

Unsere sieben Urängste

<p>1. Angst vor Versagen, Unfähigkeit, nicht zu genügen</p> <p>Kompensation: Selbstverleugnung Selbstunterschätzung/ Selbstüberschätzung</p> <p>Angstpole passiv: demütig unterwürfig Falsche Tugend: falsche Bescheidenheit</p>	<p>2. Angst vor Lebendigkeit, Lebenslust, Freude, Enttäuschung</p> <p>Kompensation: Selbstsabotage Abwehr von Enttäuschung</p> <p>Angstpole passiv: selbst- und fremdgefährdend selbstzerstörerisch Falsche Tugend: sich nutzlos selbst opfern</p>	<p>3. Angst vor Wertlosigkeit, Kleinheit, Schuld, Liebesentzug</p> <p>Kompensation: Märtyrertum Kampf um Existenzberechtigung und gegen Schuld</p> <p>Angstpole passiv: selbstbestrafend Falsche Tugend: sich selbstlos für andere aufopfern</p>	<p>4. Angst vor dem Unberechenbaren, Veränderung, Verlassen werden, Chaos</p> <p>Kompensation: Starrsinn Sicherheitsstreben Pseudoautonomie</p> <p>Angstpole passiv: verbissen Falsche Tugend: überstürzt entschlossen</p>	<p>5. Angst vor Mangel</p> <p>Kompensation: Gier Geiz Askese</p> <p>Angstpole passiv: unersättlich Falsche Tugend: scheinbar selbstzufrieden</p>	<p>6. Angst vor Verletzung, Kränkung, Vernichtung</p> <p>Kompensation: Hochmut Unnahbarkeit Spott</p> <p>Angstpole passiv: selbstgefällig Falsche Tugend: hochmütiger Stolz</p>	<p>7. Angst vor Versäumnis, Endgültigkeit, Zeitverschwendung</p> <p>Kompensation: Ungeduld Rastlosigkeit</p> <p>Angstpole passiv: unduldsam Falsche Tugend: gefährlich waghalsig</p>
<p>Schutzrollen:</p> <p>1. Das Mauerblümchen 2. Die gute Seele 3. Das fleißige Lieschen</p>	<p>Schutzrollen:</p> <p>1. Der Spielverderber 2. Der Griesgram 3. Der Trauerkloß</p>	<p>Schutzrollen:</p> <p>1. Der Sündenbock 2. Das Sonnenscheinchen 3. Das Tapfere Schneiderlein</p>	<p>Schutzrollen:</p> <p>1. Der Autonome 2. Der Sturkopf 3. Der Überlebenskünstler</p>	<p>Schutzrollen:</p> <p>1. Der Vielfraß 2. Der Geizhals 3. Der Habenichts</p>	<p>Schutzrollen:</p> <p>1. Der Hochnäsige 2. Der Racheengel 3. Das Sensibelchen</p>	<p>Schutzrollen:</p> <p>1. Der Zappelphilipp 2. Der Rennfahrer 3. Der Scheintote</p>
<p>Befreites Potenzial:</p> <p>Selbstvertrauen Kompetenzerleben Selbstsicherheit</p>	<p>Befreites Potenzial:</p> <p>Lebenslust Leichtigkeit Lebensfreude</p>	<p>Befreites Potenzial:</p> <p>Selbstwertgefühl Selbstbehauptung Selbstfürsorge</p>	<p>Befreites Potenzial:</p> <p>Beständigkeit Zuverlässigkeit Anpassungsfähigkeit</p>	<p>Befreites Potenzial:</p> <p>Großzügigkeit Erfülltheit Dankbarkeit</p>	<p>Befreites Potenzial:</p> <p>Nähe Empfindsamkeit Intuition</p>	<p>Befreites Potenzial:</p> <p>Entschlusskraft Gelassenheit Geduld</p>
<p>Auflösung:*</p> <p>Ich nehme meine Größe, Kompetenz und Ausstrahlung an und genieße sie.</p>	<p>Auflösung:*</p> <p>Freude erfüllt mich und bewirkt Gutes für mich und Andere.</p>	<p>Auflösung:*</p> <p>Das Universum will mich. Ich bin gewünscht und ich bin wertvoll!</p>	<p>Auflösung:*</p> <p>Gelöstheit und Wärme durchströmen mich. Ich bin getragen und sicher!</p>	<p>Auflösung:*</p> <p>Ich erkenne die Fülle in meinem Leben und nehme sie voll und dankbar an.</p>	<p>Auflösung:*</p> <p>Ich öffne mich für Nähe und Berührung. Ich atme Geborgenheit!</p>	<p>Auflösung:*</p> <p>Das Wesentliche wartet mit Gelassenheit.</p>

Als Menschen spüren wir alle sieben Urängste in uns. Meistens fühlen wir eine Haupt- und eine Nebenangst besonders ausgeprägt. Es ist eine Lebensaufgabe, uns den Einfluss der Urängste und die daraus entstehenden Angstrollen bewusst zu machen und bewusst zu halten, damit sie uns nicht beherrschen. Sie können sie uns bei unserem Wachstum helfen, wenn wir das darunter verborgene, befreite Potenzial entdecken.

Aus: Die sieben Archetypen der Angst, Varda Hasselmann. *Die Auflösungen stammen mit freundlicher Genehmigung von Marion Lockert (MLI) www.marion-lockert-institut.de

1. Angst vor Unzulänglichkeit, Versagen, Unfähigkeit (Kompensation: Selbstverleugnung):

1. Das **Mauerblümchen (Will ich mich zeigen oder verstecken?)** traut sich nicht zu, sich zu zeigen, und wird deshalb nicht gesehen. Es macht sich grau, hält sich bedeckt und im Hintergrund und wird auch von anderen in die Ecke oder an den Rand gestellt. Hier besteht ein besonderes Problem der Selbstwahrnehmung durch mangelnde Spiegelung. Das Mauerblümchen fühlt nur seine Angst, nicht sein Ich.
2. Die **Gute Seele (Bin ich gut oder böse?)** ist so bescheiden und so lieb, dass sie keiner Menschenseele und keiner Kreatur etwas zuleide tun könnte. Diese Güte ist jedoch von Angst geprägt, denn die Gute Seele fühlt sich unfähig, sich zu wehren, für die eigenen Belange einzustehen, auch einmal anzugreifen oder sich zu behaupten. Die Gute Seele ist gut aus Furcht, sich mit dem Leben und seinen Schattenseiten zu konfrontieren.
3. Wie eine emsige Biene summt und surrt das **Fleißige Lieschen (Bin ich perfekt oder ungenügend?)** und arbeitet daran, das eigene Selbstbild, das von der Angst vor Unfähigkeit geprägt ist, zu widerlegen. Durch unermüdliche Fleißarbeit, durch selbstlosen Arbeitseinsatz, durch bescheidene Selbstüberschätzung schafft es das Fleißige Lieschen, ein enormes Pensum zu bewältigen. Es wundert sich nur über eines: dass dies alles nie recht bemerkt wird und Lob nicht zu hören ist. Wird doch einmal ein Lob empfangen, wird das Fleißige Lieschen es allerdings sofort schamhaft oder unwirsch zurückweisen.

2. Angst vor Lebendigkeit, Lebenslust, Freude (Kompensation: Selbstsabotage):

1. Der **Spielverderber (Ist das Leben spaßig oder ernsthaft?)** verdirbt sich und anderen die Freude am unbeschwertem Augenblick durch Bemerkungen, die die Atmosphäre zerstören. Er stoppt die kindliche, naive Lust, die sich in seinen Augen auszubreiten droht, wie einen Ball im Flug. Der Spielverderber fängt also die bunten Bälle der Freude und Lebendigkeit vorzeitig ab, die von den Mitmenschen mit offenen Armen aufgefangen werden wollten, und verwahrt sie wie ein grimmiger Hausmeister im Keller.
2. Der **Griesgram (Ist das Leben leicht oder schwer?)** verbreitet, ohne es zu wollen oder zu merken, schlechte Laune. Immer hat er etwas zu mäkeln; ihm ist selten etwas recht zu machen. Er hat eine chronisch sauertöpfische Miene. Die Stimmung des Betrachters sinkt unwillkürlich in den Keller. Wenn jemand auf ihn mit einer freudigen Nachricht, mit einer Erfolgsgeschichte, einem schönen Erlebnis zukommt, wird ihm schnell etwas einfallen, um das Erlebte herabzusetzen. Er selbst hat kaum jemals etwas Schönes zu berichten. Das Leben hat ihm nicht viel zu bieten.
3. Der **Trauerkloß (Ist das Leben freudig oder traurig?)** fordert seine Mitmenschen auf, mit ihm Mitleid zu haben. Er kann immer etwas Trauriges oder Schlimmes erzählen; es geht ihm niemals gut. Und wenn sein Leben einmal entspannt und positiv zu sein scheint, wird schnell in der Vergangenheit gegraben, um den Moment der Zufriedenheit zu relativieren oder gar zu zerstören.

3. Angst vor Wertlosigkeit, Kleinheit, Schuld (Kompensation: Märtyrertum):

1. Der **Sündenbock (Bin ich unschuldig oder schuldig?)** nimmt alle Schuld der Welt auf sich, merkt nichts davon und bietet sich als jemand an, auf dem man herumtrampeln kann, dem man grundsätzlich die Schuld zuweist und der bereitwillig Verantwortung für schuldhaftige Vorgänge übernimmt, mit denen er wenig oder nichts zu tun hat.
2. Das **Sonnenscheinchen (Zähle nur ich oder nur andere?)** hat ein unentwegt liebenswürdiges und heiteres Gemüt. Es strahlt und sorgt sich. Es will niemanden belasten. Es versucht, alle um sich herum glücklich und zufrieden zu machen, und bemerkt dabei nicht, dass seine Energie aus ihm herausfließt und es sich selbst nicht mehr glücklich fühlen kann, wenn nicht alle um es herum strahlen und jubeln. Das Sonnenscheinchen will andere wärmen und friert dabei.
3. Das **Tapfere Schneiderlein (Bin ich feige oder mutig?)** leidet so sehr an seinen Unwert und Kleinheitsgefühlen, dass es von einem unbändigen Drang erfüllt wird, sich selbst zu erhöhen, sich größer zu machen, als seine Menschlichkeit es zulässt. Es versucht, Übermenschliches zu vollbringen oder seine Menschlichkeit zu leugnen. Das Tapfere Schneiderlein will großartiger und stärker und vor allem tapferer und edler sein als alle Mitmenschen.

4. Angst vor dem Unberechenbaren, Veränderung, Neuem, Chaos (Kompensation: Starrsinn):

1. Der **Autonome (Bin ich abhängig oder autonom?)** zieht sich als tröstliche Lösung für alle Konflikte, die mit Sicherheit und Unberechenbarkeit im Zusammenhang stehen, auf seine primäre Lebensstrategie zurück. Es ist die Vorstellung: »Ich komme prima allein zurecht. Ich brauche nichts und niemanden. Am besten verlasse ich mich nur auf mich selbst, dann gibt es keine Probleme mehr.« Der Autonome löst seine Nöte dadurch, dass er sich auf die Insel der Scheinfreiheit zurückzieht.
2. Der **Sturkopf (Muss ich mich unterwerfen oder kann ich alles kontrollieren?)** entwirft für sich und seine Mitwelt ein Lebenskonzept, das nicht geändert werden darf. Es gilt unumstößlich wie ein Naturgesetz. Er ist in Gefahr, angesichts einer Veränderung den Boden unter den Füßen zu verlieren. Er wird aber sofort ein neues

Grundgesetz erschaffen, auf das er sich wieder einschwört. Er stellt auch alle anderen unter dieses Gesetz, und wehe, wenn sie es verletzen!

3. Der **Überlebenskünstler (Werde ich sterben oder überleben?)** setzt seine gesamte Kraft dafür ein, allen Unwägbarkeiten und Unsicherheiten einfach aus dem Weg zu gehen. Er tänzelt über die alltäglichen Veränderungen seiner Situation, seiner Beziehungen, seiner Gefühle hinweg. Seine Strategie ist es, sich weitestgehend empfindungslos zu machen und sich aufgrund der Leichtigkeit, mit der er alles wegsteckt, unverwundbar zu glauben. Er kommt mit allem und allen zurecht. Seine Entscheidungen fällt er binnen Sekunden. Seine Sicherheit findet er darin, dass er glaubt, ihm könne nichts passieren, was er nicht gewollt habe.

5. Angst vor Mangel, Verlust (Kompensation: Gier):

1. Der **Vielfraß (Bin ich satt oder hungrig?)** will möglichst viel von allem bekommen. Er beschäftigt sich unablässig mit dem Essen, was nicht immer bedeutet, dass er übermäßig viel zu sich nimmt. Aber seine Gedanken drehen sich um die Nahrung. Der Vielfraß hat auch das Bedürfnis, von allen anderen Phänomenen seiner Welt möglichst viel an sich zu nehmen. Er kann von nichts und niemandem genug bekommen.
2. Der **Geizhals (Kann ich loslassen oder muss ich festhalten?)** versucht so viel wie möglich bei sich zu behalten. Ihm geht es um Nehmen und Bewahren. Er gibt nicht gern von sich, weder von seinem Wesen noch von seinem Hab und Gut. Seine Angst vor Mangel bewegt ihn dazu zu verbergen, was er besitzt, damit keiner kommt, um ihm etwas wegzunehmen oder von ihm zu fordern.
3. Der **Habenichts (Darf ich es mir erfüllen oder muss ich verzichten?)** versucht seine Angst vor Mangel nicht zu spüren, indem er ihn halb bewusst herbeiführt. Am liebsten besitzt er gar nichts. Es handelt sich hier um eine besondere Form der angstvollen Askese. Ein Habenichts wird dem Urbedürfnis nach Fülle und der Üppigkeit nicht gerecht.

6. Angst vor Verletzung, Kränkung (Kompensation: Hochmut):

1. Der **Hochnäsige (Bin ich verwundbar oder überlegen?)** lässt seine Mitmenschen bei jeder passenden Gelegenheit spüren, dass er ihnen überlegen ist und dass sie sich ihm allenfalls auf Knien nähern dürften. Er vermittelt ihnen Minderwertigkeitsgefühle, die sie sonst nicht hätten, und er kehrt, so oft es geht, seine überragenden Qualitäten und Kenntnisse hervor, um die anderen kleinzumachen und kleinzuhalten.
2. Der **Racheengel (Kann ich vergeben oder muss ich mich rächen?)** hortet so lange die Gefühle, die ihm aus Verletzungen erwachsen sind, bis er eine Schwachstelle bei seinem Feind entdeckt hat. Selbst wenn es Jahre dauert, so hofft er doch auf den Tag, an dem er durch eine mindestens ebenso starke Kränkung oder einen Racheakt das Gleichgewicht seiner Energien wiederherstellen kann.
3. Das **Sensibelchen (Tut das Leben wohl oder weh?)** ist vor allem durch eine gewisse Eitelkeit geprägt, die darauf beruht, dass dieser Typ eines Hochmütigen alles stärker und zarter und genauer empfindet als die meisten Mitmenschen. Das Sensibelchen ist stolz darauf, so empfindlich zu sein, und macht dies zu seinem Kapital. Es strahlt aus, dass man mit ihm unendlich vorsichtig umgehen muss, und zieht sich bei jeder Gelegenheit, die diese Sensibilität zu beschädigen droht, in eine Wattepackung zurück.

7. Angst vor Versäumnis, etwas zu verpassen, Zeitverschwendung (Kompensation: Ungeduld):

1. Der **Zappelphilipp (Bin ich ruhig oder zappelig?)** ist rastlos, nervös, unruhig. Er bewegt sich ständig, kann nicht stillsitzen, muss schaffen und tun. Es kommt ihm weniger darauf an, dass durch dieses Tun etwas erreicht wird. Vielmehr ist er zufrieden, wenn er herumsausen und seine Unruhe und Ungeduld auf diese Weise in Schach halten kann. Der Zappelphilipp gönnt auch anderen keine Ruhe und macht seine Umgebung kribbelig.
2. Der **Rennfahrer (Habe ich Geduld oder bin ich in Eile?)** hat es immer eilig. Nichts geht ihm schnell genug, und er achtet dabei zwanghaft auf Präzision und Effizienz. Ihm darf keine Panne passieren. Alles geschieht mit höchster, aber kontrollierter Geschwindigkeit. Er ist Herr über sein Zeitmanagement. Ihm geht es jedoch um Sekundengewinne, und er wird rasend, wenn ihn jemand aufhält.
3. Der **Scheintote (Werde ich verlieren oder gegen die Zeit gewinnen?)** ist ständig erschöpft. Er resigniert angesichts der Begrenztheit seiner Lebenszeit. Ihm werden die Aufgaben, die er sich zu bewältigen vorgenommen hat, bald zu viel. Er zieht dann die Decke über seinen Kopf und fühlt sich wie gelähmt oder gestorben angesichts eines Bergs von Aufgaben, die ihn überwältigen und überfordern könnten. Sein Syndrom beruht darauf, dass er es aufgibt, den siebenköpfigen Drachen der scheinbar unerfüllbaren Anforderungen zu bekämpfen. Er kann die Zeit nicht totschießen und stellt sich deshalb selbst tot.