

**KEINE****ANGST**vor der  
Angst!

**EMPOWERMENT** >>> Wie viel Angst ist gut für uns? Gerade in Pandemie-Zeiten erleben wir ein deutliches Mehr an Angst. Doch die Frage lässt sich nicht ganz einfach beantworten. Denn Angst kann beides, lähmen oder befeuern. Richtig mit ihr umgegangen, ist sie eine unserer größten Ressourcen. **Text:** Patrizia Patz

Angst wird in unserer Kultur als etwas Negatives klassifiziert. Sie gilt als irrational und unprofessionell. Menschen, die Angst haben, scheinen schwach und unfähig. Wir glauben, dass Angst lähmt, und versuchen, ihr zu entgehen. Doch ganz neutral gesehen, ist Angst neben Wut, Traurigkeit und Freude eines unserer vier primären Grundgefühle. Wenn wir davon ausgehen, dass Gefühle kein Designfehler der Schöpfung sind, sondern eine nützliche menschliche Fähigkeit, dann hat auch die Angst einen Nutzen: Sie lässt uns in neuen Situationen vorsichtig vorgehen und übernimmt so eine Schutzfunktion. Wenn wir Neuland betreten, ist immer Angst im Spiel und führt dazu, dass wir in solchen Fällen einen Plan machen oder mit Bedacht vorgehen. Angst als Ressource geht aber noch weit darüber hinaus. Sie lässt uns wach und präsent sein – wir nehmen Dinge wahr, die wir sonst niemals wahrnehmen würden. Angst setzt ungeahnte Fähigkeiten frei. Denn: Not macht erfinderisch! Das heißt auch, dass Angst, wenn sie zugelassen wird, Kreativität und Innovation hervorbringen kann.

### Emotionale vs. authentische Angst

Ein Grund, der bisher die Kraft unserer Ängste ausbremst, ist die fehlende Unterscheidung zwischen emotionaler und authentischer Angst – zwischen Emotion und Gefühl. Emotionen haben ihre Ursache in der Vergangenheit und entstehen durch schmerzliche Situationen, die wir zum Beispiel in der Kindheit durchlebt haben. Es ist dann wie ein altes Computerprogramm, das automatisch abläuft. Wir „reagieren“ emotional. Solche emotionalen Prägungen können zu diffusen und unbegründeten Ängsten führen, wie Versagensangst oder Existenzangst. Das authentische Gefühl Angst hingegen entsteht im Hier und Jetzt, durch eine aktuelle Situation, wenn wir zum Beispiel etwas Neues ausprobieren. Diese Angst können wir nutzen, um präsent zu sein und Ideen zu entwickeln. Wir gehen langsam erste Schritte, und dann verschwindet die Angst wieder, weil sie ihren Zweck erfüllt hat: Das Tempo zu drosseln, Potenzial zu sehen und zu ergreifen.

### Her mit der Angst!

Angst ist eine unserer größten Ressourcen, während Sicherheit nur eine Illusion ist! Angst macht uns wach, kreativ und lässt uns vorsichtig Neuland betreten – allerdings nur, wenn wir zulassen, Angst bewusst zu erkennen, und gelernt haben, sie zu nutzen. <<<

#### STEP-BY-STEP:

### AUS ANGST WIRD KRAFT

#### #1 – Angst wahrnehmen

Indem wir Angst positiv einordnen, gibt es keinen Grund, sie zu unterdrücken. Identifizieren Sie bereits kleinste Anzeichen von Angst, wie Nervosität oder ein Kribbeln im Bauch.

#### #2 – Innehalten und Unterscheidung treffen

Sobald Angst wahrgenommen wurde, lässt sich hinterfragen, worauf sich die Angst bezieht. „Ich fühle Angst, weil ...“. So lässt sich unterscheiden, ob es sich um eine emotionale oder echte authentische Angst handelt, die dem Hier und Jetzt dienen kann.

#### #3 – Die Angst bewusst fühlen

Der nächste Schritt besteht darin, die Angst bewusst zu fühlen. Im Falle einer Emotion lässt sich nachspüren, woher diese „alte“ Emotion kommt. Ist es ein authentisches Gefühl, lässt sich Angst konstruktiv verwenden: Ideen entwickeln, vorsichtig vorgehen und zugleich wach und präsent sein.

#### #4 – Die neue Erfahrung „abspeichern“

Indem die Angst produktiv genutzt wurde, ist eine neue Erfahrung entstanden, die dann einen neuen Referenzpunkt für spätere Situationen markiert.