



SUCHTHILFE
AACHEN



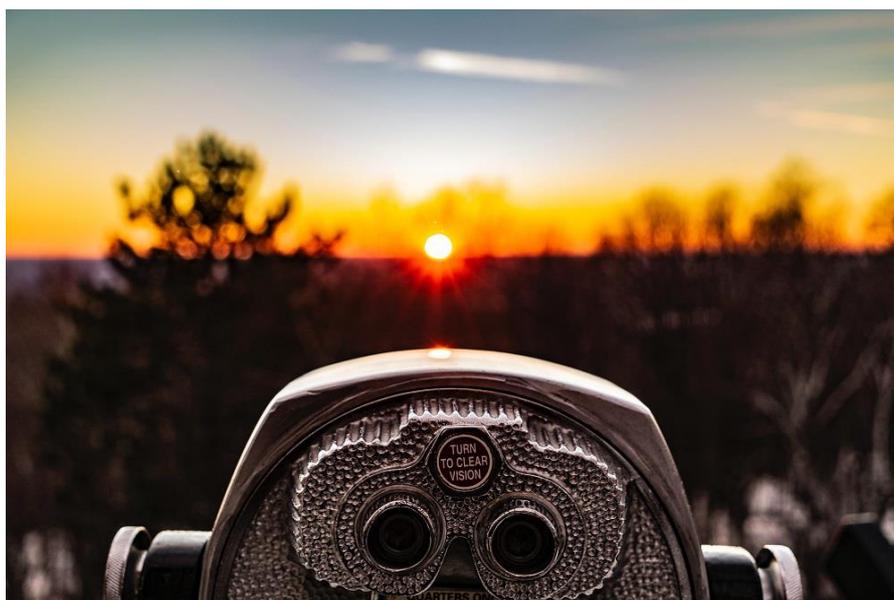
Sehr geehrte Damen und Herren,

im *Bezirksmagazin Quer!* haben wir ein interessantes Interview mit dem Zukunftsforscher Matthias Horx gelesen, das zuversichtlich stimmt. Und Zuversicht ist ebenfalls ein wichtiger Resilienzfaktor für den Umgang mit Krisen.

Matthias Horx sagt, dass die Welt nach Corona nicht mehr so ist, wie sie mal war. Das soll uns aber nicht beunruhigen, denn er malt folgendes Bild....

Es gibt historische Momente, in denen die Zukunft ihre Richtung ändert. "Tiefenkrisen" nennt das die Zukunftsforschung und genau in einer solchen stecken wir gerade. Aber dahinter füge sich bereits eine neue Welt zusammen, die man mit Methoden der Zukunftsforschung bereits erahnen kann. Was man dazu macht, ist sozusagen der Blick aus der Zukunft zurück in unsere Zeit. Dies nennt man auch Re-Gnose.

Wie wird unsere Welt also nach Corona werden?



Kontakte und soziale Bindungen

Wir telefonieren länger und öfter, hören besser zu und sind unseren Freunden und Familienangehörigen trotz körperlicher Distanz näher als je zuvor. Auch in der Nachbarschaft rückt man zusammen, hilft sich gegenseitig, sodass soziale Bindungen neu gestärkt werden.

Gute Laune

Wir werden staunen, wieviel Humor und Mitmenschlichkeit in den Tagen des Virus tatsächlich entsteht.

Digitalisierung

Was für viele undenkbar war, wird nun umgesetzt: Homeoffice, Tele- und Videokonferenzen werden in den Alltag integriert, Internet-Teaching vorangetrieben.

Umwelt

So werden auch viele Autofahrten oder Flüge zu Meetings weniger, was die Umwelt schont. Schon jetzt zeigen uns die Satellitenbilder, wie Smog-frei die Industriegebiete Chinas und Italiens sind. 2020 wird der CO₂-Ausstoss der Menschheit laut Horx zum ersten Mal fallen.

Ruhe und Achtsamkeit

Aus Hektik und Terminflut wird Zeit, ein Spaziergang im Wald oder ein gutes Buch. Durch Corona wird es zu einem massiven Wertewandel kommen.

Wirtschaft

Laut Matthias Horx werden wir uns wundern, wie weit die Wirtschaft schrumpfen oder Unternehmen zu etwas völlig Anderem mutieren konnten, ohne dass so etwas wie ein Zusammenbruch tatsächlich passierte. Obwohl es starke Veränderungen gab, kam es nie zum Nullpunkt. „Als wäre Wirtschaft ein atmendes Wesen, das auch dösen oder schlafen und sogar träumen kann. (...) Die globale Just-In-Time Produktion, mit riesigen verzweigten Wertschöpfungsketten, bei denen Teilen über den ganzen Planeten gekarrt werden, hat sich nach der Krise überlebt. Überall in den Produktionen und Service-Einrichtungen wachsen wieder Zwischenlager, Depots, Reserven. Ortsnahe Produktionen boomen, Netzwerke werden lokalisiert, das Handwerk erlebt

eine Renaissance. Das Global-System driftet in Richtung GloKALisierung: Lokalisierung des Globalen."

Die Welt wirkt wieder jung und frisch. Und wir sind voller Tatendrang.

Wir alle kennen Situationen, vor denen wir Angst haben - z.B. einen Zahnarztbesuch. Vorher steigert man sich schnell in die Angst hinein, macht sich Sorgen und malt sich die Situationen schlimmer aus, als sie dann vielleicht tatsächlich wird. Wenn wir die Situation dann jedoch gemeistert haben, kommt es zu einem Coping-Gefühl. Coping heißt „bewältigen“. „Neurobiologisch wird dabei das Angst-Adrenalin durch Dopamin ersetzt, eine Art körpereigener Zukunfts-Droge. Während uns Adrenalin zu Flucht oder Kampf anleitet (was auf dem Zahnarztstuhl nicht so richtig produktiv ist, ebenso wenig wie beim Kampf gegen Corona), öffnet Dopamin unsere Hirnsynapsen: Wir sind gespannt auf das Kommende, neugierig, vorausschauend. Wenn wir einen gesunden Dopamin-Spiegel haben, schmieden wir Pläne, haben Visionen, die uns in die vorausschauende Handlung bringen“, erklärt Horx. Er erwartet, dass aus dem massiven Kontrollverlust plötzlich ein regelrechter Rausch des Positiven wird. Nach einer Zeit der Fassungslosigkeit und Angst entsteht eine innere Kraft.

Fazit

Vielleicht war der Virus - im Nachhinein betrachtet - nur ein Sendbote aus der Zukunft. „Seine drastische Botschaft lautet: Die menschliche Zivilisation ist zu dicht, zu schnell, zu überhitzt geworden. Sie rast zu sehr in eine bestimmte Richtung, in der es keine Zukunft gibt. Aber sie kann sich neu erfinden. System reset. Cool down! Musik auf den Balkonen! So geht Zukunft“, schließt Matthias Horx.

Quelle:

<https://www.quer.tirol/2020/03/18/wir-werden-uns-wundern-wenn-die-krise-vorbei-ist/>

Bildquelle: Photo by [Matt Noble](#) on [Unsplash](#)