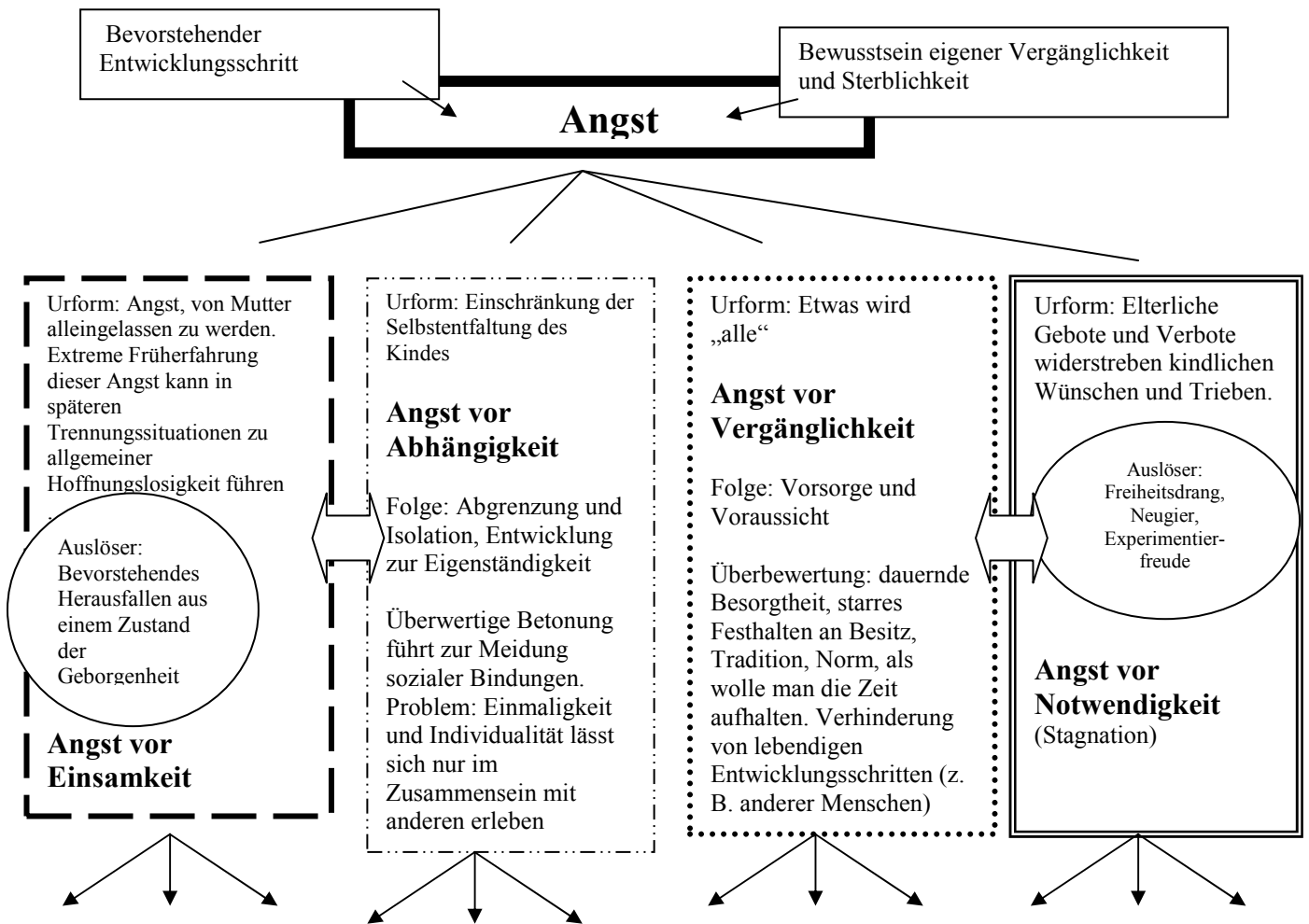


Grundformen der Angst

(nach Fritz Riemann, Grundformen der Angst, 32. Aufl. München 1999)



Vielfältige Varianten der Angst, individuelle Ängste, Verschiebung der Grundängste auf Angstobjekte
 („Alle möglichen Ängste sind letztlich immer Varianten dieser vier Grundängste“ S. 29)

Reaktionsweisen

Ausweichen

Hilfsmittel: Betäubung, Verdrängung
 Nur kurzzeitig möglich.
 Folge: Summierung der Ängste, höhere Angstbereitschaft

Überwinden, Bewältigen
 Erkenntnis, Glaube, Tat, Liebe
 Schöpferischer Akt, Entwicklung, Reifung

In sich selbst ruhen, Eigensein entfalten, Distanzfähigkeit lernen

Wagnis der Liebe riskieren, Sich der Welt öffnen, im vertrauen auf andere zugehen

Loslassen lernen, Neues wagen

Bewältigungsmöglichkeit: Ordnung anerkennen, sie als Ermöglichung von Freiheit bejahen