



# Grundlagen

Thomas Druyen





# 1

## Zukunftspsychologie: Was ist sie und was kann sie?

Die Zukunft vorausdenken ist ein geistiger und gedanklicher Vorgang. Er spielt sich im Kopf und in der Fantasie ab. Jeder Mensch kann es versuchen. Die höchsten Leistungen der Menschheit fanden dort ihren Ursprung. Die unsterbliche schwedische Kinderbuch-Autorin Astrid Lindgren hat es auf den Punkt gebracht: Alles, was an Großem in der Welt geschah, vollzog sich zuerst in der Fantasie eines Menschen. Diese fantastische Quelle wollen und müssen wir nutzen. Das ist der gedankliche Ausgangspunkt der Zukunftspsychologie.

### Wie uns das Unbewusste führt

**Rufen wir uns kurz das Bild eines Skiläufers vor der Abfahrt oder dem Slalom vor Augen:** Gedanklich geht er oder sie die schnelle Abfolge von Kurven und Toren durch, um sich die Strecke einzuprägen und das Kommende ins Bewusstsein zu holen. Je mehr der unbewusste Autopilot benutzt wird, desto schneller, desto souveräner, desto angstfreier geht es voran. Immer wieder hört man den Rat der Profis: Jetzt nicht denken! In diesem Moment, wenn der Mensch vollkommen mit sich selbst eins wird oder in seinem Tun völlig aufgeht, erreichen wir unseren Zenit, unser höchstes Gelingen. Es wäre doch grandios, wenn wir dieses in uns schlummernde Potenzial viel mehr in unserem Leben, in unserem Alltag und für die Gestaltung unserer Zukunft nutzen könnten. Leider ist der Zugriff auf unsere eigene Kraft gar nicht so einfach, da uns psychologisch eine undurchsichtige Gedankenmenge im Wege steht.



Wie wir ticken, wie wir uns fühlen und wie wir agieren, hat enorm viel mit unserem Unbewussten oder unserer emotionalen Innenwelt zu tun.

*Wie wir ticken, wie wir uns fühlen und wie wir agieren, hat enorm viel mit unserem Unbewussten oder unserer emotionalen Innenwelt zu tun.*

Der legendäre Begründer der Psychoanalyse Sigmund Freud hat die Welt gelehrt, dass dieses Unbewusste für unser Handeln maßgeblich verantwortlich ist. Das ist schon faszinierend, dass wir nicht wirklich über uns

bestimmen können! Unsere bewusste und unsere unbewusste Persönlichkeit sind zwei Seiten einer Medaille. Aber wir tun so, als ob unsere rationale Identität den Ausschlag geben würde, und das stimmt eben nicht. Wir sind ständig von inneren Zweifeln und Widersprüchen irritiert, deren Ursachen wir kaum erkennen.

**Kommen wir zu unserem Skiläufer zurück:** Er ist topfit, total gesund und optimal trainiert. Wenn er absolut synchron mit sich selbst fährt, wird er seine beste Leistung, die an diesem Tag möglich ist, abrufen. Denkt er aber ans Verlieren, an schlechte Wetterbedingungen, an die Konsequenzen einer Niederlage oder gar an die Enttäuschung seiner Fans, kann er eigentlich schon aufhören. All diese Bedenken, Zweifel und Grübeleien schwächen nicht nur ihn, sondern uns alle. Es ist so, als würden wir uns an einen Felsen fesseln, obwohl wir so schnell wie möglich vorankommen wollen. Wir bremsen und irritieren uns gedanklich selbst.

Die Irritation, die Skepsis und die Besorgnis kommen aus unserem Unbewussten. Vom Mutterleib bis zum jetzigen Moment sind alle Eindrücke, Empfindungen, Erlebnisse, Berührungen und Vorkommnisse in uns gespeichert: eine unglaubliche und unfassbare Bibliothek – oder anders gesagt: unser persönliches Universum. Das sind wir, da ist alles von uns drin, ungeschönt, authentisch, gleichzeitig und lückenlos. Leider können wir darauf nicht wie in einer Bücherei bei Bedarf zugreifen. Denn in jenem Moment, in dem wir auf eine Erinnerung oder ein Erlebnis zugreifen wollen, gibt es kein wahrhaftiges und objektives Ergebnis, sondern nur eine subjektive Einschätzung aus dem jeweiligen Moment heraus. Ob wir uns mit 30 oder 60 Jahren an unsere Kindheit erinnern, zieht völlig andere zeitbedingte Interpretationen nach sich. Insgesamt sind wir ohne Zweifel seit der Geburt maßgeblich und vordringlich durch die gesammelten Geschehnisse unserer Kindheit geprägt. Diese seelische Architektur wirkt wie ein innerer Kompass des Selbstwertes, der extremen Einfluss auf unser ganzes Leben hat.

## 1 Zukunftspsychologie: Was ist sie und was kann sie?

Diese frühe und wegweisende Prägung wirkt wie erste Sätze auf einem weißen Blatt Papier, wie ein Bauplan für ein Haus oder wie der Businessplan für ein Unternehmen. Alles Weitere wird durch diese spezielle Selbstwahrnehmung, durch dieses Mindset, durch diese Brille aufgenommen und bewertet. Es liegt in der Natur des Menschen und auch in der Anlage unseres Gehirns, dass wir das Passende begrüßen und das Störende verdrängen. So hat sich Sigmund Freud mit seiner genialen Erfindung der Psychoanalyse auf den Weg in die Vergangenheit des einzelnen Menschen gemacht, um die unbewussten Spuren der Prägung offenzulegen und zu verstehen. Dieser Ansatz ist weltweit erfolgreich zum Einsatz gekommen und wird weiterhin praktiziert.

### Aktuelle Herausforderungen – und wie unser Unbewusstes ihnen begegnet

Die Welt hat sich in den letzten Jahrzehnten unglaublich verändert – und somit auch die Herausforderungen für unser Wissen, unsere Erfahrungen und unsere Denkweise. Vieles, wie das Internet oder Künstliche Intelligenz, ist neu, so dass jahrhundertelange Errungenschaften diesbezüglich unwirksam geworden sind.

**Was ist damit gemeint?** Früher haben wir Karten benutzt, um Reisen oder Autofahrten zu planen. Heute nutzen wir Navigationssysteme, die uns eigenständig leiten und steuern. Früher haben wir Telefone benutzt, um ausschließlich mit Menschen zu sprechen, aber mit nur einer Bezugsperson. Heute haben wir Smartphones, die uns mit der Welt vernetzen und gleichzeitig Dutzende technische Geräte verkörpern. Sie wirken wie ganze Büros und lassen uns jederzeit und überall kommunizieren und arbeiten. Bei der jungen Generation sind sie das Fenster zur Welt, das ständig, fast organhaft im Einsatz ist – man könnte fast sagen, es ist ein digitales Körperteil. Diese und Millionen anderer technischer Umwälzungen verändern unseren Alltag immer wieder radikal.



*Das wirkt auf unser Gehirn wie Hochwasser: Wir können uns gar nicht so schnell verändern und anpassen, wie Neues nachkommt.*



Diese enorme und historisch einmalige Beschleunigung setzt uns unter Druck, und wir müssen neu lernen, damit umzugehen. Die Koordination dieses Tempos will gelernt und trainiert werden. Ein Beispiel: Jahrhundertlang übte man einen Beruf aus. Nach der Ausbildung hatte man so jahrzehntelang Ruhe und konnte das Erlernte umsetzen. Überschaubare Veränderungen wurden mit der Zeit integriert und verarbeitet. Schon seit zwei Jahrzehnten ist dieser ruhige Fluss in Bewegung geraten. Es gibt viele Berufswechsel, neue Berufe kommen ständig hinzu oder sterben aus. Heute und in Zukunft aber wird es noch schneller gehen, wird die Unübersichtlichkeit noch größer. Man studiert zum Beispiel Rechtswissenschaft oder auf Lehramt, aber niemand weiß, ob Anwälte und Lehrer in zehn Jahren in der klassischen Form noch benötigt werden. Allein das Homeschooling hat uns gezeigt, dass neue Anforderungen und Begabungen an die pädagogische Vermittlung gestellt werden, um überhaupt noch mit den Schülern angemessen kommunizieren zu können.

**Was bedeutet das?** Während früher das Wissen und die Kompetenz aus der Vergangenheit kamen, kommen heute die Impulse aus der Zukunft. Google, Amazon oder Facebook haben unser aller Leben mehr verändert als jeder staatliche Beschluss oder jeder professionelle Hinweis von Experten, Kulturträgern oder Ratgebern. Die digitale Technologie und ihre exponentiellen<sup>1</sup> Möglichkeiten treiben den Wandel rascher voran, als wir dies in Routinen und Gewohnheiten verinnerlichen können. Die neue Praxis ist schneller als alle Theorie, so dass auch die junge Generation durch ihr spielerisches Einüben schon früh herausragende intuitive Kompetenzen im digitalen Umgang entwickelt hat. Früher war die Meisterschaft ein Resultat langer und umfassender Erfahrung, heute gibt es Gaming-Meister der virtuellen Fertigkeit, die erst 15 Jahre alt sind. All dies macht es notwendig, eine neue agile Fähigkeit zu entwickeln, die mit Unvorhersehbarkeit, mit Überraschungen und ständiger Verwandlung – also mit dem unbekanntem Kommenden – vorausschauend umgehen kann. Sie werden sagen, dass es das Neue schon immer gab. Da haben Sie Recht. Allerdings gab es das Neue niemals so schnell, so gewaltig und in immer kürzeren Abständen.

---

1 Zum Begriff der Exponentialität [vgl. Kapitel I.3 dieses Buches](#).

## Wie kann uns die Zukunftspsychologie helfen?

Vor diesem brisanten Hintergrund habe ich die Zukunftspsychologie etabliert, um eine Methode und ein Handwerkszeug für eine flexible Navigation der Zukunft zu schaffen. Während sich die Psychoanalyse in die Vergangenheit bewegt und an den biografischen Grundprägungen ansetzt, gehen wir zukunftspsychologisch auf die andere Seite des Spektrums – nach ganz vorne.



*Wir wollen sozusagen bei der Prägung proaktiv mitwirken und Probleme antizipieren, damit sie erst gar nicht Gestalt annehmen und vorzeitig kanalisiert werden können.*

Damit kommen wir wieder zum Anfang dieses Kapitels und zur Fantasie zurück. Sie und die Intuition sind die Architekten der Zukunftspsychologie. Indem wir uns mit unseren Möglichkeiten und Wünschen beschäftigen, heben wir ganz andere Potenziale, als uns immer nur reaktiv von Ängsten und Bedenken leiten zu lassen. In diesem Sinne unterscheiden wir auch zwischen *Resilienz* als Widerstandskraft und *Prosilienz* als Zukunftsfähigkeit. Indem wir uns gedanklich und imaginativ verschiedene Lebensbereiche in der Zukunft vorstellen, trainieren wir unser Vorstellungsvermögen, antizipieren neue Herausforderungen und ebnen Ideen den Weg in unserem Gehirn. Das Konstrukt, mit dem wir die Zukunft durchspielen und tatsächlich konkretisieren können, ist der 2016 von mir erfundene Zukunftskompass.

Wir haben bisher gesehen, dass sich die Psychoanalyse nach Sigmund Freud des Unbewussten bedient. Im Unbewussten liegt das ganze Ausmaß der Persönlichkeit und der Identität des Menschen. Im Unbewussten speichern wir alle unsere Erfahrungen und unser ganzes Sein. Diese Erinnerungen bringen uns an den Punkt unserer Biografie, an dem wir heute stehen – und an dem die Psychoanalyse bei Bedarf retrospektiv ansetzt: Nach dem Auftreten eines Problems oder einer Störung geht sie zurück an den Ursprung und an die ursächlichen Prägungen. Diese Methode ist höchst erfolgreich und hat Millionen Menschen Gesundheit und eine neue Lebensperspektive ermöglicht.

Aber in Zeiten der Digitalisierung, der exponentiellen Beschleunigung und ständig hereinbrechender Überraschungen erleben wir eine massive Über-



forderung, die uns Menschen existenziell heimsucht. Diese Überbelastung kommt aber nicht aus unserer Vergangenheit oder unserem biografischen und gesellschaftlichen Vermächtnis, sondern aus einem sich seit Jahren beschleunigenden technischen Veränderungsbooster. Was da an Neuerungen ständig aus der Zukunft und dem Fundus Künstlicher Intelligenz auf uns einströmt, vom Internet bis zur Blockchain, von Viren bis zum Weltraumschrott, ist erst einmal unbekannt und ungefiltert, also uns in gewisser Weise absolut nicht bewusst. Vor uns und hinter uns liegen also riesige Strecken und schwarze Löcher des Unbekannten, des Unbewussten. Nachdem wir in der Bearbeitung unserer Vergangenheit schon große Fortschritte gemacht haben, sind wir bei der Zukunftsnavigation noch Laiendarsteller.

Natürlich gibt es weltweit viele intelligente und wissenschaftlich abgesicherte Zukunftsberechnungen. Natürlich gibt es fantastische und geradezu präzise Science-Fiction-Literatur. Gerade im Bereich der Umwelt begegnen wir seit Jahren glasklaren Prognosen, die von der Wirklichkeit immer deutlicher bestätigt werden. Selbst im Jahr 1972 hatte der Bericht des Club of Rome über die Grenzen des Wachstums in vielerlei Hinsicht weitsichtig und valide argumentiert. Aber im vorliegenden Zusammenhang geht es ausschließlich um individuelle und kollektive Zukunftsgestaltung – und in diesem Bereich sind wir noch bei Kaffeesatzleserei, Wahrscheinlichkeitsoptionen und interessegeleiteten Prognosen. Im Rahmen der Zukunftspsychologie haben wir daher den Zukunftskompass für Personen und Unternehmen entwickelt. Es geht um eine prospektive Methode, die eigene Zukunft vorherzubestimmen und aus dem Reich des Unbewussten zu entführen – mit allem Respekt: ein Post-Freud-Modell, das unsere Präventionsfähigkeit verbessert, und ein Zukunftstraining, das risikofrei die persönliche Zukunft und vorstellbare Problemlagen simuliert und imaginiert.

Unsere Form der Psychoprophylaxe will methodisch ins kommende Unbewusste und Unbekannte vordringen, ohne dabei die Vergangenheit einzubeziehen. Gezielte Fragen regen ausschließlich dazu an, in gedankliche Gebiete vorzudringen, in denen Befragte und Mitmachende noch nie oder ganz selten gewesen sind: die eigene, weiter entfernt liegende Zukunft. Es geht nicht um eine Prognose, sondern um ein persönliches Experiment. Durch Gedankenspiele und das Erträumen diverser Alternativen wird eben die Prosilienz gestärkt. Diese Prosilienz unterscheidet sich von der Prävention als



## 1 Zukunftspsychologie: Was ist sie und was kann sie?

Form der Vorbeugung dadurch, dass sie tatsächlich die Fähigkeit trainiert, das Udenkbare zu denken und sich das Unvorstellbare vorzustellen.



*Nicht Reflexion wie bei der retrospektiven Analyse, sondern Imagination, Fantasie und Proflexion sind hierbei die Instrumente und treibenden Kräfte.*

Es geht um die Stärkung des mentalen Immunsystems, mit Unvorhersehbarkeit umgehen zu lernen. Doch wie vermisst man dieses unbekanntes Land ‚Zukunft‘, wie strukturiert man das Ungeahnte? Zu diesem Zweck habe ich den schon erwähnten Zukunftskompass entwickelt, ein psychologisches Navigationsinstrument.

### Der Zukunftskompass als Instrument der Zukunftspsychologie

Der Zukunftskompass ist ein Tool mit speziellen Fragen zu den wichtigsten Lebensbereichen wie Beruf, Familie, Freizeit, Leidenschaft, Gesundheit oder Alter, die je nach Bedarf, Interesse oder Dringlichkeit individuell ausgewählt werden können. Im Themenpool finden sich ca. vierzig Aspekte, aus denen man maximal vierzehn in Anspruch nehmen sollte, da die Umsetzung sonst unüberschaubar wird. Abhängig vom Alter der Teilnehmenden richten diese Fragen den Blick auf einen zeitlichen Abstand von acht bis fünfzehn Jahren in die Zukunft – es braucht etwas Raum zwischen jetzt und übermorgen für das eigene Vorstellungsvermögen. Ebenso wichtig ist hierbei, dass der Zeitraum weit vom Jetzt entfernt ist, damit heutige Erfahrungen und Belastungen dem freien Imaginieren nicht im Wege stehen. Jeder einzelne Lebensbereich wird daraufhin aus sechs bis acht unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet, um eine ganzheitliche Betrachtung und eine möglichst objektive Sicht auf das künftige Szenario zu gewährleisten. Diese Betrachtungsebenen reichen vom biografischen Rückblick aus der Perspektive des Lebensabschiedes über den Entwurf einer idealen Zukunftsbiografie – oder einer katastrophalen – bis hin zu einer Selbstbiografie durch die Brille von Kindern, Freunden oder Kontrahenten. Diese Perspektiven haben die Aufgabe, das jeweilige Thema ganzheitlich zu vertiefen und eine möglichst konkrete Zukunftsbiografie zu entwerfen.



## I Grundlagen

Alle Antworten können in der Zukunft medial aufgezeichnet oder in der künftigen Praxis über ein Blockchain-Verfahren gesichert werden. So entsteht eine Bibliothek eigener Daten, eine Art Zukunftsbiografie, auf die der Mitwirkende jederzeit Zugriff hat, um sich im Heute Antworten auf das persönliche Morgen geben zu können. Diese Methode kann und soll in gewissen Abständen wiederholt werden, z.B. bei einer einschneidenden Veränderung im eigenen Leben oder in der Gesellschaft. Durch diese Selbstinterviews entstehen alternative Zukunftsbiografien und eine Dokumentation der eigenen Veränderungskompetenz. Dies gibt den Beteiligten das stärkende Gefühl, der Unvorhersehbarkeit nicht ausgeliefert zu sein, sondern sie als persönlichen Gestaltungsraum nutzen zu können. Er und sie werden so zu ihren eigenen Therapeuten, die aus der Zukunft denken und immer in der Lage sind, alternative Wege zu weisen.



*Der Zukunftskompass ist die zukunftspsychologische Überwindung der Ausweglosigkeit: Er schafft für alle Macher und Macherinnen konkrete Möglichkeitsräume. Er trainiert unser Gehirn, flexibel und veränderungsbereit zu sein, und lässt eine Kompetenz entstehen, die uns allen fehlt: die Kompetenz, Unvorhersehbarkeit zu managen und unsere eigene Zukunft vorausschauend zu gestalten, nicht länger nur auf Einflüsse von außen zu reagieren, sondern aus der eigenen Perspektive heraus proaktiv zu handeln und schon heute konkrete Entscheidungen für morgen zu treffen.<sup>2</sup>*

**Die Wirkung der Vergangenheit hat noch eine weitere Schwächung erfahren:** Je schneller sich die Dinge um uns herum verändern, desto geringer wird die Halbwertszeit von Wissen und Erfahrung. Daher bekommen Fehler im Handeln und Denken eine historisch neue Bedeutung. Früher hat man versucht, Fehler zu vermeiden. Das war auch sinnvoll, da ja das Machbare und Wirksame über lange Zeiträume gültig war. Mit dieser deutschen Sorgfalt hat unser Land größte Erfolge erzielt. Daher betreiben wir auch immer noch Bedenkenträgerei, um eben mögliche Fehler zu verhindern. In Zeiten des radikalen Wandels verkehrt sich diese Tugend aber oft ins Gegenteil: Was lange

---

<sup>2</sup> Detaillierte Anleitungen, wie der Zukunftskompass angewandt werden kann, finden sich demnächst auf der Homepage der opta data Zukunfts-Stiftung.

## 1 Zukunftspsychologie: Was ist sie und was kann sie?

richtig war, kann heute über Nacht falsch werden. Ob Phishing-E-Mails oder Cyber-Attacken, früher konnten wir in Ruhe prüfen. Heute muss dagegen sofort gehandelt werden – oder der Schaden wächst immens. Wenn wir hier warten, um Fehler zu vermeiden, haben wir schon verloren. Das Wichtigste ist es jetzt, sofort (mit professioneller Unterstützung) aktiv zu werden.

Dass Fehler nun die neuen Bausteine des Lernens geworden sind, konnten wir im Laufe der Corona-Pandemie immer wieder beobachten. Homeoffice und Homeschooling brachen wie Gewitter über uns herein. Alle Welt hat sich so gut es ging darauf eingelassen und das erfolgreich praktizierte Motto lautete: Lernen durch Tun.

Im Ausprobieren, im Experimentieren und Fehlermachen sowie im wiederholten Ziehen weiterführender Schlüsse liegt die neue Anpassungsfähigkeit. Für eine Kultur, die ‚Fehler‘ jahrzehntelang als Feind betrachtet hat, ist diese Umstellung nicht leicht.

Diese eingefleischte Denkweise muss verändert und aktualisiert werden. Unser Programm „Prethinking the Futures“ setzt genau hier an: Veränderung, Agilität und Adaptivität als zu erlernende Kompetenzen.

Es sei noch einmal gesagt, dass wir daher von *Zukünften* (*futures*) und nicht von *Zukunft* sprechen. Jeder Mensch und jede Institution müssen sich diesen neuen Herausforderungen stellen. Die Zukunftspsychologie ist also – resümierend – der Beipackzettel oder die Gebrauchsanweisung, um mit der existenziell gewordenen Transformation zurechtzukommen.

*Im Ausprobieren, im Experimentieren und Fehlermachen sowie im wiederholten Ziehen weiterführender Schlüsse liegt die neue Anpassungsfähigkeit.*

**Kehren wir zum Zukunftscompass und zur Zukunftsnavigation zurück:** In erster Linie dienen sie dem Individuum, der Einzelperson. Die generierten und anonymisierten Daten können aber nicht nur individuell, sondern auch für größere Gruppen oder Unternehmen ausgewertet werden. So kann der auf eine repräsentative Gruppe angewandte Zukunftscompass auch ein klares Bild von der Veränderungskompetenz und Zukunftsvorstellung einer Firma zeichnen. Wir haben dies mehrfach erfolgreich umgesetzt: Ein signifikantes Beispiel dafür ist die opta data Gruppe, die den Zukunftscompass vor drei Jahren mit fünfzig Führungskräften durchgespielt hat. Daraus entstanden eine Anamnese der Zukunftsfähigkeit der einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie der Abteilungen, ein konkreter Ideenpool für Innovationen



## I Grundlagen

und eine präzise Landkarte der psychischen Befindlichkeiten. Selten habe ich als Wissenschaftler erlebt, so experimentell und frei arbeiten zu können. Der Mut wurde belohnt, die Unternehmenskultur und auch die generelle Zukunftskompetenz wurden dynamisch verbessert und sind gewachsen.