

## AUSSENANSICHT

# Das große Verdrängen

Warum die Menschheit trotz aller Warnungen mit gutem Gewissen auf die Klimakatastrophe zusteuert. *Von Andreas Meißner*

Der Frühling hat sich Bahn gebrochen mit erstaunlich hohen Temperaturen, aber denkt irgendjemand an Klimawandel oder Insektensterben? Die ökologische Krise schreitet schleichend voran, sie kommt nicht erst in ferner Zukunft an fernen Orten – sie ist jedoch noch zu wenig spürbar. Und so nimmt die Anzahl der Flugreisen weiter zu, und der Anteil der Bio-Lebensmittel scheidet immer noch an der Fünf-Prozent-Hürde. In Umfragen wird oft großes Umweltbewusstsein festgestellt, doch das führt nicht zu Verhaltensänderungen, auch nicht in der Politik. Die große Koalition hat das Klimaziel für 2020 abgeräumt, im Koalitionsvertrag findet Umweltpolitik nur auf wenigen Zeilen statt. Noch scheint die Verdrängung gut zu funktionieren. Und sie lässt sich nur schwer durchbrechen.

Jahrzehntelang wurden uns Umweltkatastrophen bis hin zum Aussterben der Menschheit vorhergesagt. Außer Ohnmachtsgefühlen hat das wenig gebracht. Mahnungen und Horrorszenerien erschrecken die Menschen eher ab, das ist das Fazit einer Tagung zu psychologischen Aspekten der Ökokrise, die vor Kurzem in München stattfand. Zu erwähnen, dass gerade Grüne zu den Vielfliegern zählen, weil steigendes Einkommen zu größeren Umweltschäden führt, löste einhellige Kritik von Umweltpsychologen aus.

In den Vordergrund rückt daher die Fokussierung auf gute Gefühle, etwa eine

nicht materielle Förderung von Zufriedenheit. Das ist durchaus gerechtfertigt, jedoch ebenso wenig ausreichend. Denn die meisten Menschen sind mit dem derzeit praktizierten Lebensstil, zu dem Fernreisen ebenso zählen wie der Konsum neuester Technik, durchaus zufrieden. Sie wollen nicht vorgeschrieben bekommen, auf andere Weise glücklicher zu werden.

Untersuchungen zeigen, dass Aufenthalt und Bewegung in der Natur gute Gefühle wecken. Viele können das jedoch gar nicht mehr antizipieren und nehmen stattdessen lieber das Auto, bewegen sich innerhalb von Gebäuden oder bleiben gleich vor ihrem Bildschirm sitzen. Die Förderung positiver Emotionen und eine gute Beziehung sind erwiesene Wirkfaktoren in der Psychotherapie. Grün kann heilsam sein. Der Bezug zur Natur aber geht im technischen und digitalisierten Zeitalter zunehmend verloren und damit auch der Drang, diese bewahren zu wollen.

Für lange therapeutische Umerziehungsprozesse wird die Zeit allerdings knapp. In den nächsten zehn bis 20 Jahren

muss umgesteuert werden, wie Wissenschaftler immer betonen. Einem zu schnell fahrenden Fahrer wird die Beifahrerin auch nicht erst langwierig die Vorzüge der Entschleunigung vortragen, sondern ein sofortiges Bremsen anmahnen. Ähnliches gilt für die Umweltproblematik. „Die Menschheit rast auf eine unvorstellbare, aber gewisse Katastrophe zu, wenn sie nicht auch das Unvorstellbare bedenkt und daraus die richtigen Konsequenzen zieht“, schrieb bereits vor zehn Jahren der frühere Leiter der SZ-Wissenschaftsredaktion Martin Urban.

**Der Einzelne ist überfordert. Die Politik muss die Folgen unseres Lebensstils klar benennen**

Unvorstellbar mag eine weitere Zunahme von Wetterextremen erscheinen, die immer neue Flüchtlingsströme verursachen. Unvorstellbar erscheint, dass es immer weniger fruchtbare Böden gibt und dass Blüten per Hand bestäubt werden

müssen – dabei wird es in China schon heute praktiziert. Mögliche Katastrophen werden gerne verdrängt, ähnlich wie der Gedanke an Krankheiten oder den Tod. Wirksame psychotherapeutische Ansätze jedoch betrachten diese Schattenseiten des Daseins. Sie lindern Todesangst auch durch einen veränderten Blick darauf.

Auch kollektiv vorhandene Todesangst wird verdrängt. Über 98 Prozent aller Arten sind im Verlauf der Evolution wieder verschwunden, berichten Ökologen. Die westliche Kultur, aber auch die Art Mensch insgesamt hat keinen unbegrenzten Bestandsanspruch. Das muss nicht bedeuten, fatalistisch jegliches Engagement aufzugeben. Vielmehr führt gerade das Bewusstsein eigener Endlichkeit meist zu einer sinnvolleren Lebensgestaltung mit Fürsorge auch für die Nachkommen, wie sich bei Menschen nach Auftreten schwerer Erkrankungen oft zeigt.

Erkenntnisse aus der Psychotherapie zeigen weiter, dass erst bei spürbaren Lebenskrisen, wenn Verdrängung nicht mehr funktioniert, Hilfe gesucht und nach

Veränderung gestrebt wird. Umweltpolitisch haben beispielsweise das Waldsterben, das Ozonloch oder die Atomkatastrophe von Fukushima einen erheblichen Handlungsdruck erzeugt. Das gilt aktuell auch für die Stickoxidbelastungen in unseren Städten. Aber offenbar ist der Druck nicht so groß, dass er zur nötigen tief greifenden Umgestaltung unserer Lebens- und Wirtschaftsweise führen würde.

Leider mangelt es derzeit in der Politik daran, die Menschen bei ihren aus Umfragen bekannten Sorgen um die Umwelt abzuholen, die Folgen westlicher Lebensstile ehrlich zu benennen und notwendige, auch unbequeme Maßnahmen zu diskutieren. Dabei sind gerade Authentizität und Offenheit therapeutische Wirkfaktoren und könnten auch Politikern zu mehr Glaubwürdigkeit verhelfen. Dafür müsste aber ein echtes Bemühen um Lösungen erkennbar sein statt eines auf Wählerstimmen schießenden machtorientierten Taktierens.

Denn, auch das wurde auf der Tagung deutlich: Der Einzelne ist schlichtweg überfordert damit, sich dauerhaft umweltgerecht zu verhalten. Gefühle, Gedanken und Motivationen sind oft widersprüchlich und inkonsistent. Mit einer guten Tat etwa ist das Gewissen rasch beruhigt, wie Studien zeigen. Das betrifft auch Politiker, die zwar den Katalysator eingeführt, die Energiewende eingeleitet und den Pariser Klimavertrag unterschrieben haben, sich dann aber rasch wieder zufriedengeben.

Engagierte Bürger wiederum können zwar Vorreiter sein in der Entwicklung neuer Lebenskonzepte, die 50 in Deutschland bereits existierenden plastikfreien Läden zeugen davon. Damit diese Bemühungen nicht verpuffen, sind jedoch wirksame Regeln für alle Bürger nötig, die nur von der Politik formuliert werden können.

Das ist dann keine Ökodiktatur, es entspricht üblicher Gesetzgebung. Das Bemühen um den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen stellt keinen Lobbyismus oder Luxus dar, sondern liegt im existenziellen Interesse aller Menschen und sollte daher mehr denn je vorrangig bei politischen Entscheidungen berücksichtigt werden. Dies wird aber weiter auch den Blick auf die Bedrohung durch fortschreitende Umweltschäden erfordern. Das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit und die damit verbundene Sorge um eine kinder- und enkeltaugliche Zukunft sollte daher auch Politiker aktivieren.



**Andreas Meißner**, 52, Psychiater und Psychotherapeut in München, ist Experte für psychologische Aspekte des Umweltschutzes und selbst aktiver Umweltschützer.

FOTO: OH