



GEDANKEN ZUR GRUNDSÄTZLICHKEIT



## **Unsicherheit, Angst und der Punkt, an dem Denken beginnt**

Unsicherheit entsteht aus der Angst vor Verlust.  
Nicht aus mangelnder Information.  
Nicht aus fehlender Analyse.  
Sondern aus der Vorstellung, dass etwas, das wir besitzen,  
weniger werden könnte – oder ganz verschwindet.

Diese Vorstellung ist nicht rational im engen Sinn.  
Sie entsteht nicht erst, wenn Zahlen kippen oder Fakten fehlen.  
Sie entsteht dort, wo Bedeutung berührt wird.

Geld ist dabei nur ein Träger.  
Was wirklich auf dem Spiel steht, ist oft etwas anderes:  
Sicherheit, Kontrolle, Orientierung –  
manchmal auch das Bild, das wir von uns selbst haben.

Solange nichts auf dem Spiel steht, ist Offenheit kein Problem.  
Dann empfinden wir Unbestimmtheit nicht als Bedrohung.  
Sie ist Möglichkeit.  
Sie ist Spielraum.  
Sie ist Freiheit.

Erst in dem Moment, in dem Verlust denkbar wird,  
verändert sich diese Offenheit.  
Sie wird eng.  
Sie bekommt Gewicht.  
Sie wird zu Unsicherheit.

Und mit dieser Unsicherheit tritt Angst auf den Plan.



Diese Angst ist nichts Pathologisches.  
Sie ist keine Schwäche.  
Sie ist auch kein Zeichen mangelnder Reife.  
Sie ist eine zutiefst menschliche Reaktion auf  
die Erfahrung, dass Zukunft nicht kontrollierbar ist.

Angst vor Verlust ist damit kein Fehler im System.  
Sie ist Teil des Systems.

Das Problem beginnt nicht mit der Angst selbst.  
Das Problem beginnt mit dem Versuch, sie nicht spüren zu wollen.

Angst will nicht verstanden werden.  
Sie will beendet werden.  
Nicht morgen, sondern jetzt.

Sie drängt auf Handlung, auf Ordnung, auf Beruhigung.  
Nicht, weil diese Ordnung dauerhaft trägt,  
sondern weil sie kurzfristig entlastet.

Und genau hier setzt vieles von dem an, was wir  
als rational, professionell oder vernünftig bezeichnen.

Modelle, Prognosen, Regeln, Absicherungen –  
sie alle erfüllen eine ähnliche Funktion:  
Sie reduzieren das Erleben von Unsicherheit.

Nicht Unsicherheit selbst.  
Sondern ihre Zumutung.

Das erklärt, warum wir Erklärungen suchen, auch wenn  
wir wissen, dass sie oft erst im Rückblick entstehen.  
Warum wir lieber einem plausiblen Modell folgen als einer offenen Frage.  
Warum wir Verluste lieber glätten, verschieben oder umdeuten, statt sie auszuhalten.



Das ist kein moralisches Urteil.  
Es ist eine Beobachtung menschlichen Verhaltens.

Wer Angst vor Verlust nicht aushält, versucht  
Unsicherheit zu kontrollieren.

Er versucht, sie messbar zu machen.  
Einzugrenzen.  
Zu verteilen.  
Zu delegieren.

Nicht, weil er glaubt, sie vollständig beseitigen zu können,  
sondern weil Kontrolle ein Gefühl erzeugt: Handlungsfähigkeit.

Dieses Gefühl ist real.  
Aber es ist nicht kostenlos.

Denn je mehr Energie wir darauf verwenden, Unsicherheit  
zu kontrollieren, desto weniger Raum bleibt, sie zu verstehen.  
Und je stärker der Wunsch nach Kontrolle wird, desto enger  
wird der Denkraum, in dem Entscheidungen überhaupt noch  
möglich sind.

Was dabei oft übersehen wird:  
Unsicherheit verschwindet durch Kontrolle nicht.  
Sie ändert nur ihre Erscheinungsform.

Sie kehrt zurück als Überraschung.  
Als Bruch.  
Als Ereignis, das man „nicht kommen sehen konnte“.

Nicht, weil es unsichtbar war,  
sondern weil es außerhalb dessen lag,  
was man bereit war zuzulassen.

An diesem Punkt reagieren Systeme oft hektisch.  
Nicht, weil sie schlecht gebaut sind, sondern weil sie auf Vermeidung ausgerichtet waren – nicht auf Tragfähigkeit.

Es gibt eine andere Haltung.

Sie beginnt dort, wo man akzeptiert,  
dass Unsicherheit kein vorübergehender Zustand ist.  
Kein Mangel, der mit mehr Wissen verschwindet.  
Sondern eine Grundbedingung jeder offenen Zukunft.

Diese Haltung sagt nicht:  
Unsicherheit ist gut.

Sie sagt nur:  
Unsicherheit ist da.



Und sie stellt eine andere Frage.

Nicht:  
Wie verhindere ich Verlust?

Sondern:  
Welche Verluste kann ich tragen – ohne mich selbst zu verlieren?

Das ist kein technischer Unterschied.  
Es ist ein existenzieller.

Wer diese Frage zulässt, hört auf, Unsicherheit  
reflexhaft bekämpfen zu wollen.  
Er hört auf, sie sofort zu überdecken.  
Er erlaubt ihr, da zu sein – ohne ihr die Führung zu überlassen.

Und genau hier beginnt Denken.

Nicht dort, wo Unsicherheit verschwindet.  
Sondern dort, wo Angst vor Verlust  
nicht mehr jede Entscheidung dominiert.



Denken beginnt, wenn man nicht mehr alles sofort absichern muss.  
Wenn man akzeptiert, dass Zeit eine Rolle spielt.  
Dass Prozesse nicht linear verlaufen.  
Dass Rückschritte, Zweifel und Phasen  
des Nicht-Verstehens dazugehören.

Das ist keine Einladung zur Passivität.  
Und keine Verklärung von Verlust.

Es ist eine Einladung zur Ehrlichkeit.



Ehrlichkeit darüber, dass Kontrolle begrenzt ist.  
Ehrlichkeit darüber, dass Sicherheit relativ bleibt.  
Ehrlichkeit darüber, dass Robustheit nicht aus  
Vermeidung entsteht,  
sondern aus der Fähigkeit, Belastung auszuhalten.

Wer diese Ehrlichkeit zulässt, wird nicht unangreifbar.  
Aber er wird ruhiger.

Und vielleicht ist genau diese Ruhe die Voraussetzung dafür,  
Entscheidungen zu treffen,  
die nicht nur kurzfristig entlasten,  
sondern langfristig tragen.

Nicht, weil sie perfekt sind.  
Sondern weil sie aus einer anderen  
Beziehung zur Unsicherheit entstehen.



---

AUTOR: PETER KRAUS

---

PETER.KRAUS@AMYGDALUS.COM

---