

Matthias Stolla
Trainer und Dozent



www.greatgrowingup.com

menschentwickeln

Checkliste

Gefühle & Archetypen

Ärger



Krieger/in

Trauer



Liebende/r

Angst



Magier/in

Freude



König/in

Symbole

Gefühle - auch jene, die wir als negativ bewerten – haben ihre Qualitäten. Um das zu verdeutlichen, brauchen wir ein Verständnis von den Archetypen. Das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Urprägung oder Urform. In der von dem Schweizer Psychologen und Psychiater Carl Gustav Jung entwickelten Analytischen Psychologie beschreiben die Archetypen symbolhaft unbewusst Grundmuster menschlichen Verhaltens. Tatsächlich aber lassen sich den vier Grundgefühlen vier sehr anschauliche Archetypen zuordnen:

Krieger, Liebender, Magier und König bzw. Kriegerin, Liebende, Magierin und Königin.



Ärger

Die Wut steht für den Archetyp des Kriegers. Wut kann sehr zerstörerisch sein, vor allem wenn sie sich in Form von Hass, Rache und Aggression zeigt. Das sind die Eigenschaften der Wut, der wir mit Ablehnung begegnen. Wut steht aber auch für Klarheit, für die Fähigkeit Grenzen zu setzen. Meistens braucht es dazu nur eine minimale Dosis. Nur mit gefühlter Wut sind wir in der Lage, Entscheidungen zu treffen, Ja und Nein zu sagen. Das sind wichtige Eigenschaften, die wir in Beziehungen brauchen.

Der Archetyp des Kriegers im Jung'schen Sinne hat nichts mit einer Killermaschine oder einem Ego-Shooter im Computerspiel zu tun. Vielmehr symbolisiert er die Qualitäten eines gereiften, emotional erwachsenen Kriegers. Am ehesten lässt er sich mit dem Bild eines japanischen Samurai vergleichen: kein außer Kontrolle geratener Amokläufer, sondern ein Abbild von trainierter Kampfbereitschaft. Der archetypische Krieger kämpft nicht um des Kampfes Willen. Nicht der Kampf, sondern die Bereitschaft, zu kämpfen, wenn es geboten ist, zeichnet ihn aus.

Der Krieger kann Entscheidungen treffen, kann ja oder nein zu etwas sagen. Bildlich gesprochen zieht er sein Schwert und trennt sich von einer Möglichkeit, indem er sich für eine andere entscheidet. Er sagt Nein zum einen Weg und Ja zum anderen. Und er setzt Menschen Grenzen, die im Begriff sind, Dinge zu tun, die der Krieger nicht gutheißt. Der Krieger schaut nicht weg. Er greift ein, wenn es nötig ist. Zivilcourage ist eine Krieger-Eigenschaft.



Trauer

Die Trauer ist die wahrhaft Obdachlose unter den Gefühlen. Ärger und Angst sind zwar ebenfalls keine gern gesehenen Gäste, aber Trauer? Sie hat in unserer Welt im Grunde keinen Platz. Wir wollen unser Leben genießen und möglichst viel Spaß und Freude haben. Gelingt uns das?

Ja, es gelingt uns. Wir können die Trauer aus unserem Leben verbannen, und viele machen genau das. Tatsache ist aber auch, dass die Vorstellung, wir könnten gänzlich ungeschoren durchs Leben kommen, ohne traurige Dinge erleben zu müssen, eine Illusion ist. Es gibt keine ernst zu nehmende spirituelle Tradition, die diesen Umstand leugnet: In unser aller Leben geschehen traurige Dinge. Die Welt ist voll davon. Wer das ignorieren will, muss beim abendlichen Zappen vor dem Fernseher äußerst vorsichtig sein, damit er nicht ungewollt konfrontiert wird.

Früher oder später erleben wir alle Enttäuschung, Verlust, Abschied, Tod, Schmerz. Garantiert.

Aber: Womit wir auch konfrontiert werden, wir sind allenfalls nachdenklich, bedrückt oder trübsinnig, aber nicht traurig. Tränen? Den Fluss haben wir längst trockengelegt. Wir halten viel aus. Nur eben Trauer nicht. Das macht uns wirklich hart. Denn mit der Fähigkeit, Trauer zuzulassen sind Qualitäten verbunden, die unerlässlich sind, um mit anderen Menschen in Beziehung zu sein.

In der Archetypenlehre steht die Trauer für den Archetypen des Liebenden.

Den Schmerz zu leugnen heißt, die Liebe zu leugnen. Liebe hat mehr mit Schmerz zu tun als viele glauben. Es gibt deutlich mehr Liebeslieder in Moll als in Dur. Der Grund ist simpel. Wir müssen unser Herz öffnen, die Rüstung ablegen, berührbar und verletzlich sein, wenn wir Liebe spüren wollen. Und wir müssen lernen, Verletzungen hinzunehmen, den Schmerz zulassen und zu äußern, damit wir uns nicht wieder in unsere Rüstung, unseren Schutzpanzer, zurückziehen, in dem wir unerreichbar bleiben für Schmerz, aber auch für Mitgefühl, Nähe, Verbundenheit und Liebe.

Trauer ist das Gefühl, das uns als Menschen ausmacht. Das uns letztendlich liebesfähig macht. Solange wir aber vor unseren eigenen Tränen weglafen, laufen wir auch von den Tränen unseres Partners weg. Wir vermeiden Nähe, Tiefe und Verbundenheit, weil wir nie gelernt haben, dass es in Ordnung ist, traurig zu sein.

Angst



Wir lassen uns viele Begriffe einfallen, um nicht über unsere Angst reden zu müssen. Wir fühlen uns nicht wohl, haben kein gutes Gefühl bei einer Sache, sind beunruhigt, aufgeregt oder nervös, aber auf keinen Fall ängstlich. Warum auch. Angst ist nicht schick, fühlt sich unbequem an, stört uns in unserem gewohnten Dasein. Wir wollen sie nicht, basta. Wozu auch?

Weil sie einen großen Nutzen, eine wichtige Qualität in sich birgt. Die Angst gehört zum Archetypen des Magiers. Er steht für alle, die sich auf unbekanntes Terrain wagen: für Kreative, Künstler, Erfinder, Artisten, Forscher, Entdecker, Experimentierer – für alle, die gerne ausgetrampelte Pfade verlassen und sich auf Neues einlassen. Unbekanntes macht Angst. Das glauben wir oft nicht, weil es ja auch aufregend sein kann, neue Länder zu bereisen. Unbestritten. Aber diese Aufregung ist nichts anderes als eine Form von Angst, die viele Menschen als positiv empfinden. Manche haben diese aufregende Form von Angst und freuen sich auf den Indien-Trip, andere bleiben lieber zu Hause. Weil die Angst zu groß ist. Vielleicht aber auch nur, weil sie keine Verbindung zu ihrem inneren Magier haben und die Qualität der Angst nicht sehen können.

Menschen, die ihre Angst nicht spüren wollen, weil sie ihnen zu unbequem, zu unangenehm ist, haben nur zwei Möglichkeiten ihr zu entgehen. Manche unterdrücken sie einfach. Das sind die arglosen Draufgänger. Sie leben gefährlich, weil sie nicht gelernt haben, ihre Angst wahrzunehmen; ihnen fehlen Vorsicht und Achtsamkeit, manchmal auch Verantwortlichkeit für sich selbst. Die anderen sehen in der Angst ein riesenhaftes Stopp-Schild, das ihnen signalisiert: Geh da nicht hin. Reise nicht nach Indien; geh nicht auf die Bühne; bleib der Prüfung fern; lass alles, wie es ist. Das ist tragisch, weil die Entscheidung ihren Preis hat: Sie schließt Wachstum, Überraschungen und Freude aus unserem Leben aus. Lähmende Angst ist gefrorener Spaß.

Wenn wir unsere Angst unterdrücken hat das unterschiedliche Folgen: Einige Menschen kultivieren ein gewisses Aggressionspotential. Die meisten Choleriker z.B. haben kein Problem mit Wut, sondern mit Angst. Andere trauen sich gar nichts zu, weil sie als Kind nie die Botschaft bekommen haben: „Ja, klar hast du Angst vor der großen Rutsche, aber du schaffst das trotzdem“. Sie wissen nicht, dass wir auch Dinge tun können, vor denen wir Angst haben.



Freude

Unser Verhältnis zu dem als positiv wahrgenommenen Gefühl Freude ist kaum weniger problematisch als das zu den drei „negativen“ Ärger, Angst und Trauer.

Interessanterweise verweigern wir uns dem Glück und der Freude wie auch den anderen drei Gefühlen. Und auch hier werden wir schon früh geprägt: Sprichwörter und Redewendungen gefällig? „Freu dich nicht zu früh.“ „Glück und Glas, wie oft bricht das.“ „Zu großem Glück ist nicht zu trauen.“ Genug davon.

Wann und vor allem wie lange sind wir denn in der Lage, uns einfach nur an etwas zu erfreuen, ohne dass sich ein schlechtes Gewissen anschleicht oder die Angst davor, dass diese Freude vergänglich ist?

Wie oft liegt unser Fokus im Leben auf dem, was nicht läuft, was negativ ist, was uns Leiden lässt und wie oft sind wir wirklich in der Lage einfach das zu genießen, was wir haben? Jeder hat etwas, das ihn glücklich sein lassen könnte. Sei es im Beruf, in der Beziehung, mit den Kindern. Aber das sehen wir nicht, wir rennen dem Glück davon wie der Teufel dem Weihwasser und behauptet doch, dass es das ist, was wir wollen. Eine Art Freude blenden wir dabei komplett aus: die an uns selbst, an unserem Dasein, am Leben an sich. Freude an mir selbst? Je unerhörter sich das anhört, desto weiter sind wir davon entfernt, sie zuzulassen. Sie hat mit Dankbarkeit zu tun – für das Leben, das wir führen. Sie hat mit Selbstvertrauen zu tun – der Überzeugung, dass wir alle Fähigkeiten und Fertigkeiten besitzen, die wir brauchen. Und sie hat mit Liebe zu tun – der Zuneigung zu Menschen und zum Leben an sich.

Wer das verkörpert - die Liebe zum Dasein, zum Leben und zu den Menschen - wird zum Segen für seine Umwelt. Er oder sie vermittelt etwas, wonach sich alle sehnen: grundlegende Akzeptanz, grundlegendes Gut sein. Solche Menschen sind mit sich und der Welt im Reinen. Sie sind in der Lage, zu akzeptieren, was ist. Und das umfasst den Ärger, die Trauer und die Angst. Solche Menschen sind selten. Sie sind archetypische Könige.

