

Acht Strategien im Umgang mit Angst und eine Zugabe

„Stoße die Tür auf, vor der du dich am meisten fürchtest, denn dahinter wartet das Ende deiner Angst.“

(Jens Baum)

„Da unser Leben immer wieder in Neues, Unvertrautes und noch nicht Erfahrenes führt, begleitet uns Angst immerwährend“ (RIEMANN 1998, S. 9). Angstfreiheit? Das ist eine Utopie. Die Angst gehört zum Menschen wie das Wasser zum Schwimmen. Insofern wäre bereits die Frage – „Wie kann ich Angst vermeiden“ – für den Umgang mit ihr kontraproduktiv. Wer dies ignoriert, verhält sich wie derjenige, der beim Erkennen einer Radarfalle schneller fährt, um nicht geblitzt zu werden.

Zwar kämpfen die meisten Menschen gegen das, was ihnen nicht behagt. Doch das Dagegen-Ankämpfen funktioniert nicht. Wenn Sie Ihre Angst bekämpfen, dann bekämpfen Sie damit einen Teil in sich selbst. Dadurch wird das Problem überdimensional groß. Latente Ängste gleichen einem Ball, der mit aller Gewalt unter Wasser gehalten wird. Sobald er losgelassen wird, schnellt er explosionsartig an die Oberfläche. Je mehr Kraft das Unterdrücken von Ängsten kostet, desto weniger Energie bleibt für die eigentliche Aufgabe. Wenn Sie Ihre Angst annehmen können, dann nehmen Sie diesen Teil in sich an. So paradox das vielleicht klingen mag: Durch das Annehmen Ihrer Angst, wird die Angst kleiner.

Auszubildende, die sich ängstigen und diese Angst kommunizieren, werden häufig von wohlmeinenden Ausbildern aufgefordert, „nicht weiter darüber nachzudenken“.

Ein typisches Beispiel

Der Auszubildende Müller und sein Ausbilder unterhalten sich beim Frühstück. Während des Dialoges kommen sie auf die bevorstehende Zwischenprüfung zu sprechen. Auszubildender Müller: „Ich habe kein gutes Gefühl, was die Zwischenprüfung betrifft. Jetzt an die Prüfung zu denken, ängstigt mich, weil ich nicht weiß, was kommt.“ Reaktion des Ausbilders: „Mein Gott, Angst haben wir alle, wenn wir zur Prüfung müssen. Da mach dir man keine Sorgen.“

Der gute Rat klingt zwar vernünftig, ist aber nutzlos. Es ist nicht möglich, mit einer bewussten Anstrengung (starken) Ängsten zu entrinnen. „Es ist ein seelisches Gesetz, dass alles, was wir verdrängen, sich aufstaut; dadurch steigert sich der Innendruck, und der Zwanghafte braucht daher immer mehr Zeit und Kräfte, um das Verdrängte in Schach zu halten“ (RIEMANN 1998, S. 113). Das Ergebnis: Unterdrückte

Angstgefühle ticken wie eine Zeitbombe. Sie kann jeden Moment hochgehen. Sie können zwar Gefühle verdrängen, aber nicht ausscheiden. Nicht die zugelassenen Ängste verursachen Probleme, sondern die unterjochten.

Angenommen, der Auszubildende Müller möchte mit seinem Problem ernst genommen werden. Die Intervention des Ausbilders wäre in diesem Fall in zweierlei Hinsicht ungünstig: Einerseits werden die Ängste des Auszubildenden durch die Aussage „Angst haben wir alle“ verallgemeinert und verharmlost. Dadurch kann beim Auszubildenden das Gefühl entstehen, dass er mit seinen Sorgen nicht ernst genommen wird. „Der Versuch, Widerstände wegzureden, gleicht einer Vergewaltigung. Wir tun unserem Gegenüber Gewalt an, weil wir es nicht ernst nehmen, sondern versuchen, ihm seinen Widerspruch auszureden. Wir unterdrücken und bevormunden den anderen und tragen damit maßgeblich zu einem schlechten Betriebsklima bei“ (SPECK 2005, S. 123).

Andererseits kann das Gehirn eine Nicht-Anweisung nicht ausführen. Testen Sie dies:

Test:

Denken Sie jetzt keinesfalls an ein rotes Feuerwehrauto!

Na, woran denken Sie? Wenn Sie aufgefordert werden, an etwas Bestimmtes nicht zu denken, dann reagiert Ihr Gehirn wie ein Flipperautomat, dessen Funktionsfähigkeit durch zu heftiges Drücken der Knöpfe außer Kraft gesetzt wurde: Ihr Gehirn tilgt das negative Vorzeichen. Die Nicht-Anweisung „rollt ins Leere“. Um sich etwas nicht vorzustellen, müssen Sie es sich erst einmal vorstellen. Sätze mit einem negativen Vorzeichen wie „nicht“ oder „keinesfalls“ sind negative Botschaften. Die Aufforderung des Ausbilders „Da mach dir man keine Sorgen“ verstärkt die Unsicherheit des Auszubildenden. Ohne das Äußern einer positiven Alternative sind die Änderungschancen des negativen Gedankenkarussells gering.

Wie könnten Sie als Ausbilder in dieser Situation pädagogisch angemessen reagieren?

„Wie immer in unserem Leben, wenn wir Angst haben, gilt auch hier, dass im Annehmen der Angst das Helfende liegt; (...) Indem wir uns auseinander setzen mit der Angst, können wir Kräfte zu ihrer Überwindung entwickeln; indem wir versuchen, gerade das zu wagen, wovor wir Angst haben, können wir den sichersten Weg finden, mit ihr fertig zu werden“ (RIEMANN 1975, S. 59). Mit anderen Worten: Angst zu bewältigen heißt psychologisch, mit der Angst leben zu können. Aber wie?

Die erste Strategie: Angst umdeuten

Heute tritt der kleine Tiger zum ersten Mal in der Manege auf. „Warum schauen mich die Leute alle an?“ fragt der kleine Tiger den großen. „Keine Angst, sie sind alle hinter Gitter.“

(Amelie Schäfer)

Eine erste Möglichkeit im Umgang mit Angst besteht darin, die Angst als Ressource zu nutzen, sie als Warnzeichen zu verstehen, als Signal, das anzeigt, dass etwas verändert werden muss. Um zu einer derart gelassenen Sichtweise zu gelangen, hilft es, wenn Betroffene sich vor Augen führen, dass Angst per se nichts Schlimmes ist. Im Gegenteil: Sie aktiviert zusätzliche Energie und macht dadurch Höchstleistungen erst möglich. Sie ist bis zu einem gewissen Grad als Stimulanz unverzichtbar. Zum Beispiel die Angst vor Fehlern treibt Auszubildende an, die Unterlagen für eine Prüfungsdokumentation sorgfältig zu kontrollieren. Oder Lampenfieber vor einer wichtigen (Kunden-)Präsentation: Es fördert die nötige Wachsamkeit und versetzt Auszubildende wie ein Raubtier kurz bevor es zum Sprung auf die Beute ansetzt in einen hochkonzentrierten Zustand. Erst dieser Spannungsbogen, entfacht durch Nervosität, trägt erheblich zum Gelingen einer Präsentation bei. Dabei durchlaufen alle Auszubildenden mehr oder weniger das „3-B-Prinzip“: Bammel-Beruhigung-Befriedigung. Wenn Auszubildende solche Chancen vermeiden, sind Rückzugstendenzen oftmals die Folge. Diese sind verbunden mit fehlender Autonomie. Besser ist es also, die durch Angst geförderte Spannung zu nutzen und in der entsprechenden Situation den „Löwen rauszulassen“.

Die zweite Strategie: Angst mit Hilfe von Autosuggestion umdeuten

„Ob du denkst du kannst es, oder du kannst es nicht: in beiden Fällen bekommst du recht.“

(Henry Ford)

Zum Umdeuten gehört auch die Autosuggestion. Dabei entscheidet Ihr Auszubildender, wie er sich zum Beispiel eine Prüfung ausmalt: ängstlich oder kraftvoll und gelassen. Beides ist möglich. Der Energieaufwand dafür ist gleich groß. Allerdings: „Sie können in Stresssituationen nur das abrufen, was Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen ist“ (WOLF/MERKLE 1995, S. 9). Ob (Prüfungs-)Situationen negativ oder positiv sind, hängt nur von einem ab: von der Perspektive. Überzeugungen sollen helfen statt blockieren. Mit Hilfe der Autosuggestion muntern Sie Ihren Auszubildenden auf, seine „mentale Vergiftung“ in nutzbare Vorstellungen umzuformulieren. Dabei bleibt er seinem System treu, sich etwas einzureden: Es darf nur von jetzt

an etwas Schönes und Positives sein. Getreu der Devise: „Prüfungen müssen einen Irrsinnsspaß machen, sonst würden sie nicht so viele machen.“

Wollen Sie selbst einmal feststellen, wie das Umdeuten funktioniert? Stellen Sie sich folgende Frage:

Können Sie zeichnen?

Wenn nein, dann nehmen Sie vielleicht an (= Suggestion/Glaubenssatz): „Zeichnen ist eine Schwäche von mir.“ Sie haben aber auch die Möglichkeit es umzudeuten, indem Sie sich sagen: „Zeichnen ist momentan auf einer Skala von 1 bis 10 eine meiner kleinsten Stärken.“

Was macht den Unterschied aus? Stärken, sind sie im Moment auch noch so klein, lassen sich ausbauen. Schwächen gilt es dagegen zu tilgen. Was ist für Sie angenehmer? Stärken zu forcieren oder Schwächen zu eliminieren? Übertragen Sie diese Technik auf den Umgang mit Fehlern, um nur ein Beispiel zu nennen. Fehler entpuppen sich dann als Tritt- statt Stolpersteine. Fehler bekommen eine Feedbackfunktion, die dem Auszubildenden hilft, sich weiter zu entwickeln.

Zum Umdeuten gehört auch der simple Satz: „Das kann ich noch nicht!“ Während diese Aussage Entwicklungsmöglichkeiten eröffnet, klingt der Satz – „Das kann ich nicht!“ – wie eine unumstößliche Tatsache. Wer beispielsweise felsenfest daran glaubt, in Mathe nichts zu verstehen, darf sich nicht über mangelnde Ergebnisse in diesem Fach wundern. Wer aber davon ausgeht, dass er Mathe noch nicht kann, definiert eine Ausgangssituation, die Perspektiven zulässt.

Die dritte Strategie: Angst als internen Coach nutzen

Es geht also nicht darum, die Angst zu vermeiden, sondern darum, ihren Sinn zu erfahren, um sie nutzen zu können. Dazu können Sie Ihrem Auszubildenden folgende Fragen stellen:

- Was will die Angst dir sagen?
- Will die Angst, dass du in deinem Selbsterleben etwas dazu gewinnst?
- Will die Angst, dass du etwas wagst?
- Was verlierst du, wenn du der Angst erliegst?
- Welcher Entwicklungsschritt im Zusammenhang mit deiner Identität steht hinter deiner Angst?