

# „Ängste sind ein Triebfaktor“

Marion Klimmer hilft Führungskräften, ihre Phobien zu überwinden und Sportlern, ihre Konzentration zu verbessern. Ein Gespräch über die Furcht vorm Fliegen, schlimme Luftlöcher und stressfreies Einputten



Angstbewältigung mit Methode: Marion Klimmer sitzt mit Autor Norbert Vojta in einem Flugsimulator eines Airbus 320 in Hamburg

**D**as neue Jahr 2016 ist noch ganz frisch. Jeder hat sich in Gedanken seine Ziele gesetzt. Besonders schwierig sind diese zu erreichen, wenn Ängste dabei eine Rolle spielen. Das Fliegen etwa oder in sportlichen Belastungssituationen die Nerven zu bewahren. Wem dies nicht aus eigener Kraft gelingt, kann sich von Fachleuten helfen lassen. Die Hamburgerin Marion Klimmer ist renommierte Management-Trainerin, die Führungskräfte aber auch Leistungssportler auf mentale Herausforderungen vorbereitet.

VON NORBERT VOJTA

**WELT AM SONNTAG: Frau Klimmer, wie helfen Sie Menschen mit Flugangst?**

**MARION KLIMMER:** Indem ich zunächst mal ergründe, ob die Klienten konkrete, negative Vorerfahrungen haben. Damit wäre es verständlich, dass sie Ängste entwickelt haben. Eigene Erfahrungen mit schlimmen Luftlöchern, Notlandungen gesammelt haben. Oder ob sie von so schlimmen Geschichten gehört haben. Ich möchte wissen, was mental oder emotional fokussiert wird.

**Und wenn einer noch nie mit einem Flugzeug geflogen ist?**

Dann müsste ich auch zunächst wissen, was in der Gedankenwelt vor sich geht. Dann finde ich mithilfe von Muskeltests heraus, was die Stressfaktoren sind.

**Wie machen Sie das genau?**

Indem ich den gesamten Flugprozess, beginnend schon beim Kofferpacken, Ticketkaufen, Zum-Flughafen-fahren, Einchecken, Die-Türen-gehen-zu, Manschnallt-sich-an, alles minutiös und dezidiert durchgehe.

**Und dann?**

Bei jedem Aspekt, den ich nenne, teste ich an der Hand die Muskelkraft der Finger. Damit kann ich feststellen, ob der Mensch eine mentale Irritation oder Stress verspürt, allein bei dem Gedanken daran – und wo die Ängste herkommen.

**Wie helfen Sie dann weiter?**

Wenn wir einen Stressfaktor anhand des Indikators Finger-Muskelkraft herausgefunden haben, dann setze ich das aus der Traumatherapie bekannte Verfahren ein.

**Was für ein Verfahren ist das?**

Da werden mithilfe von schnellen Augenbewegungen optimale Vernetzungs-

und Verarbeitungsprozesse im Gehirn erzeugt. Die zum Teil unbewussten Stressfaktoren oder auch schlimme Erinnerungen werden dadurch verarbeitet und aufgelöst.

**Das Fliegen ist das eine, das andere ist die Angst vor Misserfolg: Wie können Sie mit Ihren Methoden Sportler verbessern?**

Nehmen wir das Beispiel Golf: Das ist ein hoch emotionaler Sport. Die Grenze zwischen Erfolg und Niederlage oder zwischen einem sehr guten oder völlig misslungenen Schlag, mit weitreichenden Konsequenzen, ist sehr eng.

**Wieso?**

Die leichteste Veränderung in den Gedanken und der Gefühlswelt, führt sofort zu Schwung- und Rhythmusveränderungen. Der Golfer ist gefordert, egal auf welchem Niveau, permanent in einer mentalen Balance zu sein.

**Ich denke, beim Golfen spaziert man durchs Grün und unterhält sich nett.**

Das kann man auch tun. Das Spannende ist, dass man diese Balance hinbekommt: Zwischen Außenorientierung, Gespräche mit anderen, die Natur genießen und einer Innenorientierung, um beim Schlag selbst, in den wenigen Sekunden, voll orientiert zu sein und gleichzeitig entspannt.

**Das gilt wohl für den Abschlag und das Einputten?**

Ja, genau. Aber auch bei jedem einzelnen Schlag muss ich vollständig im Hier und Jetzt sein. Ich darf nicht mehr an Fehlschläge denken.

**Warum das?**

Ich darf dabei auch nicht an zu ehrgeizige Ziele denken. In beiden Fällen verspanne ich und bin nicht in dem richtigen Zustand, um einen idealen Golf-schwung abrufen zu können.

**Dann ist Golfen fast ein mentaler Kampfsport?**

Ja. Man kämpft regelrecht für seine mentale Balance. Und Golf gilt als der technisch schwierigste Sport.

**Wie kommt das?**

Weil Golfen hochgradig motorisch komplex ist. Unsere Motorik wird nachgewiesenermaßen massiv durch unseren Mentalzustand beeinflusst.

**Wieso?**

Man kennt das ja. Wenn man Angst hat, aufgeregt ist oder gestresst ist,

dann verspannt man sich. Es passiert permanent etwas mit der Emotion, und das wirkt sich sofort auf den Schwung aus. Das passiert alles sehr feinmotorisch.

**Hat das auch damit zu tun, dass man im Turnier sein bestes Golf zeigen will?**

Bestimmt auch. Viele Golfer sind sehr auf ihr Ergebnis fokussiert. Das hängt dann Schwarz auf Weiß im Club am Brett oder ist im Internet veröffentlicht. Das setzt viele unter Druck.

**Ist Golfen also ein Psychospiel?**

Man muss sich die Zielgruppenuntersuchung von Golfern ansehen. Es gibt Golfer, die wollen netzwerken und sozusagen sportlich spazieren gehen und plaudern. Die werden eher auf einem niedrigen Golfniveau bleiben.

**Wieso das?**

Weil sie andere Motivationen haben und kaum trainieren. Das ist aber auch in Ordnung. Dann gibt es Spieler, die sind sportlich ambitionierter und ehrgeiziger.

**Was passiert mit dem, der richtig gut werden will?**

Der muss vor allem sehr viel Freude am Trainieren haben. Und er oder sie muss sich die mentalen Voraussetzungen für gutes Golfen antrainieren.

**Wie ist das mit Ihnen: Spielen Sie auch Golf?**

Ja, seit acht Jahren. Die Leidenschaft wird jedes Jahr größer.

**Sind Sie eine gute Golferin?**

Das kommt auf den Blickwinkel an. Für einen Profi-Golfer ist mein aktuelles Handicap 7,9 weit entfernt. Für den Freizeitgolfer ist das gut oder sehr gut.

**Ist Golfspielen für Sie dann eher Entspannung oder Anstrengung?**

Es ist für mich immer wieder eine Freude, die eigenen Methoden, die ich auch vermitteln, an mir selbst auszuprobieren und damit auch unter Beweis zu stellen. Ich golfe sehr gern mit meiner Familie.

**Verraten Sie mir auch, wovor Sie persönlich Angst haben?**

Dass ein naher Angehöriger stirbt. Das ist meine größte Angst. Die Situation kommt natürlich irgendwann.

**Was würden Sie gegen diese Angst selbst tun?**

Zum einen: Ich versuche, mich schon jetzt an den Gedanken zu gewöhnen und

## MARION KLIMMER MANAGEMENT- TRAINERIN

Marion Klimmer wurde am 22. Januar 1968 in Hamburg geboren. Sie legte ihr erstes Staatsexamen in Pädagogik, Französisch und Religion an der Uni Hamburg ab. Danach machte sie ihren „Master of Marketing“ und startete als Trainee bei der Beiersdorf AG. Nach leitenden Positionen bei Vattenfall und Otto machte sie sich 2003 als Management-Trainerin und Coach selbstständig. Die Buchautorin ist leidenschaftliche Golferin und lebt mit ihrem Mann in Hamburg.

ich verbringe so viel Zeit wie es irgend geht mit den Menschen, die ich liebe.

**Wovor hatten Sie in Ihrer Kindheit Angst?**

Ich war leidenschaftliche Skifahrerin und bin auch schon mal steile Abhänge rasant runtergefahren. Da war ich ziemlich mutig. Im Nachhinein habe ich gedacht, das hätte auch mal schiefgehen können.

**Wie kommt es, dass Sie sich noch an diese Angst erinnern?**

Wegen der starken Emotionen. Die Folgen wären wirklich dramatisch gewesen. Rein körperlich hätte das ein schwerer Unfall werden können. Da kam nach der großen Skifreude nachträglich der große Schreck.

**Hat jeder Mensch Angst?**

Auf jeden Fall. Angst ist menschlich und auch ein Schutzfaktor vor Krankheiten oder Risiken.

**Kann man damit sagen, Angst ist auch nützlich?**

Ja. Um besser entscheiden zu können, ob ich etwas wage oder nicht. Möchte ich das Risiko eingehen? Das ist schon hilfreich.

**Wann ist Angst schädlich?**

Aus meiner Sicht, wenn sich Angst verfestigt. Wenn man dann Angst vor der Angst bekommt. Das geht dann schon in Richtung von Phobien. Das wird dann schädlich, weil wir uns im Leben Möglichkeiten berauben, die uns vielleicht gute Erfahrungen oder größere Erfolge ermöglichen hätten.

**Was passiert im Körper, wenn wir Angst haben?**

Es werden jede Menge Stresshormone ausgeschüttet. Das ist nützlich, wenn wir wirklich körperlich bedroht sind. Es ist uns dann möglich, besonders schnell wegzurennen und glücklicherweise wenig nachzudenken, sondern instinktiv zu handeln. Allerdings kann Angst in Prüfungen zu Blackouts führen.

**Wo steckt die Angst im Körper?**

Die Angst wird erzeugt und gesteuert durch unser Emotionshirn, dem limbischen System. Spürbar kann Angst bis in die letzte Faser unseres Körpers sein.

**Dann habe ich Ängste bis zum Ende meines Lebens?**

Ja, auf jeden Fall. Ich kenne keinen angstfreien Menschen. Vielleicht bei Psychopathen, wo bestimmte Gehirnareale unterentwickelt sind.

**Kann ich meine Angst auch unterdrücken?**

Es gibt schon Faktoren, die dazu führen, dass wir Dinge sehr weit unterdrücken können. Das passiert.

**In welcher Situation gerät Angst außer Kontrolle?**

Wenn Angst so stark ist, dass wir panisch werden. Das kann ein Körper etwa nur 20 Minuten aufrechterhalten. Wenn wir zum Beispiel einen Koller bekommen, weil wir Platzangst haben oder eingesperrt sind. Dann wird unser System auf allen Ebenen neurobiologisch und physisch regelrecht befeuert. Aber nach 20 Minuten ist dieser Ausnahmezustand vorbei.

**Was passiert dann?**

Dann kommen wir wieder zu Sinnen und das extreme Panikgefühl ist weg.

**Kann man die Angst gleich wieder neu aufbauen?**

Die maximale Reizüberflutung ist Teil von bestimmten Therapierichtungen, die davon ausgehen, dass man dabei Ängste radikal und brutal abbaut. Ich bin kein Anhänger solcher Methoden.

**Was bevorzugen Sie?**

Methoden, die auch unbewusste Ängste schnell an den Wurzeln packen können. In dosierter und kontrollierter Weise.

**Kann Angst auch zu Depressionen führen?**

Bei depressiven Menschen kann Angst in verschiedenen Graden eine sehr beherrschende Grundemotion sein. Die setzt auch eine genetische Disposition voraus oder frühkindliche, biografische Erfahrungen. Dies kann dann auch in Depressionen münden.

**Dann führt Angst auch zum Burn-out?**

Stressgefühle und Ängste sind ein großer Bestandteil für einen Burn-out. Angst vor Versagen oder Niederlagen. Irgend-einer Erwartung nicht zu genügen. Nicht geliebt zu werden. Ängste sind ein wesentlicher Triebfaktor für uns Menschen.

**Was sind die Kernängste?**

Die stärkste Angst, die uns als Mensch stresst, ist der Verlust eines geliebten uns nahestehenden Menschen. Die zweitgrößte Stress-auslösende Angst ist der Verlust eines Beziehungspartners und die dritte ist der Verlust des Arbeitsplatzes.

Norbert Vojta ist Journalist und Honorarprofessor an der Hochschule für Musik in Hamburg. Seine Interviews erscheinen alle zwei Wochen an dieser Stelle.



Vojta fragt nach

ANZEIGE

**ANKAUF**  
hochwertiger Kameras, Objektive und Zubehör bar oder Inzahlungnahme  
Tel. 040 35 31 34  
Große Theaterstrasse 45  
www.photohaus.de | post@photohaus.de