



**GOLDMANN**  
ARKANA

### *Buch*

Die bekannten Autoren stellen die Urängste des Menschen in einer völlig neuen, klar strukturierten Form vor. Die Grundangst eines jeden Menschen ist unausweichlicher Teil seiner seelischen Struktur und fixiert sich bereits im Säuglingsalter nach genau beschreibbaren Regeln. Dabei wählt die Seele aus sieben archetypischen Grundformen der Angst zwei aus, die im Laufe vieler Leben in immer neuen Variationen zum seelischen Wachstum und zur Sinnhaftigkeit menschlicher Existenz beitragen. Allerdings kann ein Überschuss an Angst durch Einsicht und Verstehen oder therapeutische Begleitung abgebaut werden, wenn ein Mensch dies wirklich wünscht. Theoretische Erörterungen und praktische Hinweise ergänzen diese neuartige Betrachtungsweise.

### *Autoren*

Dr. Varda B. Hasselmann, geb. 1946, wuchs in Italien auf. Nach einer Universitätslaufbahn als Romanistin in Göttingen entdeckte sie 1983 zu ihrem eigenen Erstaunen ihre ungewöhnliche mediale Begabung, die sie mit ihrer hohen geisteswissenschaftlichen Kompetenz verbindet. Ihr Ehemann Frank Schmolke (geb. 1944), Studienrat und Heilpraktiker, ist der geistige Mentor und Motor der Zusammenarbeit. Gemeinsam betreuen sie zahlreiche Veröffentlichungen sowie ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm zu den Archetypen der Seele, der Seelenfamilie und den heilenden Aspekten von Medialität.

*Bei Arkana sind von Varda Hasselmann und Frank Schmolke bereits erschienen:*

Archetypen der Seele (12223 und 21516)  
Weisheit der Seele (12262)  
Welten der Seele (12196)  
Wege der Seele (21625)  
Seelenfamilie (21529)  
Seelen-Elixiere (21749)

*sowie von Varda Hasselmann:*

Die Seele der Papaya (21522)

*Septana*®, *Archetypen der Seele*® und *Seelen-Elixiere*® sind international geschützte Marken. Sie dürfen für Publikationen und Veranstaltungen Dritter nicht verwendet werden.

Varda Hasselmann  
Frank Schmolke

# Die sieben Archetypen der Angst

Die Urängste  
des Menschen  
erkennen,  
verstehen und  
behandeln

Durchsagen aus der kausalen Welt VII



**GOLDMANN**  
ARKANA



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete  
FSC-zertifizierte Papier *Super Snowbright*  
liefert Hellerfoss AS, Hokksund, Norwegen

1. Auflage

Originalausgabe Dezember 2009

© 2009 Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur München

Redaktion: Christine Stecher

SB · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21890-5

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Inhalt

---

Vorwort. . . . .	9
------------------	---

## **Teil I: Archetypen der Angst – Die sieben Urängste**

---

Energie 1: Selbstverleugnung – Die Angst vor Unzulänglichkeit . . . . .	20
Typ 1: Das Mauerblümchen . . . . .	29
Typ 2: Die Gute Seele . . . . .	36
Typ 3: Das Fleißige Lieschen . . . . .	43
Energie 2: Selbstsabotage – Die Angst vor Lebendigkeit . . . . .	54
Typ 1: Der Spielverderber . . . . .	60
Typ 2: Der Griesgram . . . . .	65
Typ 3: Der Trauerkloß . . . . .	70
Energie 3: Märtyrertum – Die Angst vor Wertlosigkeit . . . . .	76
Typ 1: Der Sündenbock . . . . .	86
Typ 2: Das Sonnenscheinchen . . . . .	95
Typ 3: Das Tapfere Schneiderlein . . . . .	107
Energie 4: Starrsinn – Die Angst vor Unberechenbarkeit . . . . .	117
Typ 1: Der Autonome . . . . .	128
Typ 2: Der Sturkopf . . . . .	140
Typ 3: Der Überlebenskünstler . . . . .	149

Energie 5: Gier – Die Angst vor Mangel . . . . .	159
Typ 1: Der Vielfraß . . . . .	166
Typ 2: Der Geizhals. . . . .	171
Typ 3: Der Habenichts . . . . .	176
Energie 6: Hochmut – Die Angst vor Verletzung. . . . .	183
Typ 1: Der Hochnäsige . . . . .	191
Typ 2: Der Racheengel . . . . .	199
Typ 3: Das Sensibelchen . . . . .	207
Energie 7: Ungeduld – Die Angst vor Versäumnis. . . . .	215
Typ 1: Der Zappelphilipp . . . . .	226
Typ 2: Der Rennfahrer . . . . .	232
Typ 3: Der Scheintote . . . . .	239

## **Teil II: Varianten der Grundangst**

---

Die 42 möglichen Kombinationen von Hauptmerkmal und Nebenmerkmal der Angst. . . . .	251
1. Selbstverleugnung mit allen Nebenmerkmalen . .	251
2. Selbstsabotage mit allen Nebenmerkmalen . . . . .	260
3. Märtyrertum mit allen Nebenmerkmalen . . . . .	269
4. Starrsinn mit allen Nebenmerkmalen . . . . .	279
5. Gier mit allen Nebenmerkmalen . . . . .	289
6. Hochmut mit allen Nebenmerkmalen. . . . .	299
7. Ungeduld mit allen Nebenmerkmalen. . . . .	313

---

### **Teil III: Fragen und Antworten zu den Archetypen der Angst und angrenzenden Bereichen**

---

1. Die Entstehung der Archetypen der Angst . . . . .	332
2. Die Fixierung des Hauptmerkmals und die Individuation . . . . .	336
3. Urängste und andere Ängste . . . . .	341
4. Die Pole der Archetypen der Angst . . . . .	342
5. Therapie und Urängste . . . . .	349
6. Psyche . . . . .	360
7. Psychische und seelische Entwicklung . . . . .	366
8. Geist . . . . .	373
9. Angst und Seelenalter . . . . .	381
10. Angst aus vergangenen Leben . . . . .	389
11. Angst vor Verfluchung . . . . .	399
12. Hauptmerkmal und körperliches Erscheinungsbild . . . . .	404
13. Spirituelle Entwicklung . . . . .	405
14. Panikattacken . . . . .	413
15. Auswirkungen psychischer Traumata auf die Seele . . . . .	414
16. Psychopharmaka . . . . .	419
17. Psychosomatische Beschwerden . . . . .	420
18. Angst und Entgrenzung . . . . .	422
19. Seelenfamilie und Angstbewältigung . . . . .	426
20. Starrsinn und Schlafstörungen . . . . .	427
21. Krankheit des Geistes und der Psyche . . . . .	432
22. Angst vor Tod und Sterben . . . . .	434
Anhang . . . . .	441
Tabelle A: Die sieben kosmischen Grundenergien . . . . .	441
Tabelle B: Die 49 Archetypen der Seele . . . . .	443





## Vorwort

---

Angst ist ein Faszinosum – diese Perspektive möchten wir unseren Lesern vermitteln. Menschen vermeiden oft aus sehr verständlichen Gründen, sich der eigenen Angst zuzuwenden. Wir halten es aber für äußerst lohnend, dies zu tun, und möchten dafür neue Werkzeuge der Wahrnehmung zur Verfügung stellen. So lenken wir in diesem Buch den Blick nachdrücklich auf die sieben Archetypen der Angst, um menschliche Ängste und ihre immer ähnliche Vorgehensweise durchschaubarer zu machen. Wenn man erst einmal gelernt hat, die Taktik der Ängste an sich selbst und anderen wahrzunehmen, entsteht eine innere Distanz. Sie ist eine wichtige Voraussetzung dafür, sich diesem Aspekt des Lebens gegenüber neu und anders und mit mehr Entscheidungsfreiheit zu verhalten.

Aus unserer Sichtweise existieren sieben archetypische *Urängste*. Zwei davon wählt die Seele in jedem Leben neu aus, um ihre *Grundangst* zu gestalten. Diese beiden Ängste sind zwar nicht ohne weiteres sichtbar, sie bilden aber ein äußerlich wahrnehmbares Merkmal im Verhalten des Menschen aus. Wir nennen sie *Hauptmerkmal* und *Nebenmerkmal* der Angst. Der Begriff Merkmal bedeutet: Hieran »merkt« man, um welche spezifische Angst es sich handelt. Aber dieses Merkmal ist nur Oberfläche. Die eigentliche Angst liegt dahinter verborgen. Das Hauptmerkmal Hochmut zum Beispiel ist bei vielen Menschen an ihrer arroganten Haltung leicht zu erkennen. Hinter diesem äußerlichen unnahbaren Stolz ist aber eine gro-

ße Angst vor Verletzung verborgen. Sie bestimmt das Leben, die Wirkung und das existenzielle Lernen dieser Person.

Die Angststruktur des Menschen ist einem Baum vergleichbar. Die Grundangst – die für jeden Menschen gültige Kombination zweier archetypischer Urängste – ist seine Wurzel. Wurzel bedeutet zweierlei: Zum Ersten ist sie an der Oberfläche nicht sichtbar. Den meisten Menschen ist ihre Grundangst dementsprechend nicht bewusst. Ein Bewusstsein dafür zu wecken ist das wesentliche Anliegen dieses Buches. Zum Zweiten nährt die Wurzel den ganzen Baum. Das heißt, dass es viele kleinere und größere Angstzweige dieses Baums gibt, mit denen der Mensch mehr oder weniger gut umgehen kann, die ihn aber nicht zentral bestimmen. Die von zwei archetypischen Urängsten geprägte Grundangst durchdringt den ganzen Baum und stimuliert die vielen Einzelängste. Sie ist notwendiger Teil der seelischen Struktur. Sie wird schon beim Säugling durch Umwelteinflüsse fixiert und bestimmt fortan entscheidend den Erfahrungsweg und die Charakterentwicklung eines Menschen.

Unser Buch *Archetypen der Seele* (1993) stellt die gesamte seelische Struktur (Matrix) mit ihren sieben Elementen vor: Seelenrolle, Grundangst (Haupt- und Nebenmerkmal), Entwicklungsziel, Modus, Mentalität, Reaktionsmuster und das Seelenalter. In *Die sieben Archetypen der Angst* wird nun der Teilaspekt der Grundangst aufgegriffen und in detaillierter Form erläutert. Wir sind uns bewusst, dass wir in den nunmehr fünfzehn Jahren seit Erscheinen von *Archetypen der Seele* vieles hinzugelernt haben; deshalb treten im Detail gewisse Widersprüche zu den damaligen Aussagen auf. Bei unserer Arbeit handelt es sich um ein organisch wachsendes Forschungsvorhaben, das Korrekturen am Weg notwendig macht. Das vorliegende Werk stellt unseren jetzigen Erkenntnisstand dar.

Dieses Buch hat drei Teile. Im ersten Teil werden die sieben Urängste mit jeweils drei am häufigsten vorkommenden Untertypen vorgestellt. Die mit jedem Untertyp verbundenen speziellen körperlichen Merkmale und Beschwerden kommen dabei zur Sprache. Es werden außerdem konkrete Vorschläge zur Behandlung jedes besonderen Untertyps gemacht. Für die Untertypen haben wir prägnante, in der Umgangssprache bereits übliche Bezeichnungen gewählt. Diese Namen machen sie anschaulich. Sie helfen, schnell zu verstehen und sich über die einzelnen Typen leicht zu verständigen. Dadurch entsteht ein unmittelbares Assoziationsbild. Jeder weiß, was gemeint ist, wenn man hört, jemand sei ein Habenicht, Spielverderber, Racheengel, Geizhals, Tapferes Schneiderlein oder eine Gute Seele und so weiter. Die Bezeichnungen werden in unseren Selbsterfahrungsgruppen sogar von den Betroffenen selbst gern angenommen, vorausgesetzt es ist ein Interesse am Erforschen der eigenen Angststruktur vorhanden.

Die aus zwei Urängsten gebildete Grundangst eines jeden Menschen besteht also aus dem Hauptmerkmal und dem Nebenmerkmal. Dies macht überhaupt erst eine Angstdynamik möglich, die auf solche Weise zur Voraussetzung für den existenziellen menschlichen Lernprozess wird. Im zweiten Teil des Buches werden folglich alle 42 möglichen Varianten der Grundangst, also Kombinationen von Haupt- und Nebenmerkmal, beschrieben, jeweils mit Vorschlägen zur Minderung des Angstpegels. Wenn man also einmal sein Hauptmerkmal ermittelt hat, kann man anhand dieser Varianten zusätzlich überprüfen, was das Nebenmerkmal sein könnte.

In einem dritten Teil werden weiterführende Fragen zu den Urängsten und zu angrenzenden Gebieten beantwortet. Das dadurch entstehende tiefere Verständnis der menschlichen Ängste ist punktuell angelegt, nicht systematisch wie die vorherigen Teile. Die Aussagen stellen einen Anfang bei dem Ver-

such dar, dieses riesige Thema in Teilbereichen neu und tiefer zu ergründen.

Aus unserer Betrachtungsweise, die ihren Ausgangspunkt in der Annahme eines individuellen Seelenmusters findet, sind Urängste und die Erfahrungen mit ihnen notwendig für die menschliche Entwicklung. Dabei geht es um die Entfaltung der Liebesfähigkeit der einzelnen Seele über viele körperliche Existenzen hinweg. Der Mensch braucht Gegensätze und eine Pulsation zwischen diesen Gegensätzen, um lernen zu können. So ist Angst als »Kontrastmittel« zur Liebe zu verstehen, nach der sich jede Seele zutiefst sehnt. Ohne Angst, ohne die bewusste oder unbewusste Auseinandersetzung mit den Archetypen der Angst, kann aber Sehnsucht nach Liebe nicht entstehen. Hierin liegt nach unserer Auffassung eine zentrale Bedeutung von Angst für den Menschen. Die sieben Archetypen der Angst als Erfahrungsbausteine eines jeglichen Menschenlebens sind unverzichtbar für seelische und psychische Lernprozesse.

Wenn nun die Archetypen der Angst grundsätzlich zum Inkarnationsplan und zum Seelemuster jedes Menschen gehören, soll und darf man sie dann beeinflussen? Und wenn sie in diesem Sinne existenziell bedeutsam sind, also notwendig, um leben und lieben zu lernen, wozu dient dann dieses Buch?

Um die Dynamik der aus zwei Urängsten bestehenden Grundangst zu verstehen, muss zwischen einem *notwendigen* und einem *überflüssigen* Aspekt unterschieden werden. Notwendig ist diese Angst an sich, und zwar als Motor der menschlichen Entwicklung. Überflüssig sind hingegen viele ihrer oberflächlichen Erscheinungsformen, der Schematismus ihrer Reaktionen, das allzu Leidvolle, das Trennende, das Übertriebene. Alles Notwendige bleibt bestehen, das Überflüssige aber kann abgebaut, positiv verändert oder therapiert werden.

Um es mit einem Beispiel zu erläutern: Ein Mensch mit einer Urangst, zusammengefügt aus den Archetypen Starrsinn und Märtyrertum, wird immer wieder Situationen erleben, in denen er mit nahezu stereotypen Reaktionen auf seine unsägliche Angst vor dem Unberechenbaren, auf seine Befürchtung, am Ende von Gott und der Welt verlassen zu sein, die mit seinem Leiden an einem imaginären Unwert und an seiner Opferrolle verbunden ist, antwortet. Wenn er dies erkennt und beobachtet, kann er daran wachsen und sich entfalten. An seiner Grundangst wird er jedoch nichts ändern können. Sie gehört zu seiner Daseinsform. Wohl aber werden psychische Reifungsprozesse, therapeutische Interventionen, nachhaltige Erkenntnis der inneren Zusammenhänge oder auch die stete Liebe eines Mitmenschen etwas an seinem Umgehen mit diesen archetypischen Grundängsten ändern. Er wird seine Angst, verlassen dazustehen, als Angst erkennen und sie von der Wirklichkeit unterscheiden lernen. Er wird sein immer wiederkehrendes Gefühl, Opfer der Verhältnisse zu sein, mit Humor und Verständnis betrachten können. Er wird lernen, seine gewohnten Verhaltensweisen liebevoll zu durchschauen, statt sie bitterernst zu nehmen. Er gewinnt die Freiheit, auch einmal anders zu reagieren. Mit anderen Worten: Der Angstbaum wird zurechtgeschnitten, aber Wurzel und Stamm bleiben erhalten.

Selbsterkenntnis mildert die groben Ausformungen und Auswirkungen der Ängste. Wer sich selbst beobachten kann, gewinnt Freiheit. Wer um die Existenz der Grundängste weiß, wird sich selbst und seinen Mitmenschen verständnisvoller gegenüber treten. Nur überflüssige, das heißt für den seelischen und psychischen Lernprozess nicht notwendige Angst kann überhaupt abgebaut werden. Scheinbare Stärken als von Angst gespeiste falsche Tugenden zu erkennen ist sehr aufschlussreich.

Die Darstellung der sieben archetypischen Urängste wendet sich demnach an alle, die sich selbst tiefer erfahren möchten, und auch an jene, die in ihrem Bemühen, andere auf vielerlei Weise heilsam zu unterstützen, die Seele als wesentlichen Aspekt des Menschseins in ihr Weltbild hineinnehmen möchten. Werden die weit verzweigten, leidvollen und nicht für das innere Wachstum notwendigen Erscheinungsformen der Grundangst nach und nach gemildert, weil sie durch Beobachtung und Bewusstwerdung deutlicher zutage treten, rückt Lebenslust automatisch an die Stelle, so wie eine grüne Wiese zum Vorschein kommt, wenn im Frühjahr der Schnee geschmolzen ist. Diese neue Lebenslust wird tiefer erlebt, als wenn sie von Anbeginn da gewesen wäre. Ein Mensch, dessen innerer Schnee zu schmelzen beginnt, erlebt die ersten Sonnenstrahlen dankbarer als jemand, der schon immer auf den Inseln des ewigen Frühlings gewohnt hat.

Wir wünschen uns Leser, die bereit sind, die Qualität dieser Informationen unvoreingenommen zu befragen und auf ihren Wert und ihre Anwendbarkeit hin zu überprüfen. In unseren Veranstaltungen durften wir erleben, wie erschütternd, aber auch befreiend das Erkennen der eigenen Angstmuster für einen Menschen sein kann, der sich mit Interesse, Offenheit und der Bereitschaft zur Selbstwahrnehmung dieser neuartigen Seelenlehre nähert.

Weitere Informationen zur Seelenmatrix und den Archetypen sind in unseren Veröffentlichungen im Arkana Verlag zu finden: *Welten der Seele* (1993), *Archetypen der Seele* (1993), *Weisheit der Seele* (1995), *Die Seelenfamilie* (2001), *Wege der Seele* (2002), *Seelen-Elixiere* (2006).

Wer eine unserer Veranstaltungen besuchen möchte, um seine persönlichen Archetypen zu erfahren, kann sich auf

unserer Internetseite *www.septana.de* informieren und unter folgender Adresse ein aktuelles Programm anfordern:

SEPTANA GbR  
Postfach 70 08 11  
81308 München

Varda Hasselmann und Frank Schmolke

April 2009





# Teil I

## Archetypen der Angst – Die sieben Urängste



## Die Archetypen der Angst

### Expressionsebene

Energie 5

**Gier**

Angst vor Mangel

– unersättlich ↔  
selbstzufrieden +

Energie 2

**Selbstsabotage**

Angst vor Lebendigkeit

– selbstzerstörend ↔  
aufopfernd +

### Inspirationsebene

Energie 6

**Hochmut**

Angst vor Verletzung

– selbstgefällig ↔ stolz +

Energie 1

**Selbstverleugnung**

Angst vor Unzulänglichkeit

– unterwürfig ↔ bescheiden +

### Aktionsebene

Energie 7

**Ungeduld**

Angst vor Versäumnis

– unduldsam ↔  
waghalsig +

Energie 3

**Märtyrertum**

Angst vor Wertlosigkeit

– selbstbestrafend ↔  
selbstlos +

### Assimilationsebene

Energie 4

**Starrsinn**

Angst vor Unberechenbarkeit

– verbissen ↔ entschlossen +

# Energie 1

## Selbstverleugnung – Die Angst vor Unzulänglichkeit

---

### Allgemeines

Die inkarnierte Seinsweise ist kein leichtes Geschäft. Und so ist es nicht verwunderlich, wenn eine Seele, die sich in die irdisch-leibliche Sphäre begibt, Angst hat, dem Dasein mit all seinen Herausforderungen und Anforderungen nicht gerecht zu werden. Die Befürchtung, der neuen Existenzform und dem Leben, so wie es geplant wurde, hilflos und unfähig gegenüberzustehen, sowie die Angst, sich nicht behaupten zu können angesichts all der Forderungen, die dieses Leben und die damit verbundenen Umstände an einen Menschen stellen, führen zu dem Archetyp der Selbstverleugnung. Dahinter verbirgt sich eine tiefe Angst vor Unzulänglichkeit. Die Auseinandersetzung mit dieser Urangst vor einem Versagen angesichts der Gegebenheiten des Inkarnationszustands ist wichtig und notwendig. Sie muss im Laufe der verschiedenen Seelenalter immer wieder einmal erforscht und erfahren werden. Denn eine Junge Seele erlebt sie anders als eine Alte Seele.

Das Angstmerkmal Selbstverleugnung verleugnet in allererster Linie, dass aus einigen oder gar vielen vergangenen Existenzen auf der Erde bereits ein reicher Erfahrungsschatz zur Verfügung steht, der prinzipiell gewährleistet, allen Schwierig-

keiten des neuen Lebens mit einer gewissen Vorbereitung und Erfahrung gerecht zu werden. Diese Erfahrung ist in der Seelenrolle eines jeden Menschen und ihrer oft vieltausendjährigen Geschichte geborgen und gespeichert. Wenn nun jemand aus Angst, vor dem Leben zu versagen, dieses ihm inwohnende Potenzial leugnet, so leugnet er damit zugleich die Geschichte seiner Seelenrolle. Aber auch das jeweilige Entwicklungsziel fällt unter den Schatten der Angst zu versagen, obgleich dieses Ziel im Laufe einer längeren Inkarnationsgeschichte ebenfalls schon mehrfach angestrebt und entsprechend der Entfaltungsstufe und des Seelenalters auch erfolgreich bewältigt worden ist.

Ein Mensch, der sich mit der Verleugnung seiner besten, schönsten Fähigkeiten und Eigenschaften und mit der Negierung seiner bereits vorhandenen Erfahrung aus vergangenen Leben, aber auch aus dem aktuellen Leben herumplagt, erfährt immer wieder, dass alles, was er sich nicht selbst zutraut, ihm auch von anderen wenig zugetraut wird. Diese Spiegelung potenziert das eigene subjektive Empfinden, unfähig zu sein, nicht zu genügen, nicht genügend zu können, nicht genügend zu wissen, nicht gut genug zu sein. Es ist wichtig, eine solche hilflose Selbsteinschätzung nicht mit einem mangelnden Selbstwertgefühl zu verwechseln, denn mit seinem Wert an sich hat der selbstverleugnende Mensch, anders als jemand mit dem Archetyp Märtyrertum, kein Problem. Er hat zwar ein großes Fragezeichen seiner Bewährung dem Leben gegenüber, aber nicht seinen Wert als Mensch betreffend, der existenziell ist und es für ihn auch bleibt.

Selbstverleugner versuchen verständlicherweise ihr Gefühl des Ungenügens auf die eine oder andere Weise zu leugnen oder zu kompensieren. Sie finden dafür eine reichhaltige Methodik, die ihnen gestattet, ihr Leben trotz ihrer Befürchtungen und tiefen Versagensängste zu gestalten und zu bewäl-

tigen. Es ist auffällig, dass Menschen mit dem Hauptmerkmal Selbstverleugnung sogar oft sehr viel besser mit den Herausforderungen des Lebens zurechtkommen als solche, die nicht von der Angst vor Versagen gequält werden, denn sie geben sich unendlich viel mehr Mühe, dieses Ungenügen und diese Unfähigkeit, die sie sich zuschreiben, selbst nicht in vollem Maß zu spüren. Sie tun alles, um sich und auch den Mitmenschen zu beweisen, dass sie für dieses Leben mehr als gut genug sind.

Diese Beweisführung darf jedoch niemals so weit führen, dass das Erreichte aus dem Rahmen der selbst programmierten Bescheidenheitsrolle fällt. Denn wenn dies zufällig einmal passiert, wird das gewohnte Gefühl des Ungenügens, das in einem Widerstreit zwischen Leugnung und Sehnsucht steht, sofort zurückgefahren und wieder an seinen Platz gesetzt, so dass die im Seelenmuster angelegte Angst sich beruhigt und befriedigt fühlt: »Ja, so ist es, ich bin unfähig.« Der Mensch sieht sich darin bestätigt, dass er eben doch nicht so clever, so klug, so gewieft, so fleißig oder so erfolgreich ist, wie er es sich zeitweilig hoffnungsfroh eingebildet hat, um seine Grundangst zu bekämpfen.

### **Die Pole der Angst vor Unzulänglichkeit**



Bei der Bescheidenheit eines Menschen mit Selbstverleugnung handelt es sich wohl selten genug um eine natürliche, im Wesen dieses Menschen angelegte Anspruchslosigkeit, die zufrieden und liebevoll in die Welt hinausstrahlt. Vielmehr verbirgt sich dahinter eine falsche Tugend, denn der betreffende Mensch ist nicht deshalb bescheiden, weil dies die ihm in Wahrheit entsprechende Seinsform ausdrückt, sondern er ist

es aus Angst, Ansprüche zu stellen. Er bescheidet sich, um nicht aufzufallen. Er bescheidet sich aus Angst vor Zurückweisung. Er bleibt bescheiden im Hintergrund, weil er sich nichts zutraut und sich vor Blamage, vor Ablehnung, vor Versagen fürchtet.

Wenn er könnte, wie er wollte und wie er in seinen geheimen Allmachtsträumen fantasiert, wäre er sogar alles andere als bescheiden. Er würde fordern, er würde nehmen, er würde einklagen, was ihm zusteht, und mehr noch als dieses. Doch er zieht sich hinter die Fassade einer tugendhaften Bescheidenheit zurück. Er verharrt im Halbschatten seiner Anspruchslosigkeit, um nicht aufzufallen, um nicht in Anspruch genommen zu werden, denn er zittert bei dem Gedanken, dass ihm eine Aufgabe angetragen werden könnte, der er nicht gewachsen ist.

Schon wenn ein anderer, der spürt, dass hier die Angst vor Unzulänglichkeit das Verhalten diktiert, scherzhaft die Ermunterung ausspricht: »Bescheidenheit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr!«, zuckt der Selbstverleugner innerlich zusammen. Er fühlt sich einerseits bei seinen Größenfantasien ertappt, die ihm sehr wohl in Aussicht stellen, dass er ohne seine furchtsame Bescheidenheit viel weiter käme. Andererseits verweist ihn dieser Spruch hinter seine Bescheidenheitsfassade, die ihm sagt, diese sei auf jeden Fall moralisch höher zu bewerten als jede Erscheinungsform von Unbescheidenheit. Denn in der eingebildeten moralischen Überlegenheit liegt auch ein erheblicher psychischer Gewinn. Der Selbstverleugner profitiert hier gern von einem durch christliche Tugenden geprägten Moralkodex, der Bescheidenheit zu einem hohen Gut stilisiert hat, ohne Rücksicht darauf, aus welcher Quelle sie gespeist wird – aus der Angst oder aus der Liebe.

Hinzu kommt im Allgemeinen eine dem weiblichen Geschlecht zugeschriebene Verhaltensmaxime, sich – unabhän-



Varda Hasselmann, Frank Schmolke

## **Die sieben Archetypen der Angst**

Die Urängste des Menschen erkennen, verstehen und behandeln

eBook

ISBN: 978-3-641-03771-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2010

Die Ergänzung zu »Archetypen der Seele«

Angst ist ein kraftvoller Motor für inneres Wachstum. Was die Psyche quälen kann, ist der Entwicklung der Seele oft dienlich. »Die sieben Archetypen der Angst« gewähren Zugang zu den tiefsten Wurzeln unserer Angst. Anhand der genauen Beschreibung der Grundängste mit ihren Untertypen gewinnt der Leser ein Verständnis dafür, welche Rolle und Aufgabe ihm angesichts seiner individuellen Angstmuster zufällt. So wird es möglich, die Angst zu integrieren. Praktische Hinweise zum Umgang mit der Angst und zum Abbau überschüssiger Angst ergänzen diese neuartige Betrachtungsweise.

Mit entscheidenden Tipps für heilsame Hilfen und Interventionen.