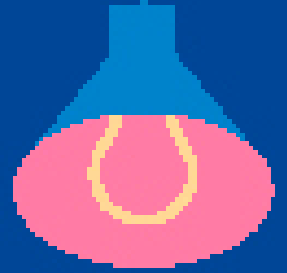


# Türen öffnet nur das Vertrauen

Angst abbauen geht nur indem man  
Vertrauen aufbaut. Wie das funktioniert,  
verrät unsere Autorin.

BARBARA BAEDEKER



Ich bin harmoniesüchtig.“ Diesen Satz höre ich oft. Frage ich nach, stellt sich meist heraus, dass er gleichbedeutend ist mit der Aussage: „Ich habe Angst vor Konflikten.“ Dabei türmen sich innere Bilder auf: Was passiert, wenn ich mit einer Kollegin uneins bin? Wenn wir ein Kind unterschiedlich einschätzen oder unsere Vorstellungen vom Morgenkreis auseinandergehen? Wird die Kollegin mir das Leben schwer machen?

### Die Angst vorm Säbelzahn tiger

Angst ist ein Kompass. Sie hat sich im Laufe der Evolution als wichtige, unwillkürliche Kompetenz ausgebildet. Angst in einer als gefährlich erlebten Umwelt führt zum Beispiel dazu, dass wir unser Leben und unsere Zukunft sichern. Man könnte sagen: Angst ist unsere Sicherheitsbeauftragte.

Angst entsteht in der Amygdala, die man auch als Mandelkern bezeichnet. Die Amygdala ist Teil des limbischen Systems und damit Teil des Zwischenhirns, das etwa 200 Millionen Jahre alt ist. Das Großhirn ist um einiges jünger, hier sitzt unsere Vernunft. Etwas salopp formuliert: Der Amygdala verdanken wir es, dass unsere Vorfahren nicht vom Säbelzahn tiger getötet wurden. Und gleichzeitig verdanken wir der Angst einen Hang zum Negativen, wie der Neuropsychologe Rick Hanson sagt. Dieser Hang macht uns das säbelzahn tigerlose Leben im 21. Jahrhundert zuweilen schwer.

Der Teil des Gehirns, in dem die Amygdala sitzt, berechnet bis heute die Wahrscheinlichkeit und das Schadensausmaß drohender Zukünfte. Und das hat für unser Verhalten gravierende Folgen. Die Welt ist komplex und im schnellen Wandel begriffen. Klimakrise, Kriege und Inflation lösen bei vielen Menschen Ängste, Sorgen und Hilflosigkeit aus. Sie erleben sich als schwach, verspüren Ohnmacht und Wut. Das geht auch mit körperlichen Symptomen einher. Gleichzei-

tig sind wir in der Lage, Resilienz zu entwickeln, um mit diesen Belastungen angemessen umzugehen: die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, sich zu erholen und trotz Widrigkeiten stark zu bleiben. Resilienz ist das Rückgrat mentaler Widerstandsfähigkeit. Sie ermöglicht uns, Herausforderungen als Chance zu sehen, wie es die Psychologin Frauke Niehues formuliert.

Schauen wir auf Situationen, in denen uns Angst blockiert:

- > Konflikte
- > Auseinandersetzungen
- > Fehler
- > Erwartungen
- > Überforderung
- > Verantwortung
- > Angriffe

Wir haben Angst, uns zu blamieren, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein, und manchmal auch davor, Position zu beziehen.

Alle diese Ängste haben etwas gemeinsam: Sie werden durch den drohenden Verlust von Sicherheit und Verbundenheit ausgelöst. Sie schränken unsere Fähigkeit ein, zu lernen und Entscheidungen zu treffen. Mit anderen Worten: Sie engen unseren Handlungsspielraum ein. Stellen Sie sich vor, Kinder würden in einem solchen Gemütszustand versuchen, laufen zu lernen. Es würde nicht gelingen.

### Flucht vor der Furcht

Nicht immer stellen wir uns unserer Angst. Oft versuchen wir, sie zu verschleiern oder abzuwehren. Wir alle kennen diese Vermeidungsstrategien, doch oft sind wir uns der fatalen Auswirkungen nicht bewusst: Wenn wir nicht aktiv versuchen, mit unserer Angst in die Handlung zu gehen, verfestigt sich diese Angst.

Eine Strategie, der Angst auszuweichen, ist zum Beispiel die Behauptung: Das interessiert mich nicht, das brauch' ich doch nicht. Oder die Variante: Das hat noch nie funktioniert, das haben wir schon

immer so gemacht. Oder der Versuch, Angst durch Vorwürfe zu überdecken: Ben ist wirklich unmöglich, wir können ihn in unserer Gruppe nicht behalten.

Manchmal chronifiziert sich die Angst. In Seminaren höre ich immer wieder den Satz „Das habe ich einmal gemacht. Das mache ich nie wieder.“ Die Situation liegt oft schon Jahre zurück. Das heißt, eine Person hat sich entschieden, ihre Angst zu konservieren. Sie nimmt sich so die Möglichkeit einer korrigierenden Erfahrung. Das ist besonders gravierend, wenn das Erlebte in der Kindheit stattfand und die erwachsene Person nicht die Chance ergreift, sich der Situation mit all den hinzugewonnenen Fähigkeiten erneut zu stellen – und sehr wahrscheinlich eine ermutigende Erfahrung zu machen. Das klingt dann in etwa so: Ich habe furchtbare Angst, mich zu blamieren – wie damals, als ich mit neun Jahren das Gedicht vor der Klasse aufsagen musste und ins Stolpern geriet.

Wollen Sie das? Oder wollen Sie zu sich selbst sagen: „Damals hatte ich keine Wahl. Heute hingegen kann ich die Welt mit meiner Kompetenz und aus meiner aktuellen Position heraus gestalten.“

Manchmal münden unsere Vermeidungsstrategien sogar in einen Teufelskreis der Scham: Weil ich vor größeren Gruppen nicht spreche, lerne ich nicht, wie man vor ihnen spricht. Weil ich glaube, dass ich vor größeren Gruppen nicht sprechen kann, spreche ich nicht. Und weil ich nicht spreche, schäme ich mich und weiche solchen Situationen in der Regel aus.

Jedes Teammitglied hat durch seinen Umgang mit der Angst Einfluss darauf, ob das Team in seiner Gesamtheit resilient ist oder nicht. Jedes Mitglied trägt damit auch die Verantwortung dafür, ob im Team eher ein ängstliches oder ein zuversichtliches Lebensgefühl herrscht. Ein Klima der Angst und ebenso der Abwehr von Angst erzeugt jedoch



Selbstvertrauen muss man üben, üben, üben – wie das Schwimmen und das Fahrradfahren.

belastende Gefühle von Ohnmacht, Stress, Misstrauen und Frustration. Es kommt zu Gerüchten, Rivalitäten, Konflikten, Konkurrenz und reduziertem Wissensaustausch. Das Vertrauen untereinander wird damit untergraben.

### Angst klopft an, Vertrauen öffnet

Angst macht die Kita zu einem unsicheren Ort. Und damit sind wir bei dem entscheidenden Gegenspieler der Angst: Vertrauen. Ein chinesisches Sprichwort lautet: Angst klopft an, Vertrauen öffnete. Keiner war draußen.

Der Neurobiologe Gerald Hüther bezeichnet Vertrauen als das Immunsystem unserer Psyche:

„Vertrauen ist das Fundament, auf dem alle unsere Entwicklungs-, Bildungs- und Sozialisierungsprozesse aufgebaut werden und das ein Kind auch später, wenn es erwachsen wird, mehr als alles andere braucht, um sich der Welt und anderen Menschen offen, ohne Angst und

Verunsicherung zuwenden und auch schwierige Situationen meistern zu können.“

Freilich, Vertrauen in sich und andere fällt nicht vom Himmel. Vertrauen ist eine Entscheidung – und harte Arbeit. Es gilt, die innere Zuversicht zu entwickeln, dass wir eine Situation, die uns ängstigt, bestehen. Oder, wenn wir die Situation nicht bestehen, so doch mit den Folgen zurechtkommen. Wie aber entwickeln wir dieses Vertrauen in uns selbst – also das Selbstvertrauen. Die Antwort ist: Üben. Immer wieder üben. Wie das Fahrradfahren und das Schwimmen.

„Üben? Das klingt für viele wie eine Drohung“, sagt Reinhard Kahl. Dabei geht es dem Erziehungswissenschaftler und Filmemacher um:

„Üben als Steigerung des Könnens und als ein Weg zur Meisterschaft“. Üben, so Kahl, sei eben keine Dressur. „Beim Laufenlernen macht jeder seinen Grundkurs im Üben. In der

Wiederholung lernen Kinder die Dinge und ihre eigenen Operationsmöglichkeiten kennen. Sie beginnen einen Dialog mit den Dingen und mit sich selbst. Es ist, als würden sie sich dabei stimmen, so wie man ein Musikinstrument stimmt. Das ist Üben. Wiederholen, variieren, wiederholen. Und vor allem: Do it your way!“

Die Psychologin Frauke Nieheus hat gute Nachrichten über den Zustand unseres Gehirns im Alter:

„Die Ergebnisse der Hirnforschung belegen, dass die Plastizität des Gehirns bis ins hohe Alter vorhanden bleibt und sich von daher auch später noch Strukturen aufbauen lassen, die für eine gute Stress- und Emotions-Regulation hilfreich sind. Sie zeigen aber auch, dass es dafür außerordentlich wichtig ist, neue und hilfreiche Strategien möglichst häufig, möglichst intensiv und mit hohem Engagement zu üben.“

Den Übungsweg zum resilienten Umgang mit Angst gliedert Frauke Niehues in drei Schritte: Gefühle und Stressreaktionen ...

- 1 bewusst wahrnehmen, benennen und verstehen,
- 2 positiv beeinflussen,
- 3 aushalten und akzeptieren, wenn sie sich im Moment nicht verändern lassen.

1

### Wahrnehmen, was ist

Im ersten Schritt etablieren wir eine Art „inneren Beobachter“ in uns, der unsere Gedanken, Impulse, Gefühle und Verhaltensweisen aufmerksam in den Blick nimmt und reflektiert. In stark emotionalen Momenten fällt uns das schwer. Da scheinen wir eins zu sein mit unseren Gedanken und Gefühlen und halten sie für wahr. Mit etwas mehr Abstand haben wir wieder Zugriff auf unseren Verstand und erkennen, dass uns der Fluss unserer Gefühle mitgerissen hat und wir uns an die Planken unserer alten emotionalen Handlungsmuster geklammert haben. Das erinnert Sie vielleicht an den Kernsatz aus der Praxis der Achtsamkeit: Wahrnehmen, was ist. Und genau darum geht es im ersten Schritt.

2

### Positiv einwirken

Im zweiten Schritt ist es wichtig, das Gefühl der Angst nicht zu unterdrücken, abzuwerten, zu bekämpfen. Das würde das Leid nur verstärken. Das bedeutet nicht, die Angst gutzuheißen oder vor ihr zu kapitulieren. Es geht vielmehr darum, der Angst zu erlauben, da zu sein. Damit erst einmal Ruhe einkehren kann und wir uns wieder mit uns selbst verbinden können. Unterstützende Fragen in diesem Prozess sind: In welchen Situationen habe ich mich

schon einmal mutig, stark, selbstbewusst gefühlt? Was vermittelt mir Geborgenheit? Wie kann ich mich selbst beruhigen? Wo im Körper merke ich, dass ich ruhiger werde?

3

### Resilienter Umgang

Im dritten Schritt können wir aus dieser Ruhe heraus auf die Botschaft schauen, die uns die Angst vermittelt, und entscheiden, was unser nächster Schritt im resilienten Umgang mit ihr sein wird. Oft bewirkt schon dieses Vorgehen eine Veränderung, indem der Druck kleiner wird – auch wenn es manchmal noch Zeit braucht, ehe sich die Angst als solche verringert.

Großartig geschildert wird dieses Geschehen in dem Bilderbuch „Wo die Schaluppen glitzern“ von Nele Moost. Ein kleiner Fuchs und ein kleiner Wolf wohnen glücklich und zufrieden in ihrem Tal. Eines Tages kommt ein Fremder und erzählt ihnen von einem Turm und dem glitzernden Meer, das man vom Turm aus sehen kann. Voller Sehnsucht machen sich die beiden auf den Weg. Aber kurz vor dem Ziel kommt ihnen die Angst in die Quere und sie fliehen zurück ins Tal. Doch dann machen sie sich zum zweiten Mal auf und es heißt: „Bald erreichten sie den Turm und die Angst. ‚Das Schlimmste haben wir hinter uns‘,

riefen sie tapfer. Da nickte die Angst und trat beiseite. Die beiden aber stürmten auf den Turm. Oben konnten sie für immer das gewaltige Meer sehen, auf dem die Barkassen tanzen und die Schaluppen glitzern.“

Stellen Sie sich vor, wie ansteckend es ist, wenn Sie und Ihr Team anstrengungsbereit und lernfähig sind und sich auf den Weg machen, ihre individuelle Angst anzugehen. Sie werden Zuversicht und Vertrauen ausstrahlen. Der Wirtschaftswissenschaftler Bernd Schmid ergänzt dazu:

„Vertrauen hat viel mit Leistung zu tun. Risiko und Kreativität sind nötig, um Gemeinwesen lebendig zu halten. Zur positiven Risikokultur gehört, dass Lernen aus Fehlern akzeptiert wird und dass durch Rahmen verhindert wird, dass sich Fehler unbemerkt in gefährliche Dimensionen auswachsen.“

So entstehen Bindung und Loyalität im Team. Die Zukunft wird, ganz im Sinne des Salutogenese-Konzepts des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923 bis 1994), wieder sinnhaft, verstehbar und handhabbar. Auf diesem Boden kann die seelische Widerstandskraft jedes Einzelnen und damit die Resilienz im Team wachsen. Also: Lasst uns wieder trauen, uns zu vertrauen! ◀

#### Frage fürs Team

## Vertrauen stärken - was tun gegen die Angst?

In welchen Situationen verspüre ich

1. Vertrauen?
2. Wie zeigt sich das Vertrauen?
3. Was macht das Vertrauen mit mir und mit uns?
4. In welchen Situationen verspüre ich Angst?
5. Wie zeigt sich diese Angst?
6. Was hilft mir gegen die Angst? Oder: Was würde mir helfen?
7. Was brauchen wir, um uns gegenseitig zu unterstützen?