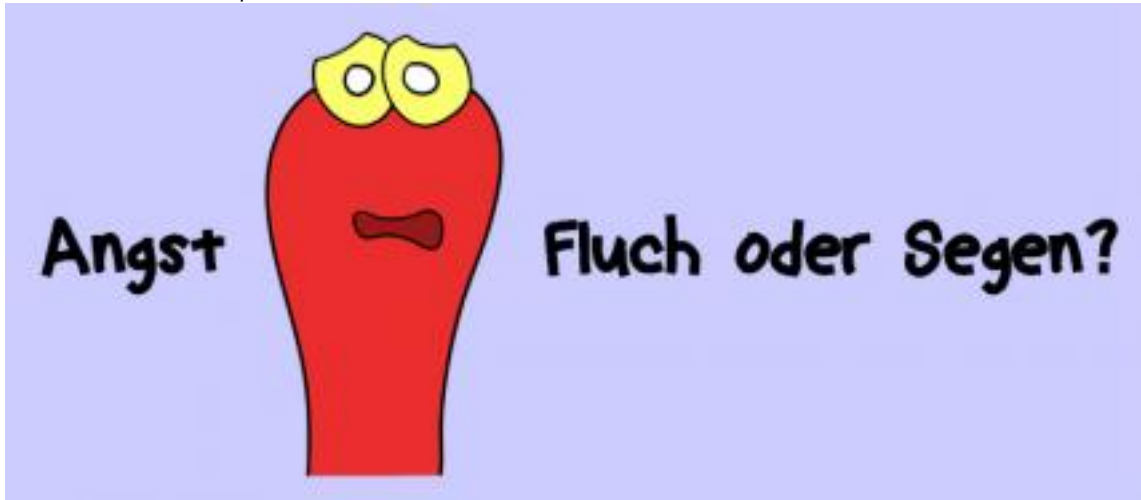


## Die Angst: Fluch oder Segen?

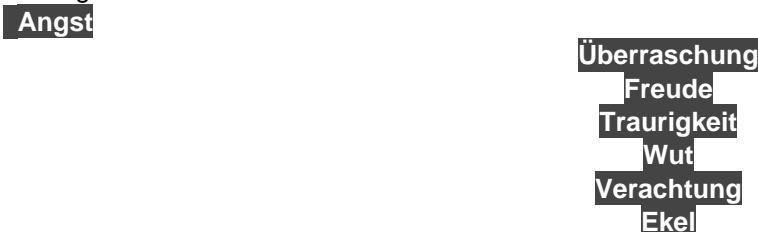
von [Didier Morand](#) | 30.04.2020



### Der Umgang mit der Angst

Wenn uns die Angst oder in verschärfter Form die Panik packt, dann sehen alle Menschen auf der Welt gleich aus – wie aufgeschreckte Emus mit Glupschaugen. Für gewöhnlich wird die Angst ausschließlich negativ gesehen. Doch, dass sie auch nützlich sein kann – und sogar lebensnotwendig – lesen Sie in diesem Beitrag.

Die Angst zählt zu den 7 Grundemotionen die universell und kulturübergreifend verstanden werden:



Angst ist ein ganz natürliches Gefühl. Sie entsteht dann, wenn wir uns einer ungewissen Situation gegenüberstehen, der wir uns nicht ganz gewachsen fühlen. Eingepackt in einer griffigen Formel könnte die Angst so aussehen:

$$\text{Angst} = \text{Ungewissheit} \times \text{Machtlosigkeit}$$

Angst ist ein Urinstinkt, ohne welchen die Menschlichkeit kaum überlebt hätte. Sie sorgte schon bei unseren Vorfahren dafür, nicht vom Säbelzahn tiger verspeist zu werden. Auch heute sorgt sie dafür, dass wir instinktiv dunkle Gassen meiden und heiße Herdplatten nicht anfassen. Wir sehen sie allerdings als Bedrängnis, welche unsere Lebensqualität stark beeinträchtigt. Befreien wir die Angst jedoch von diesen einseitigen Vorstellungen und betrachten sie als das, was sie ist, gewinnen wir eine andere Perspektive: Angst ist eines der wichtigsten Grundgefühle. Die Angst ist so gesehen unsere wichtigste Beschützerin.

## Angst wird negativ betrachtet

In unserer Gesellschaft wird ‚Angst zeigen‘ oftmals negativ bewertet. Männer, die ängstlich sind, werden schnell als Angsthhasen oder Feiglinge bezeichnet. Bei Frauen hingegen scheint es „in deren Natur zu liegen“ Ängste zu zeigen. Sie werden eher toleriert und wecken den männlichen Beschützerinstinkt. Unabhängig vom gesellschaftlichen Aspekt wird das Gefühl der Angst vom Betroffenen selbst als bedrohlich und negativ empfunden.

Zum Problem kann die Angst werden, wenn sie übermächtig wird und uns daran hindert, Situationen rational zu betrachten. Eine wild gewordene Angst fängt schnell an, ein Katastrophenszenario zu malen, welche drei Arte von Reaktionen auslöst:

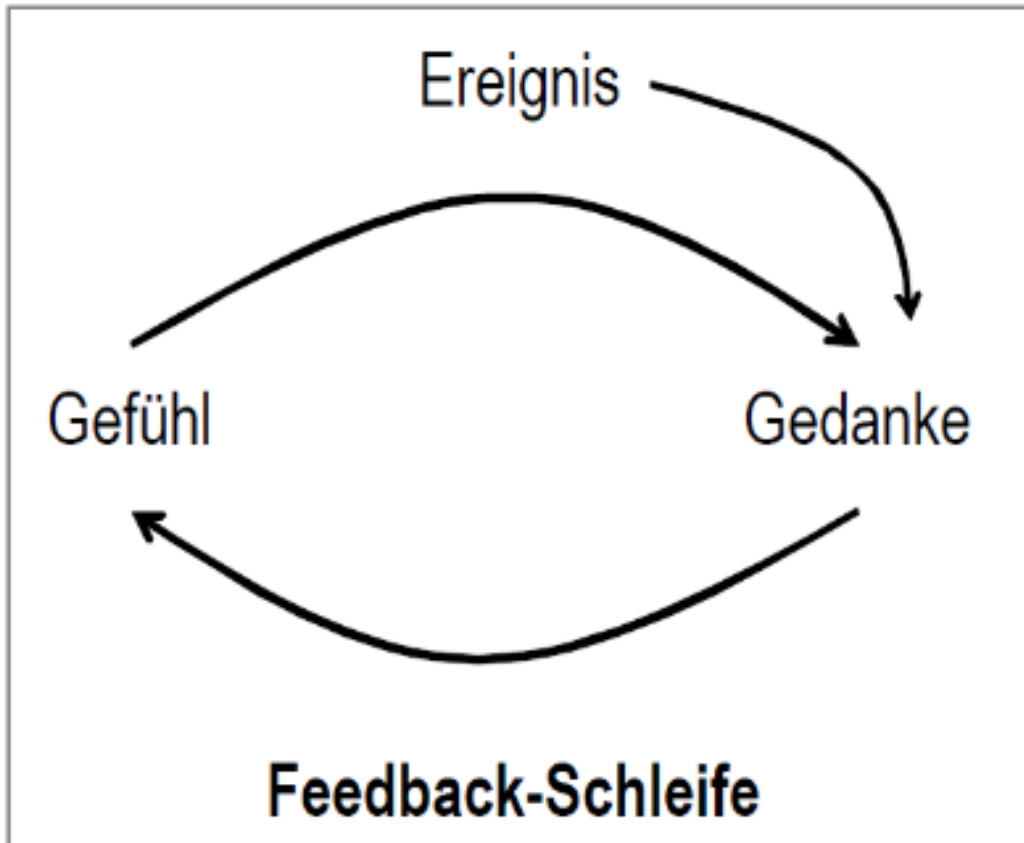
- Die Flucht ergreifen
- Erstarren und handlungsunfähig sein
- Angriff, um sich zu verteidigen

Das Corona-Virus hat uns voll im Griff, wir wissen aber nicht, wie. Diese Situation erzeugt Angstzustände, die von den Menschen unterschiedlich verarbeitet werden: Einige wollen sich absichern vor dem, was kommt. Andere fallen in eine Starre. Wieder andere tun so, als wäre nichts. Es gibt sicherlich auch Menschen, die Corona als Chance sehen, ihre Komfortzone zu verlassen und zu neuen Ufern aufzubrechen. In jedem Fall ist das Coronavirus für alle Menschen eine ganz neue Situation.

Jeden Tag erleben wir viele Situationen und machen Erfahrungen, die, jede für sich, keine emotionale Bedeutung haben. Erst durch die Art, wie wir ein Ereignis deuten, entstehen Gefühle:

**A. Ereignis ? B. Gedanke ? C. Gefühl**

Nicht immer ist allerdings der Ablauf der ABC-Reaktion in unserem Kopf so simpel. Größere Probleme, wie jetzt die Corona-Krise, können zu unkontrollierbaren Gefühls-Tornados in uns werden, wenn sie durch Feedback-Schleifen verstärkt werden. Wie wir uns in einem bestimmten Moment fühlen, hängt davon ab wie wir eine äußere Situation gedanklich bewerten. Dabei gibt es ein enges Wechselspiel zwischen unseren Gedanken und Gefühlen - Feedback-Schleife genannt.



**Ereignis:**

- Corona Krise

**Wechselspiel Gedanke-Gefühl:**

- Der Betrieb ist auf unbestimmte Zeit geschlossen – Ungewissheit
- Keine Einnahmen mehr – Liquiditätsengpass-Befürchtung
- Nicht genügend Liquidität – Insolvenzgefahr, fehlender Schutz
- Insolvenz Anmeldung – Existenzangst, verletztes Sicherheitsgefühl
- usw.

Es ist also wichtig die Oberhand über seine Gedanken zu behalten, um seine Gefühle zu kontrollieren.

Wie schaffen wir das?

**Hier einige Tipps:**

**Angst akzeptieren**

Der erste Schritt ist die Angst zu akzeptieren und **keine Angst vor der Angst zu entwickeln**. Es ist völlig in Ordnung diese Angst zu spüren und zuzulassen. Wird das Angstgefühl unterdrückt, führt es zu einer Verstärkung dieses Gefühls und kann Panikattacken begünstigen. Nehmen Sie die Angst bewusst wahr. Erst dann ist es möglich, eine andere Wahrnehmung der Angst zu entwickeln und erfolgreich mit der Angst umzugehen.

**Reaktion auf die Angst verändern**

Nachdem Sie nun verstanden haben, dass Sie Ihre Angst akzeptieren sollten, können Sie Ihre **Reaktion** auf die Angst **verändern**. Ihre Aufgabe ist, die bisherige Reaktion auf die Angst in eine andere, funktionale, positive Reaktion umzuwandeln. So entspannen Sie sich, kommen zur inneren Ruhe und können wieder rational denken.

## Mit positiven Dingen ablenken

Sehr oft sind unsere Gedanken in unserem Kopf unser größter Feind. Gerade in einem Angstzustand fällt uns das rationale Denken sehr schwer. Viel schlimmer, wir sind gelähmt und handlungsunfähig. Es ist daher wichtig, sich vor negativen Gedanken zu schützen und mit **positiven Dingen ablenken** zu lassen. Nehmen Sie sich Zeit dafür!

## Informationsüberflutung vermeiden

Vermeiden Sie eine **Informationsüberflutung**. Sich generell zu informieren ist gut. Ständig schauen, was es Neues gibt, könnte auch in eine andere Richtung gehen, zum Beispiel die Angst zu verstärken.

## Nicht über die Zukunft grübeln

**Grübeln Sie nicht über die Zukunft.** Darüber wissen Sie so gut wie gar nichts. Ihre wertvolle Energie in die Gestaltung möglicher Zukunftsszenarien zu investieren ist nicht zielführend, verstärkt Ihre Unsicherheit und somit Ihre Angstgefühle. Wenn Sie grübeln, sind Sie in der Annahme, dass Sie sich intensiv mit einem Problem beschäftigen und gewinnen damit ein gutes Gewissen. Im Gegenteil, Sie verheddern sich in Ihren Gedanken und finden keine Lösung. Am Ende besteht das Problem immer noch, Sie sind zusätzlich traurig und frustriert oder fühlen sich hilflos.

Denke ich oder gerate ich bereits ins Grübeln? Erkennen können Sie es anhand folgender typischer Merkmale:

- **Wieso? Weshalb? Warum?**

Beim Grübeln beschäftigen Sie sich eher mit Erklärungen, anstatt mit Lösungen.

- **Blick in den Rückspiegel**

Der Blick wird in die Vergangenheit gerichtet, anstatt an Lösungen für die Zukunft zu denken.

- **Vom Hölzchen aufs Stöckchen**

Anstatt bei einem Thema zu bleiben und in Ruhe dafür eine Lösung zu suchen, finden Sie immer mehr Probleme und Themen, die Ihnen zeigen wo es gerade schlecht läuft oder wo es in der Vergangenheit schlecht lief.

- **Gesprungene Platte**

Sie stellen sich immer die gleichen Fragen, ohne eine Antwort zu finden. So drehen Sie sich im Kreis, anstatt sich neue Wege zu überlegen.

## Ängste benennen und aussprechen

Gefühle, Ängste und Sorgen benennen und aussprechen. Die Sorgen auf mehrere Schultern zu verteilen, ist der erste Schritt. Wie man dann damit umgeht, ist eine Frage des Naturells. Es ist gut, die Gefühle auch zu benennen und zu teilen.

## Maßnahmen ergreifen

Nun liefern Ihnen Ihre Gefühle den Treibstoff, um gezielt nach Lösungen zu suchen und Maßnahmen zu ergreifen. Bereits die gemeinsame lateinische Wurzel der Sprachbegriffe Emotion und Motivation – movere – verrät es: Gefühl bewegen uns damit wir handeln.

Sowohl im Positiven als auch im Negativen.

## Fazit

Gelingt es, die Angst als etwas grundsätzlich Positives zu betrachten und anzunehmen, wandelt sich dessen Verständnis dafür. Sie ist die Triebfeder der menschlichen Entwicklung, deren Ursache unbewusst oder bewusst wahrgenommen wird.

*Du kannst nicht ändern, dass die Sorgen und Nöte deinen Kopf umschwirren wie Vögel.*

*Aber du kannst sie daran hindern, in deinem Haar Nester zu bauen (Aus Asien)*

Zu diesem Thema habe ich auch ein Webinar gehalten. Eine Aufzeichnung davon könnt ihr [in unserer Mediathek anschauen](#).

**Herzlichst**  
**Ihr Didier Morand**

## Über den Autor



### [Didier Morand](#)

Didier Morands Schwerpunkte in der strategischen und operativen Hotelberatung: Positionierung, Produktentwicklung, Teamcoaching, Fachbezogenes systemisches Personal Coaching

[> Alle Blogbeiträge dieses Autors](#)

Didier Morand eine E-Mail senden

didier.morand [at] unternehmer-manufaktur.de

**Source URL:** <https://www.unternehmermanufaktur.com/blog/angst-fluch-oder-segen>