

Ach so!: Ausgabe 02

20. November 2015

Autor: Hartmut Neusitzer



Angst essen Denkvermögen auf

- Hasenfuß oder Fels in der Brandung

#Notsituation #Gefühlsregulation #Gelassenheit #Zweitreaktion #Selbstberuhigung
#Selbstwirksamkeitserleben #Kontrollillusion

Rückblick

In [Ausgabe 01](#) ging es um das „überforderte Gehirn“. Die Vielfalt der Ursachen und Lösungsmöglichkeiten innerhalb einer Notfallsituation übersteigt die kognitiven Fähigkeiten des Verstandes bei Weitem.

Angst essen Denkvermögen auf

Mit Angst meine ich auch die Gefühlszustände Sorge, Furcht, Panik oder Schreck.

Sicher ein alter Hut: Menschen sind sehr verschieden und können auf das gleiche Ereignis sehr unterschiedlich reagieren. Was bei dem einen ein kaum merkliches Naserümpfen auslöst, kann bei anderen Menschen einen Wutausbruch, eine panische Flucht oder eine ohnmächtige Erstarrung nach sich ziehen. Hilfreich sind diese Reaktionen nicht.

Möchte man solche bewusst nicht steuerbaren Reaktionen künftig durch zielführendes Reagieren bzw. Handeln ablösen, ist es hilfreich, sich die Hintergründe ihres Entstehens deutlich zu machen.

Im Normalfall verläuft ein Tag wie der andere. Gewöhnlich bewältigen wir die täglich anstehenden kleinen oder größeren Herausforderungen. Solange wir für Probleme eine Lösung parat haben, bleibt der empfundene Stress in einem gesunden Ausmaß. Wir bewegen uns innerhalb unserer Komfortzone. Dort kennen wir uns aus, fühlen uns sicher und haben alles im Griff. Mit unseren Entscheidungen liegen wir richtig und handeln erfolgreich. Wir spüren das für unsere Gesundheit zentrale [Selbstwirksamkeitserleben](#). Lässt sich ein bekanntes Problem erst zu einem späteren Zeitpunkt lösen, ist dies mit etwas Frustrationstoleranz möglich. Aufgrund unseres Erfahrungswissens und unserer Widerstandskraft ([Resilienz](#)) bleibt unser Stresssystem im Gleich-

gewicht. Idealerweise kommen wir so in unserem Tun immer wieder in unseren [Flowkanal](#).^{*1}

Auch wenn Menschen sich auf unsicheres bzw. neues Terrain begeben, einem neuen Thema widmen, ganz egal, ob bewusst oder unbewusst, ob vorbereitet oder unerwartet, kann die Herausforderung meistens gut bewältigt werden.

Risiko

Manchmal passiert jedoch etwas völlig Unerwartetes und stark Belastendes. Ein Schreck, der einem in die Glieder fährt, kann unausweichlich die Folge sein. Schafft es das Gehirn, sich innerhalb weniger Sekunden einen Überblick zu verschaffen, wird sich der Organismus rasch wieder auf sein Normalniveau einpendeln (sinkender Pulsschlag, Muskelentspannung, ruhige Atmung).

Gelingt es jedoch nicht, in die Gelassenheit zurückzufinden und den Überblick über die Situation zu behalten, fühle ich mich weiterhin einer kaum beschreibbaren Gefahr ausgeliefert. Zusätzlich macht sich in mir ein Gefühl von Unfähigkeit breit.

Angst entsteht dann, wenn das Gefühl von Inkompetenz aufkommt und zeitgleich die (Not-)Situation noch nicht genau erklärbar/nicht lösbar ist, die Lage also unbestimmt bleibt.

Im bis heute größten Experiment zum Entscheiden und Handeln in einer komplexen

Situation*² konnte beobachtet und analysiert werden, wie Menschen in Extremsituationen entscheiden und handeln. Auf eine Bedrohung reagieren Menschen mit unterschiedlichen, oft haarsträubenden [Erstreaktionen](#).

Bei Bedrohung ist es Ziel für das Gehirn, dem Gefühl der Angst zu entkommen. Der Gehirnbesitzer soll sich selbstwirksam und handlungsfähig fühlen, auch wenn es real nicht so ist.

Hierfür hält das Gehirn sehr unterschiedliche, dem Ziel nicht dienliche „Strategien“ parat (auszugsweise):

*Konkreter oder gedanklicher Ausstieg (= Flucht*³)*

Konkret:

Man „flüchtet“ in den Nebenraum

Gedanklich/verbal:

„Damit habe ich nichts zu tun.“, „Das liegt nicht in meinem Verantwortungsbereich.“, „Macht euren Mist alleine.“

Man gibt sich Gedanken hin, die mit den aktuellen, viel zu schwierigen Umständen nichts zu tun haben.

Aggression

Ist man mit seinem Latein am Ende, wird beispielsweise die verschlossene Tür einfach aufgebrochen und zerstört, anstatt mit Geduld den Hintereingang zu nehmen.

Trotz sich häufender Misserfolge wird versucht, mit Gewalt ein Problem doch noch aus der Welt zu schaffen – Handeln um jeden Preis.

Aktionismus

Nach einem schweren Unfall hilft man der Person, die mit einer kleinen Blutung am schnellsten erreichbar ist, ohne zu erkennen, dass man z. B. 20 m weiter ein Leben retten könnte.

Man macht das, wozu man gerade und rasch in der Lage ist.

Überplanung

Man flüchtet sich ins Sammeln und Analysieren von Daten. Auch wenn im Notfall hierdurch wertvolle Zeit verloren geht: Man hat das Gefühl, einen wichtigen Beitrag zu leisten.

Diese und diverse weitere „Strategien“ kommen häufig nur in sehr subtiler Form oder als Mischtypen vor. Ihr allgemeiner Zweck ist es aber immer, eine Kontrollillusion zu schaffen. Man will sich selbst und anderen zeigen, dass man doch

Kontrolle über einen Teil des entsprechenden Handlungsbereichs/der Situation hat.

Möchte man diese wenig nützlichen [Erstreaktionen](#) für die Zukunft verändern, hat man einen langen und sehr anstrengenden Weg vor sich.

Handlungsempfehlung

Hilfreicher und in jedem Fall zeitsparender ist es, eine gewünschte [Zweitreaktion](#) neuronal aufzubauen bzw. zu erlernen. Erfordert eine Situation eine spezielle Reaktion, wird das Gehirn dann blitzschnell die klügste Alternative „auswählen“:

- Ja sagen oder sozialverträglich Nein sagen?
- Sorgen zulassen oder erst einmal robust bzw. gelassen reagieren?
- Sofort reagieren oder sich Zeit fürs Analysieren und Planen nehmen?
- Verantwortung abgeben oder Durchsetzungsstärke zeigen?
- und Einiges mehr ...

Möchten Sie während einer unüberschaubaren (Not-)Situation rasch erfolgreich entscheiden und handeln, benötigen Sie eine sehr gut entwickelte Fähigkeit zur [Affektregulation](#). Sie ist die Königsdisziplin des Selbstmanagements. Den Überblick über eine chaotische bzw. komplexe Situation gewinnen Sie mit dem schwarzen Gurt der Affektregulation, der Fähigkeit zur [Selbstberuhigung](#).

In dynamischen (Not-)Situationen können sich die kluge Entscheidung von soeben und ihre Auswirkungen im nächsten Moment als fatal herausstellen. Mit einer gut entwickelten Fähigkeit zur [Selbststeuerung](#) und einem zur Aufgabe passenden [Haltungsziel](#) kann jedoch sofort neu entschieden und gehandelt werden.

Wird man mit schmerzhaften Erfahrungen oder Bedrohungen konfrontiert, entsteht negativer Affekt (z. B. Angst). Bei negativem Affekt verengt sich die Aufmerksamkeit. In diesem Fall sieht man nur noch die Gefahrenquelle. Beispielsweise ist man auf irgendein Objekt fixiert, von dem die Gefahr ausgehen könnte (z. B. einen knurrenden Hund, ein Feuer, eine blutende Wunde). Der durch die verengte Aufmerksamkeit verursachte Verlust größerer Zusammenhänge führt dazu, dass man z. B. sich gar nicht mehr daran erinnern kann, wie oft man mit ähnlichen Gefahren erfolgreich fertig geworden ist. Die Angst hat den Zugang zum riesigen Netzwerk von relevanten

Erfahrungen blockiert. In einer solchen Situation ist es gut, sich selbst zu beruhigen. Hierbei geht es nicht nur darum, die Angst loszuwerden. Durch die Herabregulierung von negativem Affekt wird der Zugang zum Erfahrungswissen im Extensionsgedächtnis (nachfolgend als Selbst bezeichnet) ermöglicht. Erst dann können einem wieder Handlungsmöglichkeiten einfallen. Diese Selbstberuhigung wird durch den Zugang zum Selbst dann sogar noch intensiviert. Im Alltag spüren wir die Aktivierung des Selbst z. B. immer dann, wenn wir ein „Erlebnis an uns heranlassen“, uns „selbst“ damit konfrontieren, statt es zu beschönigen, herunterzuspielen oder ganz zu verdrängen.

Fazit

In unserer westlichen Welt haben wir in den letzten Jahrhunderten den menschlichen Verstand als das zentrale Entscheidungssystem „auf einen Sockel gestellt“. *4 Will man in komplexen (Not-)Situations erfolgreich und lebensrettend agieren, reicht der Verstand jedoch bei weitem nicht aus. Das Selbst, das man auch als Unbewusstes bezeichnet, arbeitet 200.000 Mal schneller, als das Gehirnareal, welches wir als den Verstand bezeichnen.

Gern unterstütze ich Sie dabei, die Fähigkeiten in besonderer Weise zu optimieren, die für Sie von Bedeutung sind.

*1

Siehe auch [GB 24: Flow - Das vergessene Erleben](#)

*2

Lohhausen-Experiment

Siehe auch:

Dietrich Dörner

„Die Logik des Misslingens - Strategisches Denken in komplexen Situationen“ (2015)

*3

Zwei Fluchtarten sind hierbei zu unterscheiden:

Horizontalflucht

Man zieht sich in eine gut bekannte Ecke des Handlungsfeldes zurück und ist ausschließlich in seiner Komfortzone tätig, wo man sich sicher und vor allem kompetent fühlt.

In einer Woche werfen wir einen Blick in die Vergangenheit:

Fluggötter in Blau

- mit Hochmut in den Tod

In drei Wochen gibt es eine gute und eine schlechte Nachricht:

Wieso ist es so schwer, sich zu verändern?

- Begeisterung und Gebrauchsanweisung helfen weiter

Ganz herzliche Grüße

Hartmut Neusitzer

www.Mein-Ressourcencoach.de

Meine nächste Veranstaltung:

Vortrag mit aktivierenden Phasen:

Ein unschlagbares Team

- Mit Ihren vier psychischen Teilsystemen erfolgreich durch die Krise.

Donnerstag, 16.02.2017 von 16:00 bis 18:30 Uhr.

Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

Meine [Gesundheitsbriefe \(GB\)](#) zum obigen Thema:

GB 19: [Das Gehirn in Aufruhr](#)

GB 23: [Die vom Stress verärgerte Libido](#)

Vertikalflucht

In der Welt des eigenen Geistes beschäftigt man sich nicht mehr mit der widerspenstigen Realität, sondern nur noch mit seinen fügsamen Gedankengängen.

Wenn man nicht mehr die Realität betrachtet, sondern nur noch das, was man sich darüber denkt, so lässt es sich doch erheblich freier agieren. Man kann sich Pläne und Strategien ausdenken, ganz so, wie man will.

*4

Antonio R. Damasio

Descartes' Irrtum - Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn (2015)

Quellen

- Gerald Hüther
Biologie der Angst - Wie aus Stress Gefühle werden (2009)
- Dietrich Dörner
Die Logik des Misslingens - Strategisches Denken in komplexen Situationen (2015)
- Jan U. Hagen
Fatale Fehler - Oder warum Organisationen ein Fehlermanagement brauchen (2013)
- Karl E. Weick/Kathleen M. Sutcliffe
Das Unerwartete managen - Wie Unternehmen aus Extremsituationen lernen (2010)
- Kuhl/Scheffer/Mikoleit/Strehlau
Persönlichkeit und Motivation im Unternehmen - Anwendung der PSI-Theorie in Personalauswahl und -entwicklung (2010)
- Maja Storch/Frank Krause
Selbstmanagement - ressourcenorientiert
Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (2014)
- Gerhard Roth
Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten - Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern (2007)
- Ap Dijksterhuis
Das kluge Unbewusste - Denken mit Gefühl und Intuition (2010)

Hartmut Neusitzer

Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater unternehmensWert:Mensch

Tel: 040 – 41 35 62 42 Mobil: 0177 – 553 52 45 E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de