

„Wer anderen gar zu wenig traut, hat Angst an allen Ecken; wer gar zu viel auf andere baut, erwacht mit Schrecken. Es trennt sie nur ein leichter Zaun, die beiden Sorgenründer: zu wenig und zu viel Vertrauen sind Nachbarskinder.“

Wilhelm Busch

Das Bild des energetischen Machers und „Zupackers“ ist ein weit verbreitetes Leitmotiv unter Managern und Führungskräften. Der Macher ist ziel- und lösungsorientiert, effizient und permanent optimistisch. Ohne Zweifel packt er die Dinge angstfrei an. So geht es viele Jahre gut. Meist zwingen dann erst Schicksalsschläge zum Innehalten und Nachdenken. In dem nun einsetzenden Selbsterkenntnisprozess kommt Ungeahntes zu Tage. Nicht das lustvolle Erschaffen von Dingen (darauf zugehen, Freude erleben) war das stärkste Handlungsmotiv, sondern das Vermeiden von etwas Unangenehmen: der Angst (etwas ausweichen, Schmerz vermeiden). Unbewusste Ängste haben längst und unbemerkt das Ruder übernommen.

Trotzdem schenken Ängste uns bei der Erbringung von Spitzenleistungen viel inneren Antrieb. Zwei Beispiele:

1. Die Angst „unbedeutend zu sein“ kann sehr viel Energie produzieren, um erfolgreich zu sein. Mit ihr wird der Bedeutungslosigkeit ausgewichen. Aber was kommt dann?
2. Wer als Kind oft erlebt hat, dass niemand an ihn glaubt (du kriegst das eh nicht hin), der kompensiert dies, indem er sich und anderen zeigt, was er drauf hat. Aber auch hier lautet die Frage: Was kommt dann?

Sehen wir unseren Ängsten ins Auge! Wozu? Um ein bisschen mehr mentale Freiheit zu erlangen. In diesem Newsletter soll es um allgemeine Ängste gehen. Im nächsten Newsletter geht es dann um den speziellen Ableger einer tiefer sitzenden Angst: die Ungeduld.

Die Macht des Unterdrückten

Die Zahl der Burnouts in meinem Bekanntenkreis nimmt ständig zu. Dabei scheinen Burnouts und Depressionen Hand in Hand zu gehen. Wahrscheinlich ist Burnout ein angeseheneres Wort als Depression. Schließlich hat man sich aufgeopfert...

Es trifft vor allem die hochaktiven, energetischen Machertypen. Immer gut drauf, immer den anderen ein gutes Gefühl geben, immer motiviert und vorne an der Front. Ob Erzieher, Lehrer, Politiker, Familien- oder Firmen-Manager. Jede Berufsgruppe ist dabei. Ohne Ausnahme. Depression wird aus dem englischen mit „Niederdrückung“ übersetzt. Von Niederdrückung zu Unterdrückung ist es aber nur ein kleiner Schritt. Ich werde das Gefühl nicht los, dass vor allem Menschen, die lange Zeit ihre Schattenseiten unterdrückt haben, vermehrt von einem Burnout heimgesucht werden.

Sie haben mit aller Kraft ein möglichst positives Bild von sich abgegeben. Dunkle Seiten wie Ängste, Wut, Hass und Eifersucht wurden beim Entstehen weggedrückt. Dabei ist es ein großer Unterschied, ob etwas weggedrückt oder verarbeitet und vielleicht sogar transformiert wird. Doch wer zu viel und zu lange wegdrückt, wird feststellen, dass irgendwann einmal das Unterdrückte mit umso größerer Macht zurückkommt. Wer lange vieles unter den Teppich kehrt, wird irgendwann von diesem Müll aufgefressen. Es scheint fast so, als würden alle negativen Aspekte des Lebens, die man unterdrückt und verdrängt hat oder nicht wahrhaben wollte, mit einem Schlag ans Tageslicht streben. Mit voller Macht. Dann zieht es einem den Stecker. Und zwar brutal.

Mit Angst (lateinisch angustus = eng) wird die unbestimmte Form einer Bedrohung beschrieben. Im Gegensatz zur Furcht. Diese ist das Gefühl einer konkreteren Bedrohung. Im Unterschied zur Angst ist Furcht rational begründbar. Es ist eine reale oder als real empfundene Bedrohung. Eine Art Realangst. „Ich habe z.B. Furcht vor dem Urteil meines Chefs, aber Angst vor Zurückweisung.“ Noch ein Unterschied: Wenn wir uns erschrecken, erleben wir eine konkrete Furcht, die sich jedoch zeitnah auflöst. „Ich habe mich erschrocken, weil ich mich vor Schlangen fürchte.“

Ich fürchte mich vor einer Verletzung beim nächsten Fußballspiel, habe jedoch Angst davor, meine Leistung nicht immer abrufen zu können. Ich fürchte mich im Dunkeln und habe Angst vor dem Alleinsein.“ Ein gesteigerter Respekt kann auch eine Form von Furcht ausdrücken. Zum Beispiel Ehrfurcht oder Gottesfurcht.

Interessanterweise wird bei emotionalen und körperlichen Schmerzen dasselbe Zentrum im Gehirn aktiviert, der sog. Anterior Cingulate Cortex (ACC). Einfacher ausgedrückt: Der Schmerz eines gebrochenen Beines ist ein anderer als der eines gebrochenen Herzens, aber im Gehirn wird dasselbe Areal aktiviert. Das erklärt auch, warum die Angst vor emotionalem Schmerz so extrem groß ist, dass wir ständig versuchen, diesem Schmerz auszuweichen.

Die Angst vor der Angst

Die generelle Temporeduktion bei Glätteiswarnung aus Angst vor einem Unfall hat Sinn. Wir weichen dem möglichen Schmerz aus. Das Ergebnis ist ein langsames und damit sichereres Fahren. Bei einem klärenden Gespräch mit einem Mitarbeiter ist Angst allerdings ein schlechter Ratgeber: Wer hier dem möglichen Schmerz ausweicht, bleibt nicht nur auf der Stelle stehen, sondern entwickelt sich sogar rückwärts. Jetzt ist klar: Körperlicher, seelischer und sozialer Schmerz unterscheiden sich zwar nach der Herkunft, aber nicht in ihrer Wirkung. Dieses Wissen kann von zentraler Bedeutung sein. Es bedarf viel Trainings, um das in der Kindheit angelegte Schmerzgedächtnis vollständig aufzulösen. Bei Schmerzen benötigen wir ein reifes, erwachsenes Differenzierungsvermögen. Vor allem unser soziales Schmerzgedächtnis der Kindheit blockiert uns in unserem Wachstum am meisten.

Jeder hat schon einmal starke soziale und emotionale Schmerzen erlebt. Wer nun unbewusst vieles unternimmt, um sich diesen Schmerzen nicht zu stellen, verliert. Ein Beispiel: Ein Mann, der unter den aggressiven Attacken seines Vaters gelitten hat, verfällt bei aggressiven Attacken seiner Mitarbeiter in seine frühere Rolle. Er fühlt sich schutzlos und reagiert mit lähmender Angst. Dies geschieht meist unbewusst. Die Erfahrungen der Vergangenheit werden zum Bremsklotz der Zukunft. Aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse über das Schmerzempfinden im Gehirn ist eines offenbar klar: Der Mensch ist ein soziales Wesen und auf den Austausch mit anderen Menschen angewiesen. Wir sind also zu einem funktionierenden Miteinander biologisch verdammt. Und: Das Schmerzempfinden ist bei jedem Menschen ähnlich, jedoch nicht seine Schmerzempfindlichkeit.

Angst ist demnach eine menschliche Grundemotion und äußert sich in Form von als bedrohlich empfundenen Situationen. Aufgrund der Prägungen im Schmerzgedächtnis reicht dann später allein die Vorstellung einer Situation, um eine Angst erneut auszulösen.

Prüfungsangst, Flugangst, Platzangst oder Einschlussangst sind uns wohl bekannt. Schnell wird klar: Evolutionsgeschichtlich hat Angst eine wichtige Funktion als Schutzmechanismus. Sofortige Flucht bei einem Tigerangriff ist überlebensnotwendig. Aber etwas anderes wird auch schnell klar: Unsere heutigen Ängste sind nur noch zu 10 % sinnvoll für die Arterhaltung. 90 % aller Ängste sind reine Entwicklungsblockaden. Wer mehr innere Freiheit erleben will, muss sich diesen Ängsten stellen und sie transformieren. Unsere kollektive Schmerzüberempfindlichkeit hat die sinnvolle Alarmanlage „Angst“ überempfindlich eingestellt. Daher kommt auch unsere Kontrollwut. Wir wollen mit allen Mitteln keine Schmerzen erleben und kontrollieren deswegen alles. Wie jeder weiß, wirken zu starke Ängste einengend und freiheitsberaubend. Gleiches gilt bei Phobien (wie z.B. der Angst vor Spinnen). Wenn Sie Lust haben, geben Sie doch einmal „Liste von Phobien“ bei Google ein. Sie glauben nicht, wie viel und was es da alles gibt. Unglaublich!

Im Rahmen der persönlichen Entwicklung geht es jedoch um eine feinere Differenzierung von Ängsten. Sie sind themenübergreifend und haben damit eine noch größere Tiefenwirkung. Beispiele:

Angst vor Zurückweisung/Ablehnung: Die Angst, ausgegrenzt zu sein, nicht gemocht zu werden, nicht beliebt zu sein oder nicht geliebt zu werden. Eine sehr tiefe menschliche Existenzangst.

Konformitätsdruck: Die Angst, nicht zu einer bestimmten Gruppe zu gehören, weil man sich nicht anpassen kann oder will. Die Angst alleine zu sein. Ebenfalls eine tief sitzende Angst. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe wird durch Statussymbole gezeigt. Das können genauso teure Luxusobjekte sein, wie auch Konsumverzicht oder alternative Kleidung. Was Status ist, definiert die Gruppe.

Gier: Die Angst zu kurz zu kommen. Es ist nicht genug für mich da. Deswegen muss ich mich gegen andere durchsetzen. Ellenbogen benutzen. Andere übertrumpfen. Survival of the Fittest. Übersteigter Ehrgeiz gehört ebenfalls dazu. Gier nach Ehre. Es kann nie genug sein.

Angst vor Entscheidungen: Die Angst, in die falsche Richtung zu laufen. Mögliche Ursachen sind: Mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten oder der Wunsch, „mehr“, sprich "alles" zu wollen. Also wieder die Angst zu kurz zu kommen: die Gier.

Da wo die Angst ist, da geht es lang

Und als Führungskraft? Wo blockieren eine Führungskraft unbewusste Ängste? Ganz einfach: Wer Angst hat, von anderen überholt zu werden, wird andere nur bedingt entwickeln. Wer Angst hat, überflüssig zu sein, wird andere klein halten, damit er von ihnen ständig gebraucht wird. Wer Angst vor Machtverlust hat, wird auch nicht dafür sorgen, dass andere stärker und mächtiger werden. Sicherheitsstreben aufgrund von finanziellen Verbindlichkeiten sorgt auch nicht dafür, dass die notwendigen Risiken eingegangen werden und für Klarheit gesorgt wird. Wer Angst vor Auseinandersetzungen hat, der erstickt sein Umfeld mit einer klebrigen Harmoniesoße. Die Angst, Ziele nicht zu erreichen, die Angst, als Verlierer dazustehen... Ein Fass ohne Boden.

Sicherlich haben Sie bereits erkannt, was die größte Schwierigkeit bei Ängsten ist: sie zu erkennen und sie anzuerkennen. Das ist der mutigste Schritt. Denn es gibt einen Grund, warum wir uns bis jetzt diesen Ängsten nicht gestellt haben. Doch wie geht es weiter? Jetzt brauchen Sie Mut! Mutig ist nicht, wer anderen mutig vorkommt (z.B. beim Bungee Jumping), sondern wer trotz seiner „Angst davor“ genau das tut. Mut zeigt sich also nur im inneren Erleben eines Menschen. Denn es gilt: Tue das, wovor du Angst hast, und der Tod der Angst ist sicher!

Warum wir unsere Ängste anerkennen sollen? Weil wir immer besser verstehen werden, was passieren muss, damit wir innerlich freier werden. Es ist der Drang nach Freiheit, der einen seine Ängste überwinden lässt. Und der Lohn? Ein frei denkender Geist und ein selbstbestimmtes Leben. Jemand, der in der Lage ist, ein erfolgreiches und erfülltes Leben in Einklang zu bringen. Ist das lohnenswert? Sie entscheiden!

Haben Sie Lust zu erleben, welche Motive Sie und andere Menschen in der Tiefe steuern? Im Intensiv-Seminar „Kraft der Sprache 1“ lernen Sie die 12 wichtigsten mentalen Aggregatzustände kennen und üben diese intensiv. Eine Grundvoraussetzung für effektive Kommunikation. Ich freue mich auf Sie!

Ihr Boris Grundl

- ▶ **Kraft der Sprache 1:** Hier geht es zur Anmeldung „Kraft der Sprache 1“. Planen Sie jetzt Ihre Weiterbildung aus unserem vielfältigen Jahresprogramm. [Seminar-Informationen](http://www.grundl-akademie.de/seminare/termine.html).
<http://www.grundl-akademie.de/seminare/termine.html>
- ▶ **Boris Grundl im TV:** Fr, den 11. März im MDR 22-24 Uhr Talkshow „unter uns“
Hier geht es zu den Sendeinformationen <http://www.mdr.de/unter-uns/>
- ▶ **Boris Grundl im TV:** Sa, den 12. März in „Humpis – Der Talk“ (Regio TV)
Wird auf Euro 3 ausgestrahlt. Im Süden über Kabel (Astra) oder sonst im Internet
Hier geht es zum Sender <http://www.regio-tv.de/>
Hier finden Sie ab 7. März 2011 das Programm
<http://www.euro-3.de/TV-Programm.141.0.html>