

Protokoll
des Workshops "Psychische Ressourcen zur Förderung
nachhaltiger Lebensstile"
am 22. Mai 2013 in Bonn

Anwesende:

Dr. Renate Frank

Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaft, Klinische und Physiologische Psychologie, Justus-Liebig-Universität Gießen

Ernst Fritz-Schubert

Direktor des Fritz-Schubert-Instituts und ehem. Direktor der Willy-Helpach-Schule, Heidelberg

Prof. Dr. Marcel Hunecke

Allgemeine Psychologie, Organisations- und Umweltpsychologie, Fachhochschule Dortmund und Privatdozent an der Fakultät für Psychologie Arbeitsgruppe für Umwelt- und Kognitionspsychologie, Ruhr-Universität Bochum

Prof. Dr. Lenelis Kruse

Fakultät für Verhaltens- und Empirische Kulturwissenschaften, Psychologisches Institut, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg

Prof. Dr. Wolfgang Mack

Fakultät für Kultur- und Sozialwissenschaften, Lehrgebiet Allgemeine und Pädagogische Psychologie, FernUniversität Hagen

Prof. Dr. Gerd Michelsen

Professor für Umwelt- und Nachhaltigkeitskommunikation, Institut für Umweltkommunikation, Leuphana Universität Lüneburg

Dr. Heinz-Herbert Noll

Leiter des Zentrums für Sozialindikatorenforschung des Leibniz-Instituts für Sozialwissenschaften, Mannheim

Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel

Professor für Volkswirtschaftslehre an der Technischen Hochschule Nürnberg

Dr. Joachim Schahn

Fakultät für Verhaltens- und Empirische Kulturwissenschaften, Psychologisches
Institut, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg

Denkwerk Zukunft - Stiftung kulturelle Erneuerung

Meinhard Miegel, Vorstandsvorsitzender

Stefanie Wahl, Geschäftsführerin

Karsten Gödderz, Wissenschaftler (Protokoll)

Einführungen von Meinhard Miegel und Marcel Hunecke

Meinhard Miegel:

Der seit Beginn der Industrialisierung bestehende Dreiklang von Wirtschaftswachstum, materieller Wohlstandsmehrung und subjektiver Zufriedenheit löst sich allmählich auf. Bereits seit den 1970er Jahren koppelt sich die subjektive Zufriedenheit von der Mehrung materiellen Wohlstands zunehmend ab. Zugleich mehrt das Wirtschaftswachstum immer weniger den materiellen Wohlstand. Versuche, diese Entwicklung zu beenden oder gar zu wenden, waren nicht erfolgreich.

Was bedeutet dies für eine Gesellschaft, deren Heilsversprechen auf Wachstum und materielle Wohlstandsmehrung gründet? Wie kann der erforderliche Bewusstseins- und Verhaltenswandel hin zu nachhaltigen Lebensweisen bewirkt werden?

Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Denkwerk Zukunft. In seinem 2011 veröffentlichten [Memorandum "Für einen Bewusstseinswandel. Von der Konsum- zur Wohlstandskultur"](#)¹ unterbreitete es Vorschläge, wie hierfür gesellschaftliche Potentiale mobilisiert und staatliche Rahmenbedingungen verändert werden können.

Aber welche Rolle spielt hierbei das Individuum? Über welche psychischen Voraussetzungen verfügen Menschen, die ihre subjektive Zufriedenheit ganz wesentlich aus immateriellen Wohlstandsquellen schöpfen? Das ist Gegenstand der heutigen Diskussion.

Mit dieser Frage knüpft das Denkwerk Zukunft an Ergebnisse des [Memorandums "Zufrieden trotz sinkenden materiellen Wohlstands"](#)² an, das eine Arbeitsgruppe der Ernst Freiberger-Stiftung unter Leitung des Denkwerks Zukunft verfasst hat, wonach neben gesellschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen der Einzelne zu seiner Zufriedenheit aktiv beitragen kann.

Welche psychischen Ressourcen hierfür aktiviert werden können, hat Marcel Hunecke im Auftrag des Denkwerks Zukunft untersucht.

¹ "Für einen Bewusstseinswandel. Von der Konsum- zur Wohlstandskultur", Memorandum des Denkwerks Zukunft, Bonn, August 2011, 76 S.
(URL: <http://www.denkwerkzukunft.de/index.php/aktivitaeten/index/Bewusstseinswandel%20Memorandum>)

² "Zufrieden trotz sinkenden materiellen Wohlstands", Memorandum der Arbeitsgruppe "Zufriedenheit" des Ameranger Disputes der Ernst Freiberger-Stiftung, Amerang, März 2010, 45 S.
(URL: <http://www.denkwerkzukunft.de/index.php/aktivitaeten/index/MemoZufriedenheit>)

Marcel Hunecke:

Im Anschluss trägt Marcel Hunecke die wichtigsten Ergebnisse des Entwurfs des Memorandums "Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile"³ vor.

³ "Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile", Memorandum des Denkwerts Zukunft, Bonn, Juni 2013, 72 S.
(URL: http://www.denkwerkzukunft.de/index.php/aktivitaeten/index/Memorandum_Psychische_Ressourcen)

1. Wird der im Memorandum "Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile" gewählte Ansatz für gut befunden?

Die Teilnehmer begrüßen, dass Erkenntnisse der Psychologie und hier insbesondere der Umwelt- und Positiven Psychologie herangezogen werden, um den Bewusstseins- und Verhaltenswandel hin zu nachhaltigen Lebensweisen zu unterstützen, Psychologen würden nämlich häufig erst hinzugezogen, wenn die Situation verfahren sei.

Als lohnend wird vor allem angesehen, die Persönlichkeit zu stärken, um diese von materieller Wohlstandsmehrung unabhängiger zu machen und sie dadurch zu befähigen, nachhaltigere Lebensweisen anzunehmen. Hier könne an Erkenntnisse aus anderen Forschungsbereichen wie der Bildung angeknüpft werden.

Einigen Teilnehmern zufolge hat die in der Psychologie übliche Fokussierung auf das Individuum allerdings Grenzen. Da der Mensch ein umwelt- und sozialbezogenes Wesen sei, würde nachhaltiges Handeln nicht nur durch das individuelle Verhalten sondern auch die "natürlichen, technologischen und sozialen Umwelten" der individuell Handelnden beeinflusst. Dem wird entgegnet, dass gesellschaftliche und politische Aspekte zur Förderung des Bewusstseins- und Verhaltenswandels bereits in anderen Memoranden⁴ des Denkwerks Zukunft abgehandelt seien.

2. Benötigt der Ansatz von Marcel Hunecke eine stärkere normative Fundierung?

Einem Teilnehmer fehlt die normative Fundierung des Ansatzes. Um einen kulturellen Wandel zu erreichen, müsse der Einzelne wissen, innerhalb welcher Wertordnung sich der Wandel vollziehen solle.

Dagegen wird eingewendet, dass der Ansatz zwei normative Komponenten enthalte: die Orientierung am Ziel der Nachhaltigkeit und damit am Ziel der inter- und intragenerationellen Gerechtigkeit sowie am humanistischen Menschenbild, das seinen Niederschlag u.a. in dem hohen Stellenwert der psychischen Ressourcen Achtsamkeit und Sinnggebung finde. Die psychische Ressource Sinnggebung gibt dabei keine konkreten Sinninhalte vor, sondern öffnet mit Hilfe der fünf anderen psychischen Ressourcen Reflexionsräume für die eigenständige Suche nach Sinninhalten.

⁴ Vgl. Anmerkungen 1 und 2.

3. Ist der Ansatz praxistauglich?

Einige Teilnehmer bezweifeln, dass der Ansatz, psychische Ressourcen zu aktivieren, um Individuen zu befähigen, subjektives Wohlbefinden aus immateriellen Quellen zu ziehen und dadurch nachhaltige Lebensweisen zu pflegen, praxistauglich sei. Zwar funktioniere die direkte Ansprache von Einzelnen gut. Größere Gruppen seien jedoch schwerer zu erreichen, da die psychologische Ansprache in diesem Fall nicht auf die Persönlichkeitsstruktur jedes Einzelnen ausgerichtet werden könne. Daher müsse der Ansatz für die Praxis noch weiter entwickelt werden.

Grundsätzlich waren alle Teilnehmer der Auffassung, dass die Praxis weiter ausgebaut werden müsse. Allerdings wird darauf verwiesen, dass der Ansatz mit etwas anderer Zielsetzung bereits sehr erfolgreich an Schulen wie der Willy-Helpach-Schule erprobt werde. Auch in der klinischen Therapie, beim Coaching und in Unternehmen seien ähnliche Ansätze zur Stärkung psychischer Ressourcen verfolgt worden. Darüber hinaus könne die seit der Wirtschaftskrise von 2008/2009 zu beobachtende stärkere Fokussierung auf die Corporate Social Responsibility (CSR) als Abkehr vom kurzfristigen, auf Gewinnstreben orientierten Denken interpretiert werden. Insofern seien die Grundlagen vorhanden, um die Instrumente einzusetzen.

4. Sind die identifizierten Ressourcen Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Sinnggebung und Solidarität erschöpfend?

Im Großen und Ganzen werden die identifizierten Ressourcen als die richtigen angesehen. Dennoch regen einige Teilnehmer an, psychische Ressourcen wie Autonomie und Verantwortungsbewusstsein sowie die 24 psychischen Stärken nach Seligmann⁵ ganz oder teilweise in die Auswahl aufzunehmen.

⁵ Peterson und Seligmann beschreiben in ihrem Buch "Character strengths and virtues: A handbook and classification" 24 Charakterstärken, die - über verschiedene Kulturen hinweg - wünschens- und erstrebenswerte charakterliche Eigenschaften darstellen. Dazu gehören beispielsweise Kreativität, Großzügigkeit, Vergebungsbereitschaft, Bescheidenheit sowie Ehrfurcht.

Dem wird entgegengehalten, dass die ausgewählten sechs Ressourcen sehr weit gefasst seien. Autonomie und Verantwortungsbewusstsein seien in den Ressourcen Selbstwirksamkeit bzw. Solidarität enthalten. Die von Seligmann identifizierten 24 psychischen Stärken hätten anders als die sechs Ressourcen von Hunecke keinen direkten Bezug zur Nachhaltigkeit.

5. Werden die Menschen durch die Aktivierung psychischer Ressourcen unbewusst zu nachhaltigem Handeln gezwungen?

Einer der Teilnehmer kritisiert, dass Menschen durch Interventionen, die auf die Stärkung psychischer Ressourcen abzielen, zu nachhaltigem Handeln gezwungen werden könnten und damit einer Art Gehirnwäsche unterzogen würden. Ohne demokratische Legitimation dürfe die Wissenschaft aus dem Bewusstsein heraus, es vermeintlich besser zu wissen, nicht das Verhalten der Bürger in bestimmte Richtungen lenken. Für solche Maßnahmen müsse die Politik für Mehrheiten werben. Dem wird entgegengehalten, dass

1. die Stärkung der sechs psychischen Ressourcen nur auf freiwilliger Basis erfolgen könne. Denn sie zielen lediglich darauf ab, dem Menschen Reflexionsräume zu eröffnen, um bestimmte Lebensweisen zu hinterfragen. Nachhaltige Lebensweisen würden nicht von außen vorgegeben. Sie würden durch die Stärkung der sechs psychischen Ressourcen von Marcel Hunecke lediglich wahrscheinlicher. Insofern würden Menschen durch diesen Ansatz nicht fremd gesteuert, sondern befähigt, Freude an immateriellen Dingen zu empfinden und selbstbestimmt nachhaltig zu leben.
2. bei dem Vorwurf der Manipulation durch psychische Interventionen bzw. Maßnahmen der Begriff der Intervention zu eng gefasst sei. Auch Politik oder Wirtschaft griffen durch die Setzung von Anreizen, Technik oder Werbung ständig in das Leben der Menschen ein. Darüber hinaus sei die Psychologie grundsätzlich interventionistisch, da sie anders als die übliche Nachhaltigkeitskommunikation, die an der Oberfläche bleibt, tiefe emotionale Ebenen anspreche und dadurch möglicherweise den Wandel zu nachhaltigen Lebensweisen fördere.

Um Vorbehalte gegenüber psychologischen Interventionen abzubauen, solle der Interventionsbegriff den Teilnehmern zufolge klar definiert und kommuniziert werden.

6. Warum leben wir nicht nachhaltig, sondern zerstören statt dessen die Grundlagen unserer Existenz?

Menschen haben zu allen Zeiten versucht, ihre Lebenssituation zu verbessern. Dieses Ziel stand auch hinter den heute dominierenden Wirtschafts- und Lebensweisen. Angesichts der Janusköpfigkeit der gegenwärtigen Wachstums- und Konsumkultur stellt sich jedoch die Frage: Was wollten die Menschen damals? Was ist misslungen? Die Klärung dieser Fragen könnte wichtige Hinweise dafür liefern, wie heute der erforderliche Wandel hin zu nachhaltigen Sicht- und Verhaltensweisen bewirkt werden könnte.

Die Frage nach dem Ursprung der westlichen Kultur ist schwer zu beantworten. Von den Teilnehmern werden verschiedene Erklärungen geliefert. Ein Teilnehmer sieht den Wurzelgrund für das ausgeprägte Effizienz- und Produktivitätsstreben der westlichen Kultur in der Diesseitswendung des menschlichen Denkens im Zuge von Reformation und Aufklärung. Bis dahin wurde die mittelalterliche Ständegesellschaft als von Gott gegeben akzeptiert. Materielle und sonstige Nachteile wurden mit dem Versprechen auf ein ewiges, glückliches Leben im Jenseits kompensiert. Nach der Säkularisierung galt dies nicht mehr. Die Menschen mussten ihre Bedürfnisse und Wünsche nun im diesseitigen Leben erfüllen. Zeit wurde damit zu einem knappen Gut, denn das Leben konnte jeden Tag vorbei sein. Verstärkt wurde diese Einstellung durch den Protestantismus, der wirtschaftlichen Erfolg als Hinweis auf göttliches Wohlgefallen und somit den rechten Lebensweg ansah.

7. Wo besteht Forschungsbedarf?

Einige Teilnehmer regen an, die vorhandenen Ansätze zur Stärkung psychischer Ressourcen, die zu einer Steigerung subjektiver Zufriedenheit aus immateriellen Quellen beitragen können, genauer zu evaluieren. Insbesondere solle der Bezug zur Nachhaltigkeit untersucht werden. Als Methode werden dabei Längsschnittuntersuchungen über Einstellung und Verhalten im Alltag, zum Beispiel mittels Wochenplänen und Tagebüchern, empfohlen.