

Dr. Andreas Meißner, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
Tegernseer Landstraße 49, 81541 München  
psy.meissner@posteo.de



## **Brauchen wir ein neues Narrativ?**

### **Neustart in der Kommunikation von Nachhaltigkeits- und Entwicklungspolitik**

Inputvortrag

sef: Länderworkshop für nachhaltige Entwicklung, 18./19.09.2018 Wiesbaden

#### **Einleitung**

30 Grad am 18. September nach über fünf Monaten Sommer, gleichzeitig werden alte Bäume gefällt, um an Braunkohle zu kommen, was rechtens sein mag, was aber wiederum der Atmosphäre und dem Klima völlig egal ist, das seinerseits Flüchtlingsströme mitverursacht, die hier dann als „*Mutter aller Probleme*“ bezeichnet werden, welch diffamierendes Narrativ alleine schon Müttern gegenüber! Ist nicht vielmehr unsere westliche Lebensweise der Ursprung aller Probleme?

Narrativ also - Ein neues Wort für alte Themen? Gar ein Modewort? . Die WELT betitelte einen Beitrag 2016 folgendermaßen: „*Hinz und Kunz schwafeln heutzutage vom ‚Narrativ‘*“.  
Da sind wir also in guter Gesellschaft.

#### **Zum Begriff des „Narrativs“**

Narrativ ist ein Begriff, der in Medizin und Psychologie schon länger verankert ist. Laut Wikipedia wiederum ist ein Narrativ eine sinnstiftende Erzählung, die Werte und Emotionen transportiert. Nun gut, Geschichten, Mythen und Erzählungen, aber auch griffige Begriffe und Slogans haben durch Nutzung der Sprache menschliche Gruppen oft verbunden und verbinden sie immer noch. Zumeist werden sie eher rückblickend als solche identifiziert und nicht vorausschauend erfunden, auch werden sie nur schwer von oben politisch oder aus dem wissenschaftlichen Elfenbeinturm heraus verordnet werden können.

Narrative sind konkret, reduzieren günstigenfalls Komplexität, was bei Nachhaltigkeit besonders schwierig ist, sollten nicht abstrakt sein, eher offen, mehrdeutig, günstigerweise mit Metaphern und

Bildern versehen, und eher sprechen Gefühle ansprechen. Oft drücken sie eine Hoffnung auf bessere Zeiten aus, binden viele Menschen ein und sind meist über lange Zeit wirksam.

Und: die ein Narrativ kommunizierenden Akteure müssen glaubwürdig sein!

Narrative sind hilfreich:

in Form von Geschichten denken wir die Realität und ordnen sie in einen Zusammenhang ein.

In der narrativen Expositionstherapie kann das sogar helfen, Traumata zu verarbeiten.

### **Narrative in der Umweltschutz- und Nachhaltigkeitsdiskussion**

Zu „Narrativen und Diskursen in der Umweltpolitik“ ist eine Schrift gleichen Titels beim Umweltbundesamt erschienen und kann im Internet heruntergeladen werden (Texte 86/2017).

Viele umweltpolitische Begriffe, Bilder, Slogans und eventuell sogar Narrative sind bekannt aus den letzten Jahren und versuchen, die Problematik griffig darzustellen:

- „Grenzen des Wachstums“,
- „planetare Grenzen“,
- „Anthropozän“ oder neuerdings der Begriff der kommenden
- „Heißzeit“, oder auch der Blick auf die
- „Erde als Raumschiff“, oder auf die
- „Mutter Erde“, weiter die Formulierung
- „Die Erde hat Fieber“.

Ein ganz anderes, eher gegenteiliges Narrativ, nämlich „Freie Fahrt für freie Bürger“, zum Beispiel war und ist so erfolgreich, weil es an Werte von individueller Freiheit westlicher Demokratien anknüpft und etliche Emotionen anspricht, wie Stolz und Optimismus.

Und es ist erfolgreich, weil es die Mehrheit der Bürger anspricht, den „Extremismus der Normalität“, wie es Bernd Ulrich in der ZEIT kürzlich nannte, denn es ist ja völlig normal und dem Verhalten der Mehrheit entsprechend, die Umwelt durch Konsum und Mobilität zu schädigen.

Während die umweltpolitischen Beispiele eher warnende und negative Aspekte beinhaltet haben, war das letztgenannte Beispiel von der Freien Fahrt für Freie Bürger eher positiv ausgerichtet.

Und damit sind wir bei einer der vorgegebenen Fragestellungen:

*Wie könnte ein positives Narrativ für Nachhaltigkeit aussehen, das die Bevölkerung in ihrer Breite anspricht?*

## Wie vermittelt man „mehr Qualität statt mehr Quantität“?

Nötig wäre ein solches Narrativ durchaus. Jedoch einen positiven Charakter für ein Nachhaltigkeitsnarrativ zu finden ist im Angesicht der schon eingetretenen Ökokrise schwierig, denkt man allein an die globale Erwärmung mit ihrem Beitrag auch zu Fluchtursachen, an das Artensterben sowie das Plastik- und Rohstoffproblem:

Im Grunde geht es doch bei der Fragestellung hier darum:

*Wie bringt man Menschen dazu, sich so zu verhalten, dass sie nicht ihre eigenen Lebensgrundlagen weiter schädigen, was sie wiederum in gewisser Weise nachhaltig leider tun?*

Ein Werbepsychologe hätte da sicher seine eigenen Antworten darauf – wäre interessant, welche. Denn wie macht man Werbung für weniger Konsum statt für mehr?

Ein mit psychologischen Aspekten der Ökokrise befasster Psychiater und Psychotherapeut ist da deutlich skeptischer. Denn ich sehe auch die mentalen Wahrnehmungs- und Handlungsschwierigkeiten beim gesuchten Weg zur Nachhaltigkeit.

Zunächst fällt uns ja schon die Wahrnehmung der ökologischen Probleme schwer:

### Probleme bei der mentalen Wahrnehmung der Ökokrise

Trotz des langen und heißen Sommers fällt uns die *sinnliche Wahrnehmung* der Probleme schwer. Wird es jetzt im Herbst wieder kühler, ist auch der Sommer mit all den Fragen, die er aufgeworfen hat, schnell wieder vergessen. Ähnlich, wenn Hochwasser wieder abgelaufen und Sturmschäden beseitigt sind.

Würde der Klimawandel stinken, und das dauerhaft, würden wir schnell etwas dagegen unternehmen.

Die Wahrnehmung fällt aber auch deswegen schwer, weil sich neue Krisen und Probleme in den Vordergrund schieben. Der Mensch, also auch wir Experten und Politiker, hat nur ein *begrenztes Sorgenreservoir*. Da kommt das kaputte Auto dazwischen oder das kranke Kind, politisch gesehen vielleicht die neueste Aufregung um Donald Trump oder eine unmögliche Äußerung des politischen Gegners, die schnell gekontert werden muss, der anstehende Wahlkampf und vieles mehr.

Bei den Fragen der Nachhaltigkeit geht es aber um ein ganzes Bündel an Problemen, wie ich schon angedeutet hatte, an denen man zudem dran bleiben müsste.

Unser Gehirn liebt zudem *einfache Lösungen, Monokausalität*, eine Ursache – eine Wirkung, und es gleicht mit Vorerfahrungen ab, die es in der heutigen Situation so nicht gibt.

Es ist also schlichtweg überfordert von der Komplexität der ökologischen Probleme, die historisch einmalig sind und zudem nicht nur eine Gemeinde oder ein Land, sondern die ganze Welt betreffen (wenn auch in unterschiedlicher Weise).

**Dann haben wir neben dem Wahrnehmungs- ein mentales Handlungsproblem:**

Wir unterschätzen die Problematik, leiden unter *Kontrollillusion*, wir denken, wir werden das dann schon noch in den Griff bekommen, etwa durch neue Techniken, (die aber auch erst entwickelt werden und Marktreife erlangen müssen, dann aber oft wieder Reboundeffekte, also Mehrverbrauch, zur Folge haben).

Schlechte Nachrichten oder Horrorszenarien erzeugen *Resignation und Ohnmachtsgefühle*, fördern damit also auch nicht die Handlungsfähigkeit.

Daher suchen Sie zu Recht nach einem *positiven* Narrativ.

Fragt sich nur, ob ein solches bei nahezu täglichen Meldungen zu den genannten Problemen und tatsächlich sich zuspitzender Ausgangslage und damit entstehendem hohem Zeit- und Handlungsdruck sich noch finden lässt und die nötige Durchschlagskraft bekommen kann.

Während auch ich in den 90er-Jahren, als ich den Bericht an den Club of Rome das erste Mal gelesen habe, an erst noch kommende Katastrophen in vielleicht zwei bis drei Jahrzehnten dachte, sind wir jetzt schon mittendrin. Auch diese *Erkenntnis, versagt zu haben*, nicht rechtzeitig gehandelt zu haben, kann lähmen und Verdrängung sowie Bagatellisierung fördern!

Aber für lange Veränderungsprozesse von Bewusstsein und Einstellungen, etwa durch ein positives Narrativ, fehlt zunehmend die Zeit – so wie man als Beifahrer auf der Autobahn auch nicht dem rasenden Fahrer noch lange Vorträge über die Vorzüge von Entschleunigung halten kann, sondern ein schnelles Bremsen anmahnen muss.

Zudem ist es angesichts bereits eingetretener Umweltschäden laut etlichen Forschern für Nachhaltigkeit wohl sowieso schon zu spät.

Viele Menschen aber fürchten Verzicht. Allein die gefühlte *Angst vor Verlust* lässt die Menschen schon am Besitz klammern, wir sehen das auch in der Flüchtlingsdiskussion, aber auch bei früheren Wahlsprüchen wie dem Veggie-Day oder 5 Mark für einen Liter Benzin.

Dass wir aber eigentlich heute schon auf Grün, gute Luft, weniger Lärm, besseres Wohlbefinden und mehr Muße verzichten durch unsere Lebensweise, geht dabei unter, ist aber auch schwerer darstellbar.

Für mich zumindest ist es seit über 10 Jahren kein Verzicht, mich nicht mehr in überfüllten Flugabfertigungshallen intim abtasten lassen zu müssen.

Stattdessen stellt sich unsere Lebensweise nicht nur ökologisch, sondern auch körperlich und psychisch als *ungesund* dar, denkt man an zunehmende psychische Befindlichkeitsstörungen, Reduktion der durchschnittlichen Schlafdauer von 9 auf 7 Stunden in den letzten 100 Jahren, an wegbrechende soziale Bindungen, Reizüberflutung durch oft zu viele Möglichkeiten, egal ob im Supermarkt, am Fernseher oder im Internet, und auch an zunehmende Selbstoptimierungstendenzen, von Übergewicht und Rückenproblemen bei heute mangelnder Bewegung ganz zu schweigen.

Weiter ist der Mensch von Grund auf, wie andere Lebewesen auch, in seinem Tun auf *Überlebenssicherung* angelegt, also auf Trinken, Essen, Dach über den Kopf. Weshalb ökologische Themen meist nur die Menschen ansprechen, für die diese Basisbedürfnisse bereits gestillt sind. Deswegen interessieren sich viele Menschen bei uns und vor allem in ärmeren Ländern nicht unbedingt für Nachhaltigkeit.

Zu dieser Absicherung gehört naturgemäß ein *Drang zum „immer mehr“*, was mit die Erfolglosigkeit früherer Narrative wie „Weniger ist mehr“ oder „Small is beautiful“ erklärt, und insgesamt die Suche nach einem positiven Narrativ für Nachhaltigkeit erschwert.

Auch der Vorschlag von Umweltpsychologen hinsichtlich einer *„Förderung nicht-materieller Zufriedenheit“* droht daher fehlzuschlagen, denn die Mehrheit der Menschen ist mit ihrem konsumorientierten Lebensstil zufrieden; sie wollen nicht vorgeschrieben bekommen, mit weniger zufrieden sein zu sollen, viele hätten wohl die Befürchtung, sich ohne die 1 oder 2 Flugreisen im Jahr nicht mehr richtig erholen zu können.

Ähnlich dem begrenzten Sorgenreservoir ist auch das *positive Handlungsreservoir begrenzt*. Eine gute Tat schafft rasch ein gutes Gewissen, was für weitere Handlungen entlastet, und man hier ruhig mal wieder locker lassen kann. Heute noch stolz die Gartenabfälle mit dem Fahrradanhänger zum Wertstoffhof gefahren, morgen schon das Auto für den Adria-Urlaub gepackt. Einmal Verpackung vermieden und auf dem Markt gekauft, dann doch wieder abends schnell im Supermarkt die plastikeingehüllte Gurke genommen.

Die positiven Handlungen drohen daher zur Symbolik zu verkommen. Nicht umsonst dümpelt der Anteil der Bio-Lebensmittel immer noch an der 5%-Hürde, trotz hohem Umweltbewusstsein in der Bevölkerung.

Deutlich wird also:

Menschliche *Gefühle und Motivationen sind widersprüchlich, inkonsistent, schwankend*, und damit auch das menschliche Verhalten, und dies dann auch beim Versuch, nachhaltig zu leben.

Es fehlt zwangsläufig ein ökologisches Durchhaltevermögen. Man kennt das ja auch von den guten Vorsätzen zum Neuen Jahr. Nötig wären kleine Schritte, am besten mit Gleichgesinnten zusammen, ähnlich Selbsthilfegruppen, aber es geht eben nicht nur um ein einzelnes Problem, sondern um viele.

Der Mensch aber ist von Natur aus *bequem und hat es gerne einfach*, sonst hätte er nie irgendwelche Werkzeuge erfunden, sei es der Faustkeil oder der Computer. Auch das lässt sich nicht einfach bremsen oder ausschalten.

Und verzichte ich in meinen Handlungen also freiwillig wie angesprochen, laufe ich Gefahr, als moralinsaurer Ökospießler durch die Gegend zu laufen, zum Außenseiter zu werden, nicht mehr zugehörig zur umgebenden Gruppe zu sein. Nach meinem letzten Flug 2006 meinte ein Kollege zu meinem dazu geäußerten schlechten Gewissen: „Was, um so etwas machst du dir Gedanken?“ Das *Zugehörigkeitsgefühl* aber ist ein elementares Grundbedürfnis von Menschen und beeinflusst daher sein Handeln.

Weiter liegt uns *langfristiges Vorausschauen* nicht, reichte es doch in früheren Kulturen, den nächsten Raum um sich herum und den nächsten Winter zur Vorratseinlagerung zu überblicken. Wie ja oft schon kritisiert scheint auch den Politikern eine langfristige Handlungsperspektive zu fehlen, die nächste Landtagswahl kommt bestimmt, in vier oder fünf Jahren.

Die fehlende Vorausschau führt aber auch dazu, dass wir meist dann erst handeln, wenn wir einen *Leidensdruck* haben. Man geht halt erst zum Arzt, wenn das Fieber hoch ist, oder zum Psychotherapeuten nicht bei jedem Ehestreit schon, aber wenn die Frau dann weg ist, die Depression da, oder andere Krisen eben einen Leidensdruck erzeugen.

Ähnlich auch bei den ökologischen Themen. Der heiße Sommer mit all seinen Auswirkungen hat den Handlungsdruck gegen den Klimawandel – heute geht es ja gar nicht mehr um seine Abwendung, sondern allenfalls noch um die Linderung seiner schlimmsten Folgen – zumindest vorübergehend deutlich erhöht.

Fukushima hat ebenso durch die dabei konkret sichtbar gewordenen Folgen der Atomenergie unsere Kanzlerin den Ausstieg forcieren lassen, was bei damals gerade bevorstehenden Wahlen in Baden-Württemberg natürlich auch taktische Hintergründe hatte.

Allerdings war die jahrzehntelange vorherige Atomkraftdiskussion eine ebenso wichtige Voraussetzung dafür, konnte die Kanzlerin die Bevölkerung doch dadurch bei einem schon eingesickerten Bewusstsein für die Problematik dieser Technik abholen.

Auffällig in diesem auffälligen Sommer war aber, dass sich kaum Politiker dazu geäußert haben, weder die früher als solche benannte „Klimakanzlerin“ noch andere Verantwortliche.

Was also folgern wir daraus? Alles schlecht und hoffnungslos? Forschungsergebnisse aus der Psychotherapie könnten uns in der Nachhaltigkeitsdiskussion helfen.

### **3 Wirkfaktoren von Psychotherapie**

sind aus der neurobiologischen Forschung bekannt, die uns auch hier helfen können.

Das ist 1) die schon angesprochene *Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit*, die für die Vermittlung eines wirksamen Narrativs nötig sind, aber auch in der Beziehung des Therapeuten zum Patienten.

Ebenso werden sie in der politischen Nachhaltigkeitsdiskussion benötigt.

Ich kann daher Politiker, ob auf kommunaler, landesweiter oder Bundesebene, nur ermutigen, die Bevölkerung bei ihrem bekanntermaßen hohen Umweltbewusstsein und durchaus vorhandenem hohen Maß an Sorge hinsichtlich des Klimawandels abzuholen, und nicht einfache Lösungen vorzugeben, um gut dazu stehen, sondern eventuelle Narrative authentisch zu vertreten – und durchaus auch einmal selbst Ratlosigkeit einzugestehen, was eine gemeinsame Lösungssuche begünstigen würde.

Das sind als 2. Wirkfaktor die *Gefühle*, die in der therapeutischen Beziehung auftauchen und angesprochen werden sollten, aber auch die Emotionen, die in den Außenbeziehungen bestehen.

Ohne die wieder bewusster werdende Erfahrung, *wie gut Natur tut*, werden wir daher schwerlich eine Beziehung zu ihr aufbauen können, die uns dann ihren Schutz und einen nachhaltigen Umgang mit ihr notwendig erscheinen lässt! Ob zunehmende Technisierung und Digitalisierung uns dabei helfen, zweifle ich allerdings an, die virtuellen Welten entfremden uns eher von der Natur!

Die Natur aber gibt durchaus einigen Menschen spirituellen Halt, vermittelt sie doch über die Primärfamilie hinaus, zu der wir ja auch immer spezielle Beziehungen unterhalten, ein Gefühl davon, wo wir herkommen. Und sie heilt, mit viel Grün 1 km um die eigene Wohnung herum leiden Sie deutlich seltener an Angststörungen und Depressionen. Wer nach einer Operation aus dem Krankenhausfenster statt auf eine Betonwand auf viel Grün blickt, benötigt weniger Schmerzmittel und kann eher entlassen werden.

Schließlich sind wir beim 3. Wirkfaktor angekommen, dem schwierigsten, nämlich dem *Ändern von Gewohnheiten*. Bei den widersprüchlichen Gefühlen und Motivationen sowie dem eingeschränkten ökologischen Durchhaltevermögen war davon schon die Rede.

All die guten Bemühungen einzelner Engagierter und kleiner Umweltgruppen – die 50 plastikfreien Läden, die es heute in Deutschland schon gibt, zeugen etwa davon – drohen zu verpuffen, wenn nicht die Politik hier – wie sonst bei der Gesetzgebung ja auch – die nötigen Leitplanken setzt, um unser

Verhalten zu einer *Ökoroutine* werden zu lassen. Auf das entsprechende Buch von Michael Kopatz mit vielen gut umzusetzenden Regeln für verschiedene Lebensbereiche sei nur kurz hingewiesen. Dies zu konkreten Handlungsmöglichkeiten der Politik.

### **Hoffnungsvolles Ziel – nötig, aber möglich?**

Eine Psychotherapie wie auch ein positives Narrativ für Nachhaltigkeit aber braucht außer den schon genannten Bedingungen ein in die Zukunft weisendes *hoffnungsvolles Ziel*, auf das es sich richten kann. Die „blühenden Landschaften“ des Helmut Kohl nach der Wiedervereinigung mögen dafür ein Beispiel sein, auch wenn sich vieles nicht hat ideal umsetzen lassen und im Osten noch viel Frust da sein mag.

Das lange gültige Narrativ aber mit dem hoffnungsvollen Ziel, „*Unsere Kinder sollen es besser haben*“, funktioniert zumindest in seiner bisherigen Absicht einer Wohlstandsmehrung nicht mehr.

Der Historiker Philipp Blom hat darauf hingewiesen, dass es einmalig ist in der Geschichte der Menschheit, dass Gesellschaften völlig ohne Optimismus oder Zukunftsvision leben.

Ziele wie weniger Hunger, weniger Gewalt, bessere Medikamente, mehr Bildung, Wiederaufbau und Wirtschaftswunder sowie vielfacher Fortschritt wurden zwar erreicht, beruhen aber auf fossilen Energien, deren Nach- und Nebenwirkungen wir nun zunehmend spüren.

Also dann besser aktuell formuliert mit den Worten der Tochter einer Kollegin, einer jungen Erwachsenen, selbst schon Mutter geworden: „*Wenn man es schon nicht besser machen kann, will man es wenigstens nicht noch schlechter machen*“.

In der Umweltdiskussion wurden durchaus schon Narrative diskutiert, die auf *Zeitwohlstand* und ein „*Gutes Leben*“ abzielen. Aber unter einem guten Leben versteht jeder etwas anderes, gerade Flugreisen und der Erwerb des neuesten Handy-Modells können hier ebenso dazu gehören. Und geschaffene Zeiträume, etwa durch weniger letztlich umweltschädliche Arbeit, drohen rasch durch neue Unrast aufgefüllt zu werden, nicht automatisch wird hier dann die Umwelt geschont.

Es geht letztlich um *Begrenzung*, so wie man auch Kindern Grenzen setzen muss, haben sie zu lange über die Stränge geschlagen.

„Setzt! Endlich! Grenzen!“ war ein Essay zu Nachhaltigkeitsfragen im Frühjahr in der Süddeutschen Zeitung betitelt. Konsequenter ökologisch orientierte Gesetzgebung ist also gefragt, die dann – etwa gemäß der erwähnten *Ökoroutine* – die nötigen Standards und Limits vorgeben könnte, die zum Beispiel bei der Energieeinsparverordnung oder dem abgesenkten Stand-by-Stromverbrauch von Geräten schon deutliche Fortschritte gebracht haben.

Von dem derzeit wirksamen Narrativ „*ich will die Probleme gar nicht sehen, mein derzeitiges Wohlergehen ist mir wichtiger*“ müssen jedoch sowohl Politiker als auch die von ihnen regierte Bevölkerung dringend wegkommen, die hier bisher ein unausgesprochenes Bündnis eingehen.

Wenn aber Politik mutig, ehrlich und authentisch vorgeht, die Umweltkrise klar benennt und beginnt, entsprechende Regelungen zu treffen, kann sich aus der dadurch entstehenden Diskussion durchaus ein Narrativ herausbilden. Ein Slogan als Grundlage dafür wäre natürlich hilfreich. Wir haben gerade Wahlkampf in Bayern, wie Sie hier in Hessen ja auch.

Ein dabei verwendeter guter Spruch, der die Beziehung zur Natur aufgreift, scheint mir: „*Wer seine Heimat liebt, zerstört sie nicht.*“ Vielleicht schon ein Ansatz zur Diskussion?

Dr. Andreas Meißner, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, München

- Autor von „Mensch, was nun? Warum wir in Zeiten der Ökokrise Orientierung brauchen“ (oekom, 2017)
- Mitgründer einer Transition-Town-Initiative 2015 in München-Trudering („Trudering im Wandel“)
- Mitglied beim Bund Naturschutz sowie dem
- Verein für Nachhaltigkeit e.V.