



FITNESSTRAINING
FÜR DAS
VUCA-ZEITALTER:
DER KONSTRUKTIVE
UMGANG MIT

D E R A N G S T



Auf krisenhafte Situationen reagieren die meisten Menschen mit Angst. Doch eine von Kontrollverlust-Ängsten geprägte Gesellschaft ist für die VUCA-Welt der Zukunft nicht gerüstet, warnt Karin Maria Schertler. Die VUCA-Expertin kennt einen Weg, Ängste zu überwinden und gestärkt aus Krisen hervorzugehen.

KEINE ANGST!

ANGST

Wer bereits ein paar Lebensjahre hinter sich hat, weiß um diesen Zusammenhang: Die größten Entwicklungssprünge gibt es immer dann, wenn man – freiwillig oder unfreiwillig – seine Komfortzone verlässt. Je intensiver die Krise ist, die man überwinden durfte, desto größer der Entwicklungssprung. Und auch das lehrt uns das Leben: Ganz ohne Schmerzen gibt es diese Entwicklungssprünge in der Regel nicht.

Das gilt für Kinder (Stichwort: Kinderkrankheiten, Pubertät), für Erwachsene (Stichwort: Niederlagen, Schicksalsschläge) wie auch für Gesellschaften (Stichwort: Klimawandel, Finanzkrise, Corona) gleichermaßen.

Nun gibt es bekanntermaßen unterschiedliche Reaktionen im Umgang mit Krisen. Die einen negieren und verdrängen sie schlichtweg, die anderen sind paralysiert durch Ohnmachtsgefühle und Hilflosigkeit, wiederum andere verfallen in einen blinden Aktionismus – alles unterschiedliche Strategien, die uns in frühen Lebensjahren geprägt haben und mit denen wir mehr oder weniger unbewusst versuchen, Kontrolle über etwas zu erlangen, was außerhalb unserer Kontrolle liegt.

DAS GEMEINSAME MUSTER: ANGST

Wenn man tiefer blickt, lässt sich feststellen, dass viele dieser Reaktionsmuster einen gemeinsamen Nenner haben: Sie sind getrieben von Angst. Und wenn wir ganz ehrlich zu uns sind – wir alle haben sie, die Angst vor Kontrollverlust.

Gleichzeitig dürfen wir zur Kenntnis nehmen, dass wir in einer Zeit leben, in der wir immer stärker und schneller mit Kontrollverlust konfrontiert werden. Nicht ohne Grund wird diese Ära mit VUCA umschrieben: Sie ist volatil (ein dauerhaftes Auf und Ab), unsicher (auf nichts ist mehr Verlass), komplex (was gestern noch funktioniert hat, ist heute nur ein zahnloser Tiger) und ambivalent (die beiden Seiten einer Medaille widersprechen sich oder haben entgegengesetzte Wirkungen).

Daraus lässt sich schlussfolgern: Eine von Kontrollverlust-Ängsten geprägte Gesellschaft ist für eine VUCA-geprägte Zukunft nicht sonderlich gut vorbereitet.

DIE FOLGEN DES DYSFUNKTIONALEN UMGANGS MIT DER ANGST

Nun ist Angst an sich kein Drama. Sie gehört genauso zum Leben wie alles andere auch und ist nicht per se schlecht. In bestimmten Situationen kann sie sogar sehr nützlich sein und uns schützen, sofern sie nicht lähmend, sondern handlungsaktivierend wirkt. Fatal wird es nur, wenn wir unsere Ängste nicht kennen. Denn dann beeinflussen sie unbewusst unser ganzes Denken und Handeln (von wegen Selbstbestimmtheit!). Und selbst wenn wir sie kennen, bedarf es bestimmter Fähigkeiten für einen konstruktiven Umgang mit der eigenen Angst – nur werden uns diese leider in den seltensten Fällen durch Elternhaus oder Bildungssystem vermittelt.

Wenn der konstruktive Umgang mit der eigenen Angst nicht gelernt wurde, hat das zur Folge, dass die beste Version unseres Selbst vernebelt ist und dass unsere zukünftige Gegenwart maßgeblich von der vergangenen Gegenwart geprägt ist. Wir durch-

leben unbewusst quasi die Wiederholung der Wiederholung in den unterschiedlichsten Farbnuancen. Nicht ohne Grund lautet die Lieblingsfrage von Miriam Meckel, Herausgeberin der WirtschaftsWoche und des Zukunftsmagazins ada: „Was würden Sie tun, wenn Sie keine Angst hätten?“ (Original auf Englisch: „What would you do if you weren't afraid?“)

Wie dieses Skillset nun konkret aussieht und wie man sich dieses als Individuum aneignet, können versierte Experten besser beschreiben bzw. vermitteln als ich (siehe hierzu beispielsweise: Klaus Eidenschink: Ängste? Erläuterungen zu einem aktuellen Gefühl <https://metatheorie-der-veraenderung.info/2020/03/18/aengste/>). Was mich vielmehr im Kontext von VUCA interessiert, ist folgende Frage: Wie kann es uns gelingen, als Kollektiv einen konstruktiven Umgang mit der Angst zu erwerben, als Gesellschaft die beste Version unseres Selbst zu entwickeln und gestärkt aus Krisen hervorzugehen, sodass wir im Rückblick sagen können: Der Prozess war unfreiwillig, wir mussten an vielen Stellen unsere Komfortzone verlassen und an manchen Stellen wurde es schmerzhaft – aber es hat sich gelohnt. Wir haben gemeinsam einen gewaltigen Entwicklungssprung erzielt, denn wir blicken voller Zuversicht auf uns, auf das Leben und auf unsere Zukunft.

POSITIVE NARRATIVE BRAUCHT UNSER LAND

Jeder kennt das Wirkungsmuster der „self-fulfilling Prophecy“: Die innere Haltung beeinflusst unsere Wahrnehmung und hat direkten Einfluss auf die erlebte äußere Realität. Wenn wir uns in diesem Zusammenhang vor Augen führen, dass Ängste immer individuell sind und diese maßgeblich unser Denken und Handeln prägen, dann wird schnell deutlich, dass wir – ohne es zu merken – unser Zukunftspotenzial stark limitieren. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass unsere aktuell sehr präsenten Ängste in der zukünftigen Gegenwart bestätigt werden, ist hoch.

Somit ist der Bedarf an positiven Narrativen, die ein bewusstes Kontrastprogramm zu den von unseren Ängsten gefütterten inneren Narrativen darstellen, gerade im VUCA-Zeitalter nicht hoch genug einzuschätzen. Nicht nur kollektives Social Distancing, sondern auch kollektives Fear Distancing sind ein Gebot der Stunde.

EIN BLICK ZURÜCK AUF DAS HEUTE

Mithilfe des Re-Gnose-Stilmittels (in Abgrenzung zur Pro-Gnose) wage ich einen Blick zurück auf das Heute – in der Hoffnung, andere zu motivieren, weitere positive Zukunftsnarrative zu entwickeln:

Rückblickend sehen wir, dass unsere Angst vor einem wirtschaftlichen Zusammenbruch anlässlich der vielen Krisen, die uns heimsuchen, unbegründet war. Sicherlich, die Wirtschaft sieht jetzt anders aus als noch im letzten Jahrzehnt – doch das hat alles auch seine positiven Seiten.

Kleinere und lokale Anbieter gehen gestärkt aus den Krisen hervor und fördern so das regionale Zugehörigkeits- und Verantwortungsgefühl und somit den sozialen Zusammenhalt. Der Konsum ist in großen Teilen der Gesellschaft verantwortungs-

voller geworden, frei nach der Maxime „Weniger ist mehr“. Mit dem schönen Nebeneffekt, dass wir in Sachen Klimaschutz große Fortschritte erzielen. Und von zu Hause arbeiten gilt nicht mehr als Karrierekiller. Ganz im Gegenteil: Die 2020 erlebten Produktivitätssteigerungen aufgrund von mehr Selbstbestimmtheit, des Wegfalls großer Zeitfresser wie Verkehrsstaus oder langer Anfahrtswege und des professionellen Umgangs mit digitalen Collaboration-Tools haben selbst die größten Gegner einer vertrauensbasierten Unternehmenskultur überzeugt. Mit dem positiven Nebeneffekt, dass Ballungszentren entlastet werden und bisher abgehängte Regionen Auftrieb gewinnen, da in vielen Branchen die räumliche Nähe für die Wertschöpfung nicht mehr von zentraler Bedeutung ist.

Zudem haben die vielen Krisen einen unglaublichen Innovationsschub initiiert. Nicht nur in den bestehenden Organisationen und Verwaltungen, sondern auch bei vielen Privatpersonen. Der Verlust des Einkommens, die gemeinsam erlebte Solidarität sowie die Chancen der digitalen Wirtschaft hat viele in der Not erfindend gemacht. Und so ist es zum neuen Volkssport geworden, sich mit immer noch besseren Ideen zu übertrumpfen – anstatt sich mit Volksverdummungsprogrammen oder belanglosem Social-Media-Talk zu berieseln. Denn auch das ist vielen klar geworden: – Wir müssen unsere Zukunft selbst am Schopfe packen und sie nicht den Politikern allein überlassen.

Wir stellen zudem verwundert fest, dass auch die Angst, unser Gesundheitssystem könne aufgrund horrender Kostensteigerungen kollabieren, unbegründet war. Denn die Corona-Krise entpuppte sich für viele als heilsamer Schock, sich für die eigene Gesundheit wieder mehr verantwortlich zu fühlen. Frei in Anlehnung an John F. Kennedys legendären Satz: „Frage dich nicht, was dein Arzt für deine Gesundheit tun kann, sondern frage dich, was du für deine Gesundheit tun kannst, um das kollektive Gesundheitssystem zu entlasten.“ Wir wundern uns inzwischen darüber, dass wir es zugelassen haben, uns „zuzumüllen“. Bei den einen waren es das mit Antibiotika verseuchte Fleisch und die dauerhafte Überdosis Zucker, bei den anderen die negativen Gedanken-Dauerloops und verdrängten emotionalen Blockaden, die sie krank gemacht haben.

Und so ist es heute für viele selbstverständlich, den Begriff „Investition“ und „Altersvorsorge“ ganz neu zu definieren. Anstelle wie früher nur in „andere“ (Aktien, Staatsanleihen, Unternehmen) zu investieren, ist es zur neuen Norm geworden, auch in „uns selbst“ zu investieren. Viel Bewegung, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, aber auch Coaching und lebenslanges Lernen sind zur neuen Selbstverständlichkeit geworden. Und für viele überraschend: Krankheiten wie Diabetes, Demenz, Depressionen und viele mehr befinden sich als Folge auf dem Rückzug und entlasten die Gesundheitsetats in signifikanter Weise.

#REINVENTINGSOCIETY

Sie sehen: Es geht um nichts Geringeres als um #ReinventingSociety (in Anlehnung an die New-Work-Bibel „Reinventing Organisations“, deren Titel inzwischen zum geflügelten Wort mutiert ist).

Und auch das ist glasklar: #ReinventingSociety ist eine Mammut-Aufgabe und ganz sicherlich kein Selbstläufer. Jede und jeder Einzelne von uns ist hier auf allen Ebenen gefordert – und zunächst bei sich selbst. Doch bevor sich unsere Ängste wieder lautstark zu Wort melden und Zweifel oder ungläubiges Kopfschütteln ob der Naivität initiieren, erlauben Sie mir, Ihnen folgende Frage mit auf den Weg zu geben: Wie viele Schmetterlinge gäbe es, wenn Raupen dieselben Ängste hätten wie wir Menschen, im Jahre 2021?

WIE VIELE SCHMETTERLINGE GÄBE ES, WENN RAUPEN DIESELBEN ÄNGSTE HÄTTEN WIE WIR MENSCHEN, IM JAHRE 2021?

