschehen ist, kann nicht mehr vergehen
- Im Alter kann es sowohl zur Steigerung der Zwangshaltungen kommen, als auch zu einer Ehrwürdigkeit als Symbol der vertretenen Werte
- Sie sind die „Stützen der Gesellschaft“, jedoch auch Entwicklungshemmer