

zukunftsInstitut
**"Ohne Abschluss kein
Neubeginn"**





Der Philosoph, Netzwerk- und Resilienzforscher Harald Katzmaier über das Altern, das Steckenbleiben und die innere Reise als Weg aus der Krise. Er war einer der Referenten beim Future Day 2016.

Resilienz fordert Bewusstsein und Beweglichkeit im Umgang mit dem Unerwarteten. Altern ist eigentlich erwartbar und berechenbar. Warum der oft groteske Umgang mit diesem Prozess?

Mit dem Wechsel der Lebenshälften gibt es einen klaren Bruch. Die Psychologie des ersten Lebensabschnittes unterscheidet sich von der des zweiten Lebensabschnittes. Die Bedeutung des Äußeren tritt zurück. Entscheidend ist, wie man mit diesem fundamentalen Bruch umgeht. Negiert man ihn, kann er zum Zusammenbruch werden. Eine Gesellschaft, die Erfolg zur Maxime erhoben hat, kann damit schwer umgehen. Außerdem ist es bequem, künstlich am Erreichen des Äußeren festzuhalten. Das erspart innere Weiterentwicklung.

Wie geht man es richtig an?

Zuallererst: das Leben zu begreifen, wie es ist – prozesshaft, brüchig, zyklisch. Das Leben ist ein permanenter Zyklus mit Phasen der Immer-wieder-Neuerfindung. Die Psychologie des zweiten Lebensabschnittes eröffnet uns die Chance zur Reflexion – sie bietet uns eine innerliche Reise an, dabei können wir reifen und uns weiterentwickeln. Diesen Abenteuertrip zu uns selbst sollten wir antreten und nicht verschieben.

Das Altern als großes Abenteuer also. Warum haben so viele Angst davor?

Erstens ist die innerliche Reise nicht nur abenteuerlich, sondern auch beschwerlich. Sie zwingt zur Festlegung, zum klaren Commitment. Die heutige Gesellschaft forciert aber das Seichte, das Surfen zwischen den Optionen, die man sich alle offenhalten will. Also lieber eine Vermeidungsstrategie fahren, statt alles auf eine Karte zu setzen, Risiken einzugehen und damit Enttäuschungen in Kauf zu nehmen. Zweitens ist der Druck zum Erfolg massiv, und Erfolg ist in seiner klassischen Definition zuallererst eine große Anpassungsleistung. Im Erfolg entwickeln wir uns nicht – wir wachsen nur, wenn wir scheitern, wenn die Dinge fundamental schiefgehen. Drittens gibt es gegenläufige wirtschaftliche Interessen: Jugendlichkeit macht Geld, Weisheit und innere Weiterentwicklung befüllen die Warenkörbe nicht. Wer es sich leisten kann, probiert es mit Wegshoppen...



Unser Szenario-Buch "Pro-Aging"

Die Alten machen uns jung: Pro-Aging wird also zum notwendigen Imperativ einer kommenden Gesellschaft und ihrer Unternehmen. Mit 14 alternativen Szenarien zum Thema Pro-Aging eröffnen wir einen der wichtigsten, und bis heute fehlgeleiteten Diskurse: hin zu einer neuen Wertschätzung des Alterns und einer Ökonomie der zweiten Lebenshälfte!

Mehr über das Szenario-Buch

Und, klappt das?

Natürlich nicht. Wer sich der inneren Weiterentwicklung verweigert, bleibt stecken in der äußeren Form. Es gibt eine permanente Inkohärenz zwischen Denken, Fühlen, Handeln. Viele glauben daran, dass ihnen der nächste Statusschritt hilft. Aber hinter dem Satz „Wenn ich das endlich habe, dann habe ich es geschafft“ steht ein permanenter Akt der Selbsttäuschung und -enttäuschung.

Was machen die, die sich nicht mit Shoppen und Status betäuben können?

Das Risiko für Verbitterung ist groß. Das Leben bietet viele Möglichkeiten, böse und bitter zu werden – Angst, Ambiguität und Ambivalenz bilden eine Trias mit sozialem Sprengstoff. Wer sich der inneren Reise verweigert und sich nicht mit Äußerem ablenken kann, wird aggressiv und aversiv, ein „Wutbürger“. Wer die Enttäuschungen, Kränkungen und Rückstellungen des Lebens nicht verarbeitet, sieht sich entweder als Versager oder als Opfer. Beides ist hochproblematisch für die Betroffenen und die Gesellschaft.

Wie kann gegengesteuert werden?

Es sind Vorbilder gefordert, die helfen, dass diese Menschen sich nicht als Loser wahrnehmen. Vorbilder, die ihre innere Reise erfolgreich bewältigt haben. Die Qualität der Beziehung zu anderen ist nie besser als die Beziehung zu dir selbst – je älter du wirst, desto höher ist hier das Konfliktpotenzial. Der Weg zur Weisheit führt durch die Begegnung mit dir selbst, und da gehören Enttäuschungen und Scheitern dazu.

In der Start-up-Kultur wird ja jetzt das Scheitern zelebriert, mit „Fuck-up Nights“ und ähnlichen Events...

Dieser inszenierte Diskurs über Scheitern ist eitle Kultur. Die, die es geschafft haben, reden darüber, dass sie einmal kurz gescheitert sind, bevor sie supererfolgreich wurden. Das ist kokett und gute Show, aber kein Diskurs über innere Weiterentwicklung. Das Leben ist ein komplexes System, wir müssen es als Zyklus betrachten, und nicht als Lauf mit Start und Ziel. Zyklen müssen sein und ständig durchlaufen werden. Ohne Abschluss kein Neubeginn.

Wie läuft der Zyklus und demnach der richtige Diskurs?

Der Zyklus gehört zu jedem komplexen System, diese Systeme folgen dem Pulsing wie auch der Blutkreislauf: Forward loop und backward loop, Einatmen und Ausatmen wechseln einander ab. Das gilt auch für das Leben. Es gibt schöpferische Phasen, Destrukturierung und Einbruch. Das Leben ist eine Schleife, keine Linie – ähnlich dem Zyklusmodell, das wir „lazy eight“ nennen, weil es die Form der Zahl 8 in Liegeposition hat. Den großen Erwartungen in der Jugend folgt die Phase des Schöpferischen und der Expansion des Egos. Es kann zu Überhitzungen kommen, das ist der vielbesprochene „Burnout“. Es steigen die Bedingtheiten – Kinder, Karriere, voller Kraftbedarf, aber dann kommt die Krise, eben vor der zweiten Lebenshälfte. Die Phase zwischen 38 und 48 ist der Scheitelpunkt, wo ein Maximum an Wissen und Kapazität auf ein Maximum an Komplexität trifft. Hier kann man sich entweder neu erfinden, oder man bleibt stecken und damit stehen. Man schottet sich ab und mumifiziert sich. Das macht böse und verbittert.

Die Krise zwischen 40 und 50 wird schon seit langem als Midlife Crisis beschrieben...

Da geht es viel um männliche Klischees. Tiefer betrachtet, beschreibt das, was wir unter Midlife Crisis verstehen, das Richtige: Ausbrechen mit den Mitteln des Äußeren geht schief. Status und Erfolg erfordern ständige Anpassung – man wird zwangsweise immer mehr Darsteller statt Regisseur des eigenen Lebens. Plötzlich ist man „stuck“, wenn die zweite Lebenshälfte mit der ihr eigenen Psychologie ansteht. Supererfolgreiche Menschen kommen zu den Therapeuten und sagen: Ich kann nicht mehr, der Erfolg und das Geleistete trägt und inspiriert mich nicht mehr.

Wie geht man weise aus der Krise?

Zuerst einmal, indem man sich seiner inneren Journey nicht verweigert, sondern sich ihr stellt. Was man bei älteren Menschen, die Weisheit ausstrahlen, erkennen kann: Sie haben sich vom äußeren Irrsinn befreit und dem Jetzt zugewandt. Die Zukunft im zwanghaften Sinn der Psychologie der ersten Lebenshälfte – „bis dann muss ich das unbedingt geschafft haben“ – haben sie abgelegt. Es ist eine totale Präsenzkultur, sie schätzen und lieben das Schöne des Moments. Wenn es ein Prinzip des Wegs zur Weisheit gibt, dann „Let it go“. Es geht auch darum, nicht noch mehr Wissen anzuhäufen, sondern es loszulassen, zu ent-lernen. Also wieder: Zyklus erkennen, abschließen, neu erfinden.

Wie lernt dann die Gesellschaft?

Die moderne Wohlstandsgesellschaft steht genau am Scheitelpunkt und braucht die innere Journey genauso wie die Menschen, die in ihr leben. Der krisenhafte Bruch ist seit der globalen Finanzkrise da. Politik und Institutionen, aber auch die Wirtschaft üben sich seither in Vermeidungsstrategien – mit noch mehr frischem Geld und dem Glauben an die Technologie. Selbst der Tod wird ein Problem, das wir lösen können. Das Magazin „Time“ titelte mit „Can Google solve death?“ Wer, wenn nicht die neuen Erlöser aus Silicon Valley? Das ist bizarr. Wahre Vitalität steht im Kontrast dazu: Wir brauchen ein neues Modell der Zeit, das den Tod nicht aus dem Leben aussperrt. Alter ist nicht „bald sterben“, sondern „jetzt leben“, und der Tod gehört dazu – das wäre ein inklusives Modell.

Und die Wirtschaft, wie erfindet sie sich neu?

Auch hier gilt: Ohne innere Weiterentwicklung gibt es keine Weiterentwicklung. Wir werden eine Postwachstumsgesellschaft sehen, mit neuen Phänomenen. Wenn die Jungen in ein neues Prekariat fallen, wenn die gute Ausbildung nicht gelebt werden kann, dann gibt es Statuskrisen, das schöpferische Momentum bricht. Damit muss man sich auseinandersetzen. Die Ökonomie der Zukunft braucht die Erfahrung, eine neue Form der Aufklärung ist gefordert: Ökonomie, die auf die Entwicklung von Potenzialen abzielt anstatt auf Wachstum.

Der Philosoph und Sozialwissenschaftler Harald Katzmaier ist Gründer und Geschäftsführer von FAS Research mit Standorten in Wien, Brüssel und New York. Das Unternehmen ist seit mehr als zwei Jahrzehnten in der Netzwerk- und Resilienzforschung und deren Anwendung in der Wirtschaft aktiv. Live erleben können Sie Harald Katzmaier bei beim Future Day 2016.

Das Interview führte David Mock.

Empfehlen Sie diesen Artikel!