

## Angst als Chance



Liebe Leser,

ich wünsche Ihnen von Herzen ein wunderbares und erfolgreiches Jahr 2014 und heiße sie herzlich willkommen zur diesjährigen ersten Ausgabe des IPE-Newsletters.

Viele Menschen haben sich in den letzten Tagen damit beschäftigt, was sie in den nächsten zwölf Monaten gerne alles verändern oder gar verbessern möchten. Wie die Großen, so widmen sich auch jüngere Menschen derlei Vorhaben. Meist erhoffen sie sich bessere Leistungen in der Schule. Was sicherlich auf der einen Seite sehr lobenswert ist, unterliegt auf der anderen häufig einem mangelnden Durchhaltevermögen. Und dann sind sie plötzlich wieder da: die Ängste vor dem Versagen oder dem Prüfer.

Da Sie ja unseren Newsletter kennen, wissen Sie, dass wir gerade an diesem Punkt mit wertvollen Praxistipps und Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung unterstützend zur Seite stehen. Daher möchte ich zu Beginn des Jahres einige grundsätzliche Überlegungen zur Notwendigkeit von Angst einbringen, somit wir diese für unseren Vorteil nutzen können.

- **Wenn Du in eine Richtung blicken kannst, so kannst Du es auch in die andere!**

Ich wünsche viel Freude beim Lesen.

Herzlichst

Ihr Daniel Paasch

(Institutsleiter IPE, Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)

## Angst essen Seele auf.



Wir alle kennen diesen Zustand. Das Herz beginnt schneller zu schlagen, der Magen dreht und wendet sich, das Gesicht wechselt die Farbe schneller als ein Chamäleon oder uns bleibt schlicht die Luft weg. Angst hat die unterschiedlichsten Facetten, meist aber eine gemeinsame Verhaltensweise: Wir bleiben stehen, lassen etwas liegen oder nehmen eine Sache erst gar nicht in Angriff.

Kümmernis und Mutlosigkeit sind sie Folge.

Wir verharren in einer (Lebens-) Position, die unserer Entwicklung wenig zuträglich ist. Und je nach Ausprägung und persönlichen Erfahrungswerten kann ein solcher Zustand lang anhaltend sein oder sogar krank machen.

Der berühmte deutsche Regisseur Rainer Werner Fassbinder hat einen Großteil seines Lebenswerkes diesem Thema gewidmet. Sein preisgekröntes Werk „Angst essen Seele auf“ beschreibt, wie zwei Menschen unterschiedlicher Kulturen zueinanderfinden und dabei versuchen, den widrigen Umständen zu begegnen. Beide erliegen letztlich ihren Sorgen, die sich einerseits aus einem erheblichen Altersunterschied und den Angriffen der bürgerlichen deutschen Gesellschaft der 1970iger Jahre ergeben.

Das lähmende Phänomen der Angst machen sich viele zunutze. Die Aussicht, nie wieder selbstsabotierende Emotionen haben zu müssen, dafür aber im Gegenzug auf der unendlichen Sonnenseite des Lebens zu stehen, lockt Menschen aus allen gesellschaftlichen Milieus in teure Seminare.

Wenn wir die Antworten von Schulkindern und Erwachsenen zum Thema Angst miteinander vergleichen, dann kommen wir auf einen erstaunlichen gemeinsamen Nenner. Diesen können wir als die Furcht vor dem Scheitern definieren. Wir steigern uns buchstäblich in eine Situation hinein, die wir noch gar nicht erlebt haben. Vielfach lässt sich dabei beobachten, dass weniger das Ereignis als solches angstbehaftet ist. Vielmehr meinen wir aber vorhersagen zu können, dass wir die Beurteilung desselben schon kennen würden. Und diese fällt natürlich alles andere als gut aus. Daher beschäftigen wir uns gedanklich beispielsweise mit der Wertung der Zuhörer nach einer Präsentation, die wir gehalten haben.

Ein Schüler malt sich aus, dass er in der mündlichen Prüfung durch den Lehrer diskreditiert wird. Wir konzentrieren uns auf dieses zukünftige Ereignis und malen es in allen dunklen Farben der Furcht aus. Dabei betreiben wir Raubbau an denjenigen Ressourcen, die es eigentlich braucht, um die Situation zu meistern. Konzentration adé.

### **Die Angst hinter der Angst.**

Entwicklungsgeschichtlich antrainiert, meldet sich die Angst immer dann, wenn uns bedrohliche Situationen bevorstehen. In solchen Augenblicken sorgt unser inneres Kontrollsystem dafür, dass wir sprichwörtlich die Beine in die Hand nehmen und uns aus dem Staub machen. Aus biologischer Sicht also ein durchaus nützlicher Mechanismus.

Aus heutiger Perspektive sind – zumindest in unseren Breitengraden – lebensbedrohliche Gelegenheiten seltener geworden. Interessanterweise machen wir uns sogar weniger Gedanken darüber, wenn wir uns den alltäglichen Gefahren des Autofahrens aussetzen, als wenn wir an das bevorstehende Gespräch mit dem Vorgesetzten denken.



Warum aber haben wir so große Angst vor dem Scheitern? Warum fürchten wir uns davor, zu versagen? Was ist so schlimm daran, wenn Tochter oder Sohn einmal durch eine Prüfung fällt? Geht es uns wirklich an den Kragen, wenn wir im Privatleben nicht dem Bild entsprechen, was unserer Meinung nach andere von uns haben? Müssen wir immer absolute Superhelden sein?

Die Fragen bedingen schon die Antwort. Alleine der Glaube an eine mögliche Unzulänglichkeit unsererseits beschränkt uns ungemein. Es spielt keine Rolle, ob wir uns in einer bedrohlichen Situation befinden oder nicht. Je intensiver wir uns auf den Gedanken des persönlichen Scheiterns einlassen, desto höher die Konzentration von Stresshormonen in unserem Körper. Mit anderen Worten: Wir betreiben das perfide Spiel der Selbstsabotage.



Dabei gehen wir aber noch einen Schritt weiter. So kann es passieren, dass ein Schüler nicht nur an das hämische Grinsen seiner Kameraden bei Rückgabe der Klassenarbeit denkt. Vielmehr mag er sich vorstellen, dass er den nahestehenden Abschluss nicht schaffen wird und seine Eltern maßlos von ihm enttäuscht sein werden. Seine Vorstellungen sind so weit in die Zukunft gerichtet, dass man den Eindruck gewinnen mag, er würde sich in einer Zeitmaschine befinden.

Die eigene Kompetenz wird auf höchstem Niveau infrage gestellt.

In solchen Momenten können Sie mit Engelszungen reden und Ihrem Kind verdeutlichen, dass Sie ihm in keinen Fall böse sind. Lehrer mögen einem Schüler aufmunternd zureden und versuchen, ihn zu ermutigen. Die Wahrscheinlichkeit, dass das Gehörte auch gleichsam verinnerlicht wird, ist gering. Zu sehr hat sich das Unterbewusstsein mit dem Versagen und den entsprechenden Konsequenzen beschäftigt, als dass man es einfach wegwischen könnte. Wir sind von Kindesbeinen an darauf trainiert worden, unser Licht unter den Scheffel zu stellen. Zu jung, zu klein, zu dick, zu behäbig, zu unkonzentriert, zu agil, zu zappelig oder zu schweigsam sind einige wenige Beispiele für Attribute, die Heranwachsende immer wieder hören. Wenn wir aber verinnerlichen, dass wir aus diesem oder jenen Grund nicht gut genug für etwas seien, dann stellt sich die Angst vor dem Versagen ganz automatisch ein.

### **Die Angst als solche ist ein Auslaufmodell.**

Auch wenn es sich ein wenig sonderbar lesen mag: Wir stehen als Gesellschaft vor der Herausforderung, dass wir das Versagen als solches neu oder zumindest anders bewerten sollten. Solange wir uns mit der möglichen Furcht vor etwas beschweren, verfügen wir nicht über die notwendige Kraft, Problemen angemessen zu begegnen. Wenn wir unsere Bedenken auf unsere Kinder übertragen, machen wir aber nichts anderes, als dass wir sie lehren Angst zu haben.

Gerade hier sehen wir als IPE-Kinder- und Jugendcoaches eine herausragende Verantwortung. Potenziale entfalten bedeutet unter anderem für uns, dass sich junge Menschen auf ihre Kompetenzen besinnen und diese dann auch einsetzen können.

Wenn wir die Begrenzungen ablegen, können wir unvoreingenommen andere Dinge probieren und lernen. Je früher wir das verinnerlichen, desto ausgiebiger können wir davon profitieren.

Wenn Menschen Angst haben, übersehen sie meist, dass jenes Gefühl durchaus eine gute Berechtigung hat. Wir werden nicht nur in die Lage versetzt, die Flucht zu ergreifen. Vielmehr dient sie uns dazu, besser durch das Leben zu navigieren. Die Angst ist ein wichtiger Bestandteil des inneren Kompasses. Sie zeigt uns an, dass wir uns auf einem Weg befinden, der unbekannte Variablen enthält. Der Psychoanalytiker Fritz Riemann sagte dazu: „Angst tritt immer dort auf, wo wir uns in einer Situation befinden, der wir nicht oder noch nicht gewachsen sind. Jede Entwicklung, jeder Reifungsschritt ist mit Angst verbunden, denn er führt uns in etwas Neues, bisher nicht Gekanntes und Gekonntes, in innere oder äußere Situationen, die wir noch nicht und in denen wir uns noch nicht erlebt haben.“<sup>1</sup>

Wenn Sie sich dieses Zitat noch einmal genau durchlesen, werden Sie eine erstaunliche Feststellung machen. Riemann betont den Aspekt, dass wir einer Sache **NOCH NICHT** gewachsen sind. Das meint aber auch, dass wir es schaffen können und wir es versuchen sollten. Nur so sind wir in der Lage, unsere Erfahrungen zu machen, unser Wissen zu erweitern und letztlich zu wachsen. Einer unserer Wesenszüge meint aber genau das: Wachstum erfahren.

Wir alle haben unsere kleineren und größeren Misserfolge erlebt. Aber sind denn alle auch in jener brachialen Konsequenz so eingetroffen, wie wir sie uns zuvor geistig ausgemalt haben? Irgendwie haben wir es doch immer wieder geschafft und sind auf unserem Lebensweg längst einige Schritte weiter gekommen. Verinnerlichen wir uns doch einfach, dass uns Niederlagen auch etwas gelehrt haben. Dieses Wissen hätten wir wahrscheinlich sonst nie erhalten. Auch wenn die Erinnerung daran schmerzlich sein mag, so wissen wir nun, was wir anders machen können.



---

<sup>1</sup> Riemann, F. (1990) „Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie“, München: Ernst Reinhardt Verlag, S. 9.

Wir brauchen die Angst, um zu wissen, dass wir bald eine neue Erfahrung machen werden, die uns wahrscheinlich mehr bereichern wird, als das unguete Gefühl davor. Wir brauchen die Angst, um jener neuen Situation mit Bedacht und geschicktem Vorgehen zu begegnen. Und schließlich haben wir ja das Handwerkszeug hierfür aus den unzähligen Erfahrungen unseres Lebens schon erhalten. Diese aber waren auch angstbehaftet. Nur, dass die Erinnerung daran verblasst ist, während wir von dem Erlernten nach wie vor profitieren.

### **IPE-Praxistipp:**

- Seien Sie offen für das Thema Angst. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über dessen Ängste und machen Sie ihm bewusst, dass auch Ihnen dieses Gefühl bekannt ist. Je mehr Sie Versagen oder Niederlagen tabuisieren, desto eher wird auch Ihr Kind glauben, dass es sich hierbei um ausweglose Situationen handelt.
- Wenn Ihr Kind Angst hat, lassen Sie diese malen oder beschreiben. Schon alleine diese Form der Auseinandersetzung bewirkt, dass Ihr Kind leichter loslassen kann. Im folgenden Schritt suchen Sie gemeinsam nach den positiven Aspekten der angstbehafteten Situation und lassen auch diese zeichnen oder schriftlich darstellen. So kann aus einem Monster unterm Bett ein neuer imaginärer Spielkamerad werden, der sich gleichfalls aus Angst vor dem schon großen Kind nicht hervortraut.
- Nehmen Sie die Ängste Ihres Kindes ernst, aber bewerten Sie bitte nicht. Jede Furcht hat einen individuellen Hintergrund, der sich mit Ihren Erfahrungen decken mag aber nicht zu einhundert Prozent diesen entspricht.
- Geben Sie Ihrem Kind ein Stofftier oder ein entsprechendes anderes Spielzeug. Diese Figuren können als Problemlöser dienen, indem das Kind immer die Möglichkeit hat, sich diesen anzuvertrauen. Der spielerische Dialog ermöglicht Ihrem Kind, eigene Strategien zu entwickeln und schwächt die Belastung.
- Bestärken Sie ihr Kind, wo es nur geht. Arnold Schwarzeneggers Karriere wäre sicherlich anders verlaufen, hätte ihm seine Mutter nicht unentwegt gesagt: „Du schaffst das!“
- Vermeiden Sie vergleiche mit Geschwistern. Jedes Kind ist einzigartig und verfügt über ein Potenzial, was in dieser Art nie wieder auf der Erde zu finden sein wird. Wenn die größere Schwester besser in Mathematik ist, bedeutet das noch lange nicht, dass der jüngere Bruder darin ein Versager sein wird.



- Achten Sie bei einem möglichen TV-Konsum darauf, dass Ihre Kinder keine Bilder zu sehen bekommen, die Furcht einflößend sind. Für das Gehirn bedeuten solche Szenarien absoluter Stress und die Nachrichten sind voll davon. Auch wenn entsprechende Emotionen noch nicht zugeordnet werden können, so besteht der Verdacht, dass dies mit zunehmenden Alter geschieht.  
Bei älteren Kindern oder Jugendlichen sollten Sie darauf achten, welche Seiten im Internet aufgerufen oder welche Spiele genutzt werden. Sprechen Sie mit Ihren Kindern hierüber und verdeutlichen Sie Ihr Ansinnen, dass potenzielle Gewaltszenen durch das Gehirn adaptiert werden können. Achten Sie gerade bei Computerspielen auf die Empfehlung zur Altersangabe.
- Hat Ihr Kind eine Niederlage erlebt, versichern Sie ihm dennoch Ihre Zuneigung und Unterstützung. Schauen Sie gemeinsam, welche Erfahrungen sich aus dem Ereignis ableiten lassen und versuchen diese mit in den Alltag zu integrieren.
- Gerade Jugendliche suchen bei bestehenden Ängsten nicht immer den Kontakt zu den Eltern. Versichern Sie dennoch Ihre beständige Gesprächsbereitschaft und/oder bieten Sie an, dass ein Vertrauter aus dem Familienkreis hier zur Verfügung steht. Wichtig ist dabei, dass die Intimsphäre des jungen Menschen gewahrt bleibt. Holen Sie sich darüber hinaus zusätzlich Rat bei den Eltern der Klassenkameraden, denn häufig liegt die Ursache im direkten Umfeld des Schülers.
- Bei kleinsten Anzeichen, wie es beispielsweise eine zunehmende Verschlossenheit Ihnen gegenüber sein kann, suchen Sie umgehend das Gespräch mit einem Lehrer Ihres Kindes und bringen dessen Beobachtungen in Erfahrung.
- Angst kann in Phobien übergehen. Wenn Ihr Kind nicht mehr zur Schule möchte, regelmäßig Angst vor dem Schulweg hat oder möglicherweise häufig über Bauchschmerzen klagt, suchen Sie einen Kinder- und Jugendpsychologen auf.
- Um Selbstbewusstsein und innere Stärke zu trainieren, nehmen Sie Kontakt zu einem IPE-Kinder- und Jugendcoach auf. Das Coaching nach dem IPE-Verfahren ist bewährt, wissenschaftlich fundiert und altersgemäß optimiert. Hier finden Sie einen IPE-Coach in Ihrer Nähe: <http://www.potenzial-training.de/760/Coachverzeichnis.html>