

PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE DER UMWELTKRISE

Mehr Nachhaltigkeit und Natur

Zu viele Freizeit- und Konsummöglichkeiten können psychische Erkrankungen begünstigen. Diese Bereiche selbst wirken sich durch hohen Energieverbrauch umweltschädlich aus. Auch der Klimawandel bleibt nicht ohne Folgen für die Psyche.

Depressive Störungen und Burn-out stellen eine zunehmende Herausforderung für das Gesundheitswesen dar. Neben Belastungen am Arbeitsplatz kann auch ein Zuviel an Möglichkeiten im Freizeit- und Konsumbereich dazu beitragen. Diese Bereiche selbst wirken sich durch Energieverbrauch und andere Folgen umweltschädlich aus. Der Klimawandel wiederum führt zu fortschreitenden Veränderungen wie Überschwemmungen, Dürren oder früher einsetzenden Allergien. Trotz bekannter Fakten fällt der Weg vom Wissen zum Handeln schwer.

Psychische und Verhaltensstörungen wurden bereits als Epidemie des 21. Jahrhunderts bezeichnet. Erhalt und Wiederherstellung der seelischen Gesundheit sollten daher als gesamtgesellschaftliche

Einkauf oder im Internet tragen hierzu bei. Während ein Haushalt vor 100 Jahren rund 400 Gegenstände besaß, sind es heute schon durchschnittlich 10 000 Gegenstände, die benutzt, verwaltet oder wenigstens geordnet werden wollen. Sich zwischen vielen Möglichkeiten entscheiden zu müssen, heißt immer auch zwangsläufig etwas zu verpassen oder nicht nutzen zu können, was psychischen Druck auslösen kann (3).

Psychische Schäden der Digitalisierung

Tätigkeiten am Bildschirm bis spät in den Abend tragen durch Anspannung und blaue Lichtanteile zusätzlich zu Schlafstörungen und damit potenziell zu Erschöpfung und Depression bei. Die Digitalisierung, so nützlich sie in vielen Bereichen

mehr als die Hälfte kann es nicht ausschalten (6). In diesem Zusammenhang wird bereits von einem digitalen Burn-out gesprochen (7). Internet- und Smartphonesucht seien an dieser Stelle nur schlagwortartig erwähnt (8).

Eine Verbindung zu Umweltproblemen ergibt sich durch den hohen Verbrauch an Rohstoffen: für digitale Geräte, Mobilität und neue Konsumartikel. Parallel dazu steigender Energieverbrauch fördert zudem den Ausstoß von Treibhausgasemissionen und damit den Klimawandel. Diese Fakten sind bekannt, doch das Wissen lässt sich bisher nur schwer in Handeln umsetzen. Die Probleme sind zu komplex und scheinbar noch weit entfernt, was aber täuscht. Im Jahresverlauf etwa beginnen Allergien immer früher. Hierzulande neue, wärmeliebende Insekten drohen tropische Infektionskrankheiten zu verbreiten, während einheimische Bienen sterben. Wetterextreme wie Dürre und Überschwemmungen nehmen zu, die Hitzewelle 2003 mit über 70 000 Toten in Europa ist noch in Erinnerung (9). Auf eine erhöhte Morbidität und Mortalität bei chronisch Lungenerkrankten durch eine Temperaturerhöhung um ein Grad, wie sie bereits vollzogen ist, sowie Gesundheitsgefährdungen durch Hitzewellen wurde kürzlich hingewiesen (10, 11) und die Notwendigkeit einer klimaadaptierten Medizin wird bereits diskutiert (12). Menschliche Motive und Emotionen jedoch sind zu widersprüchlich und wechselhaft, um – bei noch fehlendem Leidensdruck – dauerhaft Verhaltensänderungen zu begünstigen.

Zudem lösen häufige Meldungen über Umweltschäden und men-

Eine Verbindung zu Umweltproblemen ergibt sich durch den hohen Verbrauch an Rohstoffen: für digitale Geräte, Mobilität und neue Konsumartikel.

Aufgabe begriffen werden, fördern der Sozial- und Umweltmediziner Prof. Dr. med. Andreas Weber und Kollegen bereits 2006 im *Deutschen Ärzteblatt* (1). Sie kritisierten hier insbesondere das Primat der Ökonomie. Burn-out-Phänomene im Sinne einer Erschöpfungsdepression zeigen sich insbesondere am Arbeitsplatz, sei es durch Aufgabenüberlastung oder auch durch anhaltende Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten. Relativ neu ist jedoch die Erkenntnis, dass auch ein Zuviel an Möglichkeiten im Freizeit- und Konsumbereich das psychische Befinden verschlechtern kann (2). Reizüberflutung sowie unzählige Möglichkeiten beim

ist, führt zu weiteren psychischen Veränderungen. Studien ergaben, dass die Empathiefähigkeit durch häufige Smartphonenuutzung rückläufig ist (4); ebenso sind Daueraufmerksamkeit und Konzentration dadurch eingeschränkt, dass Erwachsene im Durchschnitt alle 18 Minuten zum Smartphone greifen und dadurch aus dem Arbeitsflow gerissen werden (5). Die Angst, etwas zu verpassen, zeigt sich auch hier: Nach einem Bericht in „Psychology Today“ schlafen demnach zwei Drittel der Nutzer mit oder neben dem Handy, um nichts zu versäumen, ein Drittel hat sich schon während intimer Kontakte an seinem Smartphone gemeldet,

schengemachte Naturkatastrophen nicht selten Gefühle von Ohnmacht und Resignation aus. Flüchtlingsströme, die teilweise Folge von Klimawandel, Rohstoffkonflikten sowie von westlichen Ländern bestimmten Marktstrukturen sind, lösen ihrerseits Ängste und Verunsicherung aus. So bleiben als Abwehrstrategie dagegen fast nur Verdrängungsmechanismen, die jedoch vielen Menschen zunehmend schwerfallen. Die American Psychological Association hat aktuell im März 2017 eine Schrift zum Thema „Mental health and our changing climate“ herausgebracht und spricht von „ecoanxiety“ (13). Ein über längere Zeit sich entwickelnder Klimawandel könne viele verschiedene Emotionen verursachen, so Angst, Wut, Hilflosigkeit oder Erschöpfung, schreiben die Autoren. Dabei würden auch soziale und gesellschaftliche Strukturen unter Druck

geraten. Psychische Reaktionen wie Konfliktvermeidung, Fatalismus, Angst, Hilflosigkeit und Resignation nehmen demnach zu.

Fachliche Konzepte für mehr Nachhaltigkeit

Dabei gibt es durchaus – neben grundsätzlich nötigen ordnungspolitischen Maßnahmen – auch psychologische Antworten auf diese Herausforderungen. Konzepte wie die Förderung nicht materieller Zufriedenheit durch eine Genuss-Ziel-Sinn-Strategie (14) können Mensch und Umwelt ebenso nützlich sein wie die Erweiterung von Achtsamkeitsübungen auf die Natur (15). Zudem könnte eine Psychotherapie, die sich nicht nur auf die seelische Innenwelt konzentriert, sondern auch die rasanten Veränderungen der Außenwelt potenziell mit berücksichtigt (16, 17), hier Ansätze liefern. Neurobiolo-

gisch nachgewiesene therapeutische Wirkfaktoren wie die Beziehung zwischen Therapeut und Patient, das Bearbeiten von Emotionen und das oft mühsame Einüben von Veränderungen (18) könnten sich auch auf den Naturbezug und das Training nachhaltiger Lebensstile übertragen lassen, etwa auch in Gruppen, wie sich das bei Selbsthilfegruppen und Kursen zum Training von Achtsamkeit für Stressreduktion schon bewährt hat. Auch psychoedukative Methoden zur Vermittlung der heilsamen Wirkung von Grün (19, 20) ließen sich zudem nutzen. Weitere Forschung diesbezüglich ist nötig, insbesondere aber die Umsetzung bereits gewonnener Erkenntnisse. ■

Andreas Meißner,

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Literatur im Internet:
www.aerzteblatt.de/pp/lit0917

ZUSATZMATERIAL PP 9/2017, ZU:

PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE DER UMWELTKRISE

Mehr Nachhaltigkeit und Natur

Zu viele Freizeit- und Konsummöglichkeiten können psychische Erkrankungen begünstigen. Diese Bereiche selbst wirken sich durch hohen Energieverbrauch umweltschädlich aus. Auch der Klimawandel bleibt nicht ohne Folgen für die Psyche.

LITERATUR

1. Weber A, Hörmann G, Köllner V: Psychische und Verhaltensstörungen – Die Epidemie des 21. Jahrhunderts? Dtsch Arztebl 2006; 103 (13): A 834–41.
2. Paech N: Konsumwahn – Depression und Burn-out sind Normalzustand geworden. Huffingtonpost, 11. August 2016.
3. Brassens S, Gamer M, Peters J, Gluth S, Büchel C: Don't look back in anger! Responsiveness to missed chances in successful and unsuccessful ages. Science 19. April 2012: 1217516. doi: 10.1126/science.1217516.
4. Spitzer M: Der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir. Nervenheilkunde 2015; 34: 955–63.
5. Montag C: Produktivitätskiller Smartphone. Süddeutsche Zeitung, Magazin, 14. Dezember 2015.
6. Elmore T: Nomophobia: A Rising Trend in Students. Psychology Today, 18. September 2014.
7. Markowitz A, Schwarz AK: Digitaler Burn-out – Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist. München: Droemer 2015.
8. Wildt te B: Digital Junkies – Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder. München: Droemer 2015.
9. Folgen des Klimawandels in Deutschland deutlich spürbar. Deutsches Ärzteblatt Online, 25. Mai 2015. <http://daebl.de/YX46>.
10. Witt C, Schubert AJ, Jehn M, Liebers U, Endlicher W, Scherer D: The effects of climate change on patients with chronic lung disease – a systematic literature review. Dtsch Arztebl 2015; 112 (51–52): 878–83.
11. Meyer R: Hitzewellen bedrohen Gesundheit. Deutsches Ärzteblatt Online, 20. Juni 2017. <http://daebl.de/PZ57>.
12. Giebelmann K: „Für eine klimaadaptierte Therapie benötigen wir spezifischere Hilfsmittel“ – Interview mit Christian Witt. Deutsches Ärzteblatt Online, 16. März 2017. <http://daebl.de/GH58>.
13. Whitmore-Williams SC, Manning C, Krygsman K, Speiser M: Mental health and our changing climate: Impacts, Implications and Guidance. Washington D. C.: American Psychological Association and ecoAmerica 2017.
14. Hunecke M: Nachhaltigkeit und Psychologie: Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften. München: oekom 2013.
15. Huppertz M, Schataneck V: Achtsamkeit in der Natur. Paderborn: Junfermann 2015.
16. Hillman J, Ventura M: We've had a hundred years of psychotherapy: And the world's getting worse. New York: Harper One 1993.
17. Hillman J, Ventura M: Hundert Jahre Psychotherapie und der Welt geht's immer schlechter. Solothurn, Walter 1999.
18. Meißner A: Emotionen sind wichtiger als Einsicht und Deutung, Psychotherapeutische Wirkfaktoren aus Sicht der Therapieforschung und der Neurobiologie. Neurotransmitter 2017; 2: 16–9.
19. Pretty J, Peacock J, Sellens M, et al.: The mental and physical health outcomes of green exercise. Int J Environ Health Res. 2005; 15 (5): 319–37.
20. Huppertz M: Zur Bedeutung der Achtsamkeit in der Natur für Wohlbefinden und seelische Gesundheit. In: Huppertz M, Schataneck V: Achtsamkeit in der Natur. Paderborn: Junfermann 2015; 247–62.