



# ANGST ENTMYSTIFIZIERT: EIN KOMPASS FÜR EMOTIONALE RESILIENZ

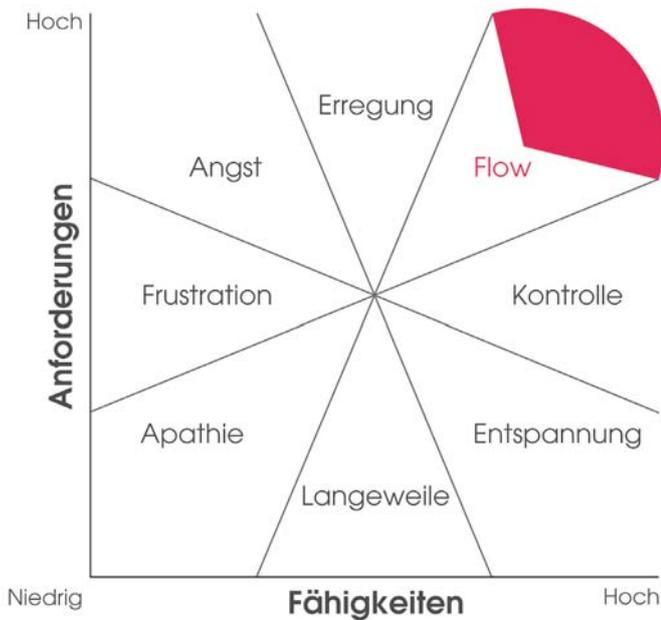
Wie wir lernen können, Angst als Kraftquelle zu nutzen.

VON DIRK W. EILERT

**W**ahrscheinlich haben Sie das auch schon mal erlebt: Sie bereiten sich akribisch auf ein wichtiges Gespräch, ein bedeutendes Coaching oder eine Präsentation vor und wenn der entscheidende Moment dann gekommen ist, wissen Sie nichts mehr. Die gut vorbereitete Argumentationskette, das Wissen, das Sie sonst ohne Probleme abrufen können, sind plötzlich wie weggeblasen – um dann just im Augenblick danach wieder aufzutau-chen.

In anderen Momenten haben Sie vielleicht auch schon die Erfahrung gemacht, dass Angst Sie anspornen kann. Eine gewisse Aufregung – beispielsweise vor einem wichtigen Vortrag – hilft, uns zu fokussieren, unsere Leistungsfähigkeit voll und punktgenau abzurufen. Mehr noch: Studien zeigen sogar, dass Angst eng verwandt mit dem Erleben eines Flow-Zustands ist. Gehen wir einer zielgerichteten Tätigkeit nach, die fordert, aber nicht überfordert, empfinden wir dieses Gefühl des „Im-Fluss-Seins“. Erleben wir Flow, bündelt sich unsere Aufmerksamkeit,

der Fokus ist vollständig auf die anspruchsvolle Aufgabe gerichtet. Der Kletterer erfährt es, wenn der Berg ihm alles abverlangt, die routinierte Psychotherapeutin, wenn eine Sitzung einen überraschenden Verlauf nimmt und neue Vorgehensweisen erfordert. Flow steigert unsere Kreativität und markiert Momente persönlichen Wachstums. Doch wenn das Anforderungslevel zu sehr steigt, kippt dieser ressourcenvolle Zustand in ein Gefühl der Aufregung oder gar der Angst (siehe Abbildung *Flow-Modell* auf der nächsten Seite). Die Leistungsfähigkeit droht zu blockieren.



Flow-Modell nach Csikszentmihalyi, 1997.

Dies zeigt: Angst kann uns – wie all unsere Emotionen – grundsätzlich befähigen, sie kann unsere Leistungsfähigkeit aber auch beeinträchtigen. Ebenso zeigen Studien, dass sowohl Angst als auch ein erhöhter Cortisolspiegel dazu führen können, dass wir konservativer entscheiden (zum Beispiel bei finanziellen Investitionen) und ebenso weniger bereit sind, Risiken einzugehen (Gambetti & Giusberti, 2012; Kandasamy et al., 2014). Dies gilt selbst für Profis wie Investmentbanker oder Trader. Emotionen können also auch unser Urteilsvermögen trüben.

Wenn Angst sprechen könnte,  
würde sie uns sagen:  
„Bring dich in Sicherheit!“

Im Alltag beschreiben wir die Emotionsfamilie „Angst“ je nach Intensität durch Gefühlsbegriffe wie *unsicher, beunruhigt, besorgt, bange, beklommen, erschrocken, verängstigt* und *panisch*. Das universale psychologische Thema – also der kulturübergreifende Auslöser – dieser defensiven Primäremotion ist eine empfundene Bedrohung des körperlichen oder psychischen Wohlbefindens. Die Bedrohung muss nicht unbedingt greifbar sein. Wenn wir uns zum Beispiel in einer neuen, unbekanntem Situation befinden, kann uns bereits die Unge-

wissheit ängstigen, ob wir die Herausforderung bewältigen. Die empfundene Gefahr muss dabei auch nicht zwangsläufig die eigene Person betreffen, es können genauso ein vertrauter Mensch, ein geliebtes Tier oder ein für uns bedeutsamer Gegenstand im Fokus stehen. Manchmal ist es auch nicht die Anwesenheit einer Bedrohung, die Angst auslöst, sondern schlichtweg die Abwesenheit von etwas, das sonst Sicherheit vermittelt (beispielsweise bei einem Kleinkind die Abwesenheit der sicherheitsvermittelnden Mutter).

Kulturübergreifend zeigt sich Angst auf die gleiche Weise in der Mimik durch drei Kernbewegungen, die einzeln, aber auch in Kombination auftreten können (Eilert, 2020):

- a) das Hoch- und Zusammenziehen der Augenbrauen, wodurch sich die für Angst typische Wellenform der Augenbrauen ergibt; b) das Hochziehen der Oberlider, manchmal verbunden mit dem Anspannen der unteren Lider; c) das seitliche Auseinanderziehen der Mundwinkel.

Jeder Emotion wohnt eine evolutionspsychologische Funktion inne. Das bedeutet, eine Emotion möchte stets etwas für uns tun, für uns sorgen. Dies wird häufig vergessen und ist wohl eines der größten Missverständnisse in Bezug auf Emotionen. Es rührt unter anderem daher, dass in der Psychologie zwischen negativen und positiven Emotionen unterschieden wird. Doch Emotionen dienen uns, sie zie-

Mimik bei Angst:  
drei Kernbewegungen,  
Eilert 2020.



len darauf ab, unser Wohlbefinden zu erhöhen. Es gibt deshalb keine *negativen Emotionen*. Im Falle von Angst liegt die universale *Funktion* darin, eine empfundene Bedrohung zu vermeiden oder den erwarteten Schaden zu reduzieren. Da Angst eine Vermeidungsmotivation aktiviert, ist unser innerer Fokus darauf gerichtet, der drohenden Gefahr zu entfliehen (beispielsweise nicht durch die Prüfung zu fallen). Hier zeigt sich nun ein entscheidender Unterschied von Angst zu Resignation, die der Emotionsfamilie *Trauer* zugehörig ist. Denn wo Angst ist, ist stets auch Hoffnung. Wenn wir keine Hoffnung mehr spüren würden (z.B. die Prüfung noch bestehen zu können), würden wir Resignation empfinden statt Angst. Machen wir uns Sorgen, sind wir also noch in Kontakt damit, dass die Situation einen guten Ausgang nehmen kann. Deshalb macht Angst uns grundsätzlich auch wach und kann die Leistungsfähigkeit erhöhen, uns sogar in einen Flow-Zustand führen, uns fokussieren. Doch dafür müssen wir in der Lage sein, eine übermäßige Angst zu managen.

In Angst ruht die Kompetenz, unser *Bedürfnis* nach Sicherheit zu erfüllen. Erleben wir eine *funktionale Angst* und somit die helle Seite dieser Primäremotion, hilft sie uns dabei, uns beispielsweise sorgsam auf eine Prüfung oder Verhandlung vorzubereiten und so leistungsfähiger zu sein. Eine *dysfunktionale Angst*, also die dunkle Seite, blockiert uns hingegen und

führt dazu, dass wir im schlimmsten Fall erstarren und nicht mehr handlungsfähig sind. Die entscheidende Frage lautet deshalb: Wie können wir eine übermäßige und damit dysfunktionale Angst wirkungsvoll regulieren, sodass wir wieder handlungsfähig werden oder erst gar nicht blockieren? Eine innere Frage, die hilft, aus der Dysfunktion in die Funktion zu kommen, lautet: Was kann ich tun, damit ich mich sicher fühle? Manchmal besteht hier die Lösung schlichtweg darin, sich auf die Situation – wie eine Verhandlung oder Prüfung – inhaltlich vorzubereiten. In anderen Fällen erdet uns aber auch dies nicht. Wie ist dieses Phänomen zu erklären, dass trotz aller Argumente, dass wir ei-

## Wo Angst ist, ist stets auch Hoffnung.

gentlich ruhig bleiben könnten, dennoch die Sorgen an uns nagen? Und vor allem: Wie können wir in solch einer Situation die Angst effektiv managen? Werfen wir, um diese Fragen zu beantworten, einen Blick in eines der größten Wunder der Evolution, unser Gehirn – ein neuronales Netzwerk aus rund 86 Milliarden Nervenzellen.

### Von neuronaler Piraterie: wie Angst unseren Verstand kapert

Von besonderer Bedeutung für die Emotionsregulation – und damit für den wirkungsvollen Umgang mit

Angst – ist der *präfrontale Cortex (PFC)*, der Teil des hinter der Stirn liegenden Frontallappens ist. Der PFC ist in der menschlichen Evolution erst spät entstanden, macht heute aber etwa 30 Prozent des gesamten Neocortex aus. Kein anderes uns bekanntes Lebewesen hat einen vergleichbar großen präfrontalen Cortex wie der Mensch. Während der PFC bei uns rund 30 Prozent des Neocortex ausmacht, sind es bei der Katze nur 3,5 Prozent, 12,5 Prozent beim Hund und selbst bei unserem nächsten Verwandten, dem Schimpansen, macht er nur 17 Prozent aus. Das evolutionäre explosive Wachstum des präfrontalen Cortex bei uns Menschen ist verantwortlich für unsere herausragende kognitive Leistungsfähigkeit. Er ist der Hauptsitz unserer Intelligenz, mit ihm denken, planen und entscheiden wir. Und er reguliert unsere Emotionen, wenn es mal heiß hergeht.

Ebenso erweitert der PFC unseren Zeithorizont, sodass die Antizipation von beliebig weit in der Zukunft liegenden Handlungsfolgen möglich wird. Wir können planen und mental probieren sowie kurzfristige Belohnungen zugunsten langfristiger Ziele aufschieben. Kurzum: Unser Verhalten koppelt sich mehr von der unmittelbaren Reizsituation ab. Der präfrontale Cortex kreiert den Raum, den der Begründer der Logotherapie Viktor Frankl meinte, als er sagte: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reakti-

# Wie können wir eine dysfunktionale Angst regulieren, sodass wir wieder handlungsfähig werden?

on. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ Im PFC sind die zentralen neuronalen Areale verortet, die sowohl stressende Emotionen herunterregulieren als auch überschäumende euphorische Handlungsimpulse hemmen können. Fordert uns eine schwierige Gesprächssituation heraus oder lockt uns die Werbeanzeige des neuen Smartphones, so ist es der präfrontale Cortex, der gewissenhaft analysiert und prüft, ob die in diesen Situationen automatisch entstandenen Emotionen auch wirklich situationsgerecht und angemessen sind. Normalerweise gelingt es dem präfrontalen Cortex, dabei in Balance mit der Amygdala – dem „Boss“ des limbischen Stressnetzwerks – zu bleiben. Denn der PFC ist in der Lage, über neuronale Nervenbahnen zur Amygdala deren Aktivität herunterzufahren. Ist eine Situation allerdings emotional zu stark aufgelä-

den – wir sind nicht nur leicht besorgt, sondern stark beunruhigt –, so kann es zum *Amygdala-„Hijack“* (von engl. Hijack = Entführung) kommen. Die Amygdala „kidnappt“ den präfrontalen Cortex, sodass dieser „abschaltet“. Die Amygdala ruft den Notstand aus und nimmt den Rest unseres Gehirns unter Beschlag. Das kann man als neuronale Piraterie bezeichnen. Die Amygdala zwingt den anderen neuronalen Strukturen ihre Agenda auf. Das geschieht in einer derartigen Geschwindigkeit, dass der rational denkende Neocortex gar keine Zeit hat, die Situation eingehend zu prüfen und zu entscheiden, ob denn wirklich eine Gefahr im Verzug ist. Solche limbischen Überfälle zeigen sich nicht nur bei Angst, sondern auch bei anderen Emotionen wie Ärger. Denken Sie einmal an typische Konfliktsituationen, in denen wir etwas sagen, von dem wir eigentlich genau wissen, dass dies

die Situation nicht besser macht, sondern eher eskaliert.

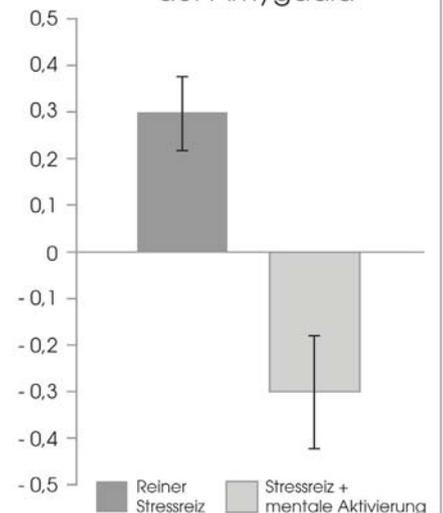
## So beruhigen Sie Ihr limbisches Alarmzentrum

Aktuelle Studien der Neurowissenschaften zeigen, dass die beiden neuronalen Funktionsschaltkreise *präfrontaler Cortex* und *limbisches Stressnetzwerk* – wie gerade beschrieben – um Ressourcen konkurrieren: Sind wir emotional sehr erregt, etwa ängstlich oder wütend, fährt der präfrontale Cortex herunter (vgl. *Amygdala-Hijack*). Andersherum mindert sich allerdings auch eine limbische Stressreaktion, wenn wir gezielt eine mentale Aktivierung einsetzen, indem wir beispielsweise eine kognitiv anspruchsvolle Aufgabe, wie rückwärts zählen, ausführen – und zwar messbar im Hirnscan: Die neuronale Aktivierung der Amygdala fährt signifikant

Anatomische Lage der Amygdala (Frontalansicht)



Aktivität der Amygdala



Hirnscan: Wirkung einer mentalen Aktivierung auf das limbische Stressnetzwerk.

# Gekonnt eingesetztes Emotionsmanagement verwandelt Angst in Flow.

herunter (de Voogd, Hermans, & Phelps, 2018). Dieser Effekt lässt sich bewusst für das eigene Emotionsmanagement einsetzen, indem Sie in stressenden Momenten über eine Aktivierung des präfrontalen Cortex gezielt die Emotionsregulation ankurbeln. Sinnbildlich gesprochen, geben Sie damit dem präfrontalen „Regulationsmotor“ Starthilfe.

Wie sich im Emotionsmanagement die neuronal beruhigende Wirkung einer mentalen Aktivierung auf das limbische Stressnetzwerk zeigt, können Sie in der Abbildung auf Seite 17 nachvollziehen (Firk, Dahmen, Lehmann, Herpertz-Dahlmann, & Konrad, 2018): Bei den Studienteilnehmerinnen handelte es sich um 26 Mütter, denen als Stressreiz das aufgezeichnete Schreien ihrer Babys vorgespielt wurde, während sie im Hirnscanner lagen. In der Grafik (linker Balken: reiner Stressreiz) sehen Sie, dass dies zu einer signifikanten Aktivierung der Amygdala führte. Führten die Mütter hingegen gleichzeitig eine mentale Aufgabe aus (sie zählten die Punkte auf einer Abbildung), so regulierte dies die Amygdala unmittelbar herunter. Ebenso fühlten sie sich emotional weniger gestresst. Dies zeigt die Effektivität der mentalen Aktivierung für die Anwendung im Selbstcoaching. Einer der großen Vorteile der mentalen Aktivierung als Emotionsmanagement-Technik im Alltag liegt darin, dass sie von außen nicht beobachtbar ist und damit von anderen Personen nicht bemerkt wird, wenn wir sie einsetzen. Eine Studie weist darauf hin, dass eine mentale Aktivierung nicht nur nach einer Belastung dabei hilft, den emotionalen Stress zu regulieren. Wird sie bereits

während einer emotional belastenden Situation (etwa einer Kränkung oder herabwürdigenden Kritik) eingesetzt, so reduziert dies im Anschluss (zum Beispiel eine Woche später) die unangenehmen Erinnerungen daran (Krans, Naring, & Becker, 2009). Eine mentale Aktivierung als direkte Akutintervention kann somit auch die emotionale Resilienz erhöhen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie Sie die mentale Aktivierung für Ihr Emotionsmanagement einsetzen können. Um einige Beispiele zu nennen: Wenn Sie in einer Situation spüren, dass die Angst droht, die Kontrolle zu übernehmen, beginnen Sie damit, im Kopf Rechenaufgaben zu lösen, rückwärtszuzählen, das Alphabet rückwärts aufzusagen, die Anzahl rechteckiger oder runder Formen im Raum zu zählen oder auch schlichtweg Ihren Atem achtsam zu beobachten. Hier gibt es schier unbegrenzte Wege.

Abschließend ist mir an dieser Stelle der Hinweis wichtig, dass ein Selbstcoaching oder Emotionsmanagement selbstverständlich kein professionelles Coaching oder gar eine Psychotherapie ersetzen kann. Leiden Sie unter starken, immer wiederkehrenden Ängsten, nehmen Sie bitte professionelle Hilfe durch eine Therapeutin oder einen Therapeuten in Anspruch. Für die Angst, die uns im Alltag immer wieder mal blockiert und in unserer Leistungsfähigkeit ausbremst (wie in einer Präsentation oder Prüfung), können Sie das beschriebene Emotionsmanagement sehr wirksam und unmittelbar umsetzen. Gekonnt eingesetzt, hilft es Ihnen, Angst in Flow zu verwandeln – und übergeordnet Ihre Emotionen nicht als Blockade,

sondern als das zu erleben, was sie eigentlich sind – unsere größte Kraftquelle. ■



© Hans Scherhauer

**Dirk W. Eilert**  
ist Wirtschaftspsychologe (M.Sc.), spezialisiert auf die Wissenschaft der Emotionen. Als einer der führenden Mimik- und

Körpersprache-Experten im deutschsprachigen Raum ist seine Expertise regelmäßig in Radio, TV und Printmedien gefragt. Er hat den integrativen Emotionscoaching-Ansatz emTrace® entwickelt, die Mimikresonanz®-Methode (bekannt aus dem Fitzek-Thriller „Mimik“) und das Resilienzcoaching-Konzept Mesource®. Dirk W. Eilert lebt in Berlin und leitet dort die Eilert-Akademie. Mehr Informationen unter [www.eilert-akademie.de](http://www.eilert-akademie.de).



LITERATUR: