
Epilog

Wenn Freisein von Angst Veränderung voraussetzt, ist dann das Streben nach Freiheit für jemanden mit Angst vor Veränderung überhaupt möglich? Würde jemand, der Flugangst hat, seinen archaischen Instinkten folgen, er würde schlicht und einfach nie in ein Flugzeug steigen. Menschen mit Flugangst tun es trotzdem, weil der Mensch die einzige Spezies ist, die in Opposition zu den eigenen Instinkten handeln kann.

Trotzdem sollten wir die Angst nicht verdrängen, denn Angst ist auch ein Treiber für Entwicklung. Ohne biologischen Stress (Überleben) hätte sich die Menschheit vermutlich nicht entwickeln können, es hätte dafür schlicht keinen Grund gegeben. Angst sicherte aber nicht nur die Entwicklung des Menschen, sie ist ein Instinkt, der vor Gefahren schützt, und ist deshalb zunächst sinnvoll. Die Grenzen zwischen sinnvoller und krankhafter Angst sind aber fließend.

Der Mensch ist auch die einzige Spezies, die sich selbst Angst machen kann, weil er imstande ist, eine mögliche Zukunft zu imaginieren. Wenn man sich bildhaft vorstellt, wie man an der nächsten Betriebsratssitzung oder der nächsten Verhandlung mit vernichtender Kritik niedergemäht wird, macht man sich selbst Stress und Angst. Sich in eine Angst hineinzusteigern ist nichts anderes als ein Missbrauch von Fantasie und Vorstellungskraft. Dazu ist nur der Mensch fähig.

Um dem zu entgehen, sollte man sich seinen Ängsten stellen, um ihnen Herr zu werden und eine Lösung für eine angstfreie Existenz zu finden. Es ist im Grunde genommen ein Bewusstwerdungsprozess. Man muss sich bewusst werden, zu welchen Reaktionen Handlungen führen, die im besten Fall intrinsische Bedürfnisse befriedigen. Es geht um Reflexionsarbeit, bei der man sich eingestehen muss, dass man Angst hat und davon eingeschränkt ist. Hat man das erst einmal getan, ist der Weg zur Angstbewältigung frei. Nicht jeder kann von sich aus diese Reflexionsarbeit leisten, sie kann aber erlernt werden. Der Weg zur Freiheit von Ängsten führt also unweigerlich über das eigene Eingeständnis der Angst. Das ebnet den Weg für einen Veränderungsprozess.

Es gibt unzählige methodische Vorgehensweisen, um Ängste in Veränderungs- und Entwicklungsenergie zu transformieren. Keine der hier beschriebenen Methoden, die ich bei Klienten angewandt habe, beansprucht für sich per se anderen überlegen zu sein.

Es liegt, meiner Erfahrung nach, an der Erfahrung des Coaches, die für den Klienten adäquate Methode zu finden und einzusetzen. Dabei sollte er auch den Persönlichkeitskern einer Person berücksichtigen.

Wir haben in den meisten hier dargestellten Beispielen von einem Persönlichkeitsprofil gesprochen, das als Grundlage des Coachings diente. Dadurch wird ein Coaching motivorientiert, es berücksichtigt die intrinsischen Bedürfnisse eines Menschen. Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung würde ich ein Coaching, das sich nicht an einer motivorientierten Struktur orientiert, nicht empfehlen. Sowohl Klienten als auch Coaches sollten sich ihrer Werte bewusst sein respektive wieder bewusst werden. Denn nicht selten entstehen Ängste aus einem Manko an Wertebewusstsein.

Aus einer Metaperspektive betrachtet, hat sich an den Umständen in den Geschichten der in diesem Buch beschriebenen Klienten nichts Wesentliches geändert. Was sie aber erreicht haben, sind neue Handlungsoptionen, neue Sichtweisen auf ein Problem und eine Selbstwirksamkeit – „die Überzeugung eines Menschen, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können“¹. Dabei hat sich auch ihre Beziehung zu sich selbst positiv verändert.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit diesem Buch plausibel darstellen, mit welchen Resultaten im Coaching gerechnet werden kann. Auch wenn die hier dargestellten Themen Sie nicht direkt betreffen, so haben Sie vielleicht doch ein Gefühl dafür bekommen, was mithilfe eines mentalen Coachings erreicht werden kann.

Ich wünsche Ihnen kein angstfreies Leben, jedoch die Freiheit für einen angstfreien Umgang mit Angst.

Ray Popoola

¹ Stangl, W. (2019). Selbstwirksamkeit. In *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*. <https://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung/>. Zugegriffen am 14.06.2019.