«Im Umgang mit Misserfolg entscheiden wir über den Erfolg»

Mental-Coach Dominik Riederer aus Immensee wird am Gesprächspunkt Höfe vom 27. Oktober in Pfäffikon über den Umgang mit Angst sprechen. Er möchte dem Publikum vermitteln, wie Verhaltensmuster entstehen und wie sie aktiv gesteuert werden können.

Franziska Kohler

Dominik Riederer Bild zvg

Im Gesprächspunkt Höfe vom 27. Oktober geht es um den Umgang mit Extremsituationen. Unter anderem wird auch die Rega und die Stützpunktfeuerwehr Pfäffikon zu Gast sein. Wie fügt sich Ihr Vortrag in das Thema ein?
Mein Vortrag ist das letzte Puzzle-Teil in der Thematik. Ich breche das Thema auf das Individuum herunter. Im Vortrag des Feuerwehrkommandanten Patrick Merlé, geht es sehr spezifisch darum, was in Zusammenhang mit einem Brandeinsatz in Feuerwehrleuten vorgeht. Meistens ist der Einsatz vorab unbekannt. Zwar kann man abschätzen, was einen erwartet, aber im Endeffekt ist jeder Einsatz etwas Neues. Und genau dort setze ich an. Was, wenn ein Individuum tatsächlich konfrontiert ist mit einer Krise? Sich diese nicht vermeiden lässt – wie im Fall eines Feuerwehreinsatzes? Wie kann es mit dieser Unsicherheit bestmöglich umgehen? Ich möchte zeigen, dass wir lernen können, noch flexibler zu reagieren. Dafür müssen wir wissen, was wir in uns selbst steuern können. Darum liegt mein Fokus auf dem Individuum.

Es geht also grob gesagt um präventive Angst-Bewältigung?
Im Mental-Coaching oder Mentaltraining bearbeitet man potenzielle Schadensszenarien und Krisenfälle. Man kreiert sie aus dem Erfahrungswert heraus. Wie bereiten wir uns auf so etwas vor? Was muss ich tun, bevor ich in ein brennendes Haus gehe?

Aber würde in diesem Fall nicht eine Nachbearbeitung mehr Sinn machen?
In der Situation, in der man Angst verspürt, nützt es gar nichts, wenn man vorgängig den Umgang damit nicht trainiert hat. Akute Angst kann auch Feuerwehrleute betreffen, die vor einem brennenden Haus stehen. Es wäre widersinnig, in einem solchen Moment keine Angst zu verspüren. Wir sprechen darüber, die Angst zu überwinden – über das Gefühl von Handlungsfähigkeit. Aber natürlich geht es auch um das Nachher. Der Mensch hat seine Erfahrung gemacht und möchte lernen, damit umzugehen. Die meisten neigen dazu, solche Situationen künftig zu vermeiden. Aber das geht bei Einsatzkräften nicht. Sie müssen darum im Debriefing, in der Nachbearbeitung, aktiv werden. Dies braucht Betreuung und allenfalls einen therapeutisch-präventiven Ansatz.

Im Publikum werden die wenigsten einer Blaulichtorganisation angehören. Können auch sie davon profitieren?
Am Gesprächspunkt werde ich in einer kurzen und dynamischen Keynote aufzeigen, wie wir im Grunde alle funktionieren. Ich werde dazu die Funktionsweise der Reiz-Reaktionskette erläutern. Einfach gesagt: Wir nehmen von aussen einen Reiz auf, zum Beispiel über die Sinnesorgane, in unserem Gehirn verarbeiten und bewerten wir ihn, es kommt zu einem prämotorischen Impuls, einer Emotion und daraus entstehen eine Handlung und das Bewusstsein, was gerade passiert. In Hochstress-Situationen merkt man diese Mechanismen sehr deutlich, sonst eher subtil. Die Bewertung des Reizes geschieht anhand unserer Erfahrungen oder auch vom Hörensagen, zum Beispiel durch Erziehung. Das ergibt in uns eine emotionale Signatur und diese löst ein bestimmtes Verhalten aus – grob gesagt zu etwas hin oder von etwas weg.

Heisst das, wir neigen zu festen Verhaltensmustern?
Ja, aber wir können lernen, Verhaltensmuster so zu steuern, dass sie uns dienlich sind. In der Regel merken wir erst, dass wir über die Jahre eine Reiz-Reaktionskette konditioniert haben, die uns nicht dient, wenn wir uns nicht gut fühlen. Das kann sogar zu einer Depression führen. Das umzukehren, ist genau derselbe Prozess. Dafür ist es erforderlich, zu lernen, die Informationen zu kontrollieren, die wir einspeisen. Es ist nötig, sie so zu interpretieren, dass wir zwischen den einzelnen Wahrnehmungen differenzieren können. Wir müssen uns fragen: Worauf legen wir den Fokus? Was soll jetzt passieren? Dies geschieht erstmal nicht im Aussen, sondern in uns drin. Wir formulieren ein Verhaltensziel. Danach kommt die Impulskontrolle. Diese ist der Schlüssel.

Inwiefern?
Ohne Impulskontrolle bestärken wir jedes Mal wieder die alten Muster. Funktioniert unsere Impulskontrolle, können wir das unliebsame Muster durchbrechen und ein neues schaffen.

> «In der Situation, in der man Angst verspürt, nützt es gar nichts, wenn man vorgängig den Umgang damit nicht trainiert hat.»

Können Sie ein Beispiel geben?
Nehmen wir Stress. Wenn wir gestresst sind, ist dies eine Anpassung an eine potenzielle Bedrohung. Das heisst, wir interpretieren eine Situation als potenziell gefährlich. Dazu gehören auch mangelnde Zugehörigkeit, Wertschätzung und Ähnliches. Wir sind evolutionär darauf geeicht, dass dies potenziell lebensbedrohlich scheint, zum Beispiel aus einer Gruppe ausgestossen zu werden. Wir reagieren auf diese Bedrohung mit Stress – mit einer Kompensationshandlung, die dazu dient, die gefühlte Disbalance wieder in Balance zu bringen. Hält diese Stressreaktion an, weil unsere Kompensation keine Wirkung zeigt, führt dies nicht selten zu chronischen Verspannungen im Rücken, Kieferspannung, Hyperventilation, Tinnitus oder Ähnlichem. Das System ist erstarrt. Wir fühlen uns handlungsunfähig und ohnmächtig. Aber am Anfang dieser Reaktionen stehen Hirnareale, die eigentlich für die Fortbewegung zuständig sind.

> «Wir können lernen, Verhaltensmuster so zu steuern, dass sie uns dienlich sind.»

Wegrennen ist aber selten eine gangbare Lösung?
Das stimmt, aber es gibt Klopftechniken, Summen, Seufzen und alles, was Menschen in Stresssituationen sowieso schon machen. Der Körper kennt solche Regulationsmechanismen im Prinzip schon. Er muss sie nicht erst lernen. Aber man kann sie willentlich erzeugen. Man kann zum Beispiel tief einatmen, den Atem halten und langsam und lange wieder ausatmen – das entspricht dem Seufzen. Es geht um eine erste Regulation des Nervensystems. Dies bringt Ruhe ins System. Dann kann man die Bedrohung genauer betrachten. Dieses aktive Stressmanagement soll man anwenden, bevor man eine Neubewertung der Situation vornimmt. Und damit auch die Handlungsfähigkeit wieder aufbaut.

Und das klappt?
Es braucht dazu Training, es gibt verschiedene solche Techniken. Ein- bis zweimal tief ein- und ausatmen bringt in einer akuten Angstsituation noch nichts. Man muss es intensiv tun, damit es die Angstreaktion überdeckt, und am besten übt man zuerst im Ruhezustand. Damit wären wir wieder bei den Feuerwehrleuten vor dem brennenden Haus und der Rolle der mentalen Vorbereitung.

Die von Ihnen geschilderten Strategien und Mechanismen scheinen eng mit Konzepten wie «Mentale Stärke» und «Resilienz» verknüpft.
Resilienz bedeutet in diesem Zusammenhang primär, mit Themen wie Ängsten, Unsicherheiten oder Misserfolgen klarzukommen. Ich sage immer, dass wir im Umgang mit Misserfolg über den Erfolg entscheiden. Wir müssen lernen, den Komfort im Diskomfort zu finden. Oder anders gesagt: Wenn wir schon zu kämpfen haben, dann machen wir es uns doch darin so bequem wie möglich. Es geht dabei allerdings nicht um Abhärtung. Dennoch brauchen wir einen gewissen Stressreiz, um gesund zu bleiben – wie beim Muskelaufbautraining.

Inwiefern?
Unser Hang zu Vermeidungsverhalten bringt uns oft dazu, Konflikte oder Entscheidungen zu lange hinauszuzögern – aus Angst, dass die zu erwartende Konsequenz, der Worst-Case, tatsächlich eintrifft. Das ganze Konstrukt auseinanderbricht. Wir entwickeln Strategien, um dem mental aus dem Weg zu gehen. Wir halten damit aber an einem Konstrukt fest, das wir eigentlich verändern wollen, dies kann beispielsweise eine Beziehung oder eine Arbeitssituation sein. Verantwortung zu übernehmen heisst aber oft auch, loszulassen. Kommt es dann zum Beispiel im Falle einer Beziehung zu einer Trennung, führt das oft genug zu einer Lebenskrise, einem Identitätsverlust. Ich spreche da aus Erfahrung. Wer bin ich noch, wenn all das nicht mehr da ist? Und genau das führt am Ende zu dem Punkt, an dem unser festgefahrenes Denken aufbricht. Und hier kann wieder so etwas wie Ausgleich stattfinden und es kommt zu einer persönlichen Transformation. Allerdings bedingt das auch eine gewisse Offenheit.

«Krise als Chance» klingt ein wenig nach «Selbstoptimierung» – ein Trend-Begriff, der aber auch vermehrt kritisiert wird.
Prinzipiell bin ich kein Fan von Selbstoptimierung. Der aktuelle Boom beruht primär darauf, dass Ängste und Unsicherheiten stark geschürt werden. Menschen suchen in solchen Zeiten nach einem Gefühl von Sicherheit. Und dieses stellt sich in der Regel bei Vorhersehbarkeit ein. Wenn man weiss, was auf einen zukommt, fühlt man sich wohler. Wie bereits gesagt: Wir bewegen uns aber erst, wenn wir Unsicherheit verspüren. Wir müssen uns damit auseinandersetzen.

Aber wozu das Ganze, wenn es nicht der eigenen «Optimierung» dient?
Es geht um das eigene Wohlbefinden, um Selbstfürsorge. Wenn wir uns nicht mehr wohlfühlen, dann sorgen wir uns nicht mehr um uns, um die Selbstpflege. Das ist ein Teufelskreis. Bei einem Überlebenstraining heisst eine der obersten Devisen: Körperpflege. Diese ist das A und O, sonst überlebt man nicht. Analog dazu: Haben wir eine Depression, stellen wir die soziale Interaktion sowie gesunde Ernährung und Bewegung oft als Erstes ein. Das ist kontraproduktiv. Oftmals sind wir in unserem Alltag, unseren Gewohnheiten, so gefangen, dass wir die eigentlichen Probleme nicht mehr erkennen. Dies müssen wir aktiv angehen. Daneben bringt Selbstfürsorge auch einen Nutzen für die Gemeinschaft – zum Beispiels in Bezug auf Kostenersparnis im Gesundheitswesen. Denn wenn wir besser zu uns schauen, dient dies primär unserer physischen und psychischen Gesundheit.

Dominik Riederer

Dominik Riederer (*1980) wuchs in St. Gallen auf und wohnt heute in **Immensee**. Der gelernte Immobilienfachmann kam über den Kampfsport (Karate, Thai-Boxen, Krav-Maga) zum Mental Coaching. «In der Sportwelt ist mentales Coaching bereits seit Längerem verbreitet und etabliert», sagt er. Er hat sich zum **zertifizierten Sport-Mental-Coach und Trainer** ausbilden lassen. Seit 2020 führt er das Unternehmen **«Dominik Riederer Training & Coaching»** in Immensee. Seit Kurzem bildet er in Affoltern am Albis über das Institut Coachingplus auch selber Coaches aus. Riederer arbeitet als Coach in seiner Praxis, hält Vorträge und führt auch Workshops in Firmen und Institutionen durch. (fko)

Gesprächspunkt Höfe

Das Motto des Gesprächspunkt Höfe lautet am **27. Oktober im Seedamm Plaza Pfäffikon** «Führen, Retten und Leben in Extremsituationen – oder kurz Alltag». Dabei setzen sich Vertreter der Rega, des Kantons Schwyz, der Stützpunktfeuerwehr und auch Mental-Coach Dominik Riederer mit der Thematik **aus unterschiedlichen Perspektiven** auseinander. Moderiert wird der Anlass von SRF-Moderator Michael Rauchenstein. Mehr Infos gibt es auf standort-hoefe.ch. (fko)