

Calvin Bartel

Angst

LinkedIn Serie (2025)

Dank an [Klaus Eidenschink](#), [Dr. Anne-Kathrin Bronsert](#), Kolleginnen und Klienten, Leserinnen und Beitragende.

Fortbildungen anhand der Metatheorie der Veränderung gibt es bei [Hephaistos-Coaching Zentrum München](#).



Metatheorie der Veränderung



HEPHAISTOS
Coaching Zentrum München

<https://calvinbartel.com>

<https://metatheorie-der-veraenderung.info>

<https://hephaistos.org>

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Wie Angst wirkt.....	3
Ich habe Angst. (1)	4
Angst mischt mit. (2) Vor jeder Entscheidung, hinter jeder Haltung.....	6
Angst treibt an. (3) Wenn Tun vor Fühlen schützt.....	8
Angst steckt an. (4) Wenn Schweigen Räume füllt.....	10
Angst beschützt. (5) Wenn berechtigte Vermeidung Handlung lähmt	12
Angst entscheidet mit. (6) Wenn wir nicht gestalten, sondern vermeiden	14
Angst hält Abstand. (7) Wenn mehr Gefühl mehr Risiko bedeutet.....	16
Angst befiehlt. (8) Wenn Macht übernimmt, wo Sicherheit fehlt.....	18
Angst schafft Eindeutigkeit. (9) Wenn Stories Wahrheiten ausblenden.....	20
Angst idealisiert (10) Wenn Werte Vorgaben machen und Freiheit kosten	22
Angst inszeniert. (11) Wenn Beziehung zur Bühne wird.....	24
Angst lähmt Wandel. (12) Veränderung scheitert an alten Mustern	26
Angst dramatisiert. (13) Aus Unsicherheit werden Katastrophen.....	28
Angst schützt vor Schuld. (14) Und keiner übernimmt Verantwortung.	30
Angst macht uns taub. (15) Wenn Nichtspüren zur Haltung wird	32
Angst macht sprachlos. (16) Wenn Emotionen keinen Ausdruck finden.....	34
Angst gehört dazu. (17) Was wir von ihr lernen können, wenn wir hinsehen	36
Teil 2: Was Angst Braucht.....	38
Was braucht Angst? (18).....	39
Angst braucht Raum. (19).....	41
Angst braucht Körper. (20).....	43
Angst braucht Gegenüber. (21).....	45
Angst braucht Sprache. (22)	47
Angst braucht Schutz. (23).....	49
Angst braucht Konfrontation. (24)	51
Angst braucht Ordnung (25)	53
Angst braucht Kontext (26).....	55
Angst braucht Differenzierung. (27)	57
Angst braucht Resonanz. (28).....	59
Angst braucht Ambivalenz. (29)	61
Angst braucht Führung. (30).....	63
Angst braucht Akzeptanz. (31).....	65
Angst braucht Zeit. (32).....	67

Teil 1: Wie Angst wirkt

Ich habe Angst. (1)

Angst ist eines der grundlegendsten Gefühle des Menschen. Sie schützt uns, aber sie kann uns auch blockieren, wenn sie zu viel Raum bekommt. In Zeiten von Dauerkrise, Informationsflut und gesellschaftlicher Polarisierung ist sie oft unterschwellig da: als Unruhe, Rückzug, Gereiztheit, Erschöpfung.

Doch was passiert da eigentlich?

Angst ist ein altes Programm für eine neue Welt

Aus evolutionsbiologischer Sicht ist Angst sinnvoll: Sie bringt uns in Alarmbereitschaft, lässt uns Gefahren ausweichen, schnell reagieren oder uns zurückziehen. Aber unser Nervensystem unterscheidet nicht zwischen realer Bedrohung und medial vermittelter Krisenstimmung.

Wenn wir permanent mit Bedrohung konfrontiert werden - durch Nachrichten, Konflikte, Druck - entsteht ein Zustand chronischer Anspannung. Die Folge: wir sind weniger präsent, weniger handlungsfähig, zunehmend reaktiv statt gestaltend.

Welche Auswirkungen hat das?

In Organisationen:

- Angst verhindert Innovation
- Führung wird rigide
- Kommunikation verflacht
- Verantwortung wird vermieden

In Beziehungen:

- Angst führt zu Rückzug oder übermäßiger Anpassung.
- Es entsteht ein Wunsch nach Sicherheit, oft auf Kosten von Lust und Selbstbestimmung.
- Konflikte werden vermieden oder eskalieren, wenn kein Raum für echte Emotionen bleibt.

Woher kommt das?

Nicht jede Angst ist aktuell. Oft reaktivieren heutige Situationen alte Muster. Wenn wir als Kinder mit unserer Angst allein waren oder sie nicht ernst genommen wurde, lernen wir nicht, mit ihr umzugehen.

Wurde sie beschämt oder ignoriert, versuchen wir später, sie zu kontrollieren oder zu vermeiden. Und wo Grenzen überschritten wurden, fehlt häufig ein innerer Kompass: Ist meine Angst gerade berechtigt, oder getrieben von alten Erfahrungen?

Solche Prägungen wirken leise, aber stark.

Was hilft?

- Informationshygiene: Weniger Scrollen, bewusster Konsum. Text statt Video.
- Präsenz im Jetzt: Was liegt in meiner Hand?
- Muster erkennen: Welche Angst gehört wirklich ins Heute?
- Verbindung suchen: Angst braucht Resonanz, keine Isolation.

Angst ist kein Feind. Sie ist ein Signal.

Aber wenn sie unbewusst bleibt, bestimmt sie oder verhindert unser Handeln.

Wer lernt, mit Angst in Kontakt zu bleiben, ohne sich von ihr dominieren zu lassen, gewinnt Orientierung und neue Handlungsspielräume.

Angst mischt mit. (2) Vor jeder Entscheidung, hinter jeder Haltung

Nach meinem letzten Post haben mir viele geschrieben oder persönlich erzählt, dass Angst nicht nur blockiert, sondern auch schützt, sensibilisiert, sogar antreibt.

Ich stimme zu.

Aber: wenn Angst nicht unbewusst und automatisch wirken soll - dann sollte sie reflektiert und bewusst gemacht werden. Mit einer Serie zum diesem Thema will ich in den kommenden Wochen einen Beitrag dazu leisten.

Denn wer seine Angst nicht kennt, reagiert.
Wer mit ihr befreundet ist, kann gestalten.

Was ein gesunder Umgang mit Angst ermöglicht

In Organisationen entsteht Handlungsspielraum, wenn wir nicht gegen Angst ansteuern, sondern sie differenziert betrachten.

- Der Druck durch Märkte oder Erwartungen wird greifbar und damit bearbeitbar.
- Innovationskraft wächst dort, wo Unsicherheit nicht abgespalten, sondern integriert wird.
- Teams arbeiten klarer, wenn emotionale Spannungen nicht ignoriert, sondern als Teil organisationaler Realität verstanden werden.

In Beziehungen führt das Anerkennen von Angst nicht zu Schwäche, sondern zu Nähe:

- Beziehung wird lebendig, wenn innere Realitäten geteilt werden dürfen, auch die widersprüchlichen.
- Vertrauen entsteht nicht durch makellostes Auftreten, sondern durch das Zeigen von Unsicherheit.
- Innigkeit wächst dort, wo man sich mit seiner Angst zeigen darf, und nicht erst, wenn man sie überwunden hat.

In beiden Feldern - beruflich wie privat - gilt:
Wer seine Angst kennt, muss sie nicht abwehren.

In den nächsten Wochen werde ich verschiedene Formen von Angst näher betrachten – so, wie sie im Alltag vieler auftauchen, und wie sie meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich täglich in unseren Coachings bei unseren Klienten erleben:

Etwa wenn sie sich hinter einem scheinbar harmlosen Leistungsdrang versteckt, der Menschen über Jahre antreibt, und gleichzeitig ausbrennt.

Oder wenn Situationen in der Gegenwart alte Muster reaktivieren und wir nicht merken, dass wir auf gestern reagieren, nicht auf heute.

Ich werde auch darauf eingehen, wie Angst in Organisationen oft unausgesprochen bleibt, sich aber trotzdem durch Räume frisst, Entscheidungen lähmt oder Kommunikation verflacht.

Und auf die Angst, die Entscheidungen verhindert, nicht weil es keine Optionen gäbe, sondern weil die Konsequenzen zu groß erscheinen.

Am Ende geht es auch um die Beziehung zu anderen: Wie viel Nähe entsteht, wenn Angst nicht mehr versteckt werden muss?

Angst treibt an. (3) Wenn Tun vor Fühlen schützt

Menschen, die viel leisten, erleben sich als oft kompetent, belastbar, effizient.

Sie organisieren, führen, entscheiden- mit beeindruckender Klarheit. Doch oft liegt darunter eine Anspannung, die nicht aus dem Moment kommt, sondern aus der Vergangenheit stammt.

Angst, die nicht lahmt, sondern antreibt

Angst zeigt sich nicht nur als Überforderung. Sie wirkt auch in kontrolliertem, leistungsfähigem Verhalten, wie meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert schreibt.

Leistungsorientierung wird dann zur Strategie: für Sicherheit, Einfluss, Zugehörigkeit. Dahinter stehen oft Sätze wie:

„Nur wenn ich funktioniere, bin ich sicher.“
„Wenn ich nachlasse, werde ich angreifbar.“
„Ich darf keine Schwäche zeigen.“

Diese Form der Angst ist oft anerkannt. Sie erzeugt Erfolg, Effizienz und Verlässlichkeit, und sie trennt viele Menschen innerlich von sich selbst.

Wenn Tun vor Fühlen schützt

Wenn Angst antreibt, geht es oft nicht ums Ziel, sondern darum, nicht zum Stillstand zu kommen. Denn in der Ruhe könnte unbequemes spürbar werden: Unsicherheit, alte Verletzungen, ungelöste Loyalitäten.

Getriebenheit entsteht oft nicht durch äußere Anforderungen, sondern durch einen inneren Zustand ständiger Wachsamkeit - die zwar schützt - aber auch erschöpft.

Konsequenzen von Leistung als Angstvermeidung

Wenn Leistung dazu dient, Angst nicht zu spüren, entstehen Dynamiken, die auch das Umfeld prägen.

In Organisationen:

- Entscheidungen werden vorschnell getroffen. Nicht aus Klarheit, sondern zur Unsicherheitsvermeidung.
- Es wird „durchgezogen“, obwohl Zweifel da sind. Aus Angst, Autorität zu verlieren.

- Mitarbeitende orientieren sich an Befehlen, nicht an Sinn- weil kein Raum für Emotionen besteht.

Im Privaten:

- Eltern überfordern sich. Aus Angst, als schwach oder egoistisch zu gelten.
- Konflikte werden über Aktivität reguliert. Organisiert ist alles, besprochen nichts.
- Partnerschaften verflachen. Weil Funktionieren Nähe ersetzt.

Nicht die Leistung ist das Problem, sondern der Versuch, über sie hinweg etwas zu regulieren, das anders Aufmerksamkeit bräuchte.

Wer die Angst dahinter erkennt, kann ihre Kraft nutzen

Wenn Angst nicht mehr unbewusst wirkt, sondern bewusst in den Blick kommt, kann sich etwas verändern.

Leistung bleibt möglich – aus Klarheit, nicht aus innerem Druck.
Verantwortung bleibt wichtig – sie schließt das eigene Wohl mit ein.
Struktur bleibt hilfreich – sie ersetzt nicht mehr das Gefühl.

Die Angst muss nicht mehr alles bestimmen.

Angst steckt an. (4) Wenn Schweigen Räume füllt

Angst ist oft nicht sichtbar oder bewusst, sondern spürbar: in der Stimmung im Raum, in der Körpersprache der Beteiligten, in der Art, wie kommuniziert wird.

Wenn Angst im System mitwirkt

Angst wirkt nicht nur individuell, sondern auch kollektiv. Wenn in Teams oder Familien Unsicherheit besteht, aber kein Raum entsteht, sie anzusprechen, beginnt das System, sich anders zu regulieren: Es orientiert sich nicht mehr an dem, was gebraucht wird, sondern an dem, was vermeintlich sicher ist.

Diese Vermeidung zeigt sich unterschiedlich: die Sprache wird vage, umformuliert, höflich, aber inhaltsleer. Das Verhalten wird zurückhaltend, kontrollierend und abwehrend aktiv. Die Stimmung wird diffus, aber spürbar belastet.

Die Konsequenzen für Organisationen sind oft:

- Führung befasst sich eher mit Schadensbegrenzung als mit Orientierung.
- Entscheidungen orientieren sich stärker an Konsens als an Klarheit um nicht anzuecken oder zu überfordern.
- Eine Kultur entsteht, in der kreatives Denken zwar explizit gefördert wird, aber implizit blockiert bleibt.

Auch in Familien oder Partnerschaften zeigt sich dieser Mechanismus:

- Wenn Konflikte nicht bearbeitet werden, werden sie durch Rückzug, Harmonie und Organisation reguliert.
- Kinder spüren, was gesagt werden darf. Sie passen sich an, weil sie abhängig sind von emotionaler Sicherheit.
- Wo Angst unausgesprochen bleibt, wird Leichtigkeit zur Schwere. Die Energie, die ihre Regulation bindet, fehlt für Freude und Lust.

Diese Formen emotionaler Selbstregulation sind nachvollziehbare Schutzmechanismen, die über Jahre funktional waren. Bleiben sie unreflektiert, verhindern sie Entwicklung.

Wenn Angst nicht sprachfähig wird, kann sie nicht integriert werden, sondern muss verdrängt oder umgangen werden.

Was hilft, damit Angst nicht ansteckt

Veränderung beginnt dort, wo Angst als reale Kraft im System ernst genommen wird - nicht als individuelles Defizit, sondern als kollektiver Zustand.

Es geht nicht darum, Angst zu „lösen“, sondern sie sichtbar zu machen. Wenn klar wird, dass Anspannung nicht Ausdruck von Schwäche, sondern ein Signal für fehlende Sicherheit ist, kann etwas in Bewegung kommen.

- Führung bedeutet dann nicht Kontrolle, sondern Orientierung.
- Kommunikation wird nicht vorsichtig, sondern tragfähig.
- Und Beziehung nicht harmonisch, sondern echt.

Wird Angst nicht ausgeklammert, entsteht Spielraum für Handlungen, die nicht bequem, aber stimmig sind - und für Beziehungen, die Reibung aushalten, weil etwas gemeinsam wichtig ist.

Angst beschützt. (5) Wenn berechnigte Vermeidung Handlung lähmt

Was wir zeigen, schützt oft das, was wir nicht spüren wollen. Angst ist nicht immer offensichtlich. Und doch beeinflusst sie, wovon wir uns fernhalten, und wofür wir uns anstrengen.

Wofür Angst sorgt

Angst hilft, psychische Stabilität zu bewahren. Sie schützt vor dem Kontakt mit alten Verletzungen, Ohnmacht oder Scham. Nicht alles, was uns antreibt, ist zielgerichtet. Manches dient "nur" der Abwehr von unangenehmen Gefühlen.

Wenn zum Beispiel ein Kind für den Wunsch nach Unterstützung beschämt wurde, lernt es, dieses Bedürfnis zu unterdrücken. Später kann sich das im Beruf zeigen, etwa als Selbstüberforderung oder als Hemmung, um Hilfe zu bitten.

Wie Muster weiterwirken

Viele Schutzstrategien sichern Handlungsfähigkeit und Beziehung, fordern dabei ihren Preis: Eigene Bedürfnisse geraten aus dem Blick, und Rollen werden aus Anpassung ausgefüllt.

Wer Konflikte meidet, tut das selten aus Harmoniesucht, sondern aus Angst, Beziehung zu gefährden.

Wer kontrolliert, versucht oft, alte Ohnmacht abzuwehren.

Wer viel leistet, sucht nicht nur Erfolg, sondern auch Zugehörigkeit. Manchmal um den Preis der Selbsterschöpfung.

Auch die Angst vor Fehlern ist oft weniger sachlich als sozial motiviert. Sie schützt vor Bloßstellung, Beurteilung oder Kontrollverlust. Wie das unsere Lernfähigkeit einschränkt, beschreibt meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert in ihrem aktuellen Beitrag.

Wenn Schutz Entwicklung verhindert

Was uns gestern geschützt hat, kann uns heute blockieren. Wenn Angst nicht bewusst wird, besteht Stagnation. Im Beruf führt das dazu, dass unpassende Routinen beibehalten werden. Entscheidungen bleiben vorsichtig, Ideen werden vorausseilend angepasst. Nicht aus Mangel an Kompetenz, sondern aus einem dysfunktionalen Selbstschutz.

Was Veränderung möglich macht

Veränderung beginnt dort, wo Angst nicht übergangen, sondern verstanden wird. Nicht durch Aktionismus, sondern durch Räume, in denen Schutz und Entwicklung nebeneinander bestehen dürfen.

Kontakt zur Angst entsteht dann, wenn man "weder gewinnen noch flüchten kann oder muss," (Klaus Eidenschink, Coaching von narzisstischen Nöten).

Das bedeutet auch, dass es Momente braucht, in denen vertraute Strategien nicht mehr ausreichen. Erst dann wird die Angst zugänglich und verhandelbar.

Nicht gegen die Angst arbeiten, sondern mit ihr. Ihre Funktion erkennen. Ihre Sprache lernen.

Und sie so ernst nehmen, dass sie sich verändern darf.

Angst entscheidet mit. (6) Wenn wir nicht gestalten, sondern vermeiden

Entscheidungen wirken ständig und mächtig. Oft werden sie geschoben, verwässert oder beschleunigt. Meist nicht sichtbar, aber spürbar. Nicht, weil es an Kompetenz fehlt, sondern weil Angst im Spiel ist.

Was unbewusste Angst mit Entscheidungen macht

Manche Menschen reagieren mit Absicherung: Sie analysieren, holen Rückmeldungen ein und verschieben Entscheidungen, bis alle Eventualitäten abgesichert scheinen. Risiken wirken übergroß, jeder Schritt wird zur potenziellen Gefahr. Entscheidungen verlieren an Wucht.

Andere gehen in die Gegenbewegung: Sie entscheiden schnell und demonstrativ. Nicht aus Klarheit, sondern weil Unsicherheit schwer auszuhalten ist. Risiken werden kleingeredet, Zweifel abgewehrt, Reibung provoziert.

Beides sind Reaktionsformen auf dieselbe Spannung.

Dann steht nicht Entscheidung im Mittelpunkt, sondern der Versuch, Unangenehmes abzuwehren. Was dabei oft übersehen wird: Dieses „schnelle“ Entscheidungsmuster ähnelt dem, was meine Kollegin **Dr. Anne-Kathrin Bronsert** als „angetriebene Seite“ beschreibt. Ein innerer Zustand, der zwar Leistung erzeugt, aber Spannung nicht hält, sondern ableiten will.

Wenn Angst Richtung ersetzt

- In Organisationen zeigt sich die Wirkung unbewusster Angst oft so:
- Entscheidungen werden vertagt, obwohl sie jetzt notwendig wären.
- Konsens wird gesucht, wo Klarheit gebraucht würde.
- Oder Klarheit wird erzwungen, obwohl noch Redebedarf und Abwägung notwendig wären.

Was wie Teamorientierung oder Durchsetzungskraft wirkt, ist oft ein Versuch, emotionale Spannung zu regulieren, nicht Realität zu gestalten.

Auch in Beziehungen wirkt sie:

- Gespräche werden aufgeschoben oder forciert, ohne innere Bereitschaft
- Entscheidungen (Zusammenziehen, Trennung, Veränderung) bleiben offen oder werden vorschnell getroffen
- Irritationen werden vermieden oder überspielt, um Kontrolle zu behalten

Die Formen unterscheiden sich, die Dynamik bleibt gleich: Angst, die nicht erkannt wird, macht vorsichtig oder forsch. Aber selten klar.

Was hilft, wenn Entscheidungen verzerrt werden

Angst verschwindet nicht durch Analyse, sondern durch innere Klärung. Diese Fragen können helfen:

- Welche Tendenz habe ich, Absicherung oder Verdrängung?
- Was in mir braucht Schutz, wenn es Unsicher wird?
- Was darf ich spüren, ohne dass es mich bestimmt?

Entscheidungsfähigkeit entsteht dort, wo nicht das Verhalten gesteuert wird, sondern der Kontakt zu sich selbst gelingt.

Ambivalenz zu halten - und dennoch zu handeln.

Angst hält Abstand. (7) Wenn mehr Gefühl mehr Risiko bedeutet

Nähe ist ein zentraler Faktor für Zusammenarbeit, Vertrauen, und Entwicklung.

In Organisationen ermöglicht sie ehrliche Rückmeldung, Zusammenarbeit auf Augenhöhe und den konstruktiven Umgang mit Konflikten. Im Privaten macht sie Begegnung möglich, jenseits von Rollen, Erwartungen oder Kontrolle.

Wo Nähe gelingt, wird Beziehung auch unter Druck tragfähig. Doch wo Angst unbewusst wirkt, wird aus Nähe schnell ein Risiko.

Was Angst mit Nähe macht

Wer Nähe als potenziell gefährlich erlebt, versucht sie zu regulieren, etwa durch Distanz, Funktionalität oder Kontrolle. Was wie Professionalität wirkt, ist häufig ein unbewusster Schutz, z.B. vor Bewertung, Überforderung und emotionaler Abhängigkeit. Besonders in hierarchischen Strukturen wird Nähe ambivalent erlebt: Wer sich nah oder verletzlich zeigt, macht sich angreifbar und riskiert Autoritätsverlust. Außerdem könnte Nähe Erwartungen erzeugen, die vielleicht nicht erfüllt werden können.

Wie sich das zeigt

In Organisationen:

- Gespräche bleiben höflich, aber unkonkret
- Feedback ist eher formalisiert als ehrlich
- Teams wirken abgestimmt, aber nicht verbunden

Im Privaten:

- Nähe wird über Aktivität oder Fürsorge geregelt
- Konflikte werden umgangen oder sachlich erledigt
- Es gibt Kontakt aber keine echte Berührung

Beziehung wirkt funktional, aber nicht lebendig. Nicht, weil kein Wunsch nach Nähe da ist. Sondern weil Angst mitreguliert.

Nähe berührt, und das ist nicht für alle sicher

Wer in Beziehungen Nähe als unsicher erlebt hat, etwa emotional, körperlich oder psychisch, hat gute Gründe, sie vorsichtig zu dosieren. Denn Nähe macht durchlässig. Sie bringt Menschen mit sich selbst und anderen in intensiven Kontakt. Und das kann zu viel sein.

In diesen Momenten zeigen sich oft Gefühle wie Scham oder Schuld, die lange unberührt geblieben sind, wie meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert in ihrem aktuellen Beitrag beschreibt.

Was hilft

Nähe muss nicht forciert werden. Aber sie darf bewusst werden.
Was oft hilft, ist nicht unbedingt mehr Nähe, sondern weniger Vermeidung.
Diese Fragen können helfen:

Was bleibt sachlich, obwohl mehr möglich wäre?
Wo wird Kontrolle aufrechterhalten, um sich nicht zu zeigen?
Wo wird Rückzug nicht benannt, sondern „organisiert“?

Sich mit dieser Dynamik vertraut zu machen, heißt: nicht Nähe herstellen, sondern den Abstand verstehen.

Denn: Wo Nähe wieder sicher wird, wird auch Kontakt wieder möglich - zu anderen und zu sich selbst.

Angst befiehlt. (8) Wenn Macht übernimmt, wo Sicherheit fehlt

Macht ermöglicht Entscheidungskraft, Verantwortung und Struktur. Kontrolle kann orientieren, gerade wenn es kritisch wird.

Doch wenn Angst unbemerkt mitwirkt, wird Kontrolle zum Schutzmechanismus. Und Macht reagiert nicht mehr auf das, was gebraucht wird, sondern auf das, was vermieden werden soll.

Wenn Angst nach Kontrolle verlangt

Nicht jede Form von Kontrolle entsteht aus Klarheit. Oft ist sie eine Antwort auf eine innere Unsicherheit. Wer Angst vor Kontrollverlust hat, neigt dazu, Abläufe, Menschen und Situationen selbst zu steuern.

Wenn Angst nicht reguliert werden kann, kann sie zur autoritären Machtausübung führen, schreibt Prof. Dr. Carsten Schermuly. Was wie Führung wirkt, ist dann häufig ein Versuch, die eigene Ohnmacht abzuwehren, etwas durch Mikromanagement, Dominanz oder Distanz.

In solchen Momenten geht es nicht mehr darum, aktiv zu gestalten, sondern darum, Unsicherheit zu vermeiden.

Wie sich das zeigen kann

In Organisationen:

- Entscheidungen werden getroffen, ohne Beteiligung oder Rückmeldung
- Kontrolle ersetzt Vertrauen, auch dort, wo Kompetenz längst vorhanden ist
- Mitarbeitende werden nicht geführt, sondern korrigiert.

Im Privaten:

- Gespräche verlieren Tiefe, sobald es emotional wird.
- Nähe wird reguliert, indem Verhalten bewertet oder gesteuert wird.
- Wer nicht "funktioniert", wird maßgeregelt.

Beziehung wird technisch, Verantwortung autoritär. Und Entwicklung bleibt aus, weil der Raum für ehrliche Begegnung fehlt.

Wenn Schutz zum Muster wird

Diese Formen der Machtausübung sind meist nicht strategisch, sondern gelernt: Wer z.B. früher für Schwäche beschämt wurde, versucht später

stark zu wirken, um nicht wieder verletzt zu werden. Wer erlebt hat, dass Unsicherheit nicht gehalten wurde, sucht Sicherheit durch Kontrolle.

Es geht dabei nicht um „schlechte Menschen“, sondern um psychologische Selbstorganisation: Angst, die Handlungsmuster steuert. Kontrolle, die Kontakt verhindert. Macht, die schützt, was nicht gehalten werden kann.

Was hilft

Wer führen will, im Beruf oder im Privaten, braucht nicht perfekte Souveränität. Sondern die Fähigkeit, sich selbst zu halten.

Das beginnt bei den Fragen:

- Wovor schützt mich mein Kontrollbedürfnis?
- Was würde spürbar, wenn ich weniger steuere?
- Was befürchte ich, wenn ich mich zeige, nicht nur funktioniere?

Es geht nicht darum, Kontrolle aufzugeben. Sondern sie zu verstehen. Nicht darum, keine Macht zu nutzen, sondern achtsam damit umzugehen.

Denn: Wo Führung nicht Angst reguliert, sondern Kontakt ermöglicht, entsteht Raum für Wirksamkeit, Beziehung, und Entwicklung.

Angst schafft Eindeutigkeit. (9) Wenn Stories Wahrheiten ausblenden

Viele Geschichten, die wir erzählen, helfen uns, mit Uneindeutigkeit, Widersprüchen und innerer Unruhe umzugehen. Das kann sinnvoll sein und hilft dabei, Menschen zu mobilisieren und ihnen Andockpunkte für Sinn und Ziel zu geben. Ist aber Angst im Spiel, wird Deutung zur Strategie, um zu vereinfachen, was eigentlich komplex ist. Dann entfernt sie uns von Lösungen, die unserer Situation gerecht würden.

Wenn Angst nach Erklärung verlangt

Angst duldet selten Unklarheit. Wer sich durch Nähe, Konflikt, Verantwortung oder emotionale Tiefe bedroht fühlt, greift oft zu plausiblen Geschichten:

- „Ich bin eben eher sachlich veranlagt.“
- „Ich will einfach nur, dass es funktioniert.“
- „Ich halte mich mit Konflikten nicht auf, die stören nur.“

Statt eine Situation tiefer zu erfassen, dienen diese Sätze dem Selbstschutz. Wenn innere Ressourcen fehlen, werden sie durch kognitive Erklärmodelle ersetzt. Was irritiert, wird sprachlich umgedeutet. Und was emotional zu schmerzhaft wäre, wird rationalisiert.

Das Problem: Entscheidungen, die auf dieser Grundlage getroffen werden, orientieren sich nicht am tatsächlichen Bedarf, sondern daran, innere Spannungen zu vermeiden.

Wenn Systeme sich selbst beruhigen

Auch Kollektiv wirken solche Geschichten. Teams erzählen sich, dass man „sich nicht mit Kleinkram aufhält“, „pragmatisch tickt“ oder „effizient führt“. Kollektive Deutungen ersetzen oft echtes Erleben durch Wiederholung. Was sich nicht einfügt, wird entwertet oder ignoriert.

Wer entscheidet eigentlich, welche Geschichte gültig ist? Und wessen Geschichte fehlt in Meetings, bei Entscheidungen, im System? Oft sind es nicht die lautesten Stimmen, sondern die stillen Narrative, die verhindern, dass wirklich Neues entsteht.

Was hilft

Sich selbst beim Deuten zu ertappen ist ein erster Schritt zur Wahlfreiheit. Hilfreiche Fragen können sein:

- Was wäre, wenn das Gegenteil meiner Geschichte auch wahr sein könnte?
- Was spüre ich, wenn ich den Erklärungsversuch mal loslasse?
- Welche Botschaften wiederholen wir, um uns zu stabilisieren?

Führung heißt auch: Geschichten erkennen, nicht nur erzählen. Zuhören, wenn andere erklären. Fragen, wo andere bewerten. Das öffnet Raum für Entwicklung.

Manchmal schützt nicht nur Deutung, sondern auch Stärke. Wie meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert diese Woche schreibt: Stolz kann ein Versuch sein, Verletzlichkeit auf Abstand zu halten. Auch das ist eine Geschichte – die mal funktioniert hat. Bis etwas anderes gebraucht wird.

Angst idealisiert (10) Wenn Werte Vorgaben machen und Freiheit kosten

Werte geben Halt. Sie ordnen die Welt und stiften Identität. Besonders in Zeiten von Verunsicherung sind sie eine beruhigende Kraft: „Ich weiß, wofür ich stehe.“ Doch genau hier liegt auch ihre Schattenseite. Denn was als Haltung beginnt, kann zur Rigidität werden. Und wo Prinzipien über das Erleben gestellt werden, verliert sich der Kontakt zum Jetzt.

Prinzipientreue als Angstabwehr

Unter Druck greifen wir gern zu vertrauten Mustern. Für manche bedeutet das, sich auf moralische Maximen zurückzuziehen, wie das Richtige, das Gute. Was wie Mut aussieht, ist oft ein Versuch, Ambivalenz zu vermeiden. Meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich hören im Coaching oft Sätze wie: „Ich mache das nicht, das entspricht nicht meinen Werten,“ oder „Ich habe klare Prinzipien.“

Was stabil klingt, ist oft Schutz davor, Unsicherheit, Spannung oder innere Widersprüche auszuhalten.

Wenn Angst sich als Idealismus zeigt

Wer stark identifiziert ist mit moralischen Leitbildern, erlebt Irritation oft als Identitätsbedrohung. Kritik wird als Angriff empfunden. Das Gegenüber wird dann nicht mehr gehört, sondern gewertet: „unethisch“, „nicht integer“, „zu opportunistisch“. Ein solches Wertesystem wirkt dann wie eine Festung: sicher, aber unbewohnt.

In Organisationen zeigt sich das oft so:

- Wer klare Prinzipien vertritt, wird zur Instanz, aber verliert manchmal den Kontakt zum Prozess.
- Dialoge erstarren in normativen Debatten.
- Innovation leidet, wenn jede Abweichung als Illoyalität gelesen wird.

Im Privaten beobachten wir:

- Beziehungsdynamiken verengen sich auf „richtig“ vs. „falsch“.
- Konflikte kreisen um Moral statt um Bedürfnis.
- Nähe scheitert an starren Selbstbildern.

Wer Angst vor Widersprüchen hat, verliert die Fähigkeit, Spannungen zu halten. Was schützt, kann auch trennen: von anderen, von sich selbst. So bleibt Entwicklung aus, weil Entwicklung immer auch heißt, sich selbst infrage zu stellen.

Was hilft?

Nicht Abkehr von Werten, sondern die Bereitschaft, ihre Schutzfunktion zu durchschauen. Nicht Beliebigkeit, sondern Beweglichkeit im Denken.

Wir können uns fragen:

- Wovor schützt mich dieses Prinzip gerade?
- Was würde passieren, wenn ich davon abweiche?
- Welche Ambivalenz vermeide ich durch meine Klarheit?

Reife zeigt sich nicht im Festhalten an Prinzipien, sondern im Bewusstsein darüber, wann sie uns als Orientierung dienen und wann wir uns hinter ihnen verstecken.

Angst inszeniert. (11) Wenn Beziehung zur Bühne wird

Wenn wir mit Angst nicht in Kontakt kommen, begegnet sie uns oft im Anderen. Dann wird Beziehung zur Bühne, auf der innere Spannungen in Szene treten:

In der Stimme der Chefin. Im Verhalten eines Kollegen. In der plötzlichen Distanz eines Teams.

Was wir erleben, ist oft nicht das, was ist, sondern das, was fehlt. Und was wir im Gegenüber sehen, ist oft ein Echo einer alten Angst, einer früheren Enttäuschung, einer bekannten Überforderung.

Projektion als emotionale Umkehr

Projektion kann ein Versuch sein, sich vor schmerzhaften inneren Zuständen zu schützen, indem diese ins Außen verschoben werden. Innere Verunsicherung erscheint in unserer Wahrnehmung des Gegenübers, etwa als überhöhte Forderung oder als unschwellige Erwartung.

Dann wird ein „ich bin überfordert“, zu einem „du verlangst zu viel.“ Ein „ich genüge mir nicht“ wird zu einem „du bist kritisch und unnachgiebig.“

Wir reagieren nicht mehr auf unser inneres Erleben, sondern auf eine Vorstellung, die wir dem Anderen zuschreiben, ohne es zu merken. So verliert sich der Bezug zum aktuellen Gegenüber, und zugleich bleibt die eigentliche Angst alleine gelassen.

Gesichter tauschen sich... unbemerkt

In Organisationen werden Projektionen auch strukturell verstärkt: Rollen erzeugen Resonanzen, und wo Hierarchie z.B. auf unsichere Bindungsmuster trifft, wird aus der Führungskraft plötzlich der nie zufriedene Vater. Oder aus der Kollegin die konkurrierende Schwester. Oder aus dem stillen Gegenüber wird der eigene innere Kritiker.

Die Angst hinter der Projektion ist meist alt. Sie fürchtet Ablehnung, Liebesentzug, Bedeutungslosigkeit, usw.

Was geht verloren?

Projektionen verhindern echte Begegnung. Denn wo ich den Anderen als Spiegel meiner eigenen Geschichte benutze, verliert sich das Gegenüber in einer Rolle, die es nie gewählt hat. Meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich erleben das auch manchmal im Coaching:

Was sich wie Beziehung anfühlt, ist oft Reinszenierung; was nach Konflikt aussieht, ist nicht selten Wiederholung. Dann entstehen Missverständnisse ohne Täuschung, Vertrauensbrüche ohne Absicht, Eskalationen ohne Schuld.

Was hilft?

Nicht Kontrolle, nicht Deutung, sondern Gewahrsein.
Fragen können sein:

- Was genau trifft mich gerade, und warum?
- Woher kenne ich dieses Gefühl?
- Was in mir verlangt nach Aufmerksamkeit?

Sich den eigenen Projektionen zu stellen, ist schmerzhaft. Aber es ist der erste Schritt zurück zu sich und in einen wirklichen Kontakt mit anderen.

Angst lähmt Wandel. (12) Veränderung scheitert an alten Mustern

Veränderung braucht selten mehr Ideen, aber oft mehr innere Beweglichkeit.

Was von außen wie Trägheit aussieht, ist innen oft ein komplexes Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach Entwicklung, und der Angst, etwas zu verlieren oder sich vor unaushaltbaren Gefühlen von Ohnmacht zu schützen.

Wenn es uns an persönlicher Veränderungskompetenz mangelt, werden wir in solchen Situationen oft getrieben, alarmistisch, oder fügsam.

Angst wirkt dann als Bremse und Risikovermeider, aus gutem Grund. Weil wir z.B. befürchteten, den Platz zu verlieren, oder uns sorgen, nicht mithalten zu können.

Wie entsteht Veränderungskompetenz?

Nicht jede Angst vor Veränderung hat mit dem Hier und Jetzt zu tun. Ob wir uns heute handlungsfähig fühlen, hängt auch davon ab, wie wir Wandel früher erlebt haben: wurden wir zu viel oder zu wenig gehalten? Wurden wir gefordert oder überfordert?

„Hinreichend gute Eltern“ nannte der englische Kinderarzt und Psychoanalytiker Donald Winnicott solche, die die Bedürfnisse ihres Kindes sensibel erfüllen und es gleichzeitig altersgerechte Frustrationen zutrauen, welche seine emotionale Selbstständigkeit und Ich-Entwicklung fördern.

Werden Kinder in ihrer Entwicklung zu wenig gefordert oder müssen sie zu früh zu viel tragen, entsteht oft kein stabiles inneres Modell von Veränderbarkeit. Zu wenig Frustration bedeutet: Es fehlt an Reibung, an der sich Selbstwirksamkeit entfalten kann. Wird ein Kind zu viel und zu früh gefordert, wird das kindliche Ich zur Anpassung gezwungen, nicht zur Auseinandersetzung und Akzeptanz.

Bekommt ein Kind unpassende Unterstützung, erlebt es Veränderung später womöglich nicht als Chance, sondern als Kontrollverlust. Statt Potenzial zu sehen fürchtet es Destabilisierung.

Widerstand ist dann kein rein kognitives Argument, sondern eine Reaktion auf eine alte Überforderung. Und genau deshalb ist er so beharrlich.

Was hilft?

Meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich erleben täglich, dass nicht mehr Druck oder mehr Argumente, sondern ehrlicher Kontakt und Interesse an der Angst wirksam sind.

Hilfreiche Fragen könnten sein:

- Was genau macht diese Veränderung schwer, sachlich wie emotional?
- Wovor schützt mich mein Zögern?
- Was müsste ich fühlen (dürfen), damit ich mich überhaupt bewegen kann?

Angst blockiert Wandel nicht, weil sie destruktiv ist, sondern weil sie auf resonanzvollen Kontakt wartet. Oft auf einen, den es nie gab.

Angst dramatisiert. (13) Aus Unsicherheit werden Katastrophen

Wer Angst vor Uneindeutigkeit oder der eigenen Verunsicherung hat, kann als Abwehrstrategie zu Übertreibung und Alarmismus greifen. Dann kommen Sätze wie:

„Das darf auf keinen Fall schiefgehen.“
„Wenn wir das jetzt vermässeln, war alles umsonst.“
„Wenn das rauskommt, ist alles vorbei.“

Aus einer realistischen Sorge wird dann eine absolute Bedrohung, aus einem schwierigen Gespräch ein potenzieller Bruch, und aus einer Krise wird der Anfang vom Ende.

Wenn Angst größer wird als die Situation

Katastrophisieren ist nicht reine Übertreibung, sondern ein Versuch, durch Kontrolle im Denken Sicherheit zu finden, wenn es innerlich wackelig wird.

Lieber das Schlimmste denken, als gar nicht wissen, woran man ist. Dann sind wir vermeintlich für alle Eventualitäten gerüstet.

Doch diese scheinbare Kontrolle hat einen Preis, überlagert sie die Realität mit inneren Bildern von Scheitern, Schuld oder Gefahr. Diese Bilder haben oft nur einen schwachen aktuellen Bezug, und aktivieren oft unbewusste und längst vergangenes. Momente, in denen Überforderung, Alleinsein oder Kontrollverlust nicht haltbar waren.

Funktion und Ursprung

Die Dramatisierung will Angst vermeiden. Was für das Umfeld wie Willkür aussieht, ist eigentlich ein Schutz, nicht vom schlimmsten erfasst zu werden.

Wer gelernt hat, laut zu werden, weil niemand kam, wenn er leise war, kann Katastrophendenken entwickeln. Wer emotionale Selbstregulation nicht gelernt hat, weil er zu früh zu wenig gehalten oder zu stark gefordert wurde, kennt kein sicheres inneres „Ich bleibe bei mir“.

Wenn Katastrophen andere belasten

Wer in Führung oder Partnerschaft regelmäßig dramatisiert, erzeugt im Gegenüber nicht nur Aufmerksamkeit, sondern auch Druck: Denn jede Katastrophe will eine Reaktion. Was als Bitte getarnt ist, ist oft ein emotionales Ultimatum.

Betroffene Berichten meiner Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und mir im Coaching oft vom Gefühl, ständig beruhigen zu müssen, Schuldgefühle zu vermeiden oder auf Zehenspitzen zu gehen. Aus Rücksicht wird Schweigen, aus Verbindung wird Rückzug, und Entscheidungen dienen der Erleichterung, und nicht der Sache.

Was hilft?

Nicht mehr Argumente, sondern Kontakt zum Gefühl dahinter.

Fragen könnten sein:

- Was genau macht mich so sicher, dass es schlimm wird?
- Woher kenne ich dieses Gefühl, wann war es schon mal da?
- Was wünsche ich mir eigentlich: Nähe, Sicherheit, Gehaltenwerden?

Angst dramatisiert nicht, um zu täuschen. Sondern weil sie gehört werden will, ohne gleich handeln zu müssen.

Angst schützt vor Schuld. (14) Und keiner übernimmt Verantwortung.

In einer Welt, die Leistung idealisiert und Scheitern moralisierend sanktioniert, ist Schuld gefährlich. Wer schuldig wird, verliert Ansehen, Einfluss und Zugehörigkeit. Kein Wunder, dass wir gelernt haben, uns davor zu schützen.

Angst vor Schuld ist mehr als Angst davor, einen Fehler zu machen. Sie ist ein Ausdruck von tiefer liegender Dynamiken:

1. Schuld ist Risiko im System

In vielen Organisationen wird Schuld nicht verhandelt, sondern zugeschrieben. In solchen Kulturen entwickelt sich oft eine kollektive Praxis der Absicherung: Meetings werden dokumentiert, alle werden informiert, Verantwortung wird verteilt statt übernommen. Es wird nicht geführt, sondern gedeckt.

2. Schuld ist Bedrohung fürs Selbstbild

Wer sich als besonders integer, hilfsbereit, brillant oder kompetent erleben will (oder muss), darf sich keine Schuld leisten. Nicht im Team, nicht in Beziehungen. Schuld könnte unsere narzisstische Not aktivieren (s. Klaus Eidenschink). Das müssen wir unbedingt vermeiden.

3. Schuld ist Beziehung

Schuld zeigt sich dort, wo Verbindung unterbrochen, Verantwortung verweigert oder Erwartungen verletzt wurden, wo „etwas offen geblieben ist“. Sie ist kein individuelles Versagen, sondern ein Beziehungssignal. Es erinnert daran, dass etwas zwischen zwei Menschen geklärt werden will.

4. Schuld ist Biographie

Wer als Kind Schuld ertragen musste, ohne gehalten zu werden, oder gar auch beschämt, sanktioniert oder emotional erpresst wurde, entwickelt Strategien, um Schuld zu vermeiden:

„Ich übernehme lieber alles.“

„Ich sage besser nichts.“

„Ich bleibe makellos.“

Das macht einsam und unverbunden.

Was geht verloren

Wo Schuld nicht sein darf, wird Verantwortung zur Last und Nähe zur Unsicherheit. Beziehungen bleiben formell und Vertrauen bleibt kontrolliert. Entscheidungen orientieren sich nicht an Wahrheit, sondern an

Absicherung. Das erleben meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich regelmäßig im Coaching.

Das kostet Effizienz, aber auch Verbundenheit, weil niemand wagt, sich verletzlich zu zeigen. Und es kostet Entwicklung, weil dort, wo Verantwortung verweigert wird, kein Wachstum möglich ist.

Was hilft?

Nicht Vermeidung oder Kontrolle, sondern Kontakt und Klärung:

- Was vermeide ich wirklich, wenn ich Verantwortung ablehne?
- Welche Zuschreibung fürchte ich? Und von wem?
- Wem würde ich mich zeigen, wenn ich Schuld nicht beweisen, sondern benennen dürfte?

Angst schützt. Aber sie verhindert auch die Erfahrung, die uns reifen lässt: Schuld zu tragen und dennoch ganz zu sein.

Angst macht uns taub. (15) Wenn Nichtspüren zur Haltung wird

Wir leisten und vergessen zu leben.

Vielleicht arbeiten wir so viel, damit wir uns nicht mehr spüren müssen. Wir sagen „Ja“ und sehen erst später, dass wir uns selbst übergangen haben. Wir kümmern uns um andere und verlieren uns dabei selbst.

Dass wir vermeiden wollen zu spüren, was uns wichtig wäre, ist keine Willkür. Wenn wir unsere Bedürfnisse abspalten, ist das oft eine Reaktion auf vergangene Erfahrung, als sie regelmäßig mit Schmerz, Ablehnung oder Verlust verbunden waren. Unser System vermeidet diese Bedürfnisse unbewusst, um uns zu schützen, auch wenn sich äußere Bedingungen längst verändert haben. Bedürfnisse bleiben unbewusst oder werden durch Ersatzziele wie Status, Anerkennung oder Kontrolle ersetzt. Was früher Schutz war, verhindert heute Nähe, Lebendigkeit und echte Verbindung.

Unabhängig oder unberührbar?

Bedürfnisverleugnung kann dauerhaft Teil unseres Selbstbildes werden, vor allem, wenn sie Anerkennung bringt. Gerade in reflektierten Milieus wird Bedürfnislosigkeit auch moralisch oder spirituell aufgeladen: „Ich brauche niemanden“, „Ich will nichts. Das macht mich frei.“ Das ist kein Ausdruck innerer Reife, sondern eine Form der Selbstvermeidung. Im Coaching erleben meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich, wie diese Haltung Entwicklung verhindert statt fördert. Sie ist ein Rückzug aus Emotionalität, getarnt als Freiheit.

Der Körper spricht mit

Wenn wir uns vom Spüren trennen, trifft das auch unseren Körper. Müdigkeit, Spannungen, Erschöpfung oder diffuse Unruhe sind oft stille Hinweise auf verdrängte Bedürfnisse. Wer früh gelernt hat, dass Wollen gefährlich ist, hat oft auch verlernt, körperliche Signale ernst zu nehmen. Dann funktionieren wir weiter, obwohl unser System längst alarmiert. Wer sich selbst wieder spüren will, darf lernen, dem Körper wieder zuzuhören. Nicht als Werkzeug der Leistung, sondern als Resonanzraum innerer Wahrheit.

Was helfen kann

Wir können uns fragen, welche Ideale wir eigentlich leben, um bestimmte Gefühle nicht spüren zu müssen. Wovor schützt uns unsere Askese? Und was würde passieren, wenn wir ein Bedürfnis nicht direkt erfüllen, es aber zumindest ehrlich benennen und anerkennen könnten? Nicht um alle

Bedürfnisse zuzulassen, sondern um uns behutsam an das eigene Fühlen anzunähern.

Sich spüren heißt sich begegnen

Bedürfnisse zu spüren macht uns verletzlich, aber uns dauerhaft von ihnen zu trennen macht uns innerlich leer. Vielleicht gehts weniger darum, jedes Bedürfnis zu erfüllen, sondern darum, sich selbst überhaupt wieder fühlen zu können.

Angst macht sprachlos. (16) Wenn Emotionen keinen Ausdruck finden

Hinter souveränem Auftreten und professioneller Kompetenz versteckt sich manchmal emotionale Unzugänglichkeit. Führungskräfte verschleiern dann ihre Überforderung im Umgang mit Emotionen und verhindern so offene Kommunikation über Belastungen. Diese emotionale Abspaltung erzeugt Misstrauen, blockiert Innovationskraft und erschwert langfristig Entscheidungen und Entwicklung in Organisationen.

Dass manche Menschen so handeln, hat oft weniger mit Ablehnung zu tun als vielmehr damit, dass sie nie gelernt haben, sich selbst zu verstehen. Was in ihnen auftaucht, bleibt diffus statt klar, irritierend statt nachvollziehbar. Ihre Innenwelt spricht, aber niemand hat ihnen gezeigt, wie man übersetzt.

Wie Emotionen unhörbar werden

Als Kinder lernen wir die Sprache der Gefühle durch Resonanz: Wenn uns jemand spiegelt, was wir fühlen, lernen wir, es zu benennen und einzuordnen. Bleibt diese Spiegelung aus, bleiben auch die inneren Zustände fremd. Gefühle werden zu etwas Unbenennbarem, das besser vermieden wird.

Wer früh lernt zu funktionieren, entwickelt oft beeindruckende Fähigkeiten: analytische Stärke, Anpassungsfähigkeit, souveränes Auftreten. Gerade bei Menschen in Hochleistung erleben meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich dieses Phänomen oft. Dabei bleibt etwas abgeschnitten. Emotionale Signale werden nicht gehört, sondern rationalisiert. Das macht nach außen erfolgreich, aber innerlich einsam.

Nicht nur Schmerz und Angst, sondern auch Freude, Begeisterung oder echte Nähe werden dann unbewusst vermieden. Emotionalität insgesamt wird reduziert, und mit ihr auch die Fähigkeit, sich lebendig und verbunden zu fühlen. Was einst Schutz war, führt langfristig zu innerer Entfremdung.

Was helfen kann

Wieder hörbar zu werden bedeutet, Gefühle langsam zu benennen und ihnen Sprache zu geben. Sich fragen: Was spüre ich gerade wirklich? Was verbirgt sich hinter meiner Anspannung, Gereiztheit oder Erschöpfung? Oft reicht es schon, sich selbst ernst zu nehmen und Worten Raum zu geben, die lange ungesagt blieben.

Worte schaffen Verbindung

Wer die eigene Innenwelt nicht hören kann, verliert nicht nur den Zugang

zu sich selbst, sondern auch zu echter Verbindung mit anderen. Erst wenn Gefühle Sprache finden, entsteht echter Kontakt.

Hinweis: Nächste Woche folgt ein Übergang in der Serie. Bisher standen Beschreibungen von Angst-nahen Phänomenen im Zentrum der Beiträge. Bald richtet sich mein Blick darauf, was Angst braucht, damit sie konstruktiv integriert werden kann, um so inneres Wachstum zu ermöglichen.

Angst gehört dazu. (17) Was wir von ihr lernen können, wenn wir hinsehen

In den letzten Wochen habe ich unterschiedliche Gesichter der Angst erkundet. Die Angst, die schützt, die antreibt, die kontrolliert.

Dieser Beitrag markiert den Abschluss der ersten Phase, in der ich mich mit den (subtilen) Mustern beschäftigt habe, welche Angst erzeugen. Nächste Woche beginnt eine neue Etappe: Ich werde untersuchen, was Angst braucht, um konstruktiv integriert zu werden.

Replik: was ist Angst?

Angst ist kein simpler Fehler, den man beheben könnte, sondern ein Signal, das uns schützen will, auch wenn dieser Schutz in der Gegenwart eher einschränkt. Ich habe bisher verschiedene Formen von Angst beschrieben:

Angst als Antrieb: Die Angst die zu Leistung, Perfektionismus oder Kontrolle leitet, um Unsicherheit nicht spüren zu müssen.

Angst als soziale Dynamik: Wenn Schuldzuweisungen und Machtspiele entstehen, weil Angst nicht offen ausgesprochen werden darf.

Angst als Abwehr: Wenn Nähe, Klarheit oder Veränderungen vermieden werden, weil sie zu verletzlich oder zu riskant erscheinen.

Zentrale Muster und ihre Folgen

Individuell habe ich Schutzmechanismen skizziert, die kurzfristig funktionieren, langfristig aber das Leben beschränken: Wir leisten viel, aber fühlen wenig. Wir kontrollieren, verlieren dabei aber den Kontakt zu unser selbst. Wir projizieren auf andere, was in uns selbst fremd geworden ist.

Systemisch zeigt sich Angst darin, dass sie Kommunikation blockiert und Teams lähmt. Sie reduziert Innovationskraft, erschwert Entscheidungen und erzeugt eine Kultur des Misstrauens.

Angst braucht weder Bekämpfung noch Verdrängung. Sie braucht Integration. Wenn ich verstehe, warum ich Angst habe und wovor sie mich schützen möchte, kann ich konstruktiver mit ihr umgehen und an ihr wachsen.

Ausblick: Was braucht Angst?

In den kommenden Beiträgen richte ich meinen Blick darauf, was Angst braucht, um nicht destruktiv, sondern förderlich wirken zu können. Themen wie Raum, Sprache, Beziehung, Körperbewusstsein, Ordnung, Kontext,

Unterscheidung, Mitgefühl und Führung werden mich auf diesem Weg begleiten.

Die kommende Phase bietet keine schnellen Lösungen, sondern differenzierte Impulse für einen bewussteren Umgang mit Angst. Sie lädt dazu ein, Angst als Partner zu entdecken. Nicht als Gegner, sondern als Signal, das helfen kann, innerlich und äußerlich zu reifen. Dabei werde ich auch auf die Coaching-Arbeit zurückgreifen, die meine Kollegin @Anne und ich täglich praktizieren.

Ich freue mich auf deine kontinuierliche Leserschaft.

Teil 2: Was Angst Braucht

Was braucht Angst? (18)

Wenn wir nicht gegen, sondern mit ihr sind (Start Phase 2)

Zwischen Kampf und Flucht

Es ist verführerisch, in Coaching und in der Führung der Frage nachzugehen: Wie mache ich Angst weg? Womit bringe ich sie zum Schweigen? Doch je kräftiger wir versuchen sie zu verdrängen, desto lauter wird sie.

In dieser Serie habe ich bisher aufgezeigt, was Angst bewirkt, wie sie uns antreibt, schützt oder auch lähmt. Ich habe beschrieben, wie Angst in unseren Beziehungen mitmischt, Entscheidungen prägt und Nähe reguliert. Dabei habe ich immer wieder kurze Impulse dazu gegeben, was helfen kann, aus dysfunktionalen Mustern rauszutreten.

Was Angst wirklich braucht

Jetzt will ich genau das in den Fokus nehmen: in den kommenden Beiträgen geht es darum zu erkunden, was Angst braucht. Nicht, um sie loszuwerden, sondern um mit ihr in Kontakt zu kommen.

Angst lässt sich nicht wegoptimieren. Was sie braucht, ist Beziehung, Resonanz und Differenzierung.

Was aber heißt „brauchen“ in diesem Kontext?

Es geht nicht darum, Angst zu „verwöhnen“, ihr ständig nachzugeben oder sie als unumstößlichen Wegweiser zu idealisieren. Es heißt, Bedingungen zu schaffen, in denen Angst spürbar und verstehbar wird.

Es bedeutet, den Mut aufzubringen, Ambivalenzen zu halten: manchmal hilft es, Raum zu geben, manchmal aber schafft Begrenzung Sicherheit. Nähe kann beruhigen, aber gelegentlich ist gerade Distanz der Rettungsanker.

Jenseits von Kampf und Harmonie

Angst braucht weder Kampf noch Beschwichtigung. Sie braucht Bedingungen, die es ermöglichen, sie wahrzunehmen, ohne sich mit ihr zu identifizieren.

Bedingungen, die zeigen, was dahintersteht: ein legitimes Bedürfnis nach

Schutz, ein tiefes Verlangen nach Orientierung, eine stille Bitte um Halt, oder vieles andere.

Genau darum wird es in den kommenden Wochen gehen: Was braucht Angst an Raum, Körperlichkeit, Sprache und Struktur? Wann ist Ordnung hilfreich, wann einengend? Wie viel Führung braucht sie, wie viel Kontrollverzicht verträgt sie? Wann öffnet Imagination, wann verführt sie zur Flucht? Und warum verlangt Angst nach einem Gegenüber, obwohl Nähe auch Angst verstärken kann?

Dabei werde auch die praktischen Erfahrungen, die meine Kollegin und ich im Coaching täglich machen, mit einfließen.

In dieser zweiten Phase der Angst-Serie lade ich dich ein, diesen Spannungen nicht auszuweichen, sondern genau hinzusehen. Differenziert, ambivalent, ehrlich. Vielleicht ist die zentrale Frage dabei weniger, was Angst braucht, sondern vielmehr, was wir brauchen, um mit Angst in Beziehung zu bleiben.

Ich freue mich, wenn du dabei bleibst und deine Resonanz teilst.

Angst braucht Raum. (19)

Wenn Angst uns einnimmt, wird alles eng. Der Körper spannt sich an. Gedanken verengen sich. Möglichkeiten scheinen zu verschwinden. Alles drängt nur noch nach draußen: weg von hier!

Doch Angst will nicht bekämpft werden. Sie will gehalten werden. Dafür braucht sie Raum, in dem sie auftauchen darf, ohne zu überfluten. Raum, der Halt gibt, ohne zu ersticken. Raum, der nicht abschirmt, sondern Kontakt ermöglicht.

Innerer Raum

Innerer Raum ist die Fähigkeit, dem eigenen Erleben Platz zu geben, ohne es sofort zu verändern. Es ist die Fähigkeit, sich selbst auch im Unbequemen zu begegnen, ohne weg zu laufen, mit Halt und Klarheit.

Doch oft drängt Angst uns zur schnellen Handlung oder in sofortige Bewertungen: Meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich hören dann Sätze wie: "Ich muss was tun." „Das darf nicht sein.“ „Ich bin zu schwach.“ Innerer Raum ermöglicht es, dass innere Spannungen gefühlt werden können, ohne dass man sie sofort erklären oder verändern muss.

Wenn Angst Raum bekommt, verliert sie ihre Dringlichkeit. Indem wir ihr zuhören, statt sie sofort wegmachen zu wollen, beruhigt sie sich. Die Energie, die sonst in ihre Abwehr fließt, wird frei für Wahrnehmung und Handlungsfähigkeit.

Angst ist dann nicht länger bedrohlich, sondern informativ.

Was es braucht, damit Raum entsteht

Präsenz statt Intervention

Raum wächst, wenn wir bleiben, statt sofort zu reagieren, korrigieren oder beruhigen. Präsenz heißt, dem Erleben zuzuhören, gerade wenn es unangenehm ist.

Sicherheit durch Klarheit

Raum braucht klare Bedingungen: zeitliche Struktur, verständliche Rollen, verbindliche Absprachen. Diese Orientierung schafft Sicherheit, und Sicherheit ermöglicht es der Angst, sich zu zeigen.

Aushalten von Ambivalenz

Raum entsteht, wo wir Widersprüche nicht sofort sortieren müssen, sondern sie nebeneinander stehen lassen können. Wo es nicht nur ein „entweder-oder“ gibt, sondern auch ein „sowohl-als-auch“.

Beziehung und Resonanz

Innerer Raum wird leichter möglich, wenn andere ihn mittragen. Resonanz öffnet Raum, weil Gefühle sich zeigen dürfen, ohne allein gehalten werden zu müssen.

Zeit für Entwicklung

Raum wächst durch Geduld. Angst braucht keine schnelle Lösung, sondern die Möglichkeit, sich in eigenem Tempo zu zeigen.

Und es braucht vielleicht ein präsentes Gegenüber, der einem dabei unterstützt, das alles im Blick zu halten.

In den kommenden Wochen werde ich noch mehr dazu schreiben, was Angst braucht, damit sie nicht über uns bestimmt. Wenn du sicherstellen willst, dass du kein Beitrag verpasst, folge mir und aktiviere alle Benachrichtigungen.

Angst braucht Körper. (20)

Unser Nervensystem ist darauf ausgerichtet, Gefahr mit drei grundlegenden Formen zu begegnen: Kampf, Flucht oder Starre. Wir spüren unseren Herzschlag, unsere Atmung und unsere Muskelspannung, wenn unser Körper sich auf Schutz einstellt.

Doch oft reagiert der Körper nicht auf die Gegenwart, sondern auf die Vergangenheit. Angst ist dann weniger eine Antwort auf das, was jetzt geschieht, als auf eine Erinnerung.

Der Körper speichert Angst

Der Körper ist ein Archiv unverarbeiteter Angst. Bessel van der Kolk beschreibt, wie das Nervensystem durch wiederholte Aktivierung in Alarmbereitschaft verharzt, auch wenn die Bedrohung längst vorbei ist. Alltagssituationen können dann alte Muster reaktivieren.

Solche Reaktionen festigen sich als Muskelspeicher emotionaler Erlebnisse. Diese werden sichtbar in Verspannungen, Schmerzen, beklemmter Atmung oder Nervosität. Die Angst zeigt sich in verschiedenen Körpersystemen: im Atem, in Muskeln, im autonomen Nervensystem, auch wenn der Verstand längst „sicher“ ist.

Daher ist die reine kognitive oder emotionsbasierte Arbeit mit Angst oft begrenzt, denn sie ist „LEIBhaftig und nicht HIRNhaftig“ (Klaus Eidenschink).

Was hilft?

Meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich nutzen situativ verschiedene Ansätze:

Angst im Körper erforschen

Ein wichtiger Ansatz ist die Exploration körperlicher Prozesse in angstbesetzten Situationen. Imagination hilft dabei, diese zu aktivieren, um sich dann zu fragen: Wo erlebe ich die Angst im Körper? Wie verändert sie sich, wenn ich mit ihr Kontakt aufnehme?

Berührung als Brücke

Gezielte Berührung, etwa die Hand auf enge Stellen an Brust oder Hals zu legen, kann helfen, Angst deutlicher zu spüren und zu beruhigen. Mit Einverständnis kann auch die Berührung durch Coach oder Therapeut diesen Kontakt vertiefen.

Bewegung mit Bewusstsein

Atemarbeit, Yoga oder sportliche Aktivität öffnen verschlossene Bereiche und bringen Angst in Fluss. Entscheidend ist die bewusste Ausführung, nicht die Ablenkung.

Vokalisierung & Stimme

Summen, Tönen oder bewusstes Ausatmen regulieren Atemrhythmus und Vagusnerv. So kann sich gespeicherte Spannung im Körper sanft lösen.

Mikrobewegungen

Sehr kleine, langsame Bewegungen, z.B. in Schultern oder Nacken, fördern die Selbstwahrnehmung und helfen, erstarrte Bereiche wieder ins Empfinden zu bringen.

Der Körper ist oft der erste, der Angst wahrnimmt, und der letzte, der sich entspannt. Wer ihm zuhört, findet nicht nur Spuren vergangener Bedrohung, sondern auch Wege, sie zu integrieren.

Angst braucht Gegenüber. (21)

Manchmal reicht ein Blick oder eine beiläufige Geste eines anderen, damit sich in uns etwas zusammenzieht oder Unruhe sich ausbreitet. Angst, die sich im Kontakt zeigt, braucht auch diesen, um sich zu lösen.

Doch Kontakt ist ambivalent: Nähe kann beruhigen oder Angst verstärken. Distanz kann schützen oder isolieren. Angst bewegt sich im Spannungsfeld dieser Pole. Damit sich die hinter ihr liegenden Muster verändern dürfen, gilt es dieses Spannungsfeld zunächst zu halten. Dazu braucht es ein Gegenüber, das nicht vor der Angst erschrickt, sondern präsent, einladend und haltend bleibt.

Angst ist ein Echo

Viele Ängste haben ihren Ursprung in Erfahrungen von Ablehnung, Überforderung oder Beschämung. Andere Ängste konnten nicht gehalten werden, weil niemand da war, der Sicherheit und Resonanz gab.

Der Entwicklungspsychologe Daniel Stern zeigte, dass in der frühen Entwicklung Gefühle durch Affekt-Attunement reguliert werden: Eltern stimmen sich nonverbal auf den Säugling ein, sodass es seine Affekte lernt zu verstehen und zu regulieren.

Angst, die kein Halt findet, hinterlässt Spuren im Körper und in der Seele. Eine gegenwärtige Beziehung kann diese vergangenen Erfahrungen nicht ungeschehen machen, aber nachreifen lassen.

Ein Gegenüber ist unersetzlich

Meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich erleben im Coaching immer wieder, wie ein leibhaftiges Gegenüber ermöglicht, was keine Selbstübung und keine KI ersetzen können:

Resonanz

Ein resonantes Gegenüber reagiert vor allem auf das Wie: auf Tonfall, Atem, Haltung, kleine Gesten. Es nimmt wahr, wo Angst sich zeigt und gibt dem Ausdruck Bedeutung, statt ihn zu übergehen. So wird das gewohnte Muster unterbrochen. Angst bleibt im Kontakt und erlebt, dass diesmal niemand erschrickt, dass sie da sein darf.

Projektionen

Angst färbt die Wahrnehmung. Plötzlich wirkt der Coach wie der kritische Vater. Ein resonantes Gegenüber erkennt diese Verschiebungen und bleibt präsent, ohne in die zugeschriebene Rolle einzusteigen. So wird die Bühne alter Muster zum Ort neuer Erfahrungen.

Co-Regulation

Ein feinfühliges Gegenüber hilft, indem es nicht in die Angst eintaucht, sondern mit eigener Ruhe und Präsenz Sicherheit anbietet. Über die eigene Atmung, der Körperhaltung oder Stimmlage unterstützt es den Klienten bei der Regulation seines Nervensystems.

Angst braucht Gegenüber.

Nicht, weil der Andere sie "löst", sondern weil sie im Spiegel der Beziehung Halt erfährt.

"Alles wirkliche Leben ist Begegnung." - Martin Buber

Angst braucht Sprache. (22)

Sprache und Emotionen sind eng miteinander verknüpft sind und nutzen teilweise überlappende neuronale Netzwerke. Sprache macht Angst fassbar und kann diffuses Unbehagen in eine Form bringen, die mit uns selbst und mit anderen teilbar wird.

Kristen Lindquist und Ajay Satpute, Forschende der Affektiven Neurowissenschaften, zeigen, dass Menschen mit reichhaltigem emotionalem Vokabular ihre Gefühle feiner differenzieren und langfristig besser regulieren können. Wird Angst benannt, sinkt die diffuse Aktivierung in Hirnregionen, die mit Unsicherheit und allgemeiner Erregung verbunden sind.

Zugleich „kristallisiert“ die Erfahrung, und vages Unbehagen wird zu klar umrissener Angst. Worte sind also kein Löschen, sondern ein Umschreiben. Sie machen Angst verständlicher, zugleich aber präsenter und somit bearbeitbarer.

Wie kann Sprache in der Praxis helfen?

Benennen statt bewerten

Sprache kann Angst abwerten („Ich bin feige“) oder sichtbar machen („Ich spüre Enge im Brustkorb“). Der Unterschied ist wichtig, denn Beschreibungen schaffen Raum. Im Coaching arbeiten meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich oft mit Klienten daran, Sprache zu finden, die Erleben anerkennt.

Gefühle sortieren

Anstatt nur „Angst“ zu sagen, lohnt es sich, feinere Abstufungen zu suchen: Besorgnis, Anspannung, Panik, Unsicherheit. Differenzierung macht das Erleben präziser und erleichtert, passende Strategien zu finden. Sprache wird zum Werkzeug, um Angst nicht als undifferenzierten Block zu erleben.

Metaphern nutzen

Wenn die passenden Begriffe fehlen, können Bilder Brücken bauen: „Es schnürt mir die Kehle zu“, „Mein Magen ist ein Knoten“. Metaphern erweitern den Ausdruck, ohne die Erfahrung vorschnell in Schubladen zu pressen. Sie machen Angst spürbar und zugleich teilbar. Als Ausdruck nach außen zu Anderen wie nach Innen zum Selbst.

Schweigen würdigen

Auch Nicht-Sprechen ist Sprache. Oft ist Schweigen das erste, was möglich ist. Als Schutz, als (inne)Halten. Wenn Schweigen als Ressource gesehen wird, darf Angst da sein, ohne sofort in Worte gezwungen zu werden. Manchmal ist diese Stille der Anfang für spätere Sprache.

Fazit

Sprache verwandelt Angst nicht in Sicherheit. Aber sie öffnet Räume, in denen Angst verstehbar, teilbar, formbar wird. Worte sind Brücken zwischen Innen und Außen, zwischen Unklarheit und Gestalt.

In den Kommentaren verlinke ich noch die relevante Studie. Welche Erfahrungen macht ihr mit Sprache und Angst? Ich freue mich auf bereichernde Diskussion.

Angst braucht Schutz. (23)

Vermeidung ist oft ein alter Schutz. Eine Hilfe, mit Angst, Verletzung oder Scham umzugehen. Sie war funktional, weil sie das Überleben sicherte. Heute sichert sie oft Handlungsfähigkeit, jedoch fordert sie ihren Preis, denn sie blockiert zugleich den lebendigen Kontakt, der für Entwicklung notwendig ist.

Oft verwechseln wir Schutz mit Vermeidung. Wir bleiben länger im Büro, um dem Konflikt auszuweichen, perfektionieren jedes Detail, um nie angreifbar zu sein, oder erklären uns zu beschäftigt, um Nähe nicht zulassen zu müssen.

All das wirkt, als würde es Sicherheit schaffen, doch in Wahrheit hält es uns fern von Begegnung, von Entwicklung, von uns selbst.

Vermeidung wirkt, weil sie Angst im Moment reduziert, doch sie verwehrt die Erfahrung, dass Angst spürbar und zugleich tragbar sein könnte.

Funktionaler Schutz dagegen entsteht dort, wo Angst nicht übersprungen, sondern verstanden wird; wo es nicht darum geht, sie schnell zu beruhigen, sondern Räume zu schaffen, in denen Schutz und Entwicklung nebeneinander bestehen dürfen; wo Angst gehalten werden kann, ohne sofort in Abwehr zu kippen, und dadurch allmählich integrierbar wird.

Was kann helfen?

Introvision habe ich in einem Workshop mit Thomas Dietz erfahren. Diese Methode, die von Angelika Wagner entwickelt wurde, vereint viele Elemente funktionalen Schutzes, wie innehalten, wahrnehmen, differenzieren, dosieren. Statt Angst reflexhaft mit Kontrolle oder Flucht zu beantworten, richtet sich der Blick auf die Befürchtung selbst: was würde passieren, wenn ich meiner Abwehr nicht mehr folgen würde?

Im feinen und behutsamen Kontakt mit der Coach oder dem Therapeuten wird diese Befürchtung Schritt für Schritt erkundet: „Könnte sein, dass deine Befürchtung eintritt. Was wäre schlimm daran?“ So entsteht ein Raum, in dem Angst nicht weggedrückt wird, sondern schrittweise ins Erleben eingeladen wird. Das macht erlebbar, wie Angst da sein und gehalten werden kann, ohne dass sie überflutet.

Introvision schützt also nicht durch Abwehr, sondern durch Präsenz. Sie schafft einen Rahmen, in dem Angst spürbar und zugleich bearbeitbar wird.

Und gleichzeitig ist nicht jede Vermeidung schlimm. Manchmal bedeutet Schutz auch, äußere Reize zu reduzieren. z.B. Abstand von einem

überfordernden Kontakt, oder der Wechsel aus einem überlastenden Umfeld. Das ist dann keine Flucht, sondern eine Form von Dosierung, die Entwicklung ermöglichen kann.

Angst braucht Schutz, um Halt zu finden. Alter Schutz verdient Würdigung, neuer Schutz eröffnet Integration. Schutz ist dann keine Mauer mehr, sondern ein Raum, in dem Angst tragbar wird.

Angst braucht Konfrontation. (24)

Ich bin der Feind, der geliebt werden muss,
schrieb C.G. Jung.

Manche Anteile in uns wirken wie Richter, Zensoren oder Peiniger. Sie sagen: "Du bist nichts wert, wenn du nichts leistest," oder "Zeig dich nicht, sonst wirst du verlassen."

Diese Stimmen waren einmal eine Antwort auf Überforderung oder innere Not. Sie halfen, Impulse zu hemmen, Schmerz abzuspalten, Unerträgliches zu dosieren. Was mal Schutz war, wirkt heute wie ein Trojanisches Pferd, ein Angriff von innen.

Destruktive Selbstanteile sind hartnäckig, das erleben meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich im Coaching. Sie zeigen sich im Gewand von Prinzipien oder Strenge, geben Kontrolle und Identität. Oft sind diese Anteile geschickt und schaffen es, Konfrontation auszuweichen, z.B. über rationale Erklärungen oder vordergründig vernünftige Ansichten.

Fritz Perls, ein Begründer der Gestalttherapie, sagte dazu:
"Meinungsaustausch, Interpretationen, all solcher Käse [...] sind nichts anderes als Ping-Pong-Spielchen." Er arbeitete stark konfrontativ und stellte Klient:innen ihre destruktiven Stimmen unmittelbar und unverblümt vor Augen, bis die Abwehr nicht mehr zu halten war. "Leute müssen durch Frustration wachsen", schrieb er. Doch Konfrontation sollte nicht brechen, sondern tragen.

Was hilft?

Kontakt als Bedingung

Konfrontation braucht einen sicheren und kontaktvollen Rahmen. Es braucht die Fähigkeit, Spannung auszuhalten und Scham, Angst oder Schuld nicht zu umgehen, sondern gemeinsam zu tragen.

Stimmen hörbar machen

Destruktive Selbstanteile wirken oft im Verborgenen. Indem sie benannt werden: "Ich höre, wie streng Sie mit sich sprechen", werden sie sichtbarer und unterscheidbarer.

Namen geben und personifizieren

Ein Anteil wird greifbarer, wenn er eine Gestalt erhält: "die Richterin", "der Antreiber", etc. Personifikation schafft Distanz und unterstützt Beziehung.

Dialog öffnen

Der destruktive Anteil wird ins Gespräch eingeladen: "Was willst du erreichen? Wovor willst du mich bewahren?" Auch härteste Stimmen hatten einmal eine Funktion, auch wenn sie heute blockieren.

Grenzen setzen

Manchmal ist es wichtig, Grenzen zu ziehen, Nein zu sagen, das innere Übermaß zu stoppen. Konfrontation heißt dann, nicht nur zuzuhören, sondern auch Halt zu geben, wo Selbstzerstörung sonst ungebremsst wirken würde.

Angst braucht Konfrontation. Nicht, um innere Anteile zu besiegen, sondern um sie sichtbar zu machen. Konfrontation heißt, die schmerzhaften Stimmen nicht länger allein walten lassen, sondern sich ihnen hinzuwenden, bis sie sich verwandeln können.

Angst braucht Ordnung (25)

Ein Klient kam diese Woche ins Coaching, mit einer To-do-Liste die so überfüllt war, dass sie nicht mehr bearbeitbar war. Die Folge: er gab die Liste ganz auf. Ordnung wich Chaos, innerlich wirkte er konfus und haltlos. Eine diffuse Angst plagte ihn, die er nicht benennen konnte.

In der Exploration zeigte sich, dass sein Anspruch weit über dem der Organisation lag. Während sie mehr Output wollte und bereit war, auf Perfektion zu verzichten, hielt er an 100% fest. Qualität war Überlebensstrategie: "Wenn ich immer perfekt bin, bin ich nicht angreifbar."

Genau das Gegenteil geschah. Er verlor den Überblick, Effizienz und schließlich Halt. Erst als er begann, diffuse Angst von realer Erwartung zu unterscheiden, inneren Druck von äußeren Anforderungen zu trennen, konnte er erkennen, dass sein Perfektionismus eine Form von Angstvermeidung war.

Ordnung als Halt. Und Gefahr.

Unordnung im Außen spiegelt oft eine Unordnung im Inneren. Chaos verstärkt diffuse Angst. Ordnung dagegen verschafft Orientierung, Halt, Übersicht. Doch wo Ordnung in Kontrolle kippt, wo jedes Detail perfekt sein muss, wird sie selbst zum Nährboden von Angst.

Ordnung ist ambivalent. Einerseits schützt sie, indem sie Komplexität reduziert. Und sie lähmt, wenn sie rigide wird. Wir brauchen Stabilität, aber ebenso die Fähigkeit zur Flexibilität. Angst entsteht dort, wo wir erstarren.

Was hilft?

Äußere Ordnung als Spiegel

Der Schreibtisch, die To-do-Liste, die Abläufe im Alltag sind Projektionsflächen. Sie zeigen, wie viel innere Klarheit oder Unruhe vorhanden ist. Ein erster Schritt kann sein: das Außen sortieren, um im Innen atmen zu können.

Innere Ordnung herstellen

Im Coaching erleben meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich oft, dass Klient:innen diffuse Angstgefühle nicht unterscheiden können. Wenn Angst, Scham und Druck differenziert werden, entsteht Halt. Gefühle sind dann nicht mehr ein Block, sondern unterscheidbare Signale.

Priorisieren und abwägen

Ordnung heißt nicht alles erledigen, sondern entscheiden, was wirklich zählt. Manchmal reichen 80 %. Nicht aus Nachlässigkeit, sondern aus kluger Dosierung.

Bewusste Unordnung zulassen

Entwicklung braucht auch Räume, in denen Unordnung erlaubt ist. Im kreativen Prozess, in Begegnung, im Denken. So kann erlebt werden, dass Angst auch ohne Kontrolle tragbar bleibt.

Fazit

Angst braucht Ordnung, keine starre. Ordnung bedeutet nicht, alles im Griff zu haben, sondern Klarheit zu schaffen, wo Chaos Angst nährt. Dann wird Ordnung nicht zur Fessel, sondern zum Rahmen, in dem Angst tragbar wird.

Angst braucht Kontext (26)

Wer in seiner Karriere aufsteigt, erlebt nicht nur neue Aufgaben und mehr Verantwortung, sondern auch ein anderes Feld, in der sie oder er sich behaupten muss. Plötzlich geht es nicht mehr um operatives, sondern um Strategie, Macht und Konkurrenz. Die Atmosphäre ist rauer, die Anforderungen steigen.

Angst entsteht nicht im luftleeren Raum, sondern in bestimmten Kontexten, wo äußere Situationen innere Muster berühren. Und mit dem äußeren Wechsel verschieben sich auch die inneren Muster, die mit ihnen in Resonanz treten.

Unsere Psyche entwickelt sich nicht in Isolation, sondern in Beziehungen, Alltagserfahrungen, manchmal auch durch traumatische Ereignisse. Diese prägen Spuren, die später in ähnlichen Situationen wieder aktiviert werden. Ein kritischer Kommentar kann eine Stimme von früher wachrufen. Ein Spannungsfeld in der Gegenwart kann Ohnmacht aus der Vergangenheit spürbar machen.

Angst verstärkt sich dort, wo heutige Kontexte alten Erfahrungen ähneln. Das erleben meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich immer wieder im Coaching.

Was hilft?

Trigger erkennen

Angst wird greifbarer, wenn wir uns fragen: in welchen Kontexten tritt sie auf? Wo wiederholt sie sich? Was ist der Auslöser? Wer beginnt, Muster im Außen zu sehen, erkennt, dass Angst nicht zufällig entsteht, sondern sich auf bestimmte Felder bezieht. Dieses Bewusstmachen verändert schon oft die Haltung. So entsteht die Möglichkeit, mit dem Auslöser anders umzugehen.

Unterscheiden und sortieren

Viele Ängste wirken übermächtig, weil Vergangenheit und Gegenwart ineinanderfallen. Der heutige Kontext mag dem früheren ähneln, doch die Konsequenzen sind andere. Wer Gefühle und Reaktionen sortiert – was gehört ins Jetzt, was ist Erinnerung – schafft innere Entlastung. Angst bleibt spürbar, aber sie bestimmt nicht mehr das gesamte Erleben.

Kontext gestalten oder verlassen

Nicht immer reicht innere Arbeit. Manchmal braucht es äußere Bewegung: eine Rolle neu definieren, das Team wechseln oder sogar die Organisation verlassen. Angst verliert Macht, wenn wir mehr Spielraum zulassen und mehr Optionen zur Verfügung haben. Auch der Kontext selbst darf verändert werden. Wir sind ihm meist nicht ausgeliefert.

Fazit

Angst braucht Bewusstheit über den Kontext, indem innere Muster von äußeren Situationen berührt werden. Wer nur nach innen schaut, übersieht das Umfeld, das Angst aufleben lässt. Wer den Kontext bewusst mitliest, erkennt: Angst ist nicht nur eine Reaktion, sie ist auch eine Einladung, die Räume zu gestalten, in denen wir uns bewegen.

Angst braucht Differenzierung. (27)

Differenzierung ist nicht nur Technik, sondern auch Haltung. Es geht darum, inne zu halten, genau hinzusehen und Angst nicht vorschnell zu beruhigen, sondern sie in ihren Facetten zu betrachten.

Angst schwimmt die Ebenen. Ein heutiger Reiz kann ein altes Gefühl aufrufen. Oder Unsicherheit mischt sich mit Scham oder Schuld, und Angst wirkt so größer, diffuser, ungreifbarer.

Unterscheidung ist wichtig, weil sie Angst Konturen gibt, und sie somit bearbeitbar macht.

Meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich erleben im Coaching immer wieder, dass Unterscheidung Halt schafft. Nicht weil Angst verschwindet, sondern weil sie weniger mächtig wird.

Doch wie differenziert man präzise? Einige mögliche Kategorien:

Zeitliche Unterscheidung

Gehört diese Angst ins Heute oder ins Gestern? Wer das prüft, entwirrt alte Echos von aktuellen Reizen. Angst wird so klarer und weniger überwältigend.

Gefühlsunterscheidung

Ist es wirklich Angst, oder mischen sich Scham, Schuld oder Trauer hinein? Wer Gefühle sortiert, erkennt, welches wirklich gehalten werden muss. Angst verliert ihre diffuse Schwere.

Kontextunterscheidung

In welchem Umfeld tritt diese Angst immer wieder auf? Familie, Arbeit, Freundeskreis. Kontexte aktivieren Muster. Wer das erkennt, gewinnt Freiheit, sich anders zu bewegen oder Kontexte bewusst zu gestalten.

Eigen vs. Fremd

Manchmal spüren wir nicht nur unsere eigene Angst, sondern auch die des Systems: die Nervosität im Team, die Anspannung in der Familie. Unterscheiden heißt: Was gehört wirklich zu mir, und was nehme ich von außen auf?

Signal vs. Symptom

Angst kann Hinweis auf eine reale Grenze im hier-und-jetzt sein, oder bloß die Wiederholung eines alten Musters. Die Frage lautet: Will mich diese Angst gerade schützen, oder hält sie mich klein?

Ich vs. Anteil

Angst spricht oft als innere Stimme: „Du darfst nicht...“, „Du bist nicht genug...“. Differenzierung bedeutet, zu erkennen: Bin das wirklich ich, oder ein alter Anteil, der heute noch spricht?

Differenzierung verlangt bestimmte Fähigkeiten: die Bereitschaft, innezuhalten, die Fähigkeit, Gefühle genau zu benennen; Geduld, Ambivalenz aushalten, und die innere Ressource, sich selbst Halt zu geben und ihn sich im Kontakt mit anderen zu holen. Wer darin noch ungeübt ist, kann von Begleitung profitieren: durch Coaching oder Therapie kann dies Schritt für Schritt eingeübt werden.

Fazit

Angst braucht Unterscheidung, denn nur so wird sie in ihren Facetten erkennbar, wodurch wir eine präziser mit ihr umgehen können.

Wie differenziert ihr? Welche Kategorien sprechen euch an?

Angst braucht Resonanz. (28)

Wir entscheiden (un)bewusst, worauf wir in unserer Welt reagieren, und was wir ignorieren. Das schützt vor Überforderung, gerade wenn Angst laut wird.

Ist unsere Resonanzfähigkeit beeinträchtigt, können wir in ungünstige extreme geraten: wir reagieren auf alles (Überflutung), oder wir spüren fast nichts (Abschalten).

Reife heißt beides zu können: anknüpfen oder ignorieren, passend zur Situation. Wie letzte Woche beschrieben, geht es auch bei Resonanz um Differenzierung.

Begegnen wir in dem Angst-System mit funktionaler Resonanz, kann dies Halt geben und bei der Auswahl helfen: Woran lasse ich mich heute berühren, woran nicht? Das macht den Unterschied zwischen oberflächlicher Beschwichtigung und echter Beruhigung.

Was hilft? Aus der Praxis.

Meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich erleben folgende Ansätze oft als hilfreich, um die differenzierte Resonanzfähigkeit zu unterstützen. Für Klienten zur Selbstanwendung und Coaches zur Erweiterung ihrer Arbeit:

Form markieren (nicht deuten)

Im Meeting: „Eben wurde es still, alle schauten auf den Tisch.“ Die Form und den Moment beschreiben, ohne zu bewerten. Das lädt dazu ein, die dann sichtbar-werdende Angst ohne Schnellreaktionen zu betrachten.

Mitgehen statt beruhigen

Nicht „Wird schon!“, sondern mit dem Tempo atmen, langsamer sprechen, Pause zulassen. Sicherheit entsteht nicht durch kluge Erklärungen, sondern wenn das Wie, wenn der Ausdruck, beantwortet wird.

Reizwahl üben

Vor einem anspruchsvollem Gespräch sich zentrieren: „Worauf reagiere ich heute bewusst? Was lasse ich diesmal liegen?“ Mini-Entscheidungen schaffen Dosis und damit mehr Ruhe.

Das Feld hören

Gruppen haben eine eigene Kadenz. Welche Wörter fallen vor heiklen Themen („eigentlich“, „mal kurz“)? Gibt es Rituale, die hetzen oder tragen? Wer hält Spannung, wer lacht sie weg? Signale lesen, bevor man an Lösungen schraubt.

Körper als Antenne

Enge im Brustkorb, schneller Puls, Müdigkeit. Das sind oft Signale, dass etwas wichtig ist. Kurz innerlich etikettieren: „Da ist Druck.“ Allein das Benennen ordnet.

Resonanz zeigt sich im Körper, Kopf, in Gefühlen, Intuition, Kreativität. Resonanzfähig zu sein bedeutet, seine Selbstwahrnehmung zu schulen, Achtsam zu sein, Grenzkompetenzen zu entwickeln, und die Bereitschaft, eigene Vermeidungen zu bemerken.

Manchmal erzeugen wir genau das wieder, wovor wir Angst haben. Erkennen wir das, bekommen wir Wahlfreiheit.

Fazit

Resonanz schafft Auswahl. Sie kann dosieren und ordnen, ohne dichtzumachen oder zu überfluten. So wird Angst nicht weggeblendet, sondern beantwortbar.

Angst braucht Ambivalenz. (29)

Unsere psychologischen Grundbedürfnisse bewegen sich in Polaritäten, wie:

Nähe / Distanz
Sicherheit / Freiheit
Zugehörigkeit / Einzigartigkeit

Ist eines der Bedürfnisse mit Angst besetzt, erleben wir den Drang, den Ausdruck des Bedürfnisses zu vermeiden. Oder wir wollen beide Pole gleichzeitig leben und tun uns schwer, eine Seite zu frustrieren.

Vermeidung kann verschiedene Formen annehmen: nichts entscheiden, Pseudoklarheit entwickeln, sich ablenken oder betäuben.

Psychologische Reife heißt: Spannung halten und sich gleichzeitig nicht von ihr aufhalten lassen. Widersprüchliche innere Impulse wahrzunehmen und auszuhalten, ohne sie vorschnell aufzulösen.

Ambivalenz hilft, diese Spannung zu halten, bis sich eine tragfähige Form zeigt. Ambivalenz ist nicht Unentschlossenheit; sie ermöglicht Kontakt mit der Realität, denn das Leben wie auch unsere Gefühle sind selten eindeutig.

Aus der Praxis

Meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich erleben folgende Zugänge zu Ambivalenz als hilfreich:

Sowohl-als-auch hörbar machen

Im Gespräch erst die beiden guten Gründe benennen: "Ich will Klarheit, und ich will niemanden verlieren.". Wenn beide Seiten am Tisch sind, sinkt der Druck, sich reflexhaft zu entscheiden.

Mindermeinung würdigen

Ambivalenz bleibt stumm, wenn nur Dominanz zählt. Eine explizite Gegenstimme schützt vor Pseudokonsens und verhindert, dass Angst sich als Kontrolle verkleidet.

Körpercheck unter Spannung

Wo zieht es hin, wo hält etwas zurück? Brust, Bauch, Atem.
Das Ziehen lokalisieren, benennen, 30 Sekunden nicht lösen, dann erst sprechen. Halten vor Handeln.

Zeitdehnung im Unklaren

Ambivalenz braucht Dauer, um Tiefe zu entfalten. Anstatt rasch "aufzulösen", wird das Unklare bewusst gehalten: "Ich weiß es gerade nicht – und das darf gerade so bleiben."

Was braucht Ambivalenz?

Ambivalenz auszuhalten kann herausfordernd sein. Ist die Stimme, die Angst vermeiden will, sehr laut, geht die leise Stimme der Veränderung oft unter.

Dann ist es hilfreich, ein Gegenüber zu haben, welches unterscheiden und dabei unterstützen kann, der leisen Stimme mehr Raum zu geben. Jemand der hilft, die eigene Selbstwahrnehmung zu stärken und die (Selbst-) Beziehungsfähigkeit zu fördern. Der selbst nicht in Torschlusspanik gerät und sich frei von inneren Erwartungen auf Ambivalenz einlassen kann.

Und: Ambivalenz darf wehtun. Denn echte Entscheidungen schließen auch immer gute Optionen aus. Wer das erkennt und zulässt, schützt sich vor Aktivismus und Stillstand zugleich.

Angst braucht Führung. (30)

Bei gelingender Veränderung zeigen sich meist neue expansive Qualitäten: mehr Weite im Atem, mehr Mut im Wort, mehr Spiel im Handeln. Lebendige körperliche und emotionale Signale verbinden sich mit der Einsicht, dass Veränderung nicht nur notwendig, sondern auch attraktiv ist.

Genau dann meldet sich Angst:

- Ist das sicher?
- Darf ich das?
- Ich verliere es eh bald wieder.

Führung heißt hier nicht "mehr Kontrolle", sondern Innenmaß: das entstehende Neue halten und schützen, ohne es zu überdrehen, ohne dem Alten die Regie zu überlassen.

Führung strukturiert Kontakt und Entscheidung unter Unsicherheit. Sie balanciert Polaritäten (siehe letzte Woche: Nähe/Distanz, Freiheit/Sicherheit, etc.), bildet Grenzen (klare Kontur statt Härte) und hilft dabei, Tempo, Reihenfolge, und Zeitpunkt des Ausdrucks von neuem zu bestimmen.

Unter Angst kippen viele in Mikromanagement oder Beschleunigung; innere Führung aber tut etwas Anderes: Sie kuratiert das Neue, dosiert die Sichtbarkeit, und verhandelt mit der Gegenseite, die dann Angst kriegt und laut wird.

Aus der Praxis

Meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich erleben im Coaching folgende Zugänge als hilfreich, um Selbstführung funktional zu gestalten:

Innenmaß-Check

Worum geht es jetzt wirklich? Ich/Wir/Feld unterscheiden. Benennen, welche alte Logik anspringt, und welche neue Qualität gerade auftaucht.

Entscheidungsfenster & Reifegrad

Entscheiden zu passenden Zeitpunkten, nicht in Dauerdringlichkeit. Zwischen den Fenstern wird gehalten, beobachtet, verdichtet, bevor der nächste Schritt getan wird.

Klein, aber bindend

Ein Mini-Commitment macht Bewegung, ohne das Neue zu sehr zu exponieren. Fortschritt durch Dosierung, nicht durch den großen Wurf.

Stewardship für das Neue

Das entstehende Gute kann einen inneren eine:n Steward gut gebrauchen. Es kann hilfreich sein, eine lebendige Instanz in sich vorzustellen (Mensch, Tier, Rolle, etc.), von der aus Rahmen, Schutz und Dosierung ausgeht.

Sprache entwickeln, die Form vor Inhalt stellt

Tempo, Ton, Pausen benennen, statt zu erklären. So bleibt Kontakt, auch wenn noch nicht entschieden wird.

Und weil Entscheidungen selten im ersten Anlauf "passen", braucht Führung Rituale für Review und Reparatur: kleine Korrekturen statt großer Schuld, ein kurzer Blick zurück, bevor es weitergeht.

Führung gibt Rhythmus und Schutz, nicht Gewissheit. Sie bewahrt das Neue, verhandelt mit dem Alten und entscheidet dosiert. So bleibt Angst ein Signal, nicht der Taktgeber. Und das neue, was entsteht, bekommt Zeit und Raum, zur stabilen Qualität zu werden.

Angst braucht Akzeptanz. (31)

Wir entscheiden, ob wir unser Erleben bejahen oder verneinen. Angst wird nicht kleiner, wenn wir sie bekämpfen. Sie wird bearbeitbar, wenn wir ihr Daseinsrecht geben und zugleich ihre Führung begrenzen. Bei Akzeptanz geht es darum, innerlich zu erlauben das ich JA oder NEIN sage.

Wir können uns dem Erlebten zuwenden oder abwenden, auf- oder abwerten, annehmen oder verleugnen. Chronisches Abwerten schwächt unsere Selbstwahrnehmung und Bedürfnisregulation; chronisches Bejahen ohne Grenze überschwemmt. Reife Akzeptanz hält beides: Bejahung des Ist-Zustands („Es ist so“) und Verneinung nicht stimmiger Impulse („so nicht“).

Akzeptanz beginnt mit einer Erlaubnis, das, was sich gerade zeigt, da sein zu lassen. Bewusst innere Normen und Loyalitäten zur Seite zu bitten und sich den Impulsen hinzugeben, die dann natürlicherweise kommen. Es geht darum, der Ambivalenz, von der ich vor einigen Wochen schrieb, einen Raum zu geben, denn nicht alles ist gleich offensichtlich richtig oder falsch. Erst anerkennen, beobachten, dann gestalten.

Aus der Praxis

Aus der Praxis erleben meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich folgende Zugänge als hilfreich – für Menschen, Teams und Führung:

1) Der Akzeptanzsatz

„Es ist so. Und ich wähle, wie weit ich heute gehe.“ Erst das Ja zum Faktum, dann die Dosis. Dieses kleine Ritual senkt Reaktivität und schafft Innenmaß.

2) Benennen statt bewerten

„Meine Stimme wird flach, es wird still im Raum.“ Form beschreiben, nicht Person beurteilen. Sprache legalisiert Erleben, senkt Scham, ermöglicht Kontakt.

3) Doppelte Bewegung: Ja & Grenze

„Ich bejahe meine Angst und ich verneine die Flucht.“ Das Gefühl darf sein, die Reaktion wird geführt. So wird Mut dosierbar, statt erzwungen.

4) Konflikt ent-moralisieren

Ich/Wir/Feld unterscheiden: *Was ist mein Anteil, was liegt im System?* Akzeptieren, dass andere anders bewerten und dann eine klare Bitte oder Entscheidung formulieren.

Was braucht Akzeptanz?

Akzeptanz beginnt mit Selbstwahrnehmung: Marker hören (Atem, Kehle, Brust) und *nichts* davon sofort reparieren. Sie braucht Grenzkompetenz, d.H. Bejahung ohne Verschmelzung, Verneinung ohne Härte. Sie braucht Schamkompetenz: würdig sprechen, auch wenn es unordentlich ist. Sie braucht Frustrationstoleranz: das Unvollendete aushalten, ohne Aktivismus.

Akzeptanz ist kein Aufgeben, sondern der Anfang von Gestaltung. *Was ist, darf sein* – und genau deshalb kann es sich wandeln. Dort, wo wir bejahen und begrenzen, wird Angst leiser, Entscheidung klarer und Beziehung tragfähiger.

Der Satz (Was ist, darf sein, und was sein darf, verändert sich) im Foto stammt von Werner Bock.

Angst braucht Zeit. (32)

Chronos, Kairos, Rhythmus sind drei Perspektiven auf das Phänomen Zeit:

Chronos ist gleichbleibende Zeit, die dahin tickt. Chronos ordnet Termine und beschreibt Zeiträume. - Klar und nüchtern.

Kairos beschreibt einen geeigneten und günstigen Augenblick, den es gilt zu ergreifen. - Flüchtig und wichtig.

Rhythmus ist der Takt, über den wir uns mit dem Leben und Menschen um uns herum verbinden. - Mal schnell, mal langsam.

Wenn wir uns fragen: "Hört das mit der Angst jemals auf? - Dieses Drängen, das Ziehen, die Übermacht von Angst?" Dann ist die Antwort:

Ja.

Aber nicht, weil die Angst verschwinden soll, sondern weil wir uns Zeit geben, dass sich die Beziehung zur Angst verändert. Zeit, damit Muster sich neu sortieren und Erwartungen sich verwandeln können.

Aber Angst liefert für die Zeit-Elemente keine verlässlichen Vorgaben.

Im Gegenteil:

Folgen wir beispielsweise dauerhaft einem Rhythmus, der nicht unserer ist, machen wir uns langsamer oder schneller als uns gut tun würde.

Sind wir nicht achtsam für Kairos, sehen wir eine Gelegenheit wo keine ist oder verpassen eine, die sich gerade zeigt.

Ignorieren wir Chronos, verschließen wir die Augen vor der Realität der Endlichkeit.

Aus der Praxis

Meine Kollegin Dr. Anne-Kathrin Bronsert und ich erleben folgende Zugänge als hilfreich, um den funktionalen Umgang mit Zeit zu üben:

Memento-mori (Chronos)

Regelmäßig sich die Frage stellen "Wenn ich nur noch 2 Jahre hätte, was bliebe?" oder "Wofür wäre ich mit 90 dankbar, dass ich es jetzt begonnen habe?" Nicht Pathos, sondern Perspektive: Endlichkeit schärft Priorität und

senkt Pseudo-Dringlichkeit.

Pacing nach Innenmaß (Rhythmus)

Tempo an Körpermarkern ausrichten (Atem, Stimme, Spannung). Nicht alles verlangsamen, nicht alles beschleunigen, sondern passend takten. Rhythmus zuerst, Routine danach.

Momente ergreifen (Kairos)

Kurz innehalten und beobachten: Welche Impulse kommen, sind sie gerade stimmig? Was hindert mich daran oder drängt mich dazu, dem Impuls zu folgen?

Zeit arbeiten zu lassen heißt, Spannung zu halten. Es braucht Selbstwahrnehmung, um den eigenen Takt zu spüren. Grenzkompetenz, um nein zu falscher Eile und zum endlosen Aufschub zu sagen. Und Frustrationstoleranz, weil Reifung sich oft wie "nichts passiert" anfühlt, kurz bevor etwas trägt.

Zeit macht Angst nicht weg, sie macht sie bearbeitbar. Wenn Chronos verlässlich ist, Rhythmus stimmig ist und Kairos erkannt wird, hört Angst auf zu überfluten und gibt nicht länger den Takt vor. Und was sich dann zeigt, und entstehen will, darf reifen.

Angst geht vorbei.

Die Serie auch.