

## Umweltpsychologie und Psychotherapie

# Nachhaltigkeit durch Stärkung des psychischen Wohlbefindens

Übermäßiger Konsum, Effizienz- und Leistungsdruck führen außer zu ökologischen Schäden zunehmend auch zu psychischen und somatischen Beschwerden. Im Umkehrschluss könnte über die Stärkung des Wohlbefindens auch die Umwelt entlastet werden. Ein fundiertes Konzept dafür wurde kürzlich vorgelegt. Ob der Ansatz jedoch umgesetzt werden kann, erscheint fraglich.

**W**eitgehend von der Öffentlichkeit unbemerkt ist vor drei Jahren das Buch „Psychologie der Nachhaltigkeit“ von Marcel Hunecke, Professor für Allgemeine Psychologie sowie Organisationspsychologie, erschienen [1]. Einen Blick hinein zu werfen ist auch für Nervenärzte, Psychiater und Psychotherapeuten durchaus lohnenswert. Es verknüpft die beiden Themen Nachhaltigkeit und Psychologie, damit stellt es auch einen Zusammenhang zwischen Wohl-

standskosten und Wohlbefinden her. Dies ist besonders hoch anzurechnen, wird doch ein solcher Zusammenhang bisher in der breiten Öffentlichkeit und der Fachwelt immer noch häufig negiert. Dabei haben Konsum und Bedürfnisbefriedigung neben den ökologischen längst auch die psychischen Wachstumsgrenzen überschritten. Sozialwissenschaftliche Forscher weisen wiederholt darauf hin, dass ein Mehr an Wohlstand nicht mehr zu einer Steigerung der sub-

jektiven Lebenszufriedenheit beiträgt, wenn erst einmal die materiellen Grundbedürfnisse gesättigt sind [2, 3], was in den westlichen Industrienationen bei der überwiegenden Bevölkerung der Fall ist. Auch reicht die Zeit meist gar nicht aus, all die zur Verfügung stehenden Optionen des Konsums und der Freizeitgestaltung zu nutzen, so dass Stress allein schon durch die verpassten Möglichkeiten entsteht. Die ständige Verfügbarkeit des Internets, sozialer Kontakte, Nach-



© joz.stoeroe / Fotolia.com

Ein sozialer Wandel hin zur Nachhaltigkeit schont nicht nur die Umwelt, sondern verbessert auch das psychische Wohlbefinden.

richten, Spielen und Filmen verstärkt dies noch zusätzlich [4]. Hinzu kommen die Belastungen durch den steigenden Effizienz- und Innovationsdruck am Arbeitsplatz, dem viele Menschen nicht mehr gewachsen sind, was zu somatischen und psychischen Störungen führt. Ein kultureller Wandel hin zur Nachhaltigkeit könnte auch hier Entlastung bringen. Er „erfordert die Anwendung psychologisch fundierter Maßnahmen bei der Mehrheit der Bewohner der früh industrialisierten Länder“, schreibt Hunecke daher zu Recht. Aber wie soll man vorgehen? Soll etwa eine Psychotherapie der Massen vorgenommen werden, ähnlich einer Gehirnwäsche? Haben Pädagogik und Umweltpsychologie nicht schon zu lange erfolglos versucht, psychoedukativ mittels Information und Warnung einen solchen kulturellen Wandel herbeizuführen?

Hunecke fokussiert sich im Weiteren auf die Förderung psychologischer Ressourcen beim Individuum. Das umfangreichste Wissen darüber stamme aus dem Bereich der Beratungspsychologie und der psychologischen Psychotherapie, von dem „bisher jedoch noch keine inhaltlichen Bezüge zu den Themenfeldern der Nachhaltigkeit und Postwachstums-gesellschaft hergestellt worden sind“. Bisher hat unsere Profession dieses Thema tatsächlich gemieden, vielleicht auch, weil wir – ebenso wie der Großteil der Allgemeinbevölkerung – dem globalen Geschehen gleichgültig oder ohnmächtig gegenüber stehen oder selbst im beruflichen und privaten Burnout stecken?

**Drei Säulen der Lebensführung**

Der Ansatz, indirekt den Weg zur Nachhaltigkeit zu bahnen, ohne in jedem zweiten Satz die abschreckenden Bedrohungen durch Klimawandel und ausgehende Rohstoffe zu erwähnen oder abstrakt Nachhaltigkeit und weniger Materialismus anzumahnen, ist durchaus sinnvoll: Formuliert wird eine „Genuss-Sinn-Ziel-Theorie“. Über drei allgemeine Strategien der guten Lebensführung, nämlich Genuss erleben, Zielerreichung und Sinnkonstruktion sollen weitgehend unabhängig von materiellen Dingen positive Emotionen gefördert werden. Diese drei Säulen stützen sich laut der Theorie gegenseitig und stärken da-

**Tab. 1: Strategien der guten Lebensführung nach [1]**

Strategien der guten Lebensführung	Psychische Ressourcen	Psychologische Funktion	Positive Emotionen
Hedonismus	Genussfähigkeit	Erlebnisintensität statt Erlebnisvielfalt Förderung immaterieller Genussquellen	Sinnliche Genüsse Ästhetisch-intellektuelles Wohlbefinden
Zielerreichung	Selbstakzeptanz Selbstwirksamkeit	Größere Unabhängigkeit gegenüber sozialer Vergleichsprozesse Stärkung von Handlungskompetenzen	Zufriedenheit Stolz Flow
Sinn	Achtsamkeit Sinnkonstruktion Solidarität	Orientierung an überindividuellen Zielen Motivation zu kollektiven Aktionen	Gelassenheit Sicherheit Zugehörigkeit Vertrauen

**Tab. 2: Anwendungsfelder zur Förderung der psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile nach [1]**

Anwendungsfelder	Psychische Ressourcen
Gesundheitsförderung	Genussfähigkeit Selbstakzeptanz Achtsamkeit
Coaching	Sinnkonstruktion Selbstwirksamkeit Achtsamkeit Genussfähigkeit
Schulen und Hochschulen	Selbstwirksamkeit Solidarität Sinnkonstruktion
Unternehmen und Non-Profit-Organisationen	Selbstwirksamkeit Solidarität Sinnkonstruktion
Gemeinwesen	Selbstwirksamkeit Solidarität

durch die Resilienz gegenüber Störungen des subjektiven Wohlbefindens, was nach Hunecke wiederum die Wahrscheinlichkeit für nachhaltiges Verhalten erhöht. Er verweist auf Befunde, die zeigen, dass subjektives Wohlbefinden und ökologisches Verhalten dann positiv miteinander korrelieren, wenn sie jeweils durch intrinsische – also explizit nicht materialistische – Werte und von einer achtsamen Haltung („mindfulness“) gestützt werden [5]. Hunecke benennt sechs wissenschaftlich begründete psychische Ressourcen zur Förderung

einer guten Lebensführung: Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Sinnkonstruktion und Solidarität (Tab. 1).

Kritik am eigenen Ansatz nimmt Hunecke auf den letzten Seiten gleich vorweg. Insbesondere das Dilemma zwischen einem auf den Einzelnen bezogenen Ansatz und übergeordneten politischen Maßnahmen spricht er offen an – ohne es lösen zu können. Dass viel Wissen zur Problemlage und möglichen Lösungen existiert, es bisher aber an der Umsetzung hapert, liegt auf der Hand.

„Es wird immer offensichtlicher, dass politische und ökonomische Steuerungsprozesse allein nicht ausreichen werden, den Ressourcenverbrauch auf ein nachhaltiges Maß zu reduzieren. Hierzu ist ein kultureller Wandel notwendig, der sich von keinem Ort aus zentral steuern lässt“, verdeutlicht Hunecke. Er ist auch der Meinung, dass politische und ökonomische Strukturen nicht isoliert gestaltet werden dürften, der Wandel müsse zusätzlich durch „solidarisch handelnde Akteure in Führungs- und Multiplikatorfunktionen“ unterstützt werden.

### Begrenzte Solidarität

Genau an dieser Stelle ist die Kritik jedoch weiterzuführen. Entsprechende Akteure gibt es durchaus, in Non-Profit-Organisationen, in Umweltschutzverbänden, vereinzelt auch in Wirtschaft und Politik. Dennoch haben sie bisher den immer notwendiger werdenden Wandel nicht herbeiführen können. Mangels durchschlagenden Erfolgs zeigen sich bei ihnen zudem Abnutzungs- und Erschöpfungerscheinungen [6]. Auch die vorgeschlagenen Anwendungsfelder und damit verbundenen Institutionen zur Förderung der psychischen Ressourcen (**Tab. 2**) existieren längst und müssten erst zum gewünschten Wandel bewegt werden. So läuft etwa das genannte Coaching Gefahr, trotz sinnvoller Arbeitsfelder wie Stärkung von Kompetenzen, Aufbau einer Work-Life-Balance oder Formulierung klarer persönlicher Ziele, letztlich wieder nur die Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit zu fördern, ohne Kernelemente des Wirtschaftens generell zu hinterfragen, wie es mit Blick auf eine zu fordernde Postwachstumsgesellschaft nötig wäre. Ebenso ist selbst nach Jahrzehnten voller pädagogischer Diskussion keine Entwicklung hin zu der von Hunecke angeregten „positiven Schule“ mit „ressourcenorientierter Pädagogik“ erkennbar. Daher ist zu überlegen, ob ein kultureller Wandel nicht doch erst-rangig politisch durch gezielte Maßnahmen gefördert werden müsste, wenn die individuellen und institutionellen Ansätze nicht ausreichen. Gesetze zu bleifreiem Benzin, zum Verbot von Ozonschicht schädigenden Gasen, zur Förde-

rung erneuerbarer Energien oder zum Atomausstieg haben gesellschaftlich viel bewirkt. Viele andere Länder schauen heute gespannt auf das deutsche Projekt einer Energiewende, auch die Pariser Klimabeschlüsse des vergangenen Jahres sind politischer Natur. Allerdings musste oft erst ein entsprechender Leidensdruck vorhanden sein, damit „solidarisch“ für die Umwelt gehandelt wurde. Fischsterben im Rhein, die Bedrohungen der schwindenden Ozonschicht oder auch die Katastrophe von Fukushima haben hier durch die seh- und spürbaren Folgen rasches politisches Handeln bewirkt, wenngleich oft nur regional begrenzt.

### Globale Dimensionen überfordern

Ökologische Probleme wie der Klimawandel scheinen die Bewohner in den westlichen Industrieländern noch wenig zu betreffen, Phänomene wie gehäufte Dürren und Überschwemmungen werden selten damit in Zusammenhang gebracht, weshalb die Pariser Vereinbarung Theorie zu bleiben droht. Die Probleme betreffen momentan eher ärmere Nationen. Die als psychische Ressource benannte Solidarität stößt hier rasch an Grenzen, wie die aktuellen politischen Entwicklungen in Folge der Flüchtlingskrise zeigen. Evolutionär ist eine Personengruppe von 150 Menschen für den Einzelnen noch überschaubar [7]. Im Familien-, Freundes- und Kollegenkreis kann Solidarität noch gelebt werden, vielleicht auch noch bezogen auf den Wohnort oder das jeweilige Land. Spätestens ab der europäischen oder globalen Dimension aber drohen die Verhältnisse unübersichtlich zu werden und die mentale Verarbeitung zu überfordern, was sich gegenwärtig auf vielen Ebenen gut beobachten lässt.

Der sinnvolle und humanistische Ansatz, mit der Verbesserung des Wohlbefindens der Bürger durch eine vermehrte Achtsamkeit und Stressreduktion auch nachhaltige Lebensstile zu fördern, könnte nicht ausreichen. Ob zunehmend drängende ökologische Probleme nur durch einen langsam erreichbaren, psychologisch gestützten Kulturwandel aufgehalten werden können, ist zudem fraglich. Selbst wenn Folgen der Umweltkrise derzeit eher anderswo auftreten, wer-

den sie durch die globale Vernetzung doch vermehrt hier spürbar werden, etwa durch wirtschaftliche und politische Verwerfungen. Zu diskutieren wäre also auch, welche psychischen Anpassungsstrategien für Krisenzeiten zur Verfügung stehen, wie mit Angst und Ohnmacht oder entstehender Aggression umzugehen wäre [8].

### Stressbewältigung mit gewünschtem Sekundäreffekt

Was aber folgt für unsere Profession aus all dem? Zunächst erscheint es ratsam sich diesen unbequemen Fragen zu stellen und eigene Antworten darauf zu finden, den eigenen Lebensstil betreffend, aber auch bezüglich der eigenen Belastungen, denen wir in besonderem Maße ausgesetzt sind. Im Rahmen stressbewältigender Ansätze, die wir in vielen kurzen Dialogen in unserer Praxis ebenso wie in der Psychotherapie tagtäglich anwenden, können wir durchaus den Materialismus der heutigen Zeit in Frage stellen und stattdessen Selbstbewusstsein und Autonomie dahingehend fördern, dass hierfür nicht Konsum und Statusdenken ausschlaggebend sein müssen, sondern auch einmal gegen den Strom geschwommen werden darf. Dies muss nicht direktiv geschehen, sondern kann durch offene Fragen, das Aufzeigen von Widersprüchen oder das Aufgreifen geschilderter Erfahrungen hilfreich sein, gerade im Sinne der von Hunecke betonten ressourcenorientierten Beratung. Allein die Thematisierung des entstehenden Drucks durch das während des Gesprächs klingelnde Smartphone könnte dafür ein Aufhänger sein.

Über den sehr theoretischen und damit nicht immer leicht lesbaren Ansatz von Hunecke hinaus werden wir weitere Methoden benötigen, um in Beratung und Therapie an passender Stelle die entlastenden Momente eines „Weniger ist mehr“ zu vermitteln, ohne hier manipulativ zu wirken. Vielmehr ist beim Erleben des Patienten und schon vorhandenen Erfahrungen anzusetzen. Viele Patienten haben selbst schon bemerkt, wie gut es tut, im Zustand der Ruhe und Entspannung, bei ausgeschaltetem Smartphone, beim Aufenthalt im Grünen oder auch im guten Gespräch mit Freunden und Familie sich nicht perma-

ment mit zu vielen Angelegenheiten und Problemen beschäftigen zu müssen. Urlaub auf einer Berghütte etwa, in der man plötzlich merkt, dass für gutes Befinden nicht viel Materielles gebraucht wird und die spartanische Hütteneinrichtung völlig ausreicht, kann sehr erholsam sein. Dass hier kein Heimweh nach dem Haushalt mit seinen vielen zu versorgenden Gegenständen, nach verpassten Filmen und ungelesenen Mails zuhause aufkommt, haben sicher viele Menschen schon erlebt. Dies lässt sich auch in der Beratung und Therapie gerade von Erschöpfungs- und Überforderungssyndromen aufgreifen.

Psychologie und Psychotherapie alleine werden nicht zur Nachhaltigkeit führen, ebenso wenig wie zu immer währendem Glück oder einem störungsfreien Leben, aber sie können Prozesse anstoßen, auch für nachhaltige Lebensstile, die ebenso gesundheitsförderlich sind. Diese bisher noch wenig berücksichtigte Thematik aufzugreifen wäre Aufgabe weiterer Forschungsbemühungen und entsprechender Therapiekonzepte. Hunecke hat mit seinem Text fundierte Anregungen gegeben. Seine Überlegungen laufen jedoch Gefahr, rasch wieder in der Versenkung zu verschwinden und allenfalls zufällig von einzelnen Interessier-

ten entdeckt zu werden, da „Psycho“ und „Öko“ gesellschaftlich wohl weiter unbeliebte und Unbehagen auslösende Themen bleiben werden. □

**Literatur**

[www.springermedizin.de/neurotransmitter](http://www.springermedizin.de/neurotransmitter)

**AUTOR**

**Dr. Andreas Meißner**

Praxis für Psychiatrie und Psychotherapie  
Tegernseer Landstr. 49, 81541 München  
E-Mail: [psy.meissner@gmx.de](mailto:psy.meissner@gmx.de)

60. Geburtstag von Gunther Carl

**Happy Birthday, Gunther!**

In seiner berufspolitischen Heimat, dem BVDN-Landesverband Bayern, war Gunther Carl schon ab 1994 2. Vorsitzender und ist seit 2006 als 1. Vorsitzender erfolgreich tätig. Von 1998 bis 2001 war er 1. Vorsitzender des BVDN-Bundesvorstandes und ist seitdem 2. Vorsitzender. Im Jahr 2012 hat er zudem die Schriftleitung des NeuroTransmitter übernommen, der bereits unter seinem Vorgänger Albert Zacher zu einer der erfolgreichsten berufspolitischen Publikationen hierzulande avanciert war.

Carl, der eine humanistische Erziehung und Schulbildung genoss, hatte nach einem Abstecher in die Fächer Physik, Mathematik und Chemie in Würzburg Medizin studiert und ist nach neurologischer und psychiatrischer Weiterbildung seit 1990 in einer großen neurologisch-psychiatrischen Gemeinschaftspraxis in Kitzingen niedergelassen.

Die Mitglieder des Berufsverbandes profitieren von Carls jahrzehntelangem Einsatz in der Weiterentwicklung der Gebührenordnungen EBM und GOÄ, von exzellenten Kenntnissen der Abrechnungsstrukturen und des Abrechnungsregelwerkes, nicht zuletzt durch die Herausgabe zahlreicher Abrechnungskommentare und Handreichungen. Durch den Aufbau der Wirtschaftsgesellschaft der Berufsverbände (Cortex) und die mehrfache Überarbeitung der Struktur der Mitgliedsbeiträge der drei Berufsverbände BVDN, BDN und BVDP sowie der Landesverbände des BVDN hat Carl wesentlich an der Professionalisierung unserer berufspolitischen Arbeit mitgewirkt.

Eine besonders zeitraubende, aber wichtige Funktion erfüllt er durch seine regelmäßige



**Nach dem Kampf mit der Berufspolitik ...**



**... kann man schon mal ein Päuschen gebrauchen!**

Tätigkeit in Gremien des G-BA. Es braucht schon ein hohes Maß an Organisationstalent und eine gute Strukturierung, um nebenbei Zeit zu finden für zahlreiche private Interessen und Hobbys und vor allem für die Familie.

Auch wenn Sozialforscher behaupten, dass Arbeit für Männer die wichtigste Säule ihrer Identität darstellt: Lieber Gunther, Du hast vorgesorgt und schon jetzt widmest Du Dich in Deiner Freizeit zusammen mit Familie und Freunden Musik und Kunst, Wandern und Reisen. Und wenn ich Dich gelegentlich in Deinem Urlaubsdomizil störe, muss Birgit Dich meistens suchen, weil Du in irgendeiner Form aktiv bist. Dass all dies Dir auch in Zukunft und lange Zeit vergönnt ist, verbunden mit bester Gesundheit, Glück und Zufriedenheit, wünsche ich Dir, lieber Gunther, im Namen aller Vorstandsmitglieder des BVDN und der Mitglieder unserer Berufsverbände!

In diesem Sinne:

Alles Gute zu deinem 60. Geburtstag!

**Herzlichst, Dein Frank (Bergmann)**

© privat (2)