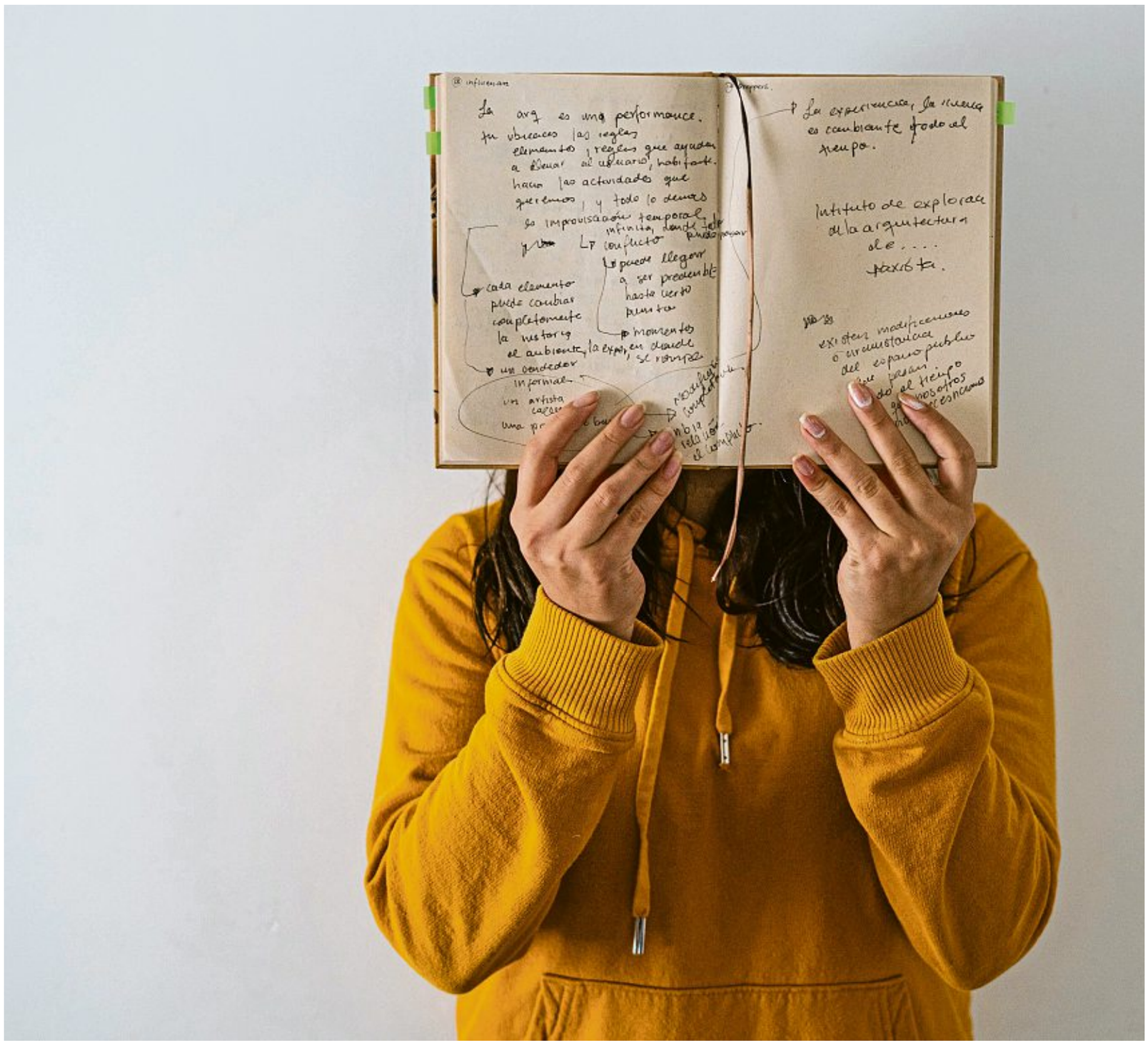
Die Kunst der Flexibilität

Dass Menschen auch für 2021 kaum Pläne schmieden können, ist frustrierend, aber zu bewältigen, sagt Psychologin Alexandra Freund

MIRAY CALISKAN

Für viele Menschen war 2020 das Jahr der Planlosigkeit. Pläne eines ganzen Jahres mussten verschoben, manche gar für immer aufgegeben werden: Abschlüsse oder Ruhestände konnten nicht mit Gleichgesinnten gefeiert werden, Auslandssemester sind ausgefallen, Hochzeiten, die zuvor monatelang vorbereitet waren, mussten abgesagt und Familienfeiern bis auf weiteres vertagt werden. Auch wenn die Corona-Impfstoffe in eine hoffnungsvollere Zukunft weisen, ist und bleibt es weiterhin unklar, wann die Normalität zurückkehrt und wir wieder in der Lage sein werden, neue Pläne zu schmieden.

„Pläne dienen als Sicherheitsnetz. Sie geben uns das Gefühl, Kontrolle über unser Leben zu haben“, erklärt Alexandra Freund, Professorin für Entwicklungspsychologie im Erwachsenenalter an der Universität Zürich. „Menschen haben Ziele und Pläne sind der Schlüssel zur Zielerreichung.“ Einen Plan zu haben, erlaube es uns, einzelne Verhaltensweisen in längere Handlungsphasen zu organisieren, die auf ebendiese Ziele gerichtet sind.



Pläne dienen als Sicherheitsnetz. Sie geben uns das Gefühl, Kontrolle über unser Leben zu haben. IMAGO

Gründe zur Vorfreude

Wenn ein Mensch keine übergeordneten Ziele habe, sei er von externen Bedingungen getrieben – zum Beispiel von seinen Mitmenschen und deren Vorstellungen und Zielen. Oder auch von spezifischen Gelegenheiten, die das Leben bietet oder eben nicht bietet. „Eine der Eigenschaften, die den Menschen von Tieren unterscheidet, ist, dass wir uns langfristig zeitlich in die Zukunft versetzen und Handlungen vorausplanen können. Das erlaubt uns, unseren Lebensweg zu gestalten und zu bestimmen“, so die Entwicklungspsychologin.

Dabei beginnt das Pläneschmieden im Jugendalter – und hört gewissermaßen nicht mehr auf: Man möchte ein bestimmtes Sportziel erreichen oder ein Musikinstrument erlernen, einen guten Abschluss erlangen, um dem Traumberuf nachgehen zu können. „Jungen Leuten wird auch zunehmend bewusst, dass sie mit Spontaneität - zum Beispiel Lernen auf den letzten Drücker – nicht immer weit kommen und in vielen Hinsichten planen müssen“, sagt sie. „Je älter wir werden, desto mehr planen wir. Natürlich geht vieles schief, man macht vielleicht Fehler, steckt Niederlagen ein und justiert den Plan neu. Trial and Error, so lernen wir gutes Planen.“

Doch gibt es auch Nachteile, das Leben durchzuplanen - den Tag, die Woche, das Jahr? „Ziele zu haben – selbst wenn ich sie noch nicht einmal verfolge –, wirkt sich positiv auf das Befinden aus“, ist sich Freund sicher. „Personen, die Ziele haben, haben auch ein verstärktes Gefühl, dass ihr Leben Sinn macht.“ Keine Ziele zu haben, sei vielleicht ein buddhistisches Ideal, aber für den durchschnittlichen Mensch sei ein planloses Leben kaum zu bewältigen.

„Wenn jemand allerdings Ziele setzt, die chronisch schwer zu erreichen sind, da sie die individuellen Fähigkeiten übersteigen oder die Ressourcen, die man zur Verfügung hat, wird es problematisch“, erklärt Freund. Ziele müssen oft angepasst werden. „Natürlich erreicht man mehr, je höher man sich die Ziele setzt. Aber unrealistische Ziele, die über die eigenen Verhältnisse hinausgehen, frustrieren und deprimieren.“ Das gelte auch fürs Planen: „Wenn ich nicht flexibel bin und meine Pläne der Gesamtsituation anpasse, kann ich das Gefühl bekommen, die Kontrolle über mein Leben zu verlieren. Das kann ganz schnell in Depressionen umschlagen.“ Rigidität ist also alles andere als gesund.

> „Wenn wir mit etwas fest rechnen und es passiert etwas vollkommen Unerwartetes, kommt man schlechter damit zurecht, dass der Plan vereitelt ist. In der Corona-Krise kennen wir die Situation.“
>
> **Alexandra Freund,** Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Zürich

„Die zweite Gefahr ist, dass man Chancen im Leben verpasst. Weil man so sehr an den eigenen Plänen hängt und nicht offen ist, nimmt man Gelegenheiten erst gar nicht wahr. Deshalb finde ich es so problematisch, wenn Eltern jede Minute ihres Nachwuchses durchplanen“, sagt die Psychologin. Die Kinder hätten dann gar keine Gelegenheit, sich zu langweilen und zu entdecken, dass sie vielleicht rappen oder backen können. „Darauf können sie nicht von alleine kommen, wenn ihr junges Leben vollkommen durchgetaktet ist und ihnen der Freiraum zum Experimentieren fehlt.“

Ein Kalender voller Pläne kann auch bedeuten: ein Kalender voller Lichtblicke und voller Gründe zur Vorfreude. Der Gedanke an die geplante Fernreise als Belohnung für harte Arbeit oder die aufregende Großveranstaltung im Sommer können Menschen monatelang beflügeln und auch motivieren. Eine niederländische Studie mit mehr als 900 Teilnehmern veranschaulicht diesen Effekt: Menschen erlebten nicht nach ihrem Urlaub, sondern acht Wochen vor ihrem Urlaub den größten „Glücks-Boost“, schreiben die Forscher im Fachmagazin „Applied Research in Quality Life“. Ein Kalender ohne gesellschaftliche Ereignisse und Pläne im Lockdown kann im Umkehrschluss emotionale Belastung und Stress bedeuten.

„Die Zittersituation hängt uns allen zum Hals heraus. Aber es handelt sich nicht um einen persönlichen Kontrollverlust, weil wir nicht die einzigen sind, die betroffen sind“, sagt Freund. So auch junge Erwachsene: Der Übergang von Schule ins Danach sei ohnehin schwierig. „Jetzt wissen sie nicht einmal, wann und in welchem Rahmen ihr Abschluss stattfinden wird.“ Das Gute wiederum: Sie sind nicht allein damit. „Es ist nicht so, dass sie als einzelne Person versagt und zum Beispiel vergessen haben, sich rechtzeitig für ein Studium einzuschreiben.“ Ihre Freunde und ihre ganze Klasse sitze im selben Boot, und der Rest der Welt – also mögliche Arbeitergeber, Universitäten, Ausbildungsplätze – wisse auch Bescheid.

„Der damalige US-Verteidigungsminister Donald Rumsfeld sagte einmal: ‚There are known unknowns and unknown unknowns‘. Es gibt also bekanntes und unbekanntes Unwissen. Wir wissen ja, dass wir in dieser pandemischen Zeit nicht wissen, was auf uns zukommen wird“, erklärt Freund. Die Menschen könnten sich auch in diesem Jahr darauf einstellen, dass ihr Plan mit großer Wahrscheinlichkeit nicht funktionieren wird. „Man kann sich also zwar überlegen, wohin die nächste Reise gehen und in welchem Hotel man übernachten könnte, aber buchen würde ich den Flug und die Unterkunft noch nicht. Denn es könnte sein, dass ich sie stornieren muss und möglicherweise mein Geld nicht zurück bekomme.“ Ein Plan B, C oder D ist in ihren Augen nicht sinnvoll.

Neue Rahmen suchen

Manche Experten sind auch der Meinung, dass der Freiraum in der Corona-Krise die beste Gelegenheit dazu bietet, Pläne zu überdenken und sich mit dem Gedanken auseinanderzusetzen, wieso man sich genau diese Ziele gesetzt hat – und sie gegebenenfalls neu auszurichten.

Wahrscheinlich sei die gegenwärtige Situation sogar einfacher zu bewältigen, findet Freund. „Wenn wir zum Beispiel mit etwas fest rechnen und es passiert etwas vollkommen Unerwartetes, kommt man schlechter damit zurecht, dass der Plan vereitelt ist. In der Corona-Krise kennen wir die Situation.“ Und übergeordnete Ziele blieben mit einer gewissen Flexibilität trotzdem erreichbar.

Was die Veranstaltungen angeht, auf die man sich so gefreut hat: Nach Ansicht der Entwicklungspsychologin müsse man sie „reframen“, also einen neuen Rahmen suchen. „Nehmen wir die Hochzeitsfeier. Den Betroffenen bleiben zwei Möglichkeiten: Entweder sie verschieben sie. Oder sie heiraten in einem kleinen Kreis, so klein, wie es eben erlaubt ist, und holen die Feierlichkeiten zum einjährigen Jubiläum nach – vielleicht sogar umso größer.“ Der Gedanke dahinter: Die Enttäuschung und Frustration lassen sich nicht einfach wegschieben. Man kann aber versuchen, die Freude beizubehalten, indem man den Plan in irgendeiner anderen Form umsetzt. „Das nimmt den Druck des Jetzt-oder-nie weg. Stattdessen wird es ein: Jetzt, aber anders – oder später eben doch.“