

MIT DER ANGST TANZEN

Verfasserin: Mona Spisak, den 24.04.2020



Das macht Hoffnung:

"Zurück zur Normalität!" Ein Versprechen kommt auf. Obwohl unser Privat- als auch Arbeitsleben in Zukunft teils neu definiert werden wird, beginnt vielerorts die lähmende Wirkung der Covid-19-Schockwelle nachzulassen.

Das macht Angst:

Stimmen aus der Wissenschaft und der Ökonomie behaupten, dass die Folgen des Lock-Downs weitaus mehr "Leben" kosten werden, als die Lungenkrankheit es bis an tat. An den "Nachwirkungen" der globalen Rezession können Menschen ebenfalls "sterben", z.B. in Armut abrutschen, die lebensbedrohende Konsequenzen hat. Vor dem geistigen Auge vieler bauen sich wirtschaftliche Horrorszenarien bis hin zu Kriegen auf.

Das ist die Frage:

Begegnet auch Dir die Angst stärker als üblich? Zum Beispiel davor, dass Dein Job ganz anders wird und Du ihm nicht mehr gerecht werden kannst? Fürchtest Du "rauszufiegen", Deinen sozialen Status zu verlieren und in existenzielle Not zu geraten? Oder ist es eher die Vorstellung krank zu werden und in die Isolation zu geraten, die Dir die Luft abschnürt?

So "normal" solche Ängste in Anbetracht der Situation auch sein mögen, sie drohen mancherorts Überhand zu nehmen mit fatalen Folgen: Je nachdem wie Du bist und in welchem sozialen Kontext Du lebst, könnten Sie Dich in lähmende Passivität und Lustlosigkeit ziehen, oder aber destruktive Wut und Aggression in Dir entfachen. Psychische Erkrankungen werden wahrscheinlicher, wie auch der Griff zu Medikamenten und anderen Substanzen, in denen manch eine(r) die (Er-)Lösung sucht. Was kannst Du dagegen tun?

Das ist die Antwort:

Deine Angst zu verleugnen, sie zu rationalisieren oder auf andere zu projizieren ist wenig hilfreich. Sie macht sich - mal lauthals, mal subtil - auf jeden Fall bemerkbar.

Von ihr wegzulaufen funktioniert ebenfalls nicht - sie holt Dich ein.

Mein Vorschlag ist: Lerne mit ihr zu tanzen! Die richtige Ausgangshaltung und drei Grund-Elemente heisst es dafür zu beherrschen.

So geht der Tanz:

Ausgangshaltung

Stell' Dich Deiner Angst gegenüber und "schau' ihr in die Augen". Finde heraus, woraus ihr Wesen besteht. Ist es z.B. die Furcht "zu verlieren"? Was genau? Wie würde Deine Geschichte weitergehen, sollte das Schlimmste passieren?

Mag Deine Angst zunächst gross und übermächtig erscheinen, in dem Moment, in dem Du sie siehst und verstehst, wird sie schrumpfen. Denn häufig ist es die "Angst vor der Angst", die einen das Fürchten lehrt.

Betrachte Deine Angst freundlich, denn sie tut Dir auch Gutes: Sie warnt Dich vor Abgründen und sie dient Dir als Antriebsmotor, um kreativ zu werden und zu handeln. Destruktiv und lähmend wird sie erst dann, wenn Du nichts gegen sie tust oder sie gar schürst.

Element 1: Mut

Trau' Dich - trotz Unsicherheit - Schritte zu machen. Nicht blindlings, sondern nachdem Du Dir überlegt hast, welche Wege für Dich offenstehen. Suche Dein Risiko nüchtern zu kalkulieren. Entwickle sachlich-strategisch Massnahmen, die deinen Worst-Case-Szenarien den Schrecken nehmen. Wirf dafür Deine Scheuklappen ab und schau' Dich um. Dein Blickwinkel wird breiter und Du wirst weitere Möglichkeiten sehen. Wenn Du Deine Angst geschmeidig "führst", wird sie Dir als Inspiration dienen und Deiner Kreativität Flügel verleihen.

Element 2: Emotion

Lass' Dich von der inneren Erregung nicht überfluten - schiebe ihr einen Riegel vor und lass den Kopf mitdenken. Die Gefühle in den Griff zu bekommen bedeutet allerdings keineswegs, sie "auszuschalten". Damit Deine Tanz-Choreographie gelingt, musst Du die richtige Balance zwischen Ratio und Emotio finden! Sprich' über Deine Angst mit (ausgewählten) Anderen. Das entzieht ihr die Kraft. Aktiviere zugleich Deinen Willen und Deine Disziplin! Diese helfen Dir kraftvoll zu bleiben.

Element 3: Selbstvertrauen

Wenn Du den Boden, auf dem Du tanzest, genau analysierst, wirst Du zwar viele glitschige Stellen und sogar Löcher entdecken. Aber Du wirst auch sehen, wo er fest und sicher ist. Richte Deine Aufmerksamkeit vornehmlich dorthin. Besinne Dich zugleich auf Dein Können. Weder Minderwertigkeitskomplexe noch Grössenphantasien sind angebracht. Betrachte realistisch, was Du kannst. Nutz' andere für Feedback und Unterstützung. Glaube an Dich. Du sollst einiges von Dir fordern, aber auch Deine Grenzen akzeptieren - liebevoll-ehrlich. Betrachte all das, das Du geschafft und bewirkt hast, anerkennend. Freue Dich an deinen Erfolgen.

So lautet die Aufforderung:

Wie jeder Tänzer und Tänzerin wirst Du deinen eigenen Stil entwickeln, wie die Schritte zu tanzen sind. Ob mehr oder minder trainiert und begabt - tanzen können wir alle. Auch mit der Angst.

Darf ich also bitten?

Mona Spisak ist Arbeits- und Organisationspsychologin (Universität Zürich), sowie Autorin verschiedener Bücher und Beiträge zur angewandten Führungs- und Arbeitspsychologie. Ihr beruflicher Fokus richtet sich auf die Förderung und strategische Entwicklung des "Human Factor's" in Organisationen. Sie konzipiert mit ihren Kunden spezifische Formen der Personalentwicklung (z.B. massgeschneiderte Assessments, Career Coachings, New Placements, Workout-Sessions for Leaders and Experts etc.) - und setzt sie um! Sie berät auch Privatpersonen zu Themen der Führung, Self-Leadership, zu Bewerbungsstrategien und Arbeitsmarkt-Power. "Ethical thinking" sowie die Wahrung der menschlichen Würde und der unternehmerischen Interessen steht für sie im Vordergrund. Sie ist Gründerin und Leading-Member des Netzwerks "P Assessments-Careers Zürich-Hamburg".

www.p-assessments-careers.com
m.spisak@p-assessments-careers.com

[+41 79 475 24 22](tel:+41794752422)