

Die [REDACTED] **MEDIATION**

Fachmagazin für Konfliktlösung – Entscheidungsfindung – Kommunikation



Angst

Angst in Zeiten von Covid:
Wie die Pandemie uns
psychisch krank macht

Angst – die missverstandene
Emotion und wie wir sie
managen können

Nicht allein die
Marke entscheidet
über den Kauf

Psychische Gesundheit – der unterschätzte Wirtschaftsfaktor

Phobisch, panisch, depressiv: Etwa zwölf Millionen Menschen in unserem Land leiden an seelischen Problemen – an Angstzuständen, Suchtproblemen, Erschöpfungszuständen, Burnouts, Zwangsstörungen. Studien zufolge ist jährlich einer von fünf Menschen von ernst zu nehmenden psychischen Krisen betroffen, die ihn – wenn sie ihn nicht ganz aus der Bahn werfen – zumindest in seiner Lebensqualität und seiner Leistungsfähigkeit behindern. All diese Menschen gehen tagtäglich zur Arbeit, wo sie unter ungeheurer Anstrengung versuchen, sich nichts anmerken zu lassen. Das hierdurch verschenkte Potenzial könnten Arbeitgeber heben – mit Empathie und neuen Formen der Persönlichkeitsentwicklung.

Gudrun Schönhofer

Mental Health ist als Schlagwort in unserer Wirtschaft angekommen. Viele Unternehmen haben mittlerweile Programme im betrieblichen Gesundheitsmanagement aufgelegt: Yoga-kurse, mobile Massageteams, Lauftreffs wurden etabliert; frisches Obst, ergonomische Büromöbel, Fitnessangebote stehen auf der Agenda. Alles mit dem primären Ziel, die Effizienz zu erhöhen und den Krankenstand zu mindern. Die psychische Gesundheit kommt hingegen meist zu kurz. Eventuelle Störungen bei Mitarbeitern und Kollegen werden vom Umfeld häufig nicht einmal bemerkt.

Der Psychoanalytiker Fritz Riemann hat Anfang der 1960er-Jahre in seinem Standardwerk *Grundformen der Angst* vier Persönlichkeitstypen definiert, die jeweils einen spezifischen Charakter mit eigenen Ausprägungen an Angst und Verhalten aufweisen:

- Der *schizoide Typ* zeigt sich eher ich-bezogen, meidet Nähe und Bindung, hat Angst vor Selbsthingabe.
- Der *Depressive* befindet sich in stärkerer Abhängigkeit von anderen, ist eher ein Gruppenmensch und fürchtet die Eigenständigkeit.
- Der *Zwanghafte* braucht Beständigkeit, wahrt Traditionen, hat Angst vor Wandlung und Risiko.
- Der *hysterische Typ* sucht Wandel, Freiheit und Risiko. Neues hat für ihn einen unwiderstehlichen Reiz, er fürchtet vor allem die Endgültigkeit.

Je nach spezifischer Grundform sind folglich die Ausprägungen der Betroffenen im Unternehmenskontext: Da gibt es angst-besetzte Themen wie die freie Rede vor Mitarbeitern und Kollegen, die Angst, nicht genug zu leisten, und vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, die Angst in engen Räumen, im Fahrstuhl. Waschzwang, Kontrollzwang, Mobbing, aber auch Essstörungen oder übermäßiger Konsum von Alkohol, Medikamenten und Drogen: In unserer Arbeitswelt existiert ein bunter Mix

an Störungsbildern. Man bedenke, welches Potenzial nicht in die Projekte der Unternehmen fließt, sondern in Vermeidungsstrategien, Verschleierungsversuche, Übersprungshandlungen oder Krankmeldungen. Und auch wie hoch der Leidensdruck der Betroffenen ist, die hinter ihrer Maske versuchen, durch den Arbeitstag zu kommen.

Das Phantom der Opfer

Wenn das Angst-Phantom im Anmarsch ist, spielt der Körper verrückt. Alles ist in Aufruhr; das Gehirn funkt „Gefahr“ ans limbische System. Das wiederum macht umgehend dem Hippocampus und der Amygdala Beine, die schließlich den Hypothalamus triggern. Sympathikus und Parasympathikus tanzen wie wild, und im Körper geht's rund wie bei der Feuerwehr im Großeinsatz. Alles brennt, jede Nervenbahn ist in Aufruhr. Dabei konzentriert zu arbeiten ist schier unmöglich, und ist die Attacke endlich vorbei, brauchen Körper und Geist eine Pause.

Diese Beschreibung ist bewusst nicht wissenschaftlich formuliert, zeigt aber, was sich im System abspielt, wenn sich die Panik breitmacht. Ich weiß, wovon ich spreche, schließlich habe ich selbst viele Jahre meines Lebens mit solchen Problemen gekämpft: Angst vor Wasser, Angst vor Schiffen, Angst vor Höhe, Angst vor Feuer, Platzangst – die Angst war eigentlich ständiger Begleiter. Aber am schlimmsten war es, wenn es mir zu eng wurde. Nur ein einziger Mensch zu viel im Partyzelt oder im Konferenzraum, und mein Körper hat sein Programm abgerufen: Panikattacke und schließlich – Ohnmacht. Es war eine schwierige Zeit und führte immer wieder zu peinlichen Situationen.

Hast Du ein Problem, dann blicke ins System

Ist es nun Schicksal oder Zufall, ob jemand von Depressionen oder Phobien gepeinigt wird, oder steckt womöglich ein Sys-

tem dahinter? Diese Frage hat mich aufgrund meiner eigenen Betroffenheit intensiv beschäftigt. Dabei ist mir aufgefallen, dass es erstaunlich vielen Betroffenen eigentlich gut gehen sollte. Sie leben in einem sicheren Umfeld, haben keine größeren Sorgen, sind sozial eingebunden und vordergründig nicht traumatisch verstrickt. Doch die Angst sitzt ihnen im Nacken und verhindert Glück und Leistungsfähigkeit.

Gehen wir auf Spurensuche. Wir alle leben in Systemen: in unserem Sonnensystem, in Wertesystemen, in Unternehmenskulturen. In einer politischen Landschaft, in einem Wirtschaftssystem, in unserer Kultur und Religion. Und schließlich gibt es unsere Familiensysteme, die uns viel stärker prägen, als wir wissen und wahrhaben wollen. Jedes der genannten Störungsbilder hat einen Anfang, Jede Angst, jede Depression, jeder Unfall hat einen systemischen Ursprung – und zwar fast immer im familiären System. Dieser systemische Ursprung befindet sich unter dem Bewusstseinsradar und kann daher sein dunkles Unwesen treiben. Alles hat also eine Story, und die Aufgabe besteht darin, diese zu entlarven. Es gilt, den Link in die Story zu finden! Denn dann lassen sich Ängste und Co. oft komplett auflösen.

In den letzten Jahren ist diese Thematik verstärkt in den Blickwinkel der Psychologie gerückt, und die zahlreichen Veröffentlichungen zum Thema „Kriegsenkel“ haben das Bewusstsein für die systemische Verstrickung, den Sog, deutlich erhöht. Indem wir beispielsweise im systemischen Coaching oder der Genogramm-Arbeit – der Arbeit am eigenen Stammbaum – nachforschen, was eigentlich in der Familie an Erlebtem, Verdrängtem, Unausgesprochenem, Tabuisiertem auffindbar ist, finden wir häufig den Link in die Story des betroffenen Phobikers oder Depressiven. Dann wird hörbar, was nie gesagt wurde, Familiengeheimnisse offenbaren sich, Seelennot bekommt endlich eine Stimme, Sprachlosigkeit wird erklärbar. Lässt sich dieser Link finden, tritt eine rasche Entlastung ein. Die Erkenntnis, dass die Störungen nicht aus dem eigenen Inneren kommen, sondern via zellulärer Erinnerung und familiärer Prägung entstanden sind, führt mitunter zu schnellen Erfolgen in der Coachingarbeit.

Die mentale Gesundheit betrifft uns alle: Unternehmen, Führungskräfte und jeden einzelnen Kollegen. Schlimm genug, dass mitunter echtes Leid bei den Betroffenen vorherrscht – doch was könnte es für die Wirtschaft bedeuten, wenn die Menschen stattdessen ihre vollen Potenziale leben, freudig, entspannt und energetisch ihren Arbeitsalltag meistern, ihre Kreativität und Innovationskraft einbringen würden? Es gibt nichts Lähmenderes als Angst und Depression. Sie wirken wie eine angezogene Handbremse auf der Autobahn.



Gedankenrevolution: das Antivirenprogramm für die mentale Festplatte

Und nun? Was tun – vor allem im Unternehmen? Die Probleme sind hoch privat, werden versteckt und verschleiert, haben im Konzern nichts verloren. Funktionieren ist angesagt. Wer das nicht schafft, wird abgemahnt, versetzt, gemobbt oder läuft einfach irgendwie mit. Wenn er nicht selbst vorzeitig den Burnout anmeldet oder lange Fehlzeiten wegen Depressionen sammelt. Zudem prägt der betroffene Kollege sein Umfeld mit, sein System. Er ist schließlich ein Teil des Systems Unternehmen und belastet Arbeitsplatz und Stimmungsbild. Um dem entgegenzuwirken, bedarf es einer echten Gedankenrevolution.

Warum nicht zum Business Coaching auch ein systemisches Coaching anbieten, auf das Mitarbeiter und Manager zugreifen können? Warum nicht einen integraleren Blick auf Menschen und Organisationen richten? Es geht nicht nur um funktionierende Einheiten, sondern um die Entwicklung starker, energetischer Systeme, die die Welt aus den Angeln heben können, wenn sie voll in ihrer Kraft stehen. Sinnhafte Konzepte, die der psychosozialen Unterstützung unserer Teams dienen, sind in unserer Wirtschaft einfach (noch) nicht üblich, haben mit enormen Widerständen, Ängsten und Vorurteilen zu kämpfen. Mein Appell an die Wirtschaft lautet daher: Mutige Unternehmen nach vorne! Firmenfußball ist klasse, reicht aber nicht. Trauen wir uns, neue Formen der Persönlichkeitsentwicklung anzuwenden, die wirklich helfen, die mentalen Festplatten der Menschen von ihren Viren zu befreien und nach dem Reset voll durchzustarten.

Gudrun Schönhofer

Systemischer Coach, Autorin (u. a. *Die geheime Macht des Clans. Wie wir unser Leben ohne Fremdbestimmung leben*, 2021) und Rednerin. Sie berät Unternehmen, Führungskräfte und Privatpersonen bei beruflichen und privaten Veränderungsprozessen. Weitere Informationen: <https://dieschoenhofer.com/>.

