

Melanie Vogel

Raus aus der Angstfalle

Mutausbrüche sind möglich!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN: 978-3-946302-40-7

Copyright © 2019 VogelPerspektive GmbH, Dürenstraße 3, 53173 Bonn
Alle Rechte vorbehalten
Layout, Satz und Umschlaggestaltung: Melanie Vogel, VogelPerspektive GmbH
publishing@VogelPerspektive.gmbh | www.VogelPerspektive.gmbh

Titel-Illustration: Carsten de Vries, www.carstendevries.de

Lektorat: korrekt-online.de - Agentur für textliche Qualitätssicherung
Druck: www.flyeralarm.com
Printed in Germany

1. Auflage, Februar 2019

*Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin und des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.*

*Die Autorin und die Herausgeberin haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung der Autorin
und der Herausgeberin ausgeschlossen. Die in diesem Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der
Autorin wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten der Herausgeberin übereinstimmen.*

*Die Autorin ist für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar.
Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an publishing@VogelPerspektive.gmbh.*

*Im Sinne der Leserfreundlichkeit wurde die männliche und weibliche Form abwechselnd verwendet.
Wo es sich aus dem Text nicht ausdrücklich anders ergibt, sind selbstverständlich jeweils beide Geschlechter gemeint.*

FÜR EIN LEBEN VOLLER MUTAUSBRÜCHE.

INHALT

Vorwort

Eine etwas andere Heldengeschichte Seite 5

Einleitung

Die manipulierte Gesellschaft Seite 9

Angst

Das Drama einer archaischen Emotion Seite 19

Der Angstkreislauf Seite 22

Angst

Ein Virus im System Seite 33

Der Krisenkreislauf Seite 38

Durch die Angst führen

Nicht retten, nicht raten, nicht richten Seite 43

Liebe

Die einzig wirksame Medizin Seite 51

Der Kreis der Liebe Seite 53

Raus aus der Angstfalle

Ein Gewinn für alle Seite 59

Kreislauf der Freude Seite 61

11 Tipps für ein „Raus aus der Angstfalle“ Seite 64

Fazit

Seite 73

Literaturverzeichnis

Seite 77

Über Melanie Vogel

Seite 80

„Ich habe Angst, Angst, ANGST!
Was soll ich bloß tun?!“

Tagebucheintrag

VORWORT

EINE ETWAS ANDERE HELDENGESCHICHTE

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Angst ist ein universelles Gefühl. Vermutlich jeder Mensch hat sie mindestens schon einmal in seinem Leben verspürt. Und wir brauchen kein Wörterbuch und keine Übersetzungshilfe, um Angst in der Mimik von Menschen zu erkennen – egal, welcher Nationalität sie angehören oder welche Sprache sie sprechen. Der Terror dieser Emotion ist in den Augen jeder Person leicht abzulesen – vom Kind bis zum Greis.

Und dennoch hat Angst viele Gesichter. Für manche ist sie eine flüchtige Emotion, die schnell wieder verschwindet und keine nachhaltigen Eindrücke hinterlässt. Manche werden im Laufe ihres Lebens zu ängstlichen Menschen – und andere werden mit der Grundemotion Angst geboren, die von Beginn an in ihrem Leben mitschwingt wie das Pendel einer alten Standuhr.

Zu dieser Gruppe von Menschen gehöre ich. Seit ich denken kann, verspürte ich Angst in allen Varianten und Schattierungen. Insbesondere für meine Eltern waren diese Ängste meistens grundlos – für mich hing, im wahrsten Sinne des Wortes, mein Leben davon ab. Angst vor Krankheiten und Angst vor dem Tod waren nur zwei von unzähligen Angst-Auswüchsen, die mich von Kindheit an bis ins Erwachsenenleben begleiteten. Während meines Studiums verlor ich für ungefähr drei Jahre die Kontrolle über meine Angst. Panikattacken bestimmten von nun an mein Leben: Geschlossene Räume, offene Plätze, Alleinsein, in Gruppen sein, Flugangst, Prüfungsangst, Angst vor der Angst – es war ein traumatisches Potpourri, in dem ich mich plötzlich wiederfand.

Dass aus meiner Angst ein pathologischer Zustand werden konnte, hatte mehrere Ursachen. Einerseits war es die Kumulation diverser familiärer Umstände, die mir jegliches Gefühl von Sicherheit und Wurzeln raubte. Das allein hätte jedoch vermutlich nicht zum Zusammenbruch geführt, wenn ich nicht gleichzeitig über viele, viele Jahre schon meine Grundschwungung der Angst versucht hätte zu kontrollieren, sie klein zu halten, zu ignorieren oder zu überspielen.

Fehlende Anlaufstellen, unüberwindbare gesellschaftliche Tabus in Bezug auf das Thema „Angst“, die Hilflosigkeit meiner Eltern und mein sehnlichster Wunsch, einfach „nur normal“ zu sein, sorgten dafür, dass ich mit meiner Angst die meiste Zeit meines Lebens versuchte, allein klarzukommen. Damals glaubte ich, wenn ich das unerwünschte Gefühl der Angst bestmöglich ignorieren würde, könnte ich es kontrollieren. Heute weiß ich: Wenn man Emotionen wegdrückt oder ignoriert, werden sie stärker. Denn tatsächlich kontrollierte mich die Angst in all den Jahren, ohne dass es mir bewusst war. Mit Beginn der ersten Panikattacke begann mein Kartenhaus der bisherigen Bewältigungsstrategien dann auch mit Pauken und Trompeten in sich zusam-

menz fallen. Ignorieren, wegschauen, überspielen und kleinhalten waren plötzlich keine Optionen mehr. Und ich musste feststellen: Innerer Schmerz kommt immer zum Vorschein. Immer.

Zum Glück hat mich das Leben nicht nur mit Angst ausgestattet, sondern unter anderem auch mit einem starken Willen und einer unbändigen Lust an genau diesem Leben. Also suchte ich mir Hilfe. Drei Jahre lang sprach ich zweimal pro Woche mit einer Therapeutin und versuchte, meine Angst in den Griff zu bekommen. Das gelang.

Die erste Panikattacke ist nun über zwanzig Jahre her – und seit dieser Zeit habe ich sehr viele, sehr mutige und panikfreie Lebensentscheidungen getroffen. Meine damalige Therapeutin war der erste von zahlreichen Meilensteinen, die ich auf meiner Reise der Heilung passierte. Viele weitere sollten und mussten folgen, denn Angst, das lernte ich, darf man schälen wie eine Zwiebel. Jede Schicht ist anders – mal dicker, mal dünner, mal fällt sie problemlos ab, mal braucht man ein scharfes Messer, um sie zu durchtrennen.

Ich lebe heute panikfrei, nicht jedoch angstfrei, denn neben meiner eigenen Angst spüre ich, wenn Angst „in der Luft liegt“. Die Natur hat mich mit einem empathischen, sehr sensiblen Radar für Angst ausgestattet. Heute weiß ich, dass nicht jede Angst, die ich spüre, meine eigene Angst ist, sondern aus dem menschlichen Kollektiv zu mir „schwingt“.

Das ist – so dachte ich zunächst – ein schlechter kosmischer Scherz. Doch weise genutzt, ist diese Gabe sehr dienlich. Nicht nur für mich, sondern auch für Sie, wenn Sie dieses Buch in der Hand halten und Angst in Ihrem Leben vermutlich auf irgendeine Art eine Rolle spielt.

Daher rührt auch meine Entscheidung, zu dem Tabu-Thema „Angst“ ein Buch zu schreiben. Kein wissenschaftliches Buch, sondern eines, das die Angst als das beleuchtet, was sie ist: eine emotionale Illusion unseres Geistes, die oftmals jeglicher realer Grundlagen entbehrt.

Ich zeige in diesem Buch, was Angst ist – und was sie nährt. Ich zeige, wie überaus fatal sich Angst nicht nur bei jedem Menschen individuell, sondern auch in den Unternehmen auswirkt, wenn Angst wie ein Virus im System Einzug gehalten hat. Die Zitate, die Sie vor jedem Kapitel lesen, sind Zitate aus meinen Tagebüchern. Kleine „Leuchfeuer der Erkenntnis“, wenn Sie so wollen, die mir im Laufe der letzten zwanzig Jahre Licht in das Dunkle der Angst gebracht haben und die auch Ihnen hoffentlich ein „Raus aus der Angstfalle“ weisen.

Dieses Buch möchte der Angst ihren Schrecken nehmen und es zeigt im letzten Kapitel pragmatische Möglichkeiten auf, mit der Angst zu leben, mit ihr umzugehen – und (sich selbst)

durch die Angst zu führen. Allerdings, und das ist mir sehr wichtig zu betonen und darauf möchte ich deutlich hinweisen, ersetzt dieses Buch keinen Gang zum Arzt und/oder Therapeuten. Wenn sich Angst in Ihrem System bereits so manifestiert hat, dass sie Ihr Leben erheblich einschränkt oder sogar schon in Panik umgeschlagen ist, suchen Sie sich unbedingt ärztliche und/oder therapeutische Hilfe!

Dass es möglich ist, sich aus einem Leben zu befreien, das von Panik und Angst bestimmt ist, habe ich bewiesen – und ich beweise es jeden Tag aufs Neue, den ich nicht nur angst- und panikfrei begehe, sondern glücklich, selbstbestimmt und mutig.

Dieser Weg steht jedem Menschen offen – und mit diesem Buch halten Sie einen Meilenstein dazu in der Hand.

„Angst macht gefügig.“

Tagebucheintrag

EINLEITUNG

DIE MANIPULIERTE GESELLSCHAFT

„Die Deutschen sind zu ängstlich“, titelte die Computerwoche am 11. Februar 2005 und zitierte mit dem Ausspruch den bekannten Change-Management-Papst Prof. Peter Kruse. Er kritisierte schon damals, dass Menschen immer weniger bereit seien, sich auf Irritationen einzulassen, die bei jeder Veränderung und jedem Change-Prozess ungefragt parallel mitlaufen. Irritation selbst ist ein unfehlbarer Indikator für Veränderungen, denn unser Gehirn signalisiert uns: „Halt, stopp, ich komme nicht mit – irgendwas ist anders als sonst.“ Es ist daher ein großartiges und sehr hilfreiches Zeichen dafür, dass sich unsere neuronalen Netzwerke verändern (müssen). Alte Verhaltens-, Wissens- und Gedankenmuster funktionieren nicht mehr und neue Muster sind noch nicht gebildet.

Sind wir Deutschen ängstlicher als andere Nationen? Es scheint so, denn die „**German Angst**“ ist in der angloamerikanischen Sprache ein feststehender Begriff und hat es sogar bis zu einem eigenen Wikipedia-Eintrag geschafft. Das deutet darauf hin, dass wir zu unserer Angst ein ganz besonderes Verhältnis haben und als Kollektiv in der Außenwirkung nicht gerade als die mutigste Nation wahrgenommen werden.

Die „German Angst“ definiert Wikipedia als „charakteristisch empfundene, gesellschaftliche, politische und kollektive Verhaltensweisen der Deutschen“¹. Angst hat sich – ähnlich wie „Weltschmerz“, „Zeitgeist“ oder „Kindergarten“ – als Germanismus in die englische Sprache eingeschlichen. Im Fall der Angst wird hier einerseits eine generalisierte Angststörung bezeichnet, die man kollektiv nicht nur den Deutschen nachsagen kann, wie ich im weiteren Verlauf des Buches noch zeigen werde. Andererseits aber bezeichnet die „German Angst“ eine unbegründete, diffuse Furcht und ein generelles „**Leiden an der Welt**“.

Dieses „Leiden an der Welt“ – also der Weltschmerz – könnte tatsächlich historisch begründet sein. Das Verursachen zweier Weltkriege wiegt als kollektive Last schwer. Daher hat Angst in Deutschland eine große emotionale Intensität. Es gibt Historiker, die in der Geschichte sogar noch weiter zurückblicken und die generell sensible Antenne der Deutschen für Angst und den gleichzeitig oftmals nicht nachzuvollziehenden krampfhaften Wunsch nach Ordnung und Sicherheit den Folgen des Dreißigjährigen Krieges zuschreiben. Auch vor 400 Jahren stürzte dieser Konflikt um Macht und Religion Mitteleuropa in ein dramatisches Chaos. „Den Schrecken und die Verwüstungen des langen Krieges erklärte die neue Kulturgeschichtsschreibung zum kollektiven Trauma des deutschen Volkes.“²

Vielleicht sind wir deshalb als Nation generell, aber auch als Individuen so wenig bereit, unserer Irritation Raum zu geben, so wie es Peter Kruse kritisierte. Würden wir jedoch diese Bereitschaft aufbringen und unserer Irritation Gehör schenken, wären Veränderungsprozesse

¹ de.wikipedia.org/wiki/German_Angst.

² www.bpb.de/apuz/272822/deutungen-des-dreissigjaehrigen-krieges-mythos-legenden-und-einsichten?p=all.

generell schmerzfreier, weil wir sie bewusst vollziehen würden, im Einklang mit uns und unseren ganz individuellen emotionalen Befindlichkeiten.

Intensive Gefühle wie Irritation oder Verwirrung sind Indikatoren dafür, dass Veränderungen anstehen und unser Bewusstsein wachsen will – und auch wachsen muss, um mit den Veränderungen Schritt halten zu können. Doch, wie Peter Kruse damals feststellte, sind wir nicht nur zu ängstlich, sondern wir haben auch die „Lust an Grenzgängen“ verloren. Als Kollektiv empfinden wir keine Freude beim Entdecken von Neuem und das Lernen über den eigenen Schmerzpunkt hinaus versuchen wir, bestmöglich zu vermeiden. Stattdessen verharren wir im Konsens und im bekannten Status quo – auch wenn sich um uns herum die Welt in rasender Geschwindigkeit verändert. Doch „nur wenn wir das Gewohnte verlassen und Störungen akzeptieren, hat das Neue eine Chance“, war sich Kruse sicher. Und er hat recht, denn in dem Augenblick, wo wir Verwirrung und Irritation ignorieren und unterdrücken, ignorieren und unterdrücken wir gleichzeitig notwendige Veränderungs- und Anpassungsprozesse.

Nun hat der Artikel der Computerwoche bereits Staub angesetzt, doch Kruses Aussagen sind so aktuell wie damals. Die R+V Ängste-Studie³ von 2018 zeigte, dass wir nach wie vor der **kollektiven Angst** frönen. Insbesondere der US-Präsident Donald Trump lässt uns offenbar das Blut in den Adern gefrieren. Im Jahr 2018 führte er mit seiner Politik die Angstliste an, gefolgt von „überforderten Politikern“, „Spannungen durch den Zuzug von Ausländern“ und der „Überforderung von Deutschen bzw. den Behörden durch Flüchtlinge“.

Auch die 2b-AHEAD-Trendanalyse⁴ beschäftigte sich 2018 mit den kollektiven Ängsten der Deutschen und wollte wissen, welche uns – vermutlich – im Jahr 2030 noch plagen würden. Heraus kristallisiert haben sich drei Grundängste: die Angst vor Armut und Überfremdung, die Angst vor Kompetenzverlust und die Angst vor der Bedeutungslosigkeit der Menschen.

Zieht man die Ergebnisse beider Studien zusammen, so lässt sich zusammenfassend und sehr verallgemeinert feststellen: **Angst macht, was eine mögliche Verengung unseres gewohnten Lebensradius zur Folge haben könnte und somit als unkontrollierbar erscheint.** Was wir jedoch als unkontrollierbar definieren, ist individuell höchst unterschiedlich und wird im Kollektiv entscheidend durch die öffentliche Meinung mitbestimmt. Und die kollektive Meinung wird entscheidend geprägt durch die Medien, die in sehr vielen Fällen als regelrechte „Angstverstärker“ fungieren, denn „Medienberichte schüren durch Zuspitzungen einseitige Wahrnehmungen“.⁵

³ www.ruv.de/presse/aengste-der-deutschen.

⁴ www.zukunft.business/foresight/trendanalysen/analyse/2030-die-zukunft-der-angst/.

⁵ Haus der Geschichte Bonn, Ausstellung zum Thema „Angst – eine deutsche Gefühlslage“, vom 10. Oktober 2018 bis zum 19. Mai 2019.

Die **Angst vor dem Jobverlust durch Digitalisierung und künstliche Intelligenzen** ist beispielsweise immer wieder oberflächlich-effektheischend ein Thema in den Medien. Laut einer Umfrage von Statista haben fast 70 Prozent aller Angestellten Angst, ihren Arbeitsplatz zu verlieren^{6,7}. Dabei war der Arbeitsmarkt im Jahr 2018 so gut wie schon lange nicht mehr und aufgrund des beginnenden demografischen Wandels darf man optimistisch sein, dass sich dieser Trend auch in Zukunft fortsetzt. Natürlich werden sich – wie bei jedem technologischen Entwicklungssprung – Kompetenz- und Berufsprofile verändern. Angst muss uns das, Stand heute, jedoch nur machen, wenn wir immer noch keinen Gefallen an mentalen Grenzgängen finden und das Lernen, Verlernen und Neu-Lernen auch in Zukunft lieber anderen überlassen und nach wie vor unbeirrt und unbelehrbar wie Vogel Strauß den Kopf in den Sand stecken.

Seit Jahren schon gibt es ernst zu nehmende Studien und richtungweisende Meinungen darüber, welche Kompetenzen das berufliche Überleben nicht nur sichern, sondern auch nachhaltig ausbauen können. Diese Informationen schaffen es bis heute nur viel zu selten in den Mainstream und so gut wie gar nicht in die sozialen Medien. Und damit ist ein Großteil der Bevölkerung von diesem Wissen ausgeschlossen.

In den Jahren 2017 und 2018 haben sowohl die Medien als auch die Politik zusätzlich keine Gelegenheit versäumt, die Themen der **Überfremdung** und der **Flüchtlingspolitik** aus dem Hut zu zaubern – leider meistens nur, um Wählerstimmen zu fangen, anstatt tatsächlich pragmatische Lösungen zu liefern. Dabei gibt es für die dahinter liegende Angst der Menschen vor dem „kulturellen Selbstverschwinden“⁸, dem Verlust der *eigenen* Kultur, den *eigenen* Lebensformen und der *eigenen* Werte überhaupt keine Grundlage. Was jeder Mensch individuell an Lebensauffassungen vertritt, welche Werte und Lebensformen er individuell lebt, verändert sich nicht dadurch, dass neue Werte, Lebensformen und Lebensauffassungen in eine Gesellschaft einfließen und im besten Fall für alle neue und vielfältige Möglichkeitsräume eröffnen.

Doch mit Multi-Optionen oder Multikulturen konfrontiert zu sein, weckt bei vielen Menschen Ängste – nicht nur vor dem Verlust der eigenen Identität, sondern auch vor dem Verlust von Geborgenheit, Orientierung sowie klaren Regeln und Richtlinien. Mit Vielfalt, Mehrdeutigkeiten und einer Multi-Optionen-Kultur umzugehen, verlangt dem Gehirn ein hohes Maß an Flexibilität und Anpassungsfähigkeit ab, das ängstliche Menschen nicht abrufen können, wie wir an

6 de.statista.com/statistik/daten/studie/176971/umfrage/angst-vor-arbeitsplatzverlust-vergeblicher-ausbildungsplatzsuche.

7 Während uns die Angst vor dem Jobverlust seit Jahren ablenkt, breitet sich eine besorgniserregende Altersarmut aus. Eine Studie der Wirtschaftsforschungsinstitute DIW und ZEW im Auftrag der Bertelsmann Stiftung prognostizierte 2017, dass jeder fünfte 67-Jährige demnach 2036 von Altersarmut bedroht sein wird. Das Armutsrisiko der Neurentner steigt von derzeit bundesweit 16,2 Prozent auf 20,2 Prozent. Paradoxerweise alarmiert Altersarmut unser Angstzentrum aber längst nicht in demselben Grad wie die Angst vor dem Jobverlust.

8 Grün, Klaus-Jürgen: „Angst – Vom Nutzen eines gefürchteten Gefühls“, 2009, S. 14.

anderer Stelle noch sehen werden⁹.

Dieser unreflektierte und in vielen Bereichen auch äußerst unsensible mediale und politische Populismus, der beiden genannten Themenbereichen zugrunde liegt, ist extrem gefährlich, denn er spielt mit den Emotionen der Menschen. Und Angst ist die am leichtesten zu spielende Klaviatur, um schnell und effektiv Ergebnisse zu erzielen. Schaffen Entscheidungsträger nämlich ein Klima der Unsicherheit, werden Menschen rasch gefügig. So simpel wie die Angst in ihrem Kern ist, so chaotisch und komplex sind die Auswirkungen bei jedem einzelnen Menschen, denn *dass* die Angst wirkt, steht zweifelsfrei fest – nur *wie* sie wirkt, ist individuell völlig unterschiedlich.

Angst entfremdet uns von uns selbst – und das bietet reichhaltige Möglichkeiten der Manipulation, derer sich mächtige Politiker regelmäßig bedienen haben und nach wie vor bedienen. Rhetorik, Taktik und ausführende Strategie mächtiger Männer wie Hitler, Mussolini, Stalin oder auch wie Putin, Trump und Erdogan basieren auf Angst. Angst raubt den Menschen ihre Selbstmächtigkeit. So lassen sie sich besonders gut unterdrücken. Wer Angst um Leib, Leben und Familie hat, muckt nicht auf. Auch wer um seinen Job fürchtet, hält die Füße still, weswegen das Konzept der „Führung durch Angst“ auch in vielen Unternehmen vermeintlich spielend funktioniert.

Nach wie vor gibt es in allen Gesellschaften weltweit eine große Zahl von Menschen, Organisationen und Unternehmen, die von einer ängstlichen Bevölkerung profitieren, deren Ängste gezielt schüren und antrainieren, um sie dann gewinnbringend für ihre eigenen Zwecke zu nutzen. **Angst ist ein lukrativer Markt¹⁰.**

Wir sollten uns daher immer fragen: **Wem nützt es, wenn wir Angst haben? Wer profitiert von unserer (kollektiven) Angst am meisten? Durch welche individuellen Mechanismen stellen wir anderen unsere eigene Angstbereitschaft zur Verfügung und willigen damit unbe-**

⁹ Das ist eines der Kernprobleme bei der Einführung agiler Arbeitsmethoden in den Unternehmen. Den Menschen wird ein hohes Maß fluiden Denkens und Handelns abverlangt, das einerseits erlernt werden und andererseits aber auch auf angstfreien Boden fallen muss. Entfällt das gezielte Anlernen und ist der Change hin zu einer agilen Organisation von Angst und Druck geprägt, werden Menschen – egal, ob ängstlich oder nicht – an dieser Stelle hochgradig überfordert. Die geforderte agile Leistung können sie nicht erbringen.

¹⁰ Schauen Sie sich in der „Primetime-Zeit“ einmal bewusst die Werbung in den öffentlich-rechtlichen Fernsehsendern an. Es ist immer wieder erstaunlich, welche Krankheiten gezielt vermarktet werden, um die entsprechenden Heilprodukte zu verkaufen. Vielleicht geht es Ihnen nach diesem kleinen Selbstversuch so wie mir und Sie fühlen sich nach dem bewussten Anschauen der Werbeblocks deutlich kränker als vorher. In diesem Fall ändern Sie Ihr Verhalten und schalten Sie ab sofort die Werbung aus oder auf stumm, denn Werbung wirkt – vor allem – im Unterbewusstsein, also immer dann, wenn wir den Fernseher „nebenbei“ laufen lassen.

wusst in unsere eigene Manipulation ein? Wem erlauben wir, uns um unser Lebensglück zu betrügen, weil wir der manipulativen Natur der Angst erliegen?¹¹

Angst lebt von ihrem Selbstzweck. Sie manipuliert, indoktriniert, begrenzt und konditioniert uns – nicht nur im Kollektiv, sondern auch individuell. Angst macht uns nicht nur hochgradig unglücklich, sondern auch dumm und handlungsunfähig, denn unser menschliches **Intuitionssystem „Kopf – Bauch – Herz“** wird lahmgelegt. Wenn wir nicht auf unsere Intuition zurückgreifen können, verlieren wir nicht nur unsere Kreativität und Anpassungsfähigkeit, sondern auch die Verbindung zu uns selbst und unseren Mitmenschen. Anstatt eines kooperativen Miteinanders kann sich nun ein egoistisches Gegeneinander ausbreiten.

Das Vertrauen schwindet und mit dem Schwinden des Vertrauens können sich Misstrauen, Missgunst und Neid ihren Weg bahnen. Ab jetzt muss kein (politischer) Entscheidungsträger mehr irgendetwas tun – jetzt tut es die Masse der Menschen von ganz allein: Die Spaltung der Gemeinschaft beginnt. Jeder Mensch ist sich selbst der nächste, Egoismus erblüht und damit ein individueller, grausamer Überlebenskampf. Dieser Überlebenskampf ist ein künstlicher, der ohne die gezielte Installation von Unsicherheit, in dessen Windschatten Angst ganz selbstverständlich mitsegelt, völlig überflüssig wäre.

Menschen lassen sich durch Angst verführen und verbiegen. Ich habe es am eigenen Leib erfahren, wie schnell und wie einfach das geht. Intelligenz spielt dabei übrigens kaum eine Rolle, denn jedes angstzerfressene Gehirn ist gleich paralyisiert. Die Systematik der Amygdala, unseres sehr zuverlässigen Alarmsystems aus der Vorzeit, funktioniert bei jedem Menschen gleich, egal wie hoch der IQ ist. In den entscheidenden Millisekunden der Alarmreaktion aktiviert die Amygdala die sogenannte Stressachse: Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde. In der Folge kommt es zur Freisetzung des Stresshormons Cortisol und der Transmitter Adrenalin und Noradrenalin, deren Blutspiegel um das 50-Fache ansteigen können. In der Alarmreaktion schlägt das Herz schneller, Blutdruck und Blutzuckerspiegel steigen, Energiereserven werden mobilisiert, die Verdauung verlangsamt sich und der Blutgerinnungsfaktor nimmt zu. Alle Funktionen, die nicht zum Überleben notwendig sind, werden vorübergehend heruntergefahren.

Die Wahrnehmung wird verzerrt; Lernen, Kreativität, kognitive Leistungsfähigkeit und rationales Denken fallen in dieser Situation extrem schwer; in Phasen reiner Panik sind sie völlig ausgeschaltet. Im Angesicht der Gefahr können nur noch simple Routinen abgespult werden.

¹¹ *Leider sind es nicht immer nur die anderen, die von unserer Angst profitieren, sondern wir selbst tun es natürlich auch! Angst ist für uns eine perfekt-perfide Ausrede, Dinge nicht tun zu können, Veränderungen nicht anzugehen, den eigenen Horizont nicht zu erweitern, sich den eigenen Gefühlen nicht zu stellen, die eigene Komfortzone nicht zu verlassen. Es geht schließlich nicht, denn die Angst erlaubt es uns nicht. Tatsächlich ist es nicht die Angst, die es uns nicht erlaubt, sondern wir selbst haben es uns in unserer ängstlichen Vermeidungshaltung sehr bequem eingerichtet. Vergessen Sie daher bei Ihren Antworten auf die Fragen nicht, dass bei jedem Fingerzeig auf andere immer auch ein Finger auf Sie selbst zeigt. Die manipulative Natur der Angst ist keine Einbahnstraße!*

Unser „Gutachter-Netzwerk“, angeführt von der Chefin unseres Denkkapparates, Amygdala, hat uns in Urzeiten gute Dienste erwiesen und uns vor Säbelzahntigern und Keulen schwingenden Feinden beschützt. Doch dieses archaische Warnsystem ist für die heutige Zeit völlig überdimensioniert. **Vorsicht – nicht Angst – ist überlebenswichtig in unserer heutigen Zeit.** Diese notwendige Abschwächung des menschlichen Urgefühls hat die Amygdala jedoch nie vorgenommen.

Daher ist Angst als global-kollektives und universales Gefühl immer noch ein absolut wirksames Mittel, um Menschen sehr gefügig zu machen. Darüber hinaus ist sie leider auch eine wirkungsvolle Wachstums- und Entwicklungsblockade. Doch warum lassen wir uns immer wieder von der Angst verführen? Warum fällt es uns so schwer, uns selbst nachhaltig zu emanzipieren und der Angst selbstbewusst und überzeugt entgegenzutreten?

Die Gründe sind auch hier so vielfältig wie die individuellen Auswirkungen der Angst selbst. Kollektiv gibt es allerdings einige Entwicklungen, welche die Zunahme der Angst weltweit begünstigen. Denn zumindest das darf uns trösten: Die Deutschen sind wahrlich nicht die Einzigen, die kollektiv ängstlich sind. Eine Studie des Beratungsunternehmens PwC¹² hat ergeben, dass 34 Prozent der britischen Arbeitnehmer, also mehr als jeder dritte, unter Angst, Depression oder Stress leiden. Auch die Angstzustände der US-Amerikaner sind stark angestiegen, so das Ergebnis einer nationalen Umfrage, die im Mai 2018 von der American Psychiatric Association (APA) veröffentlicht wurde¹³. Drei Viertel der Amerikaner sind sich laut der Studie sicher, dass unbehandelte psychische Erkrankungen einen signifikanten Einfluss auf die US-Wirtschaft haben.

In der Tat sind die ökonomischen Auswirkungen von Angst signifikant. In einer Langzeitstudie fanden der Soziologe Winfried Panse und Wolfgang Stegmann von der Fachhochschule Köln heraus, dass in einem von Angst geprägten Betriebsklima persönliche Frustration und soziales Misstrauen an der Tagesordnung sind, während Kreativität und Motivation gleichzeitig drastisch abnehmen. Diese „Kosten der Angst“ haben sie wie folgt beziffert¹⁴:

- Fluktuationen: 8,2 Milliarden Euro
- Innere Kündigungen: 34,8 Milliarden Euro
- Angstbedingter Medikamentenkonsum: 9,7 Milliarden Euro
- Alkoholkonsum: 25,5 Milliarden Euro

12 www.personneltoday.com/hr/more-than-one-in-three-suffer-anxiety-depression-or-stress-at-work/?cmpid=NLC|PTPT|PTO HN-2017-0901.

13 www.psychiatry.org/newsroom/news-releases/americans-say-they-are-more-anxious-than-a-year-ago-baby-boomers-report-greatest-increase-in-anxiety.

14 Panse, Winfried & Stegmann, Wolfgang, „Kostenfaktor Angst“, 1998, S. 155 ff.

- Mobbingprozesse: 15,3 Milliarden Euro
- Von Angst verursachte Fehlzeiten: 9,2 Milliarden Euro

Es ist daher dringend notwendig, dass wir einen anderen Umgang mit der Angst erlernen. **Wirtschaftliche Stabilität, ökonomischer Wohlstand und persönliches Glück gedeihen nicht auf einem Nährboden der Angst.**

Dass Angst wie ein Buschfeuer um sich zu greifen scheint, liegt aus meiner Sicht unter anderem daran, dass wir den Bezug zu uns selbst immer mehr verlieren. Alain Ehrenberg spricht in diesem Zusammenhang vom „erschöpften Selbst“¹⁵, das nicht nur einhergeht mit tatsächlicher Erschöpfung, sondern auch mit einer zunehmenden Identitäts- und Handlungsunsicherheit. Er skizziert eine Gesellschaft, in der die Ansprüche nach Eigenverantwortung, Selbstverwirklichung, Erfolg und Glück wie selbstverständlich von jedem und jeder übernommen werden, weil sie lange Zeit als Vehikel für Wohlstand und Erfolg galten. Doch dieses Versprechen hat sich nicht erfüllt.

Die Welt hat neue Regeln – in allen Bereichen des gesellschaftlichen Handelns, egal ob in der Schule, der Familie oder den Unternehmen. Flexibilität, Veränderung und schnelle Anpassung an neue Situationen sind die Gebote der Stunde, ohne dass den Menschen wirklich erklärt, gezeigt und beigebracht wird, wie dieses neue Gesellschafts-Mantra gelebt und umgesetzt werden soll. Wie auch? Es ist bis heute ein sinnentleertes Konstrukt, das – auch hier wieder – medial aufgebauscht, gehypt und als „New Work“ attraktiv zu verkaufen versucht wird. Doch die Attraktion bekommt einen faden Beigeschmack, wenn man ihr die Leistung gegenüberstellt, welche die Menschen – ohne erkennbaren Gegenwert – zu erbringen haben. Ehrenberg beschreibt sie wie folgt: „Jeder muss sich beständig an eine Welt anpassen, die ihre Beständigkeit verliert, an eine instabile, provisorische Welt mit hin und her verlaufenden Strömungen und Bahnen. Die Klarheit des sozialen und politischen Spiels hat sich verloren. Diese institutionellen Transformationen vermitteln den Eindruck, dass jeder, auch der Einfachste und Zerbrechlichste, die Aufgabe, alles zu wählen, alles zu entscheiden, auf sich nehmen muss. Die Befürchtungen zu scheitern und die Angst, nicht damit zurechtzukommen, obsiegen.“

Die Menschen werden mit der Aufgabe allein gelassen – in **ungelernter Selbstverantwortung**. Daher denke ich, greift das „erschöpfte Selbst“ zu kurz. Treffender wäre es aus meiner

¹⁵ Ehrenberg, Alain: „Das erschöpfte Selbst“ auf www.eilkrankheit.de.

Sicht, wenn wir heute vom „**verlassenen Selbst**“¹⁶ sprechen würden, denn es ist die Verlassenheit, das mit einem Bündel neuer Verantwortungen allein gelassen Sein in einer vom Wandel zerrissenen Welt, die überfordert und hochgradig ängstigt, wenn man ihre Dynamiken und Anforderungen nicht versteht.

Und die Zahl derer, welche die Anforderungen nicht verstehen, ist groß und sie zieht sich durch alle Bevölkerungs-, Bildungs- und Berufsschichten. Im November 2018 veröffentlichte die Wirtschaftswoche einen Artikel zum Thema „Die verunsicherte Elite“¹⁷. Darin wird ein Personalberater zitiert, der angibt, noch nie so viel Angst in den Chefetagen erlebt zu haben. Doch woher kommt diese Angst?

Ein möglicher Grund ist der technologische Turbogang, der weltweit eingeschaltet wurde. Deutschland hat die Digitalisierung als ganz großen Veränderungstreiber jahre-, wenn nicht sogar jahrzehntelang verkannt. Nun erleben wir die Umbrüche wie im Zeitraffer. Ein Umdenken wird notwendig. Wegschauen, wegducken, aussitzen oder gar ignorieren der bestehenden und kommenden Veränderungen sind nicht mehr möglich. Einen Status quo zu konservieren, reicht nicht mehr aus, um die Zukunftsfähigkeit Deutschlands und der deutschen Unternehmen zu sichern. Die Veränderungsdynamik und die ihr innewohnende gnadenlose Wucht trifft das Top-Management in seinem Ego. Es hat schlicht und ergreifend unterschätzt, was auf es zukommen könnte und daher weder sich noch die Unternehmen und seine Mitarbeitenden rechtzeitig darauf vorbereitet. „Demütigung durch Digitalisierung“, heißt es daher auch treffend im schon zitierten Artikel. Skepsis und Entwurzelung sind die Folge, Angst ist das begleitende Gefühl.

Angst ist jedoch der denkbar schlechteste Ratgeber in der heutigen Zeit. Sie ist die optimale Frequenz für Misserfolg, während die Frequenz für den Erfolg die Freude ist. Dass wir keine Freude am Entdecken haben und das Lernen über den eigenen Schmerzpunkt hinaus zu vermeiden versuchen, stellte Peter Kruse schon 2005 fest. Fast eineinhalb Jahrzehnte und eine heftige Digitalisierungswelle später sollten wir unseren inneren Zustand einer ernsthaften Generalüberholung unterziehen und der kollektiven und individuellen Angst endlich den Kampf ansagen.

¹⁶ In den USA spricht man bereits von einer „**Einsamkeitsepidemie**“. In den letzten 50 Jahren hat sich die Einsamkeitsrate dort verdoppelt. Eine Umfrage unter über 20.000 amerikanischen Erwachsenen zeigte, dass fast die Hälfte der Befragten unter Gefühlen der Einsamkeit und Isolation leidet. Darüber hinaus fühlt sich jeder vierte Amerikaner selten verstanden und jeder fünfte glaubt, dass er sich den Menschen selten oder nie nahe fühlt (www.psychologytoday.com).

¹⁷ Wirtschaftswoche 49, 23.11.2018: „Die verunsicherte Elite“, S. 36 ff.