

Tagung am 6. Oktober 2017 in München

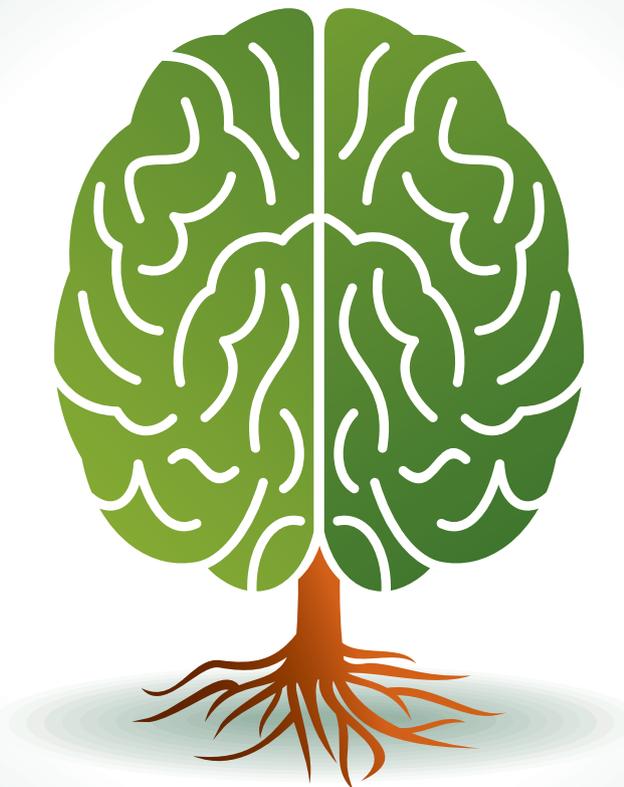
# Burnout von Mensch und Erde – psychologische Aspekte der Ökokrise

Zur wachsenden Häufigkeit von Burnout kann neben Belastungen am Arbeitsplatz auch ein Zuviel an Freizeit- und Konsummöglichkeiten beitragen. Aktivitäten in diesen Bereichen wiederum wirken sich durch Energieverbrauch und andere Folgen umweltschädlich aus. Meldungen über sich zuspitzende ökologische Schäden führen aber häufig zu Verdrängung und Resignation. Psychische und psychotherapeutische Aspekte des „Burnouts von Mensch und Erde“ sollen am 6. Oktober auf einer Tagung in München erörtert werden.

**P**psychische und Verhaltensstörungen seien die Epidemie des 21. Jahrhunderts, erklärten die Autoren um Professor Andreas Weber bereits im Jahr 2006 [1]. Der Erhalt und die Wiederherstellung der seelischen Gesundheit sollten daher als gesamtgesellschaftliche Aufgabe begriffen werden. Kritisiert wurde

insbesondere das Primat der Ökonomie. Burnout-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 allerdings die Erkenntnis, dass auch ein Zuviel an

Möglichkeiten im Freizeit- und Konsumbereich das psychische Befinden verschlechtern kann [2]. Eine Reizüberflutung sowie unzählige Möglichkeiten beim Einkauf oder im Internet tragen hierzu bei. Während ein Haushalt vor gut 100 Jahren nur rund 400 Gegenstände besaß, sind es heute schon durch-



Der Zusammenhang zwischen psychologischen und ökologischen Veränderungen unserer Zeit ist Thema einer Tagung im kommenden Oktober in München.

schnittlich 10.000 Dinge, die benutzt, verwaltet oder wenigstens geordnet werden wollen.

### Schäden durch moderne Lebensstile

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 ist, führt zu weiteren psychischen Veränderungen. Studien ergaben, dass die Empathiefähigkeit durch häufige Smartphone-Nutzung rückläufig ist [3]. Ebenso sind Daueraufmerksamkeit und Konzentration dadurch eingeschränkt, dass Erwachsene im Durchschnitt alle 18 Minuten zum Smartphone greifen und dadurch aus dem Arbeitsfluss gerissen werden [4]. Die Angst etwas zu verpassen zeigt sich auch hier: Nach einem Bericht in „Psychology Today“ schlafen zwei Drittel der Nutzer mit oder neben dem Handy, um nichts zu versäumen. Ein Drittel hat sich schon während intimer Kontakte seinem Smartphone gewidmet, mehr als die Hälfte kann es nicht ausschalten [5]. In diesem Zusammenhang wird bereits von einem digitalen Burnout gesprochen [6]. Internet- und Smartphone-Sucht seien an dieser Stelle nur schlagwortartig erwähnt [7].

Eine Verbindung zu den Umweltproblemen ergibt sich durch den hohen Verbrauch an Rohstoffen, sei es für die digitalen Geräte als auch für Mobilität und neu auf den Markt kommende Konsumgegenstände. Ein parallel dazu steigender Energieverbrauch fördert den Ausstoß von Treibhausgasemissionen und damit den Klimawandel.

### Psychische Folgen ökologischer Schäden

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 – doch das täuscht. Beispielsweise beginnen im Jahresverlauf Allergien immer früher, hierzulande neue, wärmeliebende Insekten drohen tropische Infektionskrankheiten zu verbreiten, während einheimische Bienen ster-

ben. Wetterextreme wie Dürre und Überschwemmungen nehmen zu, die Hitzewelle 2003 mit über 70.000 Toten in Europa ist noch in guter Erinnerung [8] und die Notwendigkeit einer klimadaptierten Medizin wird bereits diskutiert [9]. 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 menschengemachte 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 fast nur Verdrängungsmechanismen, die aber vielen Menschen zunehmend schwer fallen. Die American Psychological Association hat im März 2017 eine Schrift zum Thema „Mental health and our changing climate“ herausgebracht und spricht von „ecoanxiety“ [10]. Ein sich über längere Zeit entwickelnder Klimawandel könne viele verschiedene Emotionen, wie Angst, Wut, Hilflosigkeit oder Erschöpfung verursachen, 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.

### Konzepte zur Förderung von Wohlbefinden und Nachhaltigkeit

Dabei gibt es durchaus auch psychologische Antworten auf diese Herausforderungen. Konzepte wie die Förderung nicht materieller Zufriedenheit durch eine Genuss-Ziel-Sinn-Strategie [11] können Mensch und Umwelt ebenso nützlich sein, wie die Erweiterung von Achtsamkeitsübungen auf die Natur [12]. Ansätze könnte zudem eine Psychotherapie liefern, die sich nicht nur auf die seelische Innenwelt konzentriert, sondern auch die rasanten Veränderungen der Außenwelt mit berücksichtigt [13]. Neurobiologisch nachgewiesene therapeutische Wirkfaktoren wie die Beziehung zwischen Therapeut und Patient,

das Bearbeiten von Emotionen und das oft mühsame Einüben von Veränderungen [14] könnten sich auf den Naturbezug und das Training nachhaltiger Lebensstile übertragen lassen, beispielsweise auch in Gruppen, die sich bei Selbsthilfegruppen und Kursen zum Training von Achtsamkeit für Stressreduktion schon bewährt haben. Psychoedukative Methoden zur Vermittlung der heilsamen Wirkung der Natur [15, 16] ließen sich außerdem nutzen.

### Interdisziplinäre Tagung in München

Eine Tagung in München wird sich daher am 6. Oktober 2017 mit der Frage beschäftigen, wie dem Burnout von Mensch und Erde von psychologischer und psychotherapeutischer Seite entgegengetreten werden kann. Der Interdisziplinarität dieses Themas trägt bei der Organisation der Tagung die Kooperation von Nachhaltigkeitsinitiativen mit Psychotherapieinstituten Rechnung: Die Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse (MAP) ist daran beteiligt, und auch das Centrum für Integrative Psychotherapie (CIP) unterstützt die Veranstaltung. Psychiater wie Professor Stefan Brunnhuber, Colditz [17], und Michael Huppertz, Darmstadt [12, 16], werden daran ebenso teilnehmen wie der bekannte Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer, München [18, 19], und Wolfgang Haber, emeritierter Lehrstuhlinhaber für Landschaftsökologie an der TU München [20, 21]. Nähere Informationen können über die Homepage der Münchner Nachhaltigkeitsinitiative „Trudering im Wandel“ ([www.trudering-imwandel.de](http://www.trudering-imwandel.de)) eingesehen werden, eine Anmeldung ist online möglich. □

### Literatur

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

---

### AUTOR

**Dr. med. Andreas Meißner, München**