

## Möglichkeiten und Grenzen von Öko- und Psychotherapie

*Eine moderne Wissenschaft von der Seele darf nicht die größere ökologische Realität ignorieren, die die individuelle Psyche umgibt – so als könnte die Seele gerettet werden, während die Biosphäre zusammenbricht.*

Theodore Roszak<sup>403</sup>

Am Buch- oder Vortragsende kommen immer die guten Lösungen. Ob dieses Buch diesem Anspruch genügen kann, wird sich zeigen. Der schon zitierte Soziologe Hartmut Rosa wagte es, sein Publikum, noch dazu Psychotherapeuten, am Ende eines Vortrages 2015 insofern zu enttäuschen, als er ihnen den Ball zurückspielte. Schlussfolgernd zu den Überlegungen zum Individualismus, der eventuell ja sogar erst am Anfang stehenden Beschleunigung, dem dadurch überforderten Subjekt mit Burnout, Depression und dabei wiederum rückläufiger Empathie- und Resonanzfähigkeit meinte er:

Die Frage wäre dann, was macht man als Psychiater oder Psychotherapeut? Man könnte sagen, man spielt selber eine Rolle im Optimierungsbedarf. Wir sorgen dafür, dass die Gesellschaft auch morgen noch wachstumsfähig, beschleunigungs-fähig und innovationsfähig ist.

Oder man sagt, nein, damit haben wir nichts zu tun, wir schauen halt, wir kehren die Scherben zusammen, wir flicken notdürftig die zusammen, die da in diesem Beschleunigungs-

spiel nicht mehr mitkommen oder davon alle möglichen Beulen oder schlimmere Schäden davon tragen, wir sind eine Art von Reparaturbetrieb, oder wir bringen den Leuten bei, wie sie die schlimmsten Schäden ein bisschen eindämmen können.

Oder man begreift sich sogar als Ort des Widerstandes, das weiß ich nicht. Die Frage wäre, wenn an dem Steigerungsspiel etwas falsch ist, wo soll dann eine Änderung herkommen? Ich schlage vor – von Ihnen. Vielen Dank!<sup>404</sup>

Die Zuhörer waren einigermaßen verblüfft. Ein wissenschaftlicher Beobachter gesellschaftlicher Abläufe ruft nach Psychotherapie. Ein starkes Stück. Mein eigener Berufsstand ist plötzlich gefragt. Das Dumme an der Sache ist nur: Wir stecken selbst tief drin in den Dilemmatas der heutigen Zeit. Wir sind selbst Konsumenten, auch Therapeuten fliegen gern in Urlaub, wir haben eigene Bedürfnisse nach guten Wohnmöglichkeiten, gutem Essen, nach vielen Kontakten und auch nach Sicherheit und Spiritualität. Und Macht haben wir auch, tagtäglich im Gespräch mit unseren Klienten und Patienten. Meist sind wir uns dessen nicht bewusst. Im Kleinen sind wir durchaus auch gerechtigkeitsliebend, aber im Großen überfordern uns die Größe, Komplexität und Globalität der Probleme wie die meisten anderen Bürger auch.

In seinem Werk zur »Ökopsychologie« aus dem Jahr 1994 meint daher Theodore Roszak, dass man sich ja an die Psychologen und Psychiater wenden würde, in der Hoffnung, dass sie über den Wahnsinn aufklären könnten, aber unsere offiziell anerkannten psychotherapeutischen Schulen seien selbst Produkte eben der wissenschaftlichen und industriellen Kultur, die den Planeten jetzt so brutal niederdrücke. Daran hat sich im Grunde bis heute nichts geändert. Vielmehr ist festzustellen, dass die Beschäftigung mit der Innenwelt den Blick auf die äußere Welt verstellt, so James Hillman, früherer Studiendirektor des C.G.-Jung-Instituts in Zürich:

Wir haben einhundert Jahre Psychoanalyse hinter uns, und die Menschen werden immer sensibler, und der Welt geht es immer schlechter. Warum hat die Psychotherapie dies nicht bemerkt? Weil die Psychotherapie sich nur mit jener ›inneren«

Seele beschäftigt. Indem sie die Seele aus der Welt herausnimmt und nicht erkennt, dass die Seele auch in der Welt ist, kann die Psychotherapie nicht mehr funktionieren. Die Gebäude sind krank, die Institutionen sind krank, das Geldsystem ist krank, die Schulen, die Straßen – und die Krankheit bleibt draußen.<sup>405</sup>

Innere Konflikte, Ängste und Schuldgefühle, womit sich Psychotherapie ja gerne beschäftigt, gäbe es auch beim ökologischen Thema genügend. Immerhin, so ganz sind diese Themen an meiner Berufsgruppe nicht vorbei gegangen. Gerade auch den Klimawandel betreffend werden Möglichkeiten psychologischer Forschung und Interventionen diskutiert, etwa von der American Psychological Association.<sup>406</sup> Aber wir unterliegen denselben Verdrängungsmechanismen wie der Großteil der restlichen Gesellschaft auch. Der Sozialpsychologe Harald Welzer berichtet dazu passend, wie er sich auf einer Konferenz zur Lage des Klimas für den Workshop mit dem Thema »What, if we fail?« eingetragen hatte, und er dann neben dem Themenanbieter der einzige Teilnehmer war.<sup>407</sup> Aber die bisherigen Zitate zeigen schon, dass es durchaus einige, wenngleich auch wenige, Vertreter der Psychowissenschaften gibt, die aus ihrer Sicht die Realität betrachtet haben. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit sollen einige Überlegungen und Ansätze daraus dargestellt werden.

## **Ökotherapie – ein Versuch der Verbindung beider Themen**

Im Jahr 1972, in dem die »Grenzen des Wachstums« erschienen sind, kritisierte bereits der Münchner Psychotherapeut Wolfgang Schmidbauer, Autor vieler Fachbücher und heute noch Kolumnist für die ZEIT, die Psychologie als »Rückzugswissenschaft«.<sup>408</sup> Das mythisch geordnete kollektive Gefühl (z. B. »Mutter Erde«) sei entmachtet, an seine Stelle würden individuelle, psychologisch erforschte und von Machtinteressen manipulierte Einzelgefühle treten. Auch der Experte (somit er selbst) könne allenfalls seine Würden und Titel ablegen und versuchen, ohne sie, gemeinsam mit anderen, einen Weg zu finden.

So führte er die schädlichen Wirkungen des Konsums auf und prangerte die Erziehung zum Konsumenten ebenso an wie Konsumterror und Konsumzwang. Als realistische Utopie schlug er daraus folgernd Konsumverzicht vor, zunächst als individuelle, spontane Aktion, mit der Annahme, dass nach genügender Verbreitung sich Politiker auch eher zu gesetzgeberischen Maßnahmen bereitfinden würden. Und er mutmaßte idealistisch:

Wenn das heute praktizierte Konsumverhalten den Menschen verdimmt, seine schöpferischen Fähigkeiten verschüttet, sein Gefühlsleben entleert und verkümmert, seine Gesundheit zerstört, dann wird der Verzicht auf dieses Verhalten der erste Schritt zu einer echten Selbstverwirklichung und einer neuen Identität des Menschen sein.<sup>409</sup>

Der daraus entstehende Konflikt mit dem hohen Freiheitswert war ihm dabei durchaus bewusst, auch die geringe Aussicht auf Verwirklichung seiner Vorschläge. So fragte er resignativ, ob wirklich alles noch viel schlechter werden müsse, ehe es besser werden könne. Es scheine so. Wir könnten nur hoffen, dass es am Tiefpunkt der Konsumgesellschaft noch die Basis für eine Umkehr ohne den totalen ökologischen Zusammenbruch gebe. Die Frage stellt sich auch heute noch, 45 Jahre später, was nicht seine Annahmen als unnötige Angstmacherei entlarvt, sondern eher die durchaus vorhandene Zähigkeit unseres Systems zeigt. Denn die Situation hat sich weiter zugespitzt seitdem, wie wir gesehen haben, nicht etwa entspannt.

Zehn Jahre später formulierte er zwei Forderungen einer *Ökotherapie* an die Psychotherapie, nämlich

- eine Ablehnung der Anpassung an eine umweltzerstörende Gesellschaft und
- eine kritische Einstellung gegenüber allen Versuchen, Menschen mit medizinischen oder psychologischen Mitteln zu beherrschen, zu manipulieren und sie unter Leistungsdruck zu stellen.<sup>410</sup>

Eher solle der Ökotherapeut bei sich selbst beginnen, durchaus auch seine subjektiven Empfindungen preisgeben, seine Betroffenheit, sein eigenes Interesse an dem, was er vorschlage. Er verwende dabei eine kontrollierte Form von Offenheit und spontanem Gefühlsausdruck, um bestimmte Ziele zu erreichen. Und er brauche selbst Freunde, mit denen er immer wieder bei sich beginnen und seine eigenen Ängste ausdrücken könne. Denn Offenheit gegenüber dem Klienten bedeute nicht Befriedigung durch den Klienten, sondern Arbeit für den Klienten (er nimmt hier wichtige Aspekte einer intersubjektiv angelegten Psychotherapie vorweg, die jetzt erst in der Fachdiskussion angekommen ist<sup>411</sup>).

Schrittweise soll dabei deutlich werden, dass beide, Ökotherapeut wie Klient, dieser laut Schmidbauer überflüssigen, aber unausweichlichen Störung nicht entrinnen können. Ökotherapie sei dabei nicht Heilung, sondern Klärung der Störung. Typische Experten- und Leistungsmerkmale könnten hier nicht helfen, etwa die Frage nach der »guten« Ausbildung des Therapeuten, der »Indikation« der Behandlung oder ob der Klient auch »kooperativ« sei. Förderlich erscheine ihm eher, dass beide Beteiligten offen darüber sprechen würden, ob sie ihrem Gefühl nach genug oder zuwenig getan hätten.

Weiter propagiert er, von der »Natur« zu lernen. Das Gefühl für die Schönheit eines natürlichen Lebenszusammenhangs, etwa einer in Jahrhunderttausenden gewachsenen Landschaft, sei für ihn dabei wesentlicher als der rechnerische Beweis für die Stabilität differenzierter Ökosysteme. Letzteres sei eher ein argumentativer Notbehelf gegenüber Menschen, die blind geworden seien gegenüber allem, was sich nicht rational fassen lasse.

Dabei solle das Dunkel nicht vom Therapeuten gedeutet werden. Vielmehr sollte beim Klienten Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten geschaffen werden, sich dem Dunkel des Körper-Unbewussten, der Stimmungen und Träume auszuliefern, um daraus auch Klarheit über seine Wünsche und Entspannungsmöglichkeiten zu gewinnen, »und nicht frühzeitig umzukehren auf der Suche nach dem gewohnten hellen Gefängnis«. Dabei solle der Therapeut aber entbehrlich bleiben, denn

die seelisch verstörten Kinder der Industriegesellschaft klammern sich an die Psycho-Experten – und die Psycho-Experten

klammern sich an ihre Klienten. Wird diese gegenseitige Abhängigkeit deutlicher, gerät der Experte in Gefahr, zu werden, was er sein sollte, aber nicht gerne ist: überflüssig.<sup>412</sup>

Um entbehrlich zu bleiben, sollte er Nebenberufe haben, oder sich an den Wilden orientieren, die mit zwei Stunden Arbeit am Tag auskommen würden, und lieber seine alten Sachen reparieren als neue zu kaufen. Auch habe er nicht jede Stunde seines Tageslaufs für seine hilfreiche Tätigkeit verplant. Der Ökotherapeut arbeite zudem auch gerne in Gruppen, weil er in der Gruppe ein größeres Stück Umwelt mitgestalten könne, und auch weniger Abhängigkeit von seiner Expertenrolle zu erzeugen glaube. Und er glaube nicht, zu heilen, aber er versuche, sich und Anderen das emotionale Überleben in einer kranken Welt zu erleichtern. Schlussendlich räumt er ein, dass der dargestellte Ökotherapeut nicht er selbst sei, er aber gerne so werden wolle wie dieser.

Es ist erstaunlich, dass solche Gedanken schon 1972, dann 1982 sowie überarbeitet 1992 formuliert wurden, die bereits Elemente der Postwachstumsökonomie sowie moderner Psychotherapie beinhalten, sowie auch den heute noch meist nicht in Frage gestellten hohen Anspruch einer Heilung relativieren, der eben oft nicht zu erfüllen ist, auch nicht mit modernsten technischen Mitteln, und auch nicht für unter Umständen aufkommende Gefühle von Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Angst und Schuld beim Betrachten der ökologischen Krise.

Leider wurde der Ansatz einer Ökotherapie als eigenes psychotherapeutisches Konzept nicht weiter verfolgt (so wie sich auch Konzepte zu einer Ökopsychosomatik<sup>413</sup> bisher nicht durchgesetzt haben). Eine Tagung zu »Ökotherapie und Tiefenökologie in Theorie und Praxis« fand noch 2008 statt, der Publikation dazu lassen sich aber überwiegend nur theoretisch-abstrakte Überlegungen entnehmen<sup>414</sup>. 2009 erschien ein lesenswerter Band mit Beiträgen zu »Ecotherapy«<sup>415</sup>, in dem auch Forschungsergebnisse zu ökotherapeutischen Ansätzen dargestellt werden. Sie verdeutlichen durchaus machbare und wirksame Beratungs- und Psychotherapieansätze in der Natur<sup>416</sup>. Die Natur auch als Erfahrungsraum und Beziehungsobjekt zu erleben wird hier vorgeschlagen.

In Psychiatrie und Psychotherapie aber führt ein solcher Ansatz immer noch ein »Aschenputtel-Dasein«,<sup>417</sup> trotz früherer Ansätze einer

»romantisierenden Psychiatrie« mit dem Bau großer psychiatrischer Krankenhäuser auf dem Land. Elemente einer Ökotherapie bestehen heute noch vereinzelt in psychiatrischen und geriatrischen Kliniken etwa in Form von Gartentherapie und tiergestützten Therapien.

## Rolle der Achtsamkeit

In der ambulanten Psychotherapie wiederum, stellt der Psychiater Michael Huppertz fest, ist die Natur heute noch unbedeutender als in der institutionalisierten Psychiatrie, Psychosomatik oder Rehabilitation.<sup>418</sup> Er verweist rückblickend darauf, dass sich die Vorgeschichte der Psychotherapie durchaus noch draußen und unter Einbezug der Natur abgespielt habe, Freud dann aber die Psyche im Zimmer unter quasi laborähnlichen Bedingungen behandeln wollte. Er berichtet sodann von einer englischen Organisation, die traumatisierten Flüchtlingen bereits seit 1985 unter Begleitung von Psycho- und Physiotherapeuten sowie Medizinerinnen die Möglichkeit gibt, in einer Gartenparzelle Obst und Gemüse anzubauen. Neben und bei der Arbeit im Garten finden Einzel- und Gruppengespräche statt. Möglich wurden Stabilisierung, eine Öffnung für Gespräche über die Vergangenheit sowie die Möglichkeit, in der neuen Umgebung anzukommen. Ähnliche Effekte lassen sich auch bei der Integration von Flüchtlingen in Deutschland beobachten.<sup>419</sup>

*Achtsamkeitselemente*, so Huppertz, seien als Voraussetzung für die Arbeit an den Traumata unübersehbar, etwa Gegenwärtigkeit, Sinnlichkeit, Sich-Spüren, Umgang mit Gefühlen, Wahrnehmen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen, Verbesserung des Selbstwertgefühls, Verbundenheit, Akzeptanz oder Dankbarkeit. Er hat mit Kollegen ein Konzept mit Übungen zu Achtsamkeit in der Natur entwickelt und wendet dies erfolgreich auch für andere psychische Störungen an. Nicht in erster Linie geht es dabei um eine Verbesserung der Beziehung zur Natur, aber die Natur als Erlebnisraum und Beziehungsobjekt erweist sich als hilfreich. Eventuell kann dann auch über das eigentliche psychische Anliegen hinaus grundlegend die Beziehung zur Natur verbessert und dadurch ihr Wert höher geschätzt werden. Denn, so Huppertz, eine moralische Wertschätzung der Natur lässt sich nur aus den Beziehungen,

die wir zu ihr unterhalten, gewinnen. Wobei Achtsamkeit dabei aber mitnichten die einzige sinnvolle Beziehung sei, die wir zu ihr unterhalten könnten.

Der Begriff der »Achtsamkeit« an sich ist mehrdeutig, und wird vor allem deshalb wohl heute so gern verwendet. Zum einen ist damit eine Wachsamkeit assoziiert, in unserem Kontext hier etwa die Aufmerksamkeit für gesellschaftliche und politische Prozesse sowie die fortschreitende Umweltveränderung. Welzer wiederum versteht darunter eine »permanente Prüfung und Überarbeitung bestehender Erwartungen, dazu eine erhöhte Aufmerksamkeit für mögliche Fehler und Abweichungen«,<sup>420</sup> somit ein permanentes Lernen in einer Umgebung, die in ständiger Veränderung begriffen ist,<sup>421</sup> etwas also, was heute ebenso nötig erscheint.

Achtsamkeit ist aber vor allem für viele Menschen ein geläufiger Begriff, wenn es um Stressabbau und die Work-Life-Balance geht. Programme wie MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) werden hierfür schon länger eingesetzt und haben auch in klassischen Forschungsansätzen ihre Wirksamkeit bewiesen. So können bei etlichen körperlichen, psychischen und psychosomatischen Erkrankungen die Lebensqualität verbessert sowie eine den jeweiligen Krankheiten zuträgliche Änderung der Lebensweise und gute Bewältigungsstrategien erreicht werden, oft auch ein deutlicher Rückgang der Grundsymptomatik.<sup>422</sup>

Warum also sollte nicht ebenso durch achtsamkeitsbasierte Strategien eine Änderung der Lebensweise möglich sein, die neben Stressabbau auch positive ökologische Effekte hat? Der französische Psychiater Christophe André vermutet, dass durch eine solche Änderung bei sich selbst auch das nähere und dann auch fernere Umfeld beeinflusst werden können.<sup>423</sup> Denn Untersuchungen hätten gezeigt, dass der Grundtenor des Umweltengagements und der Achtsamkeitsmeditation im Wesentlichen identisch ist. Beide verbindet, so meint auch André, eine Beziehung zur Natur, ein Gefühl der Demut ihr gegenüber und das Wissen um unsere Abhängigkeit von ihr (somit letztlich wieder von ihren Dienstleistungen, die uns im zweiten Kapitel begegnet waren). Mit Blick darauf, dass die heute immer zahlreicher gewordenen Möglichkeiten des Konsums und der Freizeitgestaltung außer zu Umweltschäden auch zu Stress und Burnout beitragen, könnte auf die von ihm empfohlenen



ersten Schritte, die teilweise an die schon genannten Elemente der Ökotherapie erinnern, durchaus ein therapeutischer Fokus gelegt werden:

- Bewusstwerdung,
- Digitaler Entzug,
- Weniger Konsum,
- Achtsames Essen,
- Entwicklung von Dankbarkeit für vermeintliche Selbstverständlichkeiten und
- Rückbesinnung auf die Natur.<sup>424</sup>

Die solchermaßen trainierte innere Stimme könnte dann eher bremsen, wenn die Zeit am Bildschirm zu lang geworden ist, ein Werbespot läuft, der Teller übervoll ist oder eine missmutig werdende Stimmung einfach ein Hinausgehen erfordert. In diesem Zusammenhang empfiehlt auch er Werte wie Offenheit, nämlich Offenheit für den Augenblick, für Mitmenschen und die eigenen Gefühle. Ob sich allerdings dadurch seine Hoffnung erfüllt, frei zu werden von einer Welt, die uns entfremdet hat, bleibt fraglich, ändert sich doch diese Welt zunächst dadurch kaum, und durch das eigene, nun achtsame Tun droht die Entfremdung von der weiter meist nicht-achtsam agierenden Umwelt eher noch größer zu werden.

Wie also stünden insgesamt die Chancen einer Öko-Psycho-Therapie? Dem Juristen und Rechtsphilosophen Felix Ekardt kann an dieser Stelle zugestimmt werden:

Trotzdem wird die ebenfalls natürliche Kurzzeitdeterminierung und tendenziell egoistische Grundhaltung des Menschen wahrscheinlich verhindern, dass entsprechende Empfindungen zugunsten nicht sichtbarer Menschen durchschlagen, selbst wenn wir uns alle therapieren lassen würden.<sup>425</sup>

## **Ansätze der Umweltpsychologie**

Lange schon hat sich der Zweig der Umweltpsychologie etabliert, die mit Aufklärung und verhaltenstherapeutischen Ansätzen Änderungen zu

initiiieren versucht. So beschrieb Sigrun Preuss bereits 1991 in einem mittlerweile vergessenen Büchlein unter dem Titel »Umweltkatastrophe Mensch« Grenzen und Möglichkeiten, ökologisch bewusst zu handeln.<sup>426</sup> Sie verweist darauf, dass die Psychologie zur grundlegenden Entscheidungsgröße für ein verändertes ökologisches Handeln der Menschheit werde. Denn wir könnten nur erfassen, was unsere Vorstellungskraft sich auszumalen vermöge, wir könnten nur denken, was unsere kognitiven Strukturen ermöglichen, wir könnten nur fühlen, was wir uns zu empfinden gestatten würden, und wir könnten nur tun, was wir uns nicht verbieten müssten.

Gerade dieser Aspekt, dass das Predigen von Verzicht und Askese nicht zu Verhaltensänderungen führt, wird auch heute gerne noch übersehen. Sie verweist weiter auf die Interdependenz, also die Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt, was neben der sozialen dann auch die natürliche und kulturelle Umwelt betreffe. Ökologische Zusammenhänge aufgreifend, wie sie oben aufgeführt wurden, folgert sie, dass der Organismus in einem von ihm selbst (mit-)gestalteten Lebensraum existiere und handele und von dieser Umwelt sowohl subjektive als auch objektive Beeinflussung erfahre. Gelernt werden müsse daher, ökologisch bewusst zu handeln im Sinne eines gezielten, wissenden Handelns unter dem prinzipiellen Vorsatz der ökosystemaren Zusammenhänge. Viele umweltrelevante Zusammenhänge aber würden sich aufgrund einer hochgradigen Nicht-Erfahrbarkeit der direkten und unmittelbaren Wahrnehmung entziehen (siehe dazu in diesem Buch bei der »Psychologie des Nichtstuns«), was zu umweltunbewusstem Verhalten führe. Wahrnehmung aufgrund unmittelbarer sinnlicher Erfahrung könne emotionale Betroffenheit aktualisieren, was über Bewertung zu Handlungsfähigkeit führen könne (dies wiederum ähnlich den oben diskutierten Werten entstehend durch emotionale Ergriffenheit).

Zur Therapie schlägt sie ein Workshopmodell vor mit Bewusstwerdung der Situation, der Entwicklung konstruktiver Bewältigungsstrategien, um sich dann auch der Angst stellen zu können, mit einer emotionalen Stabilisierung und Kräftigung aus einem Trauerprozess, einem Loslassen heraus, impliziert doch auch ihrer Ansicht nach die Nicht-Verkraftbarkeit umweltrelevanter Inhalte immer auch die Angst vor Tod und Sterben.

Aber es sei, so meint auch Preuss, eine *Ökologisierung der Psychotherapie* vonnöten, denn Therapeut und Klient würden sich in der Abwehr verbünden. Der entscheidende Schritt sei somit die Weiterentwicklung der Therapeuten. Sie könnten ihren Klienten nur helfen, sich über Sachverhalte gewahr zu werden, die sie für sich selbst nicht abwehren müssten. Preuss' weitere, nun verhaltenstherapeutisch getönten Vorschläge, beziehen sich auf den zu leistenden Beitrag der Produkt- und Kontextgestaltung, ebenso auf entsprechendes Training und eine Verhaltensausformung durch Handlungsanreize (wie sonst im Alltag geschehend etwa durch Verkehrsschilder, erzwungene Verkehrsberuhigung durch Barrieren etc.).

Dieses nun schon vor über 25 Jahren erschienene Konzept wurde hier etwas ausführlicher dargestellt, da einerseits deutlich wird, dass viele der heute diskutierten Vorschläge schon lange verfügbar wären und teilweise durchaus darauf zurückgegriffen werden kann, sie sich andererseits offenbar nicht als durchschlagend erfolgreich oder praktikabel erwiesen haben. Vielleicht waren die Annahmen und Folgerungen schlichtweg falsch, was ja sein könnte. Aber geschrieben zu einer Zeit, da von Klimawandel, Ressourcenkonflikten und Artensterben erst vereinzelt die Rede war, kamen sie wohl eher zu früh und waren nicht in der Lage, die allgegenwärtige Abwehr in Form der Verdrängung zu durchbrechen.

Auch erscheint aus heutiger Sicht das damals geforderte ökologisch bewusste Handeln unter stetem Wissen um die prekäre Situation nicht möglich. Immer deutlicher ist in den letzten Jahrzehnten geworden, dass Aufklärung über die Umweltschäden mit entsprechender Handlungsaufforderung alleine eher sogar zu einer Verstärkung von Verleugnung, Verdrängung und Kontrollillusion führen. Es soll daher exemplarisch mit kritischem Blick auf zwei in jüngster Zeit erschienene Konzepte der Umweltpsychologie eingegangen werden.

So stellt auch der Organisationspsychologe Marcel Hunecke fest, dass ein kultureller Wandel die Anwendung psychologisch fundierter Maßnahmen bei der Mehrheit der Bewohner der frühindustrialisierten Länder erfordere.<sup>427</sup> Aber, dies sei hier schon angemerkt, es stellt sich natürlich die Frage, wie das bewerkstelligt werden soll. Eine Psychotherapie der Massen erscheint unmöglich, und erinnert eher an autoritäre Gehirn-wäsche. Dies ist wohl so auch nicht gemeint.

Ausgehend davon, dass subjektive Zufriedenheit irgendwann nicht mehr materiell weiter gesteigert werden kann, fokussiert er eher auf Lebensqualität und nicht-materiell gestützte Zufriedenheit. Formuliert wird dafür eine *Genuss-Sinn-Ziel-Theorie*, bei der eben nicht in jedem Satz nachhaltiges Verhalten im Angesicht der Ökokrise angemahnt werden muss. Über drei allgemeine Strategien der guten Lebensführung, nämlich über

- Genusserleben,
- Zielerreichung und
- Sinnkonstruktion

könnten demnach positive Emotionen weitgehend unabhängig von materiellen Dingen gefördert werden. Diese drei Säulen würden sich gegenseitig stützen und die Resilienz gegenüber Störungen des subjektiven Wohlbefindens stärken, was seiner Ansicht nach wiederum die Wahrscheinlichkeit für nachhaltiges Verhalten erhöhe. Er verweist dabei auf Befunde, die zeigen, dass subjektives Wohlbefinden und ökologisches Verhalten dann positiv miteinander korrelieren, wenn sie jeweils durch nicht-materialistische Werte und von einer achtsamen Haltung gestützt werden. Auch hier begegnen uns also Werte und Achtsamkeit wieder.

Hunecke benennt sechs wissenschaftlich begründete *psychische Ressourcen zur Förderung einer guten Lebensführung*:

- Genussfähigkeit,
- Selbstakzeptanz,
- Selbstwirksamkeit,
- Achtsamkeit,
- Sinnkonstruktion und
- Solidarität.<sup>428</sup>

Anwendungsfelder zur Förderung dieser Ressourcen könnten demnach sein die Gesundheitsförderung, Coaching, auch die Bildung an Schulen und Hochschulen, weiter Unternehmen und Non-Profit-Organisationen sowie das Gemeinwesen (näheres dazu in seinem Buch).

Kritik am eigenen Ansatz nimmt Hunecke auf den letzten Seiten seines vor wenigen Jahren erschienenen und öffentlich leider nur wenig wahrgenommenen Buches gleich vorweg. Auch er spricht das schon diskutierte Dilemma zwischen einem auf den Einzelnen bezogenen Ansatz sowie nötiger übergeordneter politischer Maßnahmen an. Allein würden aber politische und ökonomische Steuerungsprozesse nicht ausreichen, um den Ressourcenverbrauch auf ein nachhaltiges Maß zu reduzieren, so Hunecke. Hierzu sei ein kultureller Wandel notwendig, der sich von keinem Ort aus zentral steuern lasse.

Das genau ist aber das Manko dieses Ansatzes wie anderer auch. Eine zentrale Steuerung ist kaum möglich (wobei schon deutlich wurde, dass manche Autoren dies anders sehen), eine Ökodiktatur weder sinnvoll noch erwünscht, ein kultureller Wandel wiederum wird seit Jahrzehnten angestoßen und vollzieht sich durchaus, jedoch viel zu langsam, um die ökologische Krise noch entscheidend abwenden zu können. Auch jüngst publizierte, an sich sinnvolle Ansätze einer »Zukunftsbildung«<sup>429</sup> (die von den Autoren als die eigentliche, zentrale Frage des globalen Überlebens angesehen wird) werden sich nicht rechtzeitig einführen lassen; sie sind nicht einmal am Horizont der Bildungsdiskussion erkennbar.

Die als psychische Ressource bei Hunecke wiederum genannte Solidarität zielt auf die hier schon geführte Diskussion zu Altruismus, Kooperation, Nächsten- und Fernstenliebe. Die aber ist bei zunehmender Verschlechterung der Lebensbedingungen hier immer weniger gegeben, selbst wenn andere Menschen und Völker unter viel schlechteren Bedingungen leben und eine solche Verschlechterung in unseren Breiten häufig wohl eher gefühlt als real ist und oft erst für die Zukunft befürchtet wird.

Für bereits von Leidensdruck und Burnout geplagte und daher Hilfesuchende Menschen mag die von Hunecke angepeilte nicht-materielle Förderung der subjektiven Zufriedenheit hilfreich sein. Ob andere Personenkreise dies überhaupt wünschen, ist allerdings fraglich. Viele Menschen sind mit dem bequemen motorisierten, materiellen und digitalen Leben, das sie führen, zufrieden, ordnen etwaig empfundenen Stress anderen Ursachen zu oder vermeiden erfolgreich durch all die heute möglichen Ablenkungsfaktoren das Spüren einer tieferen Unzufriedenheit. Sie wünschen daher keine von außen eingeredete Notwendigkeit,

nun mit Weniger zufriedener werden zu sollen. Sowieso scheint für ein solches Thema in den Industriestaaten nur ein kleiner Personenkreis offen zu sein, vor allem wenn man außer verbalen Bekundungen auch das reale Verhalten berücksichtigt.<sup>430</sup>

Und schließlich laufen rein auf eine Stärkung des subjektiven Wohlbefindens zielenden Therapieansätze Gefahr, letztlich die Personen wieder nur leistungs- und konkurrenzfähiger sowie fit für das Hamsterrad zu machen, in welchem sie dann weiter die Umwelt durch klassische Arbeit, Konsum und große Reisen schädigen können, ohne sich dessen bewusst zu sein. Sich durch Beratung und Therapie besser zu fühlen bedeutet eben nicht automatisch, nun umweltgerechter zu handeln. Direkte Mahnung und Handlungsaufforderung wiederum sind, wie schon erwähnt, ebenso wenig wirksam.

Daher drohen auch mit Checklisten versehene Vorschläge ins Leere zu laufen, die von einer studentischen Initiative für Psychologie im Umweltschutz jüngst herausgegeben wurden.<sup>431</sup> Inhalt und Wert der genannten Möglichkeiten sind nicht anzuzweifeln, jedoch die Chance ihrer Umsetzbarkeit. Und wenn das Vorwort der Autorin schon damit beginnt, dass sie nach einem halben Jahr Freiwilligendienst in Costa Rica mit vielen Eindrücken zurückgekommen sei, die ihr Motivation für nachhaltiges Engagement gegeben hätten, muss der ewig nörgelnde Autor dieser Zeilen doch gleich wieder auf die Vorbildfrage und den im Vergleich zur Normalbevölkerung kaum geringeren ökologischen Fußabdruck von Umweltschützern verweisen (gleichzeitig muss aber auch er gestehen, dass er selbst in seiner studentischen Ära mehrmals Fernreisen per Flugzeug absolviert hat, und dass frustrierenderweise heute trotz nun schon zehnjährigem Verzicht auf diesen Mobilitätsmodus, trotz Biokiste und fleischarmer Ernährung, trotz viel Fahrrad und wenig Auto sowie Solaranlage auf dem Dach sein jährlicher CO<sub>2</sub>-Ausstoß immer noch nahe beim deutschen Durchschnitt von zehn Tonnen liegt, somit weit entfernt von der global zu fordernden 2,7-Tonnen-pro-Person-Gerechtigkeit<sup>432</sup>).

Der genannte Arbeitskreis diskutiert die persönliche ökologische Norm, die *Anwendung sozialer Normen* mit gekonnter Einbeziehung von Soll- und Ist-Normen, Möglichkeiten einer Abwägung, auch von individuellen Kosten und Nutzen, dann ebenso die Stärkung von Selbstregula-

tion und positiver Emotionen, aber auch die Möglichkeit des Aufbrechens alter Gewohnheiten. Als Fazit zu diesem zentralen Thema wird gefolgert:

Werden Gewohnheiten kurzzeitig, z. B. durch kritische Lebensereignisse, unterbrochen, ist die Zeit günstig für das Ausprobieren neuer und umweltfreundlicher Handlungsalternativen. Im besten Fall führt das neue Verhalten zu einer positiven Erfahrung, die vorherige Erwartungen übertrifft.<sup>433</sup>

Durch ökologisches Handeln positive Erfahrungen zu machen kann dies im Sinne erlebter Selbstwirksamkeit durchaus positiv verstärken. Aber wenn Gewohnheiten erst beispielsweise durch Sperrung von Straßen geändert werden können, was in diesem Büchlein zuvor als Alltagsbeispiel aufgeführt wurde (siehe auch schon oben bei Preuss), oder erst durch kritische Lebensereignisse, dann deutet auch dies darauf hin, dass die ökologischen Grenzen unserer Lebensstile wohl erst erfahrbarer sein müssen, um zu einer relevanten Verhaltensänderung zu führen.

Dies zu wissen und gleichzeitig auszuhalten, weist auf andere psychologische Notwendigkeiten hin, die von der Tiefenökologie aufgegriffen wurden und bei den eigenen Wegen in der Krise noch angesprochen werden (bei Sigrun Preuss deuten sie sich ebenso an). Und natürlich stellt sich langsam die Frage, was denn der allzu kritische (und vielleicht allzu pessimistische?) Autor dieses Buches denn selbst vorzuschlagen hat.

Bevor wir dazu kommen, soll ein letzter psychologischer Strang diskutiert werden. Wenn wir mit einer ökologischen Psychotherapie des Einzelnen derzeit schon nicht oder nur wenig weiterkommen, weil die Therapeuten selbst noch therapiert und Konzepte dafür ausgefeilt werden müssten, an all dem jedoch die Fachrichtung bisher wenig Interesse zeigt, bliebe für die im Grunde nötige »Anwendung psychologisch fundierter Maßnahmen bei der Mehrheit der Bewohner der frühindustrialisierten Länder« wohl nur der Weg in die Öffentlichkeit und Politik.

## Wenn Psychologie politisch wird

Bisher haben sich die Lebenswissenschaften aus der öffentlichen Diskussion der Umweltkrise (wie auch etlicher anderer Krisen) weitgehend herausgehalten, und werden auch gerne ignoriert. Das erstaunt insofern, da unser Verhalten ja wesentlich von psychischen Antrieben gesteuert wird, die zumeist nicht bewusst sind. Ob man da etwa die narzisstisch-destruktiven Persönlichkeiten eines Assad, Erdogan, Putin oder Trump betrachtet oder die Wirkung von Optimismus oder Pessimismus an den Börsen – zumeist sind psychologische Faktoren bestimmend dafür, in welche Richtung die Dinge sich entwickeln. Wenn für die Entwicklung von Empathie und stabiler Persönlichkeit, wie dargestellt, nicht nur die eigenen Umgebungsbedingungen von Bedeutung sind, sondern auch die sozialen, politischen, ökonomischen und ökologischen Begleitumstände, wäre eine politische Einmischung der Psychodisziplinen umso nötiger. Aber im Bundestag sitzen gerade einmal elf Vertreter »medizinisch bzw. heilkundlicher Berufe« (dafür aber 70 Verwaltungsbeamte und -angestellte).<sup>434</sup>

Eine gesellschaftliche Transformation entlang eines Nachhaltigkeitspfades werde es ohne Berücksichtigung der Psychologie und der Lebenswissenschaften nicht geben, meint der Psychiater Stefan Brunnhuber, Mitglied des Club of Rome. Auch er kommt zu dem Schluss, dass nachhaltige Veränderungen kein kognitives, sondern ein motivationales Phänomen seien. Und er weist ebenso darauf hin, dass wir uns zumindest dann ändern, wenn es beginnt wehzutun, aber es tue noch nicht hinreichend weh:

Denn erst wenn wir das unerträgliche Leid, das über eine Milliarde Menschen tagtäglich in absoluter Armut ertragen müssen, die schreiende Ungerechtigkeit in den Wohlstandsunterschieden, den Schwund an Artenvielfalt und ökologischen Habitaten oder auch die globale Erwärmung als einen Anteil unseres eigenen Selbst und unserer Lebensentwürfe erleben, sind die emotionalen Voraussetzungen für eine Verhaltensänderung innerhalb eines grünen Dilemmas gegeben. Das ist zweifellos anspruchsvoll, aber nicht unmöglich.<sup>435</sup>



Er schlägt eine «*Transformationspyramide*» vor, die sieben Schritte von sensomotorischen Lernerfahrungen unter anderem über kritische Ich-Funktionen, später über Achtsamkeit und Transzendenz sowie Primär-motive und postkonventionelle Affekte bis hin dann zu den nötigen Lebensstilmodifikationen beinhaltet. Was meint er mit dieser Motiv- und Affektunterscheidung?

Als Primärmotive nennt er etwa Bindung, Neugier, Gerechtigkeit, Selbstinteresse, soziale Anerkennung und Autonomie, Wohlbefinden und Verzicht, Revierverhalten und Kooperation. Für sie sei ein starker genetischer Anteil anzunehmen. Seien sie bedroht (entsprechend der oben schon diskutierten ungünstigen Bedingungen), würden die Beteiligten suboptimale, ineffiziente, psychopathologisch auffällige und aggressive Reaktionsformen entwickeln. Postkonventionelle Affekte wie Demut, Würde, Vergebung und unterscheidende Weisheit wiederum könnten eher aus der Entwicklungsdynamik der Person entstehen. Erst wenn, neben weiteren Voraussetzungen, diese Affekte dauerhaft zugänglich seien, könne es zu Lebensstilmodifikationen kommen.

Daher fordert er schon im Vorwort, dass nicht die Technologie, nicht ein zusätzliches Wirtschaftswachstum, sondern die Änderung unseres Bewusstseinsschwerpunktes den Ausschlag geben würde. Statt einer großen Revolution werde die gesellschaftliche Transformation aus vielen kleinen evolutionären Schritten bestehen. Insgesamt, und hier kommen wir dann auch zu einer Verbindung zur Politik, sieht er vier gleichwertige Perspektiven eines Nachhaltigkeitspfades:

- Kohlenstoffarme Technologien,
- Qualifiziertes Wachstum,
- Aktive Bevölkerungspolitik
- sowie einen veränderten Bewusstseinsschwerpunkt.

Daraus ergebe sich eine weitere Schlussfolgerung: soziale Bewegungen wie Carsharing, Ehrenamt, Zeitkonten, Verleihstationen, Reparaturkultur, eingeschränkter Fleischkonsum, Genossenschaften, Komplementärwährungen, Re-Regionalisierung, Common Gardening, Kreislaufwirtschaften mit Leasing und Service, Re-Use, Recycling, Entspezialisierung der Arbeitswelt (Reskilling) sowie Slow City und Slow Food seien keine

Anomalien, keine Fehler im System oder krankhafte Entwicklungen. Sie seien vielmehr sozialpsychologische Praktiken, die die kommende gesellschaftliche Entwicklung vorwegnehmen würden.

Gut, dass in diesem langen Satz nochmals viele Vorschläge enthalten sind, die positive Möglichkeiten aufzeigen. Sie haben viel mit den schon skizzierten Postwachstumsszenarien zu tun. Aber es wird ebenso betont, dass es um kommende Entwicklungen geht, weniger um ein mehr oder weniger schnelles Abwenden der Situation, in die wir schon geraten sind. Denn deutlich wird auch, dass das alles viel Zeit benötigt, wird doch wiederum auch hier nicht weniger als eine ganz erhebliche qualitative Weiterentwicklung menschlicher Eigenschaften und Fähigkeiten gefordert, die zwar möglich ist, weil nicht alles genetisch oder im Hirn von vornherein festgelegt ist, sondern vieles durch wiederum passende und gute Bedingungen beeinflussbar ist, die aber gerade angesichts der sich nicht zum Guten entwickelnden Bedingungen nicht sehr wahrscheinlich ist. Eine »aufscheinende Weisheit«, wie sie der Psychiatrieethiker Hermes Andreas Kick zu erkennen glaubt,<sup>436</sup> zeigt sich daher bei der Zielgruppe der nun mehrfach erwähnten Bewohner der frühindustrialisierten Länder bisher kaum.

Deutlicher in der Öffentlichkeit positioniert sich der schon mehrfach zitierte Sozialpsychologe Harald Welzer, von dem häufig Essays in großen Tages- und Wochenzeitungen zu lesen sind und dessen Bücher, die häufig auch keine euphorische Stimmung erzeugen, durchaus hohe Verkaufszahlen erreichen. Durch griffige Formulierungen, zuspitzende Analysen und Polemik ist es ihm gelungen, entsprechende Aufmerksamkeit auf sich und auch manche psychologische Positionen zu ziehen. Auch stellt er gesellschaftliche Bezüge her, etwa wenn er vom »Ende der Welt, wie wir sie kannten«<sup>437</sup> oder von »Konsumtotalitarismus«<sup>438</sup> spricht. Und schließlich fordert er eine »Politik der Zukunftsfähigkeit« wiederum vor dem Hintergrund, dass man ohne tiefgreifenden Wandel von Wirtschafts- und Lebensweise nicht durch das 21. Jahrhundert kommen werde, ja nicht einmal eine »Energiewende« (im Original in Anführungszeichen gesetzt) hinkriege:

Die Zukunft ist unter der Diktatur der Gegenwart abhandengekommen. Denn wofür eigentlich ›der Euro gerettet‹ werden

soll oder weshalb alle paar Tage eine neue Generation Handys oder Flachbildschirme, Elektrofahrräder oder Kühlschränke in die Läden kommen muss, oder wieso man jede Überlebensrationalität einem Wachstumsfetischismus des Augenblicks opfert – darauf gibt es keine Antwort. Eine diktatorische Gegenwart erfordert aber auch gar keine Legitimation – ihre jeweils aktuellen Not- und Bedürfnislagen liefern Frage und Antwort zugleich. Es geht um die schiere phantasiefreie Erhaltung eines Status quo, der seine Existenzberechtigung schon dadurch zu erweisen scheint, dass er eben da ist und eine Welt des ›Alles Immer‹ vorhält, in der selbst noch Empfänger staatlicher Unterstützung genug bekommen, um als Käufer sinnloser Dinge auftreten zu können.<sup>439</sup>

Konkrete politische Antworten gibt er jedoch nicht (auch in seinem sehr lesenswerten Buch über die »smarte Diktatur« der digitalen Welt<sup>440</sup> leider nicht, hier werden vielmehr über eine gesunde Polemik hinaus in teilweise deftigen Formulierungen fast schon Frust und Verbitterung spürbar). Vielmehr fällt bei ihm und anderen auf, dass fast schon hilflos Revolution (Hartmut Rosa) sowie Protest und Widerstand (Harald Welzer) propagiert werden, ähnlich der Schrift »Empört euch« des ehemaligen französischen Widerstandskämpfers und UN-Diplomaten Stéphane Hessel.<sup>441</sup> Wut und Ratlosigkeit können zu diesem Schluss führen, und innerer Widerstand gegen unsere Lebensweise aufgrund deren erkennbarer Folgen tut Not, auch wenn ein richtiges Leben im Falschen schwierig ist. Ebenso wäre es sinnvoll, nach außen öffentlich gegen die entscheidungsträgen Entscheidungsträger zu demonstrieren, aber letztlich müssten wir auch gegen uns selbst protestieren, die wir bisher selbst kaum bereit sind, eine stressende Bequemlichkeit gegen ein entspannendes Weniger einzutauschen.

Vielleicht kann es jedoch diese konkreten (und gewünscht einfachen) Antworten angesichts der komplexen Ausgangssituation gar nicht geben. In seinem Projekt Futurzwei und den dazu veröffentlichten Bänden sammelt Welzer jedoch Gegenentwürfe und Initiativen, die im Sinne eines Experimentierens mit einer anderen Wirklichkeit schon heute neue Lebens- und Wirtschaftsstile praktizieren. Dabei, so Welzer, zeichnet

sich in Umrissen ab, wie die Kultivierung des erreichten zivilisatorischen Standards bei radikal gesenktem Ressourcenverbrauch aussehen könnte. Denn eine solche lernende Gesellschaft werde auch eine andere Vorstellung davon entwickeln müssen, was Lernen im 21. Jahrhundert sein könne. In einer Zeit, in der kein Rezeptwissen für die Wiederherstellung von Zukunftsfähigkeit vorhanden ist, gebe es auch keinen Anlass mehr für Belehrung. Vom Standpunkt künftiger Überlebenstechniken und dazugehöriger Wissensbestände habe ein Bauer aus Bangladesch möglicherweise einiges mehr zu bieten als ein Banker aus Frankfurt.

## **Wiederbelebung einer intuitiven Beziehung**

Wir haben nun gesehen: einfache psychologische Rezepte für die Öko-krise gibt es nicht, so sinnvoll neben der Seelenpflege auch die Weltpflege wäre. So bleibt auch mir nichts anderes übrig, im Konjunktiv einen möglichen Weg aus der Krise zu skizzieren, der manches schon Gesagte aufgreift, und ebenso fraglich bleiben muss. Bevor ich drei wesentliche Punkte einer möglichen ökopyschischen Ausrichtung aufliste, möchte ich gerne eine oben schon kurz erwähnte Studie, publiziert 2011, hier ausführlicher darstellen, die mich in ihrer Schlüssigkeit nachhaltig (!) beeindruckt hat.<sup>442</sup>

Für diese kanadische Studie durften 150 Studenten nach zufälliger Aufteilung einen Weg außerhalb des Universitätsgeländes zu einem vereinbarten Ziel gehen oder in derselben Zeit durch Gebäude und Tunneln auf dem Gelände selbst. Beide Wege beanspruchten je etwa 17 Minuten, es regnete nicht, und es herrschten Herbsttemperaturen von 2,5 bis 17 Grad. In beiden Gruppen durfte jeweils ein Teil der Teilnehmer vorher einschätzen, welche Gefühle der jeweilige Weg wohl auslösen würde, die anderen hatten ihre tatsächlich entstandenen Emotionen am Ende des Marsches anzugeben.

Es zeigte sich, dass diejenigen, die außen gingen und am Ziel befragt wurden, signifikant entspannter und deutlich besserer Stimmung waren als die Teilnehmer, die den Weg »indoor« hinter sich hatten. Die Studenten jedoch, die schon vor dem Marsch ihre Gefühle antizipieren sollten, unterschätzten die positiven Effekte des Aufenthaltes im Freien,