



# Mit Erwartungsängsten umgehen können

Franz Sedlak

Erwartungsängste beziehen sich auf Unangenehmes, das auf einen zukommt. Das kann Schweißausbrüche, Erröten, Stottern, Schlaflosigkeit, Versagen, sich Blamieren und noch viel mehr betreffen. Wenn diese Ängste keinen zwingenden Grund (z.B. organische Faktoren) aufweisen, führt erst die Angst selbst zu den gefürchteten Symptomen! Dies bewirkt einen Teufelskreis: Angst ruft befürchtete Konsequenzen hervor, diese werden als "Beweis" für die "Berechtigung" der negativen Erwartungen gewertet usw. Man kann gegen Erwartungs-Ängste auf mindestens 5 Arten vorgehen:

- **Erstens** kann man die Konsequenzen beim Eintritt der ängstlich erwarteten Ereignisse gründlich durchdenken und die Angst auf ein realistisches Ausmaß reduzieren, indem man fragt: Was ist das Ärgste, was passieren kann? Was kann ich in dieser Situation tun, um damit fertig zu werden? Wie wahrscheinlich ist überhaupt eine derart extreme Situation? Wenn man diese Fragen konsequent beantwortet, am besten mit Papier und Bleistift, dann kommt meist die Erleichterung: die durchdachten Folgen sind nicht so dramatisch wie befürchtet.
- **Zweitens** helfen Strategien, Handlungsabfolgen im Ernstfall, die man präventiv einüben kann. Man übt ein Handlungsschema für den Krisenfall. In der Not kann man nicht erst planen. Es muss Routinen geben, die vollzogen werden - Minuten, Sekunden entscheiden. Der Autor hat die Idee des Probealarms bei Krisenfällen in der Schule initiiert. Daran schloss sich die Ausarbeitung präventiver Maßnahmen wie z.B. Installation eines Helfersystems mit klaren Prioritätenregelungen.
- **Drittens** gibt es die sich selbst spöttisch belächelnde Aufblähung von Erwartungsängsten - dieses "Verlachen" und Übertreiben der gefürchteten Symptome hat aber nur dann Berechtigung, wenn man von objektiv unbegründeten Erwartungsängsten ausgeht. Viktor E. Frankl hat die paradoxe Intention beschrieben und konnte zeigen, dass sich Erwartungsängste stoppen lassen, wenn man das grundlos Gefürchtete intensiv herbei zwingen will. Starkes Intendieren von Spontanem bewirkt nämlich das Gegenteil.
- **Viertens** hilft die Akzeptanz der Erwartungsangst. Psychologische Forschung konnte nachweisen, dass Menschen mit Neigung zum Katastrophieren zwar 1000 Tode sterben, aber dafür im Ernstfall viel ruhiger reagieren, weil sie die Situation "schon kennen".
- **Fünftens** hilft eine anthropologische Überlegung: Erwartungsängste sind möglich wegen der Antizipationsfähigkeit des Menschen. So wichtig es auch ist, ganz in der Gegenwart zu sein, so wertvoll ist die Fähigkeit des Menschen, den Augenblick zu verlassen und in Gedanken die Chancen und Gefahren der kommenden Tage, Wochen, Monate, Jahre auszuloten. Das Vorausdenken sollte dabei realistisch erfolgen, Plus und Minus, Herausforderungen und Chancen beinhalten. Wird die Erwartungsangst solchermaßen instrumentalisiert, bekommt sie einen positiven Wert - und verliert an Schrecken.