

Transkript: Zukunftslust statt Erstarrung: Warum Gestalten glücklicher macht als Angst

Christa Kloibhofer-Krampl: Warum macht Gestalten uns glücklicher aus Angst?

Darüber und über das Thema Zukunftslust möchte ich heute einfach ein paar Gedanken loswerden. Mein Name ist Christa Körphofer-Krampl, Host des Podcasts Zorn und Zuversicht. Aber nicht nur das, bin auch Mitarbeiterin des Next Incubators, Innovationshub für Nachhaltigkeit und und das ist ganz wichtig heute für die Folge, bin Botschafterin fürs Ministerium für Neugier und Zukunftslust. Ich bereite gerade eine Live-Podcast-Folge vor, die wir in ein paar Wochen aufnehmen mit Botschafterinnen des Ministeriums. Und in dieser Vorbereitung habe ich mich ein bisschen ein bisschen mehr auseinandergesetzt mit mit vor allem mit dieser Zukunftslust. Die Neugier ist die eine Geschichte, da habe ich schon einmal eine Folge mit dem Andreas Sator gemacht und ich glaube, in Österreich gibt es wenig Leute, die besser über Neugier sprechen können als er. Aber das Thema Zukunftslust ist ja noch einmal ganz was Eigenes und das ist noch einmal ganz was anderes. Und ich hab mich gefragt, warum tun wir uns heute so schwer mit dieser Zukunftslust? Warum müssen wir die Zukunftslust auch so fast schon entschuldigen? Wieso ist es etwas, das ja, also es geht uns einfach nicht leicht von der Hand. Und auf der einen Seite sind wir natürlich in einer Zeit mit sehr vielen Krisen. Wir sprechen immer von multiplen Krisen. Wir haben einen Sommer hinter uns mit. Hitzewellen ohne Ende in Österreich. Also ich glaub in den Jahren 1960 bis 1990 haben wir in Graz, wo wo ich ja zu Hause bin, so 3 bis 4 Hitzetage gehabt und Anfang August waren es, was ich gelesen hab, schon 39. Also da ist schon ordentlich was, was, was für uns sehr dystopisch klingt. Wir haben sehr viele Konflikte auf dieser Welt, wir haben unsere Demokratie wankt ziemlich, nicht nur bei uns, sondern auch in sehr, sehr vielen Ländern. Also Autokratien nehmen zu. Das heißt ja, wir haben also wirklich einen Tsunami an Dingen, die nicht gut sind. Das ist einmal das eine. Das andere ist aber, das ist ja auch ein ganzes Ökosystem dahinter, das davon lebt, wenn wir Angst haben und wenn wir, wenn wir in dieser Dystopie bleiben. Das sind Medien, weil die verdienen mit Klicks und natürlich irgendwelche Katastrophenmeldungen, die klicken halt einfach besser als irgendeine schöne Meldung. Das sind, das ist Politik, Politik mobilisiert mit Angst. Das ist die Mobilisation, die glaube ich, echt am besten funktioniert. Das sind aber ganz oft auch Aktivisten und Aktivistinnen, die einfach Weltuntergangsszenario beschwört. Und will jetzt gar nicht behaupten, dass das falsch ist, dass man das macht, sondern das ist schon ganz, ganz wichtig, dass wir auch wissen, in welche Zukunft wir steuern. Aber was es ganz oft auch auslöst bei uns, das ist schon so ein bisschen ein Zynismus und Zynismus, ich würde jetzt mal sagen, das ist schon das giftigste Gift, das wir in der Gesellschaft haben können, ein Zynismus. Was ist jetzt, was, was unterscheidet die Zukunftslust jetzt vom Optimismus? Der

Optimismus ist ein bisschen, ich würde sagen, jetzt dieses, dieses Wissen, dieses Glauben, es wird schon gut werden. Also beruhigen wir uns, lehnen wir uns zurück, entspannen wir uns, es wird sich schon alles ausgehen. Zukunftslust ist überhaupt nicht passiv, so wie es der Optimismus ist. Wir warten nicht zu, sondern das ist aktiv. Zukunftslust heißt, ich kann etwas gestalten, ich kann etwas tun, ich kann Entscheidungen treffen, ich kann anpacken und ich kann die Welt und meine Zukunft mitgestalten und das ist, glaube ich, ganz, ganz wichtig. Ist jetzt diese Zukunftslust irgendwie wissenschaftlich, was macht die, macht die was mit uns, ist die belegt, kann ich die messen und ich versuch mich jetzt an 3, also so 3 so Fakten oder 3 Beweisen, wo man einfach sehen kann, wie wichtig das für uns ist und was das für Auswirkungen hat. Und ich möchte gern beginnen mit der Neurobiologie. Da gibt es diese Broden and Build Theorie von der Barbara Fredriksson, die einfach sagt, die muss zuerst meinen Kopf aufmachen und erst wenn er offen ist, mein Gehirn weit ist und ich bereit bin, einfach breit zu denken, dann kann ich etwas bauen. Also dann kann ich etwas gestalten. Ganz oft bei uns ist es ja so und ich habe auch in einer anderen Folge schon mal kurz drüber gesprochen, unser Gehirn läuft oft so ein bisschen im Angstmodus, weil es einfach so viel ist an allem. Es ist so viel Dystopie, es ist so viel Information, es ist so einfach, einfach viel zu viel. Und wenn wir in diesem Angstmodus sind, dann ist es eigentlich Fight or Flight. Das heißt, kämpf oder renn davon und damit kann ich nicht gestalten. Damit möchte ich nur überleben. Wenn ich aber gestalten will, brauche ich Zukunftslust. Das ist einmal die eine Geschichte. Der zweite Beweis oder der zweite, ja, der zweite Beweis, was diese Zukunftslust einfach für uns auch ist und wo man sieht, was das für einen Unterschied macht, ist, kommt aus der Psychologie und das ist eine erlernte Hilflosigkeit versus Selbstwirksamkeit. Der Psychologe Martin Seligmann, der kommt relativ, also der ist sehr bekannt, der kommt sehr oft vor, der hat das, der das, ich weiß nicht, sagt man Phänomen oder das Konzept der erlernten Hilflosigkeit entwickelt. Und der sagt einfach, wenn ich gelernt habe, dass meine individuelle Handlung keine Auswirkung hat auf irgendwas, auf die Gesellschaft, auf keine Ahnung, auf meine Zukunft, auf meinen, meine Nachbarn, was auch immer, dann ist es eh wurscht, was ich mache und dann tue ich gar nichts. Und da gibt es so 3 Schritte, wie ich in diese erlernte in diese erlernte Hilflosigkeit kommt. Das ist einmal die Erfahrung des Kontrollverlusts. Das heißt, egal was ich tue, ich kann das Ergebnis eh nicht ändern. Jetzt stellen wir uns vor, ich bin in der Schule, ich bin Schülerin. Mathematik ist nicht so mein Fach. Das ist, ich habe einen Lehrer, der weiß, Mathematik ist nicht mein Fach, findet sogar, dass ich sehr schlecht bin in Mathematik und ich bin einfach ja so eine Kandidatin zwischen 4 und 5. da kann ich mich anstrengen, so viel ich will, ich werd da nicht mehr rauskommen. Ich werd immer so, es wird halt ja, ich lern oder ich erlerne das ganz egal, wie sehr mich anstrengt, wie viel Mühe ich reinstecke in diese Mathematik, die sich mir nicht erschließt. Es macht einfach keinen Unterschied, weil ich werd nie was Besseres als an Vierer kriegen, weil man mich als eine schlechte Schülerin in Mathematik einfach schon mal abgestempelt

hat. So, jetzt ist es so, dann. macht das bei mir das, das speichert sich einfach ab. Das ist, wenn ich das einfach eine gewisse Zeit lang immer wieder erfahre und immer wieder erlebe, es ist wurscht, wie viel ich lern, es ändert sich nichts, dann dann ist diese Überzeugung in mir fix drinnen und ich werd auch nichts mehr anderes, also ich werd von mir nichts anderes mehr glauben. Ich hab gelernt, dass mein Handeln keinen Unterschied macht. Und das, was dann passiert, das ist eigentlich echt auf einem, ist echt faszinierend, weil dann tritt 'ne Lähmung ein. Und ich bin in diesem Glaubenssatz verhaftet, selbst wenn sie die Rahmenbedingungen verändern. Jetzt geht dieser Lehrer, weiß ich nicht, geht in Pension, wechselt die Schule, irgendwas ist nicht mehr da. Ich bekomme einen neuen Lehrer. Dieser Lehrer weiß nichts von mir. Für den bin ich unbeschriebenes Blatt. Für den habe ich, wenn ich das österreichische Notensystem anschau, mal per se alle Möglichkeiten zwischen 1 und 5. Ich hab aber gelernt, dass es völlig wurscht ist, ob ich mich anstrenge oder nicht. Es wird sowieso nicht funktionieren. Also, streng ich mich nicht mehr an, weil es ja eh egal ist, weil ich jetzt gelernt hab, es ist eh egal, ich kann es nicht. Warum ist das so wichtig? Das ist deshalb so wichtig, weil das funktioniert auf individueller Ebene. Es funktioniert aber auch im Kollektiv. Wir haben so eine kollektive, erlernte Hilflosigkeit mit diesen ganzen Tsunami an Dingen, das ich eingangs schon schon erwähnt hab, haben wir so. So das Gefühl, die Welt ist so komplex, ich hab eh überhaupt und so kaputt, ich hab überhaupt kein keinen Einfluss auf das, was passiert. Das heißt, was passiert, ich zieh mich zurück, ich werd im schlimmsten Fall zynisch und ich erstarre. Also ich geh in eine Passivität. Ich muss das jetzt aber nicht, das muss aber nicht so bleiben. Ich kann aus dieser erlernten Hilflosigkeit, kann ich raus und zwar indem ich Selbstwirksamkeit erlebe. Selbstwirksamkeit kann durch ganz kleine Dinge geschehen. Wenn ich erlebe, dass das, was ich tue, Auswirkung hat. Wenn ich feststelle, dass wenn ich heute jemanden auf der Straße anlächle und diese Person lächelt, lächelt zurück, dann sehe ich direkt, mein Verhalten hat irgendeine Auswirkung gehabt. Und das ist, das ist diese Selbstwirksamkeit und das ist auch ja auch wieder von Martin Seligmann einfach ein Konzept, das er quasi so als Antwort auf diese erlernte Hilflosigkeit, ja ja, wie soll ich sagen, definiert hat. Also das ist eine positive Psychologie und das heißt, ich hab die Möglichkeit aus dem auszubrechen. Das war jetzt der zweite Beweis, wie sehr die Zukunftslust oder eben fehlende Zukunftslust uns beeinflusst. Und das Dritte ist, Zukunftslust tatsächlich schützt unseren Körper. Wenn ich die ganze Zeit in einer Schockstarre bin oder auch die ganze Zeit in einer dystopischen Geschichte einfach verfangen bin, unser Gehirn und unser Immunsystem hört ja die ganze Zeit mit. Das hört die ganze Zeit mit, was wir über die Zukunft denken. Und da sind wir wieder bei der Angst und das haben wir schon ein paar Mal gehabt, diese Angst, die, die, die löst Stress aus und Stress, ich glaub, das haben wir jetzt echt schon ganz oft gehört, macht uns krank. Also, Zukunftslust und Freude, Vorfriede, ist eigentlich aus biologischer Sicht Medizin. Wenn ich Lust auf die Zukunft hab, wenn ich Zukunftsfreude empfinde, dann schüttet mein Körper oder belohnt mich mein Körper, kann man sagen, mit mit

einem ganzen Cocktail, ein Botenstoffcocktail, ein Glückshormoncocktail, vielleicht sogar. Das ist Dopamin, das sind Endorphine, das sind Oxytocin. Also, das ist, kann man sich vorstellen, das ist wirklich dieser hübsche. Cocktail mit einem Schirmchen drauf, der den wir alle irgendwie verbinden mit einem schönen Gefühl und mit was Schönerem. Und dieser Cocktail sorgt dafür, dass in unserem Körper einfach, ja, unsere Abwehrkräfte werden gestärkt, es geht uns einfach gut und wenn unsere Abwehrkräfte gestärkt sind, es uns gut geht, dann sind auch Entzündungswerte in der Regel ein bisschen niedriger. Das heißt, es hat ja auch tatsächlich medizinische Gründe, warum Zukunftslust ein gutes Konzept ist. Und wenn wir noch einen Trend irgendwie auch aufgreifen wollen, weil es sprechen sehr viele Menschen über Longevity und dann reden wir doch auch einmal ganz, ganz kurz drüber, Longevity. Man weiß mittlerweile, dass Menschen, die zuversichtlich sind und die die Selbstwirksamkeit auch spüren und die gestaltungsorientiert sind, die haben ein bisschen höhere Lebenserwartung. Also, wenn ich einen Longevity, also wenn ich mich für Longevity interessieren würde, dann wäre es wahrscheinlich der Aspekt, dass ich Spaß und Freude an der Zukunft habe. Und ich glaube, das finde ich cool. Also Longevity per se interessiert mich nicht, aber mit Spaß und Freude älter zu werden, das interessiert mich total und das finde ich so super gut, das Konzept. Das klingt jetzt alles sehr Super, ja, wir sind hilflos. Gehen wir doch in die Selbstwirksamkeit und dann lösen wir das alles wieder auf und dann haben wir alles super gute Effekte und alles ist und alles passt wieder. So einfach ist es nicht. Also, Zukunftslust ist jetzt nicht einfach, vor allem wenn ich sehr lange schon in einer Situation bin, wo ich einfach überhaupt die Zukunft gar nicht mehr positiv sehen kann. Dann werde ich das nicht mit einer mit einem einzigen Gedanken jetzt plötzlich neu entscheiden können. Das ist schon Arbeit. Es ist, ich glaube, es ist harte Arbeit, mich immer wieder daran zu erinnern und auch die Lust zu lernen an der Utopie, an dem, was sein könnte und zwar an dem, was gut sein könnte. Und das erfordert Mut. Und mit diesem Wissen, dass das nicht einfach ist und dass das, dass das Arbeit ist und dass wir, dass wir diese Entscheidung jeden Tag aufs Neue treffen müssen, möchte ich auch diese Folge heute abschließen und ich hoffe, ich hoffe wirklich, dass man on the long run alle wieder zu dieser Situation kommen, wo man das Gefühl haben: Hey, Moment, Moment, ich bin nicht ausgeliefert. Moment, ich kann etwas verändern, ich kann gestalten, ich kann es im Kleinen machen. Es wird gut sein und ich kann meine Zukunft positiv weitergestalten. Und in diesem Sinne, wenn euch das Konzept noch Neugier und Zukunftslust das Ministerium interessiert, dann schaut euch gerne die Webseite an. Das ist wirklich sehr tolle Initiative und vor allem man trifft sehr viele gleichgesinnte Menschen, die eben wie man selbst an diesem an dieser Zukunftslust auch arbeiten möchte. Da muss man es nicht alleine tun, das hilft ungemein. Ich wünsche euch einfach einen schönen Tag. Ich wünsche euch eine schöne Woche, eine gute Zeit und viel Spaß mit eurer Zukunft. Also, ich freue mich auf meine Zukunft, weil ich weiß, nächste Woche komme ich mit einer neuen Folge. Aber nicht nur das, ich bemühe mich sehr und ich glaube, am Ende schaffen wir es

gemeinsam, dass wir die Welt ein Stück besser machen können. Und in diesem Sinne, habt es gut und wir hören und sehen uns nächste Woche. Und wer hat es produziert? Das Pod. Deine Podcast-Agentur.