

Vorwort von Prof. Dr. Dr. Margot Albus, M.Sc.

Angst ist ein Grundgefühl menschlicher Existenz und wurde – wie die Autoren in ihrem historischen Exkurs zur Angst aufführen, von Kierkegaard 1844 in “Begrebet Angst” als “Schwindel der Freiheit”, als notwendige Begleiterscheinung von zunehmender Individuation angesehen. Angst stellt eine wichtige Emotion und Kraft dar und ist nicht nur negativ zu sehen. Im Gegenteil: Positive Funktionen der Angst, die das Individuum schützen, sind Warnung vor gefährlichen Situationen und Initiierung von Coping-Mechanismen. Wenn wir uns gleichzeitig auf unsere Stärken verlassen können, ist Angst nicht selten motivierend und leistungsstimulierend.

Den Autoren gelingt es in diesem Buch einen umfassenden historischen Abriss der Einordnung von Angst, der unterschiedlichen Theorien zu Angststörungen kombiniert mit interessanten Beispielen, wie ubiquitär diese auch bei Personen des öffentlichen Interesses vorhanden sind, zu präsentieren. Im Weiteren wird auf die heute gültige Klassifikation eingegangen, gefolgt von sehr gut ausgewählten Fallvignetten, angefangen von der Panikstörung über die soziale und die isolierte Phobie bis hin zur generalisierten Angststörung und Hypochondrie.

Angststörungen sind eine der häufigsten psychischen Erkrankungen überhaupt. In dem vorliegenden Buch werden die biologischen Grundlagen der Angst für Laien verständlich erklärt. Auch werden die sympathikoton bedingten körperlichen Begleitsymptome von Angstzuständen sowie deren Auswirkungen auf das psychische Befinden dargelegt. Alle Aspekte der Angststörungen sind von den Autoren knapp prägnant und gut verständlich bearbeitet – sowohl Genetik, Epidemiologie, Komorbiditäten, als auch körperliche Krankheiten, die zu Angstsymptomen führen können, werden berücksichtigt.

Besonders gelungen finde ich die Kapitel zur Angstbewältigung: Die Bedeutung von Anspannung, innerer und äußerer Achtsamkeit,

wie auch der Nutzen von Entspannungsverfahren werden dem Leser plausibel dargelegt. Im Weiteren geben die Autoren viele wertvolle Hinweise für den Umgang mit der Angst im (Berufs-)Alltag wie dem Erkennen von Denkfehlern, dem Nutzen von Atemübungen, Meditation, Bewegung und Konfrontation. Schließlich werden falsche und richtige Lösungsansätze wie Vermeidungsverhalten oder kognitive Umstrukturierung inklusive der hierzu relevanten Angsttheorien übersichtlich und gut verständlich dargestellt. Ebenso hilfreich ist für Betroffene die Auflistung professioneller Angebote.

Die Besonderheit dieses Buches ist, dass sowohl aus der Perspektive eines Therapeuten, als auch eines Medienmanagers der Fokus auf Angststörungen gerichtet wird, die speziell in einem beruflichen Umfeld, in dem Angst in der Regel tabuisiert ist, relevant sind. Darüber hinaus kann dieses Buch Betroffenen ein guter Ratgeber sein. Durch viele wertvolle Hinweise, welche Konstellationen das Auftreten von Angstzuständen im beruflichen Umfeld begünstigen können, kann das vorliegende Buch darüber hinaus eine ausgezeichnete Hilfe zur Selbsthilfe sein.

Geleitwort von Dr. Thomas Tomkos

Zu den häufigsten Fragen, die in Bewerbungsgesprächen gestellt werden, gehört die Frage nach den eigenen Schwächen der befragten „Kandidaten“. Wenngleich es unzählige Variationen dieser Frage gibt, und es sich mittlerweile auch herumgesprochen haben dürfte, dass es weniger um die konkret genannten Punkte, als vielmehr um die Fähigkeit zur eigenen kritischen Reflexion geht, ist es bemerkenswert, dass in meiner langjährigen Praxis als Personalberater für die obersten Führungsebenen noch nie ein direkter oder indirekter Verweis auf Ängste vorgekommen ist. Selbst im Falle kritisch reflektierender Gesprächspartner taucht Angst als leistungsbeeinflussender Faktor nicht auf. Hat Angst überhaupt keine Bedeutung im Alltag von Führungskräften? Oder wird sie, falls doch, nicht erkannt? Ist es eine reine Privatangelegenheit, derer sich die meisten bewusst sind, oder ist die Angst vor der Angst so groß, dass das Thema zu den wenigen verbliebenen Tabus der Gegenwart gehört?

In dem vorliegenden Buch gehen die Autoren diesen und weiteren Fragen nach. Sie schildern eingängig Beispiele, die angstbedingtes Verhalten illustrieren und zeigen sowohl Ursachen, als vor allem auch Lösungsansätze auf. Dabei wird auf eine in der deutschen Literatur einzigartige Weise das Thema im Hinblick auf das berufliche Umfeld nicht zuletzt von Führungskräften beleuchtet. Insbesondere auf den oberen Führungsebenen wird Angst, eingebettet in die sozio-ökonomische Alltagsumwelt, in erster Linie als Hemmnis bewertet: Hemmnis zur Professionalität, Hemmnis zur Leistungssteigerung, Hemmnis zum eigenen beruflichen Fortkommen. Die Autoren Matten und Pausch erläutern auf systematische sowie gleichzeitig praktisch relevante und kurzweilige Weise, wie solche Angstzustände zustande kommen und vor allem, wie sie erkannt und angegangen werden können. Dabei geht es nicht nur um intellektuelle Erkenntnis,

sondern auch um praktische Hinweise, wie mit Ängsten umgegangen werden kann, wann man sich selbst helfen kann und wie auch professionelle Hilfe aussehen könnte. Die zahlreichen Fallbeispiele lassen den Leser sehr genau nachvollziehen, wie sich Angstzustände ergeben und anfühlen, aber auch, wie sie sich nach außen zeigen. Vor dem inneren Auge interpretiert man mit diesem Wissen eigenes aber auch beobachtetes Verhalten anderer oftmals neu!

Angst bei sich selbst zu erkennen ist dabei eine – zwar sehr wichtige – aber eben nur eine von mehreren Dimensionen. Wesentliche Momente der Kommunikation, insbesondere in kritischen Situationen innerhalb von Hierarchien, sind häufig von Ängsten geprägt: Führungskräfte, die kritische Themen scheuen, ungelöste Konflikte auf gleicher Ebene nicht austragen oder auch nur das schwierige Gespräch mit dem Mitarbeiter scheuen. Solche Szenen sind im geschäftlichen Alltag nur allzu üblich. Ohne klares Verständnis der eigenen Ängste läuft der Betroffene Gefahr, Lösungen in Vermeidungsstrategien zu suchen.

Aber noch ein weiterer Aspekt ist vor allen Dingen für Führungskräfte essentiell: Den Beweggrund Angst im Verhalten seines Gegenübers zu erkennen. Ängste als Verhaltenstreiber in der Interaktion beim Anderen zu erkennen, kann eine Chance bieten, auch schwierige Gesprächssituationen zu erfassen, Lösungen zu ermöglichen und Gefahren zu vermeiden.

Insofern liefert das folgende Buch nicht nur Selbsterkenntnis und praktische Hilfestellung im Umgang mit eigenen Ängsten, sondern eine hervorragende Grundlage zum Überdenken und Fortentwickeln von Führungsmethoden, insbesondere in der Kommunikation und Interaktion im Unternehmen.

Vorwort

Sie erleben plötzliche Atemnot, Angstschweiß, zitterige Hände, Herzrasen.

Eine Panikattacke in einer Vorstandssitzung oder an der Warteschlange an der Kasse im Supermarkt.

Plötzliche Angst einen Herzinfarkt im Rampenlicht einer Bühne oder in einem Zug zu bekommen.

Atemnot während eines Live-Interviews oder einem Vortrag, ob persönlich gehalten oder als Zuhörer.

Sie haben Angst davor, Angst zu bekommen.

Und es stellt sich die Frage: Was tun? Zum Psychologen? Angstlösende Medikamente einnehmen? Und selbst wenn, woher bekommen? Hilft mir das überhaupt? Will ich das überhaupt? Die Erkenntnis ist da: Ich muss etwas tun – für mich selbst oder für eine andere nahestehende Person. Aber was? Es gibt kaum Literatur in dieser speziellen Nische, die weiterhelfen könnte – also direkt zum Psychologen gehen, vielleicht sogar eine Therapie machen?

Angst stellt ein Grundgefühl der menschlichen Existenz dar. Dennoch herrscht oft die Überzeugung, dass man, um erfolgreich zu sein, stark und angstfrei sein muss. Oder zumindest so wirken sollte. Gedanken wie »Warum ich?« und »Kann ich das nicht einfach ignorieren, wird schon vergehen« sowie »Dafür habe ich doch wirklich keine Zeit!« drängen sich auf. »Da habe ich schon ganz andere Probleme gelöst!« Aber stimmt das wirklich? Leider oftmals nicht. Und selbst wenn es gelingt, innere Angst nach außen hin erfolgreich und professionell zu überspielen, um angstfrei zu wirken, kommt oftmals der Punkt, an dem es plötzlich nicht mehr funktioniert und die Angst existentiell, unkontrollierbar wird.

Warum ist Angst eine wichtige Emotion und Kraft? Wie entsteht sie? Welche Angststörungen gibt es und wie kann man konstruktiv damit umgehen, insbesondere in exponierten Positionen?

Durch den kombinierten Blick als Therapeut und als Medienmanager schaffen wir als Autoren die Fusion eines praxisnahen Fachbuches mit einem professionellen Ratgeber. Lösungsansätze zur Angstbewältigung, insbesondere für exponierte Personen, werden aufgezeigt. Der deutsche Buchmarkt bietet dem durchschnittlichen Konsumenten bereits eine Vielfalt an mehr oder weniger fachlich professionellen Ratgebern zur Thematik Angst- und Panikstörung. Doch kaum eines dieser Angebote richtet sich speziell an Personen mit einer Angst- und Panikstörung im Beruf, wie z. B. das mittlere und gehobene Management insbesondere in der Medienbranche sowie allgemein in der Öffentlichkeit stehende Persönlichkeiten. Dies weder als Fachbuch oder als Ratgeber noch, wie in diesem Buch, als eine Mischung aus fachlich professionellem Hintergrund, den Dr. Markus Pausch, Facharzt für Psychiatrie / Psychotherapie, bietet, und praktischem Hintergrund der Medienmanagementenerfahrung sowie persönlichem Erleben einer Angststörung, eingebracht durch Sven J. Matten.

Dieses Buch soll ein fachlich kompetenter Ratgeber mit persönlichen Erfahrungswerten sein und insbesondere für exponierte Personen eine Hilfestellung bieten, die sich in einer in Hinsicht auf die Thematik Angst tabuisierten Gesellschaftsschicht bewegen, welche zudem überdurchschnittlich oft mit einer solchen psychologischen Schwierigkeit konfrontiert ist.