



# Die Kunst, mit der Zukunft umzugehen

Warum sind Horoskope so beliebt? Warum werden Tarotkarten gelegt und der Kaffeesatz gelesen? Wir suchen nach Sicherheit, versuchen, unser Leben zu kontrollieren und lechzen nach Vorhersagen. Dabei müssen wir uns damit begnügen, dass das Unvorhersagbare passiert, wir überrascht werden und uns auch auf Unwahrscheinliches einstellen müssen.

Neulich las ich morgens von einer Wahrsagerin, die nicht nur Präsident Mitterrand beraten hat, sondern auch präzise vorhergesagt hatte, dass und zu welchem Zeitpunkt die Wiedervereinigung Deutschlands passiert. Es gibt sie wohl, die Menschen, die von der Zukunft angeweht werden, schon bevor sie eintritt. Wir Normalsterblichen müssen uns damit zufriedengeben, dass es ungewiss ist, was passiert.



*„Wir brauchen die innere Fähigkeit, schnell und effizient auf sich verändernde Umstände zu reagieren.“*

Dr. Jochen von Wahlert,  
Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer

Vielleicht hilft ein Blick auf die Berufsgruppe der Bauern, deren Existenz seit tausenden von Jahren vom Wetter abhängt, und die meiste Zeit davon hatten sie kein Regenradar auf dem Handy. Jeder Bauer muss also lernen, Unsicherheiten auszuhalten und damit leben, dass Frost, Hagel oder Dürre die Ernte des ganzen Jahres vernichten können. Dieser Umgang mit dem Unbeeinflussbaren gehört zur professionellen Kompetenz der Landwirte, die sonst ja nur im Stress leben und reihenweise ins Burnout und chronische Erschöpfung fallen würden.

## Woraus besteht also die Zukunftskunst?

Sicherlich darin, sich auf die möglichen Szenarien so gut wie möglich vorzubereiten, alle Informationen zu sammeln und neben Plan A und Plan B vielleicht auch C und D überlegen. Dazu ist es hilfreich, Augen und Ohren offen zu halten und in anderen Berufen und Bereichen, in anderen Ländern und Kulturen Entwicklungen mitzubekommen. Oft gibt es Querverweise auf die eigene Tätigkeit und bringen einen auf kluge und kreative Ideen.

Genauso wichtig ist es, sich sehr flexibel aufzustellen. Wir brauchen die innere Fähigkeit, schnell und effizient auf sich verändernde Umstände zu reagieren. Das ist nicht neu, sondern das ist der Schlüssel unserer menschlichen Evolution. Mit „the survival of the fittest“ beschreibt Darwin, dass diejenigen überleben, die sich klug und flexibel auf neue Lebensbedingungen einstellen.

Noch zwei weitere Aspekte sind wichtig: Dass wir alles tun, was in unserer Macht steht, den Dingen eine positive Wendung zu geben. Und dass wir lernen, die Dinge zu akzeptieren, die wir nicht verändern können. Neudeutsch heißt das „acceptance and commitment“.

Dr. med. Jochen von Wahlert

Psychosomatische Privatlinik  
Bad Grönenbach

Am Schloßberg 6  
87730 Bad Grönenbach  
Telefon 08334 394-0  
info@psychosomatische-privatlinik.eu  
www.psychosomatische-privatlinik.eu

BILD: PSYCHOSOMATISCHE PRIVATKLINIK BAD GRÖNENBACH