

Was tun gegen Versagensängste?

Woher kommen Versagensängste, die sich in Zittern, Panikattacken, Atemnot, Herzrasen, Magen-Darm-Problemen, Schlafstörungen und Fluchtgedanken äußern können? Was kann man dagegen tun?

Paul wirft sich von einer Seite auf die andere. Er kann nicht einschlafen. Ständig denkt er an die bevorstehende Fahrprüfung. Dann rast sein Herz, und er stellt sich vor, wie er den Motor abwürgt, zu spät an der roten Ampel zum Stehen kommt oder immer wieder erfolglos versucht, in die enge Parklücke zu rangieren. Durchgefallen! Was werden die Eltern sagen, die die teure Ausbildung bezahlt haben? Und die Kumpel, die die Pape längst in der Tasche haben, werden sie ihn auslachen? Kein Wunder, dass Paul bei diesem Horrorszenario nicht zur Ruhe kommt.

Ein klarer Fall von **Versagensangst**, die wohl jeden Menschen in seinem Leben packen kann. Schlimm ist nur, dass diese Angst den Erfolg geradezu unmöglich macht. Denn sie lähmt den Betroffenen. Wer unter Versagensangst leidet, kann im entscheidenden Moment nicht die Potenziale abrufen, die er eigentlich hat. Oder noch schlimmer: Viele, die Angst vor dem Versagen haben, versuchen sich erst gar nicht an der Aufgabe, vor der sie sich so fürchten. Versagensangst kann also zu Selbst-Sabotage führen. Wer ihr nachgibt, steht sich selbst im Wege, hindert sich am Vorwärtkommen.

Ursachen meist schon in der Kindheit

Woher kommt diese Angst vorm Versagen, die sich in Zittern, Panikattacken, Atemnot, Herzrasen, Magen-Darm-Problemen, Schlafstörungen und Fluchtgedanken äußern kann?

Die Ursachen können bis in die Kindheit zurückgehen. Wenn der Heranwachsende nicht genügend Anerkennung bekommt, fühlt er sich minderwertig, hässlich, dumm, nicht liebenswert. Es kann sich die Überzeugung entwickeln, dass sie oder er nur geliebt werden, wenn sie möglichst perfekt sind, gute Leistungen bringen, den Eltern immer Freude machen. Auch wenn der Erwachsene vom Verstand her diese Einstellungen hinterfragen und ändern kann, sind sie doch oft tief in seinem Unterbewusstsein verankert. Dann werden aus unsicheren Kindern auch Erwachsene, die alles richtig machen wollen, Perfektionisten, die Angst haben zu versagen. Vorwärtkommen.

In den USA gehören Fehler zum Erfahrungsschatz

Und es spielt eine große Rolle, in welchem gesellschaftlichen und sozialen Umfeld ein Mensch aufwächst. In Ländern wie in Japan und China, aber auch in Deutschland, werden Fehler und Misserfolge extrem negativ bewertet. Wer ein Start-up gründet und damit scheitert, gilt oft als Versager. In den USA wird damit völlig anders umgegangen. Anfängliches Versagen gehört zum Erfahrungsschatz eines Unternehmers oder Profis. Basketball-Legende Michael **hat das wunderbar beschrieben**: „Ich habe in meiner Karriere mehr als 9000 Würfe verfehlt und fast 300 Spiele verloren. 26 Mal wurde mir der spielentscheidende Wurf anvertraut, und ich habe nicht getroffen. Ich habe immer und immer wieder versagt in meinem Leben. Deshalb bin ich so erfolgreich.“

Weiter auf der nächsten Seite...

Von Entspannung bis zum Erfolgstagebuch

Letztendlich kann die Versagensangst viele verschiedene Ängste verbergen: Die Angst, die Erwartungen eines einem wichtigen Menschen nicht zu erfüllen. Die Angst, den Ansprüchen anderer nicht zu genügen, aber auch den eigenen, oft viel zu hohen Erwartungen. Die Angst zu versagen hält Menschen davon ab, Risiken einzugehen. So handeln sie lieber gar nicht, statt einen Fehler zu machen. Letztendlich führt die Versagensangst zu Stillstand und Lähmung, bremst den Menschen in seiner Entwicklung aus, hemmt ihn im Job und im Privatleben, macht ihn unglücklich.

Es gibt viele Ratschläge, wie der Versagensangst begegnet werden kann. So wird neben Entspannung oder dem Schreiben eines Erfolgstagebuches auch geraten, die Ursachen der Angst zu hinterfragen und ehrlich zu beantworten. Werden mich Freunde und Familie wirklich für einen Versager halten, wenn ich mein Ziel nicht erreiche? Spielen meine Rückschläge für andere Menschen wirklich so eine große Rolle, oder sind die meisten nicht eher mit sich selbst beschäftigt? Auf jeden Fall sollten Betroffene nicht vor Aufgaben, die ihnen Angst

machen, davonlaufen sondern sich sagen: Wer etwas versucht, kann kein Versager sein.

Therapie kann helfen

Wer es aber nicht allein schafft, seine Versagensängste zu überwinden, sollte sich **Hilfe bei Psychotherapeuten suchen**. Besonders mit der kognitiven Verhaltenstherapie lassen sich Erfolge erzielen. Hier werden im Gespräch die irrationalen Denkstrukturen aufgedeckt und gemeinsam wird versucht, sie zu verändern. Die Patientinnen und Patienten lernen aber auch, angstmachende Situationen in kleinen Schritten auszuhalten und so die Angst allmählich zu überwinden. Auch die Hypnosetherapie hat sich bei der Überwindung der Versagensängste bewährt. Dann wird immer besser gelingen, nach dem chinesischen Sprichwort zu leben: „Riskiere etwas: Wenn Du gewinnst, bist du glücklich. Wenn du verlierst, bist du weise.“