



 5 Beiträge

 5 Links

 PDF laden



von Stefan Boes

*Interview*

# Was Menschen hilft, wenn sich alles um sie herum verändert



Petra Bock hat als Historikerin die Systemumbrüche des 20. Jahrhunderts erforscht. Heute begleitet sie Unternehmen bei Veränderungsprozessen. Im Interview erklärt sie, welche neuen Denkmuster uns dabei helfen, die Probleme der Zukunft zu lösen.

26. Oktober 2020 - ⌚ 9 Minuten



© Dogu Kaya

*Diesen Artikel schenkt dir Stefan Boes von Perspective Daily.*

**Jetzt Mitglied werden >**

Die Zeit verlangt uns gerade einiges ab. Wir haben als Gesellschaften, aber auch als Menschen eine Pandemie zu bewältigen. Wir müssen die Klimakrise lösen und darauf reagieren, dass Millionen Menschen auf der Flucht sind. Die Digitalisierung ändert unsere Art zu leben und zu arbeiten für immer. »Wir stehen vor einem gewaltigen Innovationsschub. Technisch, wirtschaftlich und politisch. Vor allem aber menschlich«, sagt die Transformationsforscherin Petra Bock.

In ihrem neuen Buch »Der entstörte Mensch« beschreibt sie, mit welchen Denklögen wir unsere Welt bis zur Selbstzerstörung ausgebeutet haben und warum wir uns so schwer tun, die



Als Historikerin hat Petra Bock die Systemumbrüche des 20. Jahrhunderts erforscht und was es mit den Menschen macht, die diesen Wandel erlebt haben. Heute arbeitet sie als Managementberaterin. Sie ist Gründerin einer Coaching-Akademie und berät Unternehmen und Persönlichkeiten aus Wirtschaft und Politik bei Veränderungsprozessen.



Im Interview habe ich mit ihr darüber gesprochen, welches Denken uns weiterbringt, wann Menschen dazu bereit sind, Veränderung anzunehmen, und wie gute Lösungen für die Zukunft auch wirklich umgesetzt werden können.

### »Mit Wettbewerbsdenken kommen wir nicht weiter«

Im Jahr 2018 hielt die damals 15-jährige Klimaaktivistin Greta Thunberg eine Rede bei der Weltklimakonferenz. »Sie sind nicht erwachsen genug«, warf sie den Delegierten aus 200 Ländern vor. Ihre Botschaft: Die Erwachsenen interessieren sich nicht für die Zukunft. Hat sie recht, dass sich die Erwachsenen nicht erwachsen genug verhalten?



**Petra Bock:** Zum Erwachsensein gehört es, auch Herausforderungen mutig, neugierig und unerschrocken zu begegnen. Bei den großen Themen unserer Zeit – wie Klimaschutz, Migration oder Alterung – fällt das vielen eigentlich Erwachsenen sehr schwer. Sie ducken sich lieber weg, streiten unproduktiv über Einzelheiten oder einfach ums Rechthaben. Dabei geht es längst darum, eine breitere und anspruchsvolle Perspektive einzunehmen und nicht nur die eigenen, sondern auch andere Interessen zu sehen. Bis hin zu den Interessen anderer Lebewesen, deren Leben von dieser Fähigkeit menschlicher Reife abhängig sind. Insofern gebe ich Greta Thunberg in dieser Behauptung recht.



hohen persönlichen Reifegrad, die in der Lage sind, eine breite Perspektive einzunehmen, Menschen dort abzuholen, wo sie sind, und sehr gut zu kooperieren. Mit den alten Stilmitteln einer aus meiner Sicht gestörten Politik – wie Polarisierung, Wettbewerbsdenken und Niedermachen des politischen »Gegners« – kommen wir nicht mehr weiter.

### Wie kommen wir stattdessen weiter?

**Petra Bock:** Wir sollten Leben, ebenso wie Politik, als lebendiges, starkes Netz begreifen, das wir so sensibel wie kraftvoll gestalten müssen, um eine bessere Zukunft zu kreieren. Wir müssen uns dazu von Politik als Kampf verabschieden, mehr integrieren und zugleich klarer und konsequenter agieren. Dazu brauchen wir ein anderes Mindset  als bisher. Wir müssen weniger kompetitiv und stattdessen kooperativ und konstruktiv denken.



*Das Buch »Der entstörte Mensch. Wie wir uns und die Welt verändern« ist im Frühjahr 2020 bei Droemer erschienen. – Quelle: Droemer copyright*

## »Jede Veränderung löst Stress aus«

**In Ihrem Buch argumentieren Sie, dass unsere gewohnten Denkmuster wenig dazu beitragen, Probleme und Krisen zu lösen, deren Folgen bis weit in die Zukunft reichen. Sie haben eben von einem »alten, gestörten« Denken gesprochen. Was verstehen Sie darunter?**

**Petra Bock:** Unsere bisherigen Denkmuster sind angstgetrieben. Sie stammen aus einem Überlebensdenken, in dem wir auf Gefahren und Bedrohungen fixiert sind, nicht aber auf konstruktive Lösungen. Unter Stress verengt sich menschliches Denken. Es ist nicht in der Lage, mit der Komplexität von Wirklichkeit angemessen umzugehen,



andere psychoemotionale Frames  aktivieren, die unsere Wahrnehmung weiter verzerren. Unter diesen mentalen Umständen stören wir uns und andere, suchen Sündenböcke, provozieren Konflikte und verhalten uns insgesamt eher infantil und destruktiv statt menschlich reif und kooperativ. Das ist für mich unter den heutigen Umständen gestörtes Denken.

### **Ein Denken, das Menschen und Gesellschaften aber großen Fortschritt gebracht hat.**

**Petra Bock:** Ja. Es hat uns auf eine brutale Weise weit gebracht, denn heute beherrscht unsere Spezies die gesamte Biosphäre. Aber es bringt uns nicht mehr weiter. Es macht uns weder zu besseren noch zu glücklicheren Menschen. So paradox das klingt: Wir brauchen heute, wo es um so viel geht, ein lebensfreundlicheres, konstruktives Denken. Was wir brauchen, ist ein Denken, das Leben als Entfaltungsprozess versteht – genau das Gegenteil von dem, was wir bisher machen. Aber schon Einstein wusste: Wir können die Probleme nicht mit dem gleichen Denken lösen, aus dem heraus sie entstanden sind.

### **Veränderung ist auch etwas, was Angst macht. Vor allem, wenn sie sich in einer Situation vollzieht, in der viele Menschen in Sicherheit und Wohlstand leben.**

**Petra Bock:** Jede Veränderung löst Stress aus. Menschen sind keine rationalen Maschinen, die sofort etwas ändern, wenn es richtig klingt oder ihnen jemand sagt, dass es sein muss. Jeder, der Kinder hat, weiß das aus lebendiger Anschauung. Und selbst wenn in einem Büro die Schreibtische neu gestellt werden, fühlen sich viele Menschen gefordert bis überfordert. Dann greift ein innerer Sicherheitsmechanismus, den sie für gewöhnlich mit drei Strategien beantworten: Flucht, Aggression oder Totstellen.



die Stressreaktionsmuster. Das soziale Klima wird aggressiver, es ducken sich noch mehr Menschen weg oder flüchten ganz aus der Realität und erklären alarmierende Zahlen einfach für Fake. Es ist nicht so, dass wir nicht verstehen würden, was da passiert. Wir kommen aber psychoemotional mit der Wucht und Größenordnung der Herausforderungen unserer Zeit mental noch nicht zurecht. Es bringt also nichts, die Dinge immer größer zu machen und zu hoffen, dass dann etwas passiert. Alarmismus bringt zwar zuerst Aufmerksamkeit, läuft sich aber irgendwann tot. Wir stumpfen ab und reagieren gar nicht mehr.

**Helfen Katastrophenszenarien, wie sie Organisationen wie Fridays for Future oder Extinction Rebellion zeichnen, aus Ihrer Sicht weiter?**



**Petra Bock:** Leider leben wir immer noch in einer Welt, in der diejenigen mediale Aufmerksamkeit bekommen, die auf den Putz hauen, die »kämpfen« und am lautesten schreien. Wer Katastrophenszenarien heraufbeschwört, polarisiert und »Druck macht«, wird gehört. Doch genau da drehen wir uns im Kreis.

**Warum?**

**Petra Bock:** Weil Angst und Druck Menschen manipulieren, nur wenig in Gang setzen und die Mehrheit lähmen. Was wir brauchen, sind Informationen und Bilder über Menschen, die kooperieren, Neues kreieren und hilfreiche neue Ideen in die Welt bringen. Dass es dazu auch einen tiefgreifenden Wandel im Selbstverständnis von Medien und Journalismus geben muss, steht für mich außer Frage.



*Petra Bock ist eine der anerkanntesten Coaches in Deutschland. Ihre Bücher zum Thema »Mindfuck« wurden zu internationalen Bestsellern. – Quelle: Constanze Wild copyright*

## »Wir fokussieren uns zu sehr auf das Problem«

Greta Thunberg sagte in einer anderen Rede, die Klimakrise sei bereits gelöst. Wir hätten alle Fakten und Lösungen. »Wir müssen nur aufwachen und uns verändern.«

Falls Sie ihr zustimmen: Müssten wir dann nicht weniger über die technische Seite der Lösungen reden und viel mehr über die menschliche, soziale und psychologische Seite? Darüber, wie es Menschen gelingt, Lösungen nicht nur zu entwickeln, sondern sie auch gemeinschaftlich umzusetzen?

**Petra Bock:** Wir haben in der Tat alle Daten, die wir brauchen, um das Ausmaß der Herausforderungen zu verstehen. Aber wir fokussieren uns zu sehr auf das Problem und zu wenig auf die Qualität von Lösungen, die wir brauchen, damit Menschen aus sich heraus motiviert sind, ihren Lebensstil nachhaltig zu ändern. Die meisten von uns haben noch kein Mindset, das uns erlaubt, aus dem Wandel, der ansteht, ein aufregendes Projekt zu machen, das Menschen auch





## Als Coachin und Managementberaterin begleiten Sie Unternehmen bei tiefgreifenden Veränderungen. Was hilft Menschen Ihrer Erfahrung nach, um mit Veränderung umzugehen?

**Petra Bock:** Die Praxis von Veränderungsarbeit mit Menschen zeigt: Es ist besser und wirksamer, Menschen Lust auf die Vorteile zu machen, die mit einer Veränderung verbunden sind. Schon der Weg zum Ziel sollte Freude machen und nicht noch mehr Angst schüren. Wir müssen Lust machen auf ein Leben in einer neuen Qualität, in dem wir nicht nur mit der Umwelt, sondern auch mit uns selbst endlich artgerecht umgehen.

Dazu wären auch neue Begriffe hilfreich. Die bisherige menschliche Zivilisation wirkt global gesehen heute destruktiv. Was wir stattdessen brauchen, ist eine *Vivilisation*, abgeleitet vom lateinischen Wort für »leben«, »vivere«, eine Gemeinschaft allen Lebens mit dem Ziel der Entfaltung und Qualität allen Lebens auf der Erde. Es gibt schon viele gute Beispiele und Initiativen, die in diese Richtung denken und so einen Unterschied machen.

## »Wir brauchen andere psychische und soziale Fähigkeiten als unsere Vorfahren«

Zeigt denn nicht auch der Umgang mit der Coronapandemie, dass wir eine bereits sehr konstruktive Spezies sind?

**Petra Bock:** Die Coronakrise zeigt deutlich, wo wir gerade stehen: Es gibt bereits ermutigende Entwicklungen, in denen Menschen out of the box denken, konstruktive, kreative und kooperative Lösungen hervorbringen. Und es gibt noch die andere Seite, die leider in den meisten Teilen der Welt noch vorherrschend ist: Angst, Abschottung, regressives, autoritäres Verhalten, einen widersinnigen Wettbewerb um Impfstoffe, Beatmungsgeräte und Todeszahlen. Das Virus hält uns



**Sie sprechen davon, dass wir »voll ausgereifte, psychoemotional stabile erwachsene Menschen werden müssen«. Können wir die Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft nur als psychisch gesunde und resiliente Menschen bewältigen?**

**Petra Bock:** Früher haben Menschen Sicherheit und Stabilität im Außen gesucht und in traditionellen Gesellschaften über lange Zeit auch gefunden. Diese Form der Sicherheit und Stabilität gibt es nicht mehr, selbst in autoritären Gesellschaften nicht. Das Wesen unserer Zeit ist Veränderung. Und selbst diese verändert sich. Um damit zurechtzukommen, brauchen wir tatsächlich andere psychische und soziale Fähigkeiten als unsere Vorfahren. Für die war es wichtig, in recht unbeweglichen Systemen ebenso stabil zu »funktionieren«.

**Und heute kommt es darauf an, auf ständige Bewegung und Veränderung reagieren zu können?**

**Petra Bock:** Ja, für uns sind andere Fähigkeiten zentral: innere Balance bei äußeren Veränderungen, hohe Flexibilität, die Fähigkeit, mit anderen zu kooperieren, ohne sich selbst und die eigene Lebensqualität aus den Augen zu verlieren. Dafür gibt es so gut wie keine Vorbilder. Viele fühlen sich von den Möglichkeiten überfordert, weil wir mental für eine Welt mit erheblich begrenzteren Lebensumständen vorbereitet sind. Wir stehen also vor der aufregenden Aufgabe, uns mental und sozial stark weiterzuentwickeln. Was wir nach den vielen äußeren Veränderungen jetzt brauchen, ist ein »inner change«, der uns offener, kreativer und zugleich stärker macht, als wir es jemals sein durften. Das ist eine großartige Chance.





Haltet mich auf dem Laufenden und schickt mir  
jede Woche einen Artikel gratis!

E-Mail-Adresse eingeben

Absenden →

von Stefan Boes

Kennst du auch das Gefühl, 1.000 Dinge tun zu wollen – oder zu müssen? Wie nutzt du die Zeit, die du hast? Stefan geht aus soziologischer Perspektive der Frage nach, wie eine neue Zeitkultur aussehen kann – und wie wir Zeit gestalten können, ohne immer nur hinterherzurrennen. Dazu gehört auch die Frage, wie die Vereinbarkeit von Arbeit, Familie und Privatleben gelingen kann.

Profil anzeigen

Themen: Nachhaltigkeit Psychologie Gesellschaft



PayPal SEPA

AM BELIEBTESTEN

60,00€ / Jahr

Mitglied werden

- ✓ Spare 30€
- ✓ Unbegrenzter Zugang zu allen Inhalten
- ✓ Fördere werbefreien und Konstruktiven Journalismus

7,50€ / Monat

Mitglied werden

- ✓ Monatlich kündbar
- ✓ Unbegrenzter Zugang zu allen Inhalten
- ✓ Fördere werbefreien und Konstruktiven Journalismus

## Weitere Artikel für dich



### Du musst dich in der Krise nicht neu erfinden – aber du kannst an ihr wachsen

Das Kontaktverbot ändert unsere Gewohnheiten, Arbeitsweisen, Hobbys und Beziehungen. Das geht auch an unserer Identität nicht spurlos vorüber. Das Konzept der »Selbstexpansion« kann uns helfen, diese Veränderungen zu bewältigen.

**Anna Oostendorp**



[Impressum](#)

[Datenschutz und AGB](#)

[Was ist PD? \(PDF\)](#)

[Kontakt & Veranstaltungen](#)

Folge uns hier:



Teste uns 2 Wochen kostenlos & unverbindlich! Trag einfach hier deine E-Mail-Adresse ein

Lade hier unsere App herunter:



**Absenden**

Nominiert für: