

Andreas Meißner

## Mensch, was nun?

Warum wir in Zeiten der Ökokrise  
Orientierung brauchen

Ökotherapeutisches Sachbuch 2017  
280 (326) Seiten

**Siehe auch bei:**

[detopia.de/M/Meissner-Andreas-Oekopsycho](http://detopia.de/M/Meissner-Andreas-Oekopsycho)

[Oekom.de ... mensch-was-nun](http://Oekom.de...mensch-was-nun) Verlag mit  
Kaufoption

[DNB Buch](#) Nationalbibliothek

[Meißner bei 3sat Scobel im November 2017](#)

[Suche.G](#) mit Google

"Ein unverzichtbares Buch für alle, die ihren persönlichen Ausweg aus der ökologischen Krise suchen und zu einem Leben in wahren Wohlstand nach dem Grundsatz <weniger haben und trotzdem gut leben>, unabhängig von materiellem Besitz, finden wollen.

Dem Kant'schen Imperativ folgend wird das wissenschaftlich fundierte Buch dabei unversehens von einem Ratgeber für den Einzelnen zu einem wichtigen Beitrag für die Entwicklung hin zu einer nachhaltigen öko-sozialen Gesellschaft."

Hubert Weiger, Vorsitzender des BUND ( [wikipedia Hubert Weiger](http://wikipedia.org/wiki/Hubert_Weiger) )

**Rücktext:**

»Ich kann daran ja nichts ändern.« – Diesen Ausspruch hört man oft, wenn es um ökologische Probleme wie Klimawandel und Artensterben oder Ressourcenmangel geht. Viele Menschen fühlen sich diesen Herausforderungen gegenüber ohnmächtig und gelähmt.

Der Psychiater und Therapeut Andreas Meißner analysiert anschaulich und alltagsnah, wie wir in die aktuelle Situation geraten sind und was uns daran hindert, sie effektiv zu bewältigen.



Aufgrund der Komplexität und Tragweite der anstehenden Aufgaben kann es keine Patentrezepte oder einfachen Lösungen geben. Aber es ist möglich, eine eigene, positive Grundhaltung zu entwickeln, auch im Angesicht der fortschreitenden ökologischen Krisen. Das Buch zeigt auf, wie wir dabei Erfahrungen mit persönlichen Umbrüchen nutzen und der Situation mit Verantwortung begegnen können. #

detopia-2018: Das Buch ist professionell geschrieben und liest sich hintereinanderweg wie ein Roman, vom Oekom-Verlag drucktechnisch solide ins Bild gesetzt. Der Autor hat wohl viele aktuelle Ökobücher gelesen und zitiert punktgenau. Von der Thematik her bin ich zufrieden. Das Neue an dem Buch ist die mentale Verarbeitung unserer Ökosünden.

## Inhalt

Einleitung (7)

### I. Lange Wege in die Krise

- (1) Die ökologische Krise – Fakten, Risiken und Folgen (16)
- (2) Zunehmende Komplexität – Evolution und Entropie (48)
- (3) Nicht können und nicht wollen – die Biologie und Psychologie des Nichtstuns (76)
- (4) Was nun? (130)

### II. Fragliche Wege aus der Krise

- (1) Trügerische Hoffnungen: Lösungsvorschläge von Experten (136)
- (2) Neue Werte braucht die Welt – ein soziologischer Exkurs (165)
- (3) Möglichkeiten und Grenzen von Öko- und Psychotherapie (183)
- (4) Die ökologische Krise ist unabwendbar (215)

### III. Eigene Wege in der Krise

- (1) Katastrophen im Kleinen und Großen – eigenes Krisenmanagement (234)
- (2) Die vier letzten Dinge – die existenzielle Sichtweise (246)
- (3) Trotzdem – Trotz dem! Überwindung von Ohnmacht und Lähmung (268)

### Anhang

- Nachwort und Dank (282)
- Anmerkungen und Quellenangaben (287)
- Literaturempfehlungen (325)

# Einleitung

7

Der Klimawandel vollzieht sich bereits, die Energie- und Lebensmittelpreise steigen, vor allem in ärmeren Ländern, die Böden schwinden und werden knapp, die Ölquellen haben wohl schon den Höhepunkt ihrer Erschließbarkeit überschritten.

Das Artensterben nimmt rapide zu. In vielen Ländern droht bzw. besteht bereits ein Trinkwassermangel, Konflikte um die verbleibenden Ressourcen sind schon im Gang. Der Begriff der Nachhaltigkeit ist kein Fremdwort mehr, er wird eher schon inflationär benutzt. Ein globaler Marshallplan soll aufgelegt werden, von einer moralischen und geistigen Herausforderung für die ganze Menschheit wird immer wieder gesprochen.

Obwohl diese Themen mittlerweile in irgendeiner Form nahezu täglich in den Medien auftauchen, oft in anderen Zusammenhängen, fällt ansonsten ein großes Schweigen auf. **Im privaten oder beruflichen Kreis wird kaum darüber gesprochen.** Ängste um den Arbeitsplatz, finanzielle Sorgen, das kaputte Auto, das neue Update, gesundheitliche Probleme, Beziehungspflege in der Partnerschaft, Sorgen für eine gute Ausbildung der Kinder, Alltagsorganisation und Freizeitplanung, all das sind für die meisten Menschen die wichtigsten Anliegen, sie betreffen einen ja auch direkt jeden Tag.

Ein Unbehagen, aber auch eine große Ohnmacht wird dabei verspürt – wie **die Lähmung vor dem Aufprall, wenn der nicht mehr zu verhindern ist.** Derweilen boomt die Freizeitindustrie: der Flugverkehr feiert neue Rekorde, die Motoren unserer Autos werden auch in den letzten Jahren noch leistungsstärker und spritfressender. Um trotz Erwärmung weiter Ski fahren zu können, laufen die Beschneiungsanlagen auf Hochtouren und verbrauchen Wasser in großstädtischem Ausmaß.

Traut man sich doch, Umweltthemen anzusprechen, geht man das Risiko ein, als Spielverderber, Verbreiter schlechter Laune, besserwisserischer Moralist oder als noch nicht ausgelastet genug zu gelten. Eine eher peinliche Stimmung entsteht dabei. Also schweigt man mit, obwohl soviel dazu zu sagen, zu überlegen und zu diskutieren wäre.

Solaranlage auf dem Dach, weniger und sparsamer Autofahren, weniger oder keine Flugreisen mehr unternehmen, öfter mal den Zug und öffentliche Verkehrsmittel benutzen, Wasser sparen, Heizung besser einstellen, Bioprodukte kaufen, das Kreuz bei der Wahl an der vermeintlich richtigen Stelle machen, Bücher mit 50 Tipps zum Verändern dieser Welt studieren, kritische Dokumentarfilme ansehen und ein Repair-Café besuchen oder gar mitorganisieren, all das ist schön und gut, aber reicht das?

Sicher könnte man auch einer Partei beitreten, doch nicht jedem steht der Sinn nach langen Hinterzimmerdiskussionen und parteitaktischem Geplänkel. Die Mehrheit der Bevölkerung hat daher kein Interesse daran, selbst die Partei der Grünen stagniert nach leichten Stimmenzuwächsen und verheddert sich im Themengestrüpp; dafür zumindest entstehen mehr Initiativen von Menschen, die alldem nicht mehr so zusehen wollen, immer mehr Bücher über Nachhaltigkeit und neue Lebenskonzepte erscheinen; Organisationen wie Greenpeace, Bund Naturschutz, Transition Town und andere machen mehr von sich reden, neue Internetportale und Zeitschriften preisen den nachhaltigen Konsum als neuen Lebensstil an.

Selbst die konservativen Parteien haben den Klimawandel, die Umweltverschmutzung und zur Neige gehenden Rohstoffe als Problem erkannt. International sandten China und die USA Signale aus, den Klimawandel nun endlich effektiv bekämpfen zu wollen, schließlich musste sich BARACK OBAMA seinen Platz in den Geschichtsbüchern sichern. Man könnte also meinen, alles geht in die richtige Richtung, nachdem ja schließlich auch auf die Finanzmarktkrise 2008 politisch reagiert wurde. Wie damals aber verharret die Politik weiter im **akuten Krisenmodus**, langfristige Konzepte und Visionen gibt es nicht. Ukraine, Griechenland, Syrien, Flüchtlinge, Trump – die Probleme jagen sich. Grundlegende Korrekturen unserer ruinösen Wirtschaftsweise werden vermieden.

Vor acht Jahren (2009) sind weite Teile dieses Textes bereits unter ähnlichem Titel erschienen. Acht Jahre sind seitdem vergangen, in denen sich die Welt wieder radikal verändert hat. Nur leider nicht unbedingt zum Besseren. Aber wir haben schon über 40 Jahre verloren seit dem Bericht über die »Grenzen des Wachstums« an den Club of Rome 1972.<sup>1</sup> Seitdem wird prognostiziert, dass die ökologische Krise zunächst über eine Nahrungsmittelknappheit spürbar werden wird, so wie viele Menschen, vor allem in ärmeren Ländern, das bereits erleben.

Die Zukunft hat begonnen, es geht nicht mehr nur um kommende Szenarien. Wir sind konfrontiert mit der Endlichkeit: der Endlichkeit der Ressourcen sowie des Planeten.

**Vielleicht müssen wir damit zunächst so umgehen wie mit der Perspektive der eigenen Endlichkeit: sie nämlich bestmöglich, wider besseren Wissens, ausblenden und verleugnen.** Denn erstaunlich ist es schon, dass die Menschen zwar wissen, wie es um sie steht, aber trotzdem weiter alles tun, was ihre Existenzgrundlage vernichtet. Viel davon ist in uralten Wahrnehmungs- und Handlungsprogrammen angelegt, evolutionsbiologisch mitgebracht aus einer anderen Zeit, aber auch psychologische Effekte spielen eine Rolle. Probleme wie Klimawandel oder ausgehendes Öl erscheinen noch als weit weg und wenig greifbar, akute Folgen wie Dürren, Brände und Überschwemmungen werden im Krisenmodus symptomatisch angegangen, für grundlegende Überlegungen bleibt keine Zeit.

Denn diese Rückmeldungen aus der Natur zeigen unangenehme Wahrheiten auf und werden daher von uns und aus den Schlagzeilen rasch wieder verdrängt. Dabei helfen aktuelle politische und wirtschaftliche Krisen, die wiederum oft erstaunlich schnell internationale Einigungen und die Bereitstellung von Milliardenbeträgen bewirken können.

Die akuten Probleme führen uns bereits deutlich vor Augen, wie schlimm es kommen kann, wenn man das »immer mehr und immer schneller« nicht freiwillig aufgeben will. Dieser Antrieb scheint jedoch in speziell menschlichen Bedürfnissen angelegt zu sein. Die Krise heute ist daher letztlich Teil grundlegender ökologischer Mechanismen, zu denen auch der menschliche Drang zur Naturbeherrschung und -nutzung gehört.

Es wird deutlich werden, wie wir der Umweltkrise heute schon begegnen, wie wir ihr eigentlich begegnen könnten, **wie begrenzt wir aber in unseren mentalen und realen Möglichkeiten dabei sind**. Daher trägt die Hoffnung, die Krise auf direktem Wege politisch und technisch lösen zu können. Gerade auch Naturwissenschaftler verweisen eher auf Werte, die es zu erneuern gelte.

Wenn man aber berücksichtigt, wie schwer diese zu ändern sind, und wie wenige Vorbilder es in den letzten Jahren gegeben hat, die etwa Empathie, Kooperation, Offenheit und Lernbereitschaft vorgelebt haben, erscheint auch dies kaum als allgemein möglicher Ausweg. Zu fest verankert sind im Menschen in Jahrmillionen erprobte Verhaltensweisen, die lange sinnvoll und nötig zum Überleben waren, aber in einer erst seit kurzem völlig veränderten Lebenswelt nicht mehr tauglich sind. So kommen wir heute mit zeitlich und räumlich kurzfristigem Denken nicht mehr weiter.

Doch viele Möglichkeiten gibt es nicht. Es lohnt sich, die von Experten vorgeschlagenen Wege zur Lösung der ökologischen Krise oder wenigstens zur Entwicklung von Resilienz dafür anzusehen, selbst wenn man dann zu dem Schluss kommen muss, dass die Wahrscheinlichkeit ihrer erfolgreichen Umsetzung sehr gering ist. Für große Gesetzespakete, wie sie gegen die Finanzkrise rasch verabschiedet wurden, ist die ökologische Krise offenbar immer noch zu abstrakt und uns in den reichen Ländern zu wenig betreffend. Politische Visionen zur Neuorientierung unserer Lebensweise bleiben weiter Mangelware.

Jedem Einzelnen bleibt es dennoch offen, sich an den bereits zahlreich existierenden Lösungsvorschlägen zu orientieren, sich aus der Masse heraus zu bewegen, eigene Entscheidungen zu treffen, aus der eigenen Freiheit und Verantwortung heraus, was vielleicht in Zeiten allgemeiner Sinnkrise sogar wieder Orientierung und Befriedigung geben kann. Krisen können einen so gesehen auch vorwärts bringen.

Global gesehen jedoch stehen wir vor der schweren Aufgabe, es aushalten zu müssen, dass sich die bedrohliche Entwicklung wohl allenfalls verzögern, nicht jedoch

umkehren lassen wird. Dies zu begründen und trotzdem eine angemessene, lebensbejahende Haltung dazu zu entwickeln ist Ziel dieses Buches. Es ist zu spät, schmerzhaft Veränderungen zu verhindern. Nur zugeben will das offiziell niemand, um sich nicht unbeliebt zu machen und als Apokalyptiker zu gelten. In den meisten Publikationen zum Thema wird – bei allen Warnungen – dann auf den letzten Seiten doch ein Optimismus herausgestellt, der zumeist im Widerspruch steht zu dem, was vorher berichtet wurde.

Daher soll dieses Buch trotz aller Faktenfülle kein Fachbuch sein, sondern eine Streitschrift, die gerne provozieren mag. Nicht jeder wird der These zustimmen, dass die globale Krise nicht abzuwenden ist, sondern sich eher noch zuspitzen wird. Zumindest deuten sich schon Strukturen für eine Zeit nach einschneidenden Umbrüchen an, die statt Verzicht eher einen Gewinn an Lebensqualität darstellen können – vorausgesetzt, die Umwälzungen verlaufen nicht zu heftig. Vielleicht wird es sogar einmal ein Aufatmen geben, wenn es ein Ende hat mit Autos und Asphalt, Konsum und Kredit, immer mehr Wachstum und Wohlstand.

Ein solches Buch muss sich auch fragen lassen, was es kann und was es will, an wen es sich also richtet. Es ist bewusst nicht hochakademisch verfasst, sondern möchte mit lesbarem Duktus auch Menschen ansprechen, die sich bisher noch nicht intensiv mit Umweltfragen beschäftigt haben. Sicher lässt sich dabei ein missionarisches Anliegen des Warnens und Bekehrens nicht immer vermeiden.

Aber ausgehend vom Unbehagen, das auch Nicht-Öko-Engagierte angesichts der globalen Entwicklung befällt, besteht zumindest die Chance, dass auch sie bei diesem Gefühl abgeholt werden können. Denn es geht nicht darum, nun völlig neuartige Vorschläge zur Bewältigung der Umweltkrise zu machen. Die sind in zahlreichen Fachbüchern und Vorträgen bereits vorgelegt worden. **Eigentlich ist alles gesagt.** Aber gerade beim Blick in verschiedene Fachrichtungen ergeben sich Zusammenhänge und Schlussfolgerungen, die so vielleicht noch nicht geäußert wurden. Und es wird Zeit, die psychischen Aspekte dabei, die letztlich immer den Intellekt übersteuern und unser Handeln bestimmen, in den allgemeinen Fokus zu rücken, auch wenn damit gleich zwei leider oft unbeliebte Themen, nämlich »Öko« und »Psycho«, behandelt werden.

Ausgehend von der eigenen Profession als Psychiater und Psychotherapeut, also der Beschäftigung mit seelischen Krisen und Krankheiten, möchte ich versuchen, das bisherige Management der Umweltkrise zu beleuchten und dabei auch nachzuzeichnen, auf welchen Wegen wir eigentlich in das aktuelle Dilemma geraten sind. Die leitenden Fragen dabei sind, **ob wir Menschen biologisch und psychologisch überhaupt in der Lage wären, unser Verhalten noch entscheidend zu ändern, und welche Haltung wir zu der Schlussfolgerung einnehmen, dass die globale Krise wohl kaum mehr abzuwenden ist, ohne in Resignation zu verfallen.**

Viele Menschen sind heute stark verunsichert. Das Misstrauen in Politik, Wirtschaft und Technik ist groß. Man braucht kein Umweltspezialist zu sein, um sich ein Bild von der Situation und der Unzulänglichkeit vieler Lösungsvorschläge zu machen. Es genügen eine gut recherchierende Tageszeitung, ergänzende Informationen anderer Medien sowie entsprechende Fachliteratur. Nur ist es nötig, die oft zusammenhanglos nebeneinanderstehenden Meldungen und Berichte zusammenzuführen (die zahlreichen Fußnoten zum Quellenbeleg können gerne zunächst überlesen, vielleicht dann später nochmals nachgeschlagen werden). Mein Ausgangspunkt ist daher zusätzlich der des täglich Informationen aufnehmenden, zunehmend besorgten Bürgers. Im Blick bleiben dabei aber stets die psychischen Mechanismen, die letztlich das menschliche Verhalten entscheidend steuern.

Für die realistische Beurteilung von Therapie und Prognose ist zuvor eine genaue diagnostische Untersuchung erforderlich, um nicht zu falschen Schlüssen zu kommen. Zu betrachten sind zunächst die langen Wege, die in die Krise geführt haben.

Im ersten Kapitel wird dazu die ökologische Krise mit vielen Zahlen und Fakten, die zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Buches verfügbar waren, sowie mit den möglichen Folgen nochmals kompakt dargestellt. Etliche Zusammenhänge und Querbezüge zu anderen aktuellen Themen ergeben sich daraus. Sicher bleibt die laienhafte Darstellung unvollständig, auch Fehler mögen sich vereinzelt eingeschlichen haben. Aber die Grundtendenz des Raubbaus am Planeten durch unsere Lebensweise ist vielfach belegt, und darüber ist letztlich zu diskutieren.

Der Leser, dem die Beschreibung der ökologischen Krise zu deprimierend ist oder zu ausführlich erscheint, kann auch gleich das darauf folgende Kapitel zur Evolution und Entropie aufschlagen. Hier lässt sich nachvollziehen, auf welchen von Naturgesetzen gesteuerten Wegen der Mensch eigentlich in das aktuelle, in diesem Ausmaß bisher einmalige Dilemma geraten ist, nachdem wir die meiste Zeit unseres Daseins auf diesem Planeten eingebettet in natürliche Kreisläufe gelebt haben, die wir heute nicht mehr anerkennen wollen. Deutlich wird dabei, welche grundlegenden Grenzen unserem heutigen Ressourcen- und Energieverbrauch gesetzt sind.

Dies führt weiter zu der Frage, warum uns die so dringend nötige Verhaltensänderung so schwer fällt, obwohl wir doch eigentlich wissen oder zumindest ahnen, wie es um den Globus steht. Biologische und psychologische Mechanismen, etwa der Verleugnung oder des Weges mit geringstem Aufwand, spielen hier die entscheidende Rolle. Dies wird noch klarer, wenn man sich im darauf folgenden Kapitel die Lösungsvorschläge von Experten anschaut. Sie stellen in diesem zweiten großen Buchabschnitt fragliche Wege aus der Krise dar. Deutlich wird dabei, dass es nicht genügt, sich nur auf die Machthabenden und Entscheidungsträger in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft zu verlassen; letztlich läuft es auf die Verantwortung des Einzelnen hinaus (was für Therapeuten immer ein spannender Ansatz ist).

Um diese wahrzunehmen, ist wiederum ein Wertewandel nötig, der aber nicht so rasch möglich erscheint wie eigentlich erforderlich, und auch nicht verordnet werden kann. Wir werden sehen, dass die Werteentstehung ein komplexer und langwieriger Prozess ist, der auch von Emotionen abhängt. Doch selbst meine Fachdisziplinen, also Psychotherapie und Psychologie, die darauf eigentlich spezialisiert sind, können hier nur wenig weiterhelfen.

**An dieser Stelle kann der Schlussfolgerung, dass die globale Krise nicht abwendbar ist, nicht mehr ausgewichen werden.** »Nachhaltige Entwicklung zwischen Notwendigkeit, Tugend und Illusion«, beschrieb vor einigen Jahren ein renommierter Ökologe die Situation.<sup>2</sup> Das macht die Widersprüche deutlich, in denen wir stecken. Ähnlich ist die emotionale Reaktion darauf: Ohnmacht, Wut und trotzdem Hoffnung sind oft die Folge solcher unangenehmen Erkenntnisse. **Daher ist – nun im dritten Teil des Buches – ein eigenes Krisenmanagement erforderlich.**

Mit Bezug auf existenzielle Angelegenheiten, mit denen wir auch im privaten Leben konfrontiert sind, etwa den Fragen nach der Begrenztheit des Lebens und seinem Sinn, wird schließlich versucht, die Überwindung von Ohnmacht und Lähmung zu ermöglichen und eigene kreative Lösungen anzuregen. Allein schon ein achtsamerer Umgang mit sich, den Mitmenschen und dem jeweiligen Lebensraum, was auch weniger Arbeit, weniger Konsum und weniger Freizeitstress beinhalten kann, ist hier für den Einzelnen sogar eher entlastend. **Daher lohnt es sich, die Chancen zu betrachten, die in dieser wie in jeder Krise liegen.**

Einige Überlegungen können uns im Angesicht der scheinbar übermächtigen ökologischen Krise vielleicht entlasten: etwa dass wir uns befreien dürfen von dem Druck, dass wir, die wir heute leben, alleine schuld an der Misere sind, und von der belastenden Meinung, dass wir nach der langen Entwicklung, die uns zum heutigen Punkt geführt hat, diese nun in kürzester Zeit aufhalten müssten. **Daher ist dieses Buch vielleicht gar nicht so negativ und frustrierend, wie es zunächst den Anschein hat.**

14

#Ende der Einleitung #





# Leseberichte

## **Ein absolut lesenswertes Buch. Von Rainer Hoffam 2017 bei Ama.**

Der Autor Andreas Meißner wendet sich primär an Leser, die sich schon etwas mit der Thematik der ökologischen Krise beschäftigt haben, aber auch Neueinsteiger werden mit detaillierten Fakten an den Wissensstand herangeführt. Wissenschaftlich fundiert und interdisziplinär erklärt der Autor, wie es evolutionär zwingend zu der heutigen Situation kommen musste und warum es so schwer ist, sich dem wirklich beängstigend drohenden Unheil entgegenzustellen. Die vielen, teilweise seit fast 50 Jahren bekannten Lösungsansätze werden dargestellt und von ihm auf ihre (oft geringen) Erfolgchancen hin analysiert.

An diesem sehr frustrierenden Punkt bleibt der Autor aber nicht stehen, sondern formuliert ein psychologisch begründetes, aufmunterndes „Trotzdem“. Eingebettet in seine persönlichen und professionellen Erfahrungen gibt der Autor allen engagierten, aber oft desillusionierten und verängstigten Menschen, die um die bedrohliche, sich zuspitzende Lage wissen, wichtige Ansätze zur Überwindung der sich bei vielen breitmachenden Schockstarre. Eine gelesene Therapie, die Mut, Zuversicht, Kraft und Engagement zurückkehren lässt.

Andreas Meißners mutiger Ansatz, die so komplexen Sachverhalte der ökologischen Krise aus verschiedenen fachlichen Blickwinkeln darzustellen und unter der Psychologie sowie Psychotherapie zusammenzuführen, erscheint angesichts der oft engstirnigen politischen, wirtschaftlichen oder wissenschaftlichen Diskussionen zum Thema völlig schlüssig und zielführend. Dass dabei Werte wie Bescheidenheit, Demut, Hilfsbereitschaft, Aufrichtigkeit, Eigen- und Nächstenliebe eine fast schon natürlich begründete Basis auf dem Weg zu einer nachhaltigen Gesellschaft sind, schlägt eine Brücke zu allen friedliebenden Religionen dieser Welt.

Wer in dieser oft als Utopie-frei bezeichneter Zeit eine Orientierung für sein Denken, Handeln und Werten sucht, ohne dabei an der Realität zu zerbrechen, sollte sich dieses Buch sofort zu Eigen machen. #

## **Sehr lohnendes Buch. Von Claudia S. 2009 bei Ama.**

Es ist ein sehr ausführliches, sehr informatives und sehr anregendes Buch - ich bin sehr zufrieden, dass ich mir die Zeit zum Lesen genommen habe. Andreas Meißner hat eine Fülle an Material gesichtet, analysiert und bewertet und alles erfreulicherweise sprachlich sehr verständlich und spannend dargestellt, so dass sich das Buch leicht liest. Obwohl ich mich schon viel mit dem Thema beschäftigt habe habe ich jetzt eine bessere Orientierung, was ich persönlich beitragen kann. #

## **Das menschliche Ego und die ökologische Krise. Von Markus 2009 bei Ama.**

Ein Psychiater schreibt zur Ökokrise? Um Himmelswillen, das sind ja gleich zwei abschreckende Themen. Aber dann die Überraschung: Meißner schreibt in gut lesbarem, teilweise fast schon spannendem Stil darüber, warum es uns so schwer fällt, die ökologische Krise angemessen wahrzunehmen, geschweige denn effektiv dagegen etwas zu tun. Er kommt nicht von oben herab, etwa als Moralist, sondern sieht sich selbst als Teil dieser Menschheit, die an ihrem eigenen Ast sägt. Bücher zur Nachhaltigkeit und dazu, was jetzt alles geschehen müsste, gibt es schon genug. Den psychischen Aspekt dabei hat bisher kaum jemand betrachtet, das macht das Buch so innovativ. Denn das Gefühl, im Angesicht dieser globalen Entwicklungen nichts tun zu können, kennen sicher viele. Die Überlegungen, wie wir die voranschreitende Krise aushalten können, ohne zu resignieren, machen daher Mut - auch für ganz andere Lebenssituationen. Und man erfährt nebenbei eine Menge guter Hinweise, was man konkret tun könnte. Übrigens: wie ich entdeckt habe, kann man sich auf der Webseite zu dem Buch unter: [mensch-was-nun.de](http://mensch-was-nun.de) weiter informieren, ein Probekapitel lesen und über diese Themen diskutieren. #

## II. Fragliche Wege aus der Krise

### (3) 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, 403

183

**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, beschleunigungsfähig 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 Beschleunigungsspiel 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! 404

183/184

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>

184/185

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.

185/186

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 verdummt, 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>

186/187

Eher solle der Ökotherapeut bei sich selbst beginnen, durchaus auch seine subjektiven Empfindungen preisgeben, seine Betroffenheit, sein eigenes Interesse an dem, was er vorschläge. 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>

187/188

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.

188/189

### **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.

189/190

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

190/191

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 initiieren versucht.

191/192

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 handle 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 **umwelt-unbewusstem** 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.

192/193

**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.

193/194

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 jeden 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).

194/195

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 Hilfe suchende 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.

195/196

**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 Selbstregulation

196/197

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 dieses 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.**

197/198

### *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 Psycho-disziplinen umso nötiger. Aber im Bundestag sitzen gerade einmal elf Vertreter »medizinisch bzw. heilkundlicher Berufe« (dafür aber 70 Verwaltungsbeamte und -angestellte).434

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>

198/199

Er schlägt eine «[Transformationspyramide](#)» vor, die sieben Schritte von sensorischen Lernerfahrungen unter anderem über kritische Ich-Funktionen, später über Achtsamkeit und Transzendenz sowie Primärmotive 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

199/200

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 [Postwachstums-szenarien](#) 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:

200/201

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.

201/202

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 Überlebentechniken 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 Ökokrise 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 ökopsychischen 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 Tunnels 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,

202/

.....

Kapitel 3 bis Seite 214