

Dr. med. Andreas Meißner
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Tegernseer Landstr. 49
81541 München
Tel.: 089/64 26 00 08
Fax: 089/62 02 11 87
info@mensch-was-nun.de

Verlagshaus Monsenstein & Vannerdat, Münster /

www.mensch-was-nun.de

PRESSEINFO

zum Buch:

Mensch, was nun? Wie wir der ökologischen Krise begegnen – können



<u>Inhalt</u>	<u>Seite:</u>
Pressemitteilung	2
Zum Inhalt	2
Leseprobe	3
Kommentare zu dem Buch	5
Der Autor	5
Frühere Publikationen	6
Anmerkung des Autors zum Buch	6

erschienen im Verlagshaus Monsenstein und Vannerdat, Münster, edition octopus, 2009.
ISBN 978-3-86582-902-3, 309 Seiten, 17,50 Euro

PRESSEMITTEILUNG

Eine positive Haltung zur ökologischen Krise ist möglich, auch wenn diese kaum abgewendet werden kann

- Buch eines Psychiaters und Psychotherapeuten dazu eben erschienen -

München, August 2009. – Meldungen über Klimawandel, Artensterben und Ölverknappung prasseln nahezu täglich auf uns ein und führen zu Frust und Lähmung. »Ich kann daran ja nichts ändern«, ist ein häufig geäußelter Gedanke.

In dem soeben erschienenen Buch

„Mensch, was nun? Wie wir der ökologischen Krise begegnen – können“

zeigt der Münchner Psychiater und Psychotherapeut Andreas Meißner anschaulich, auf welchen Wegen wir in die aktuelle Situation geraten sind, was uns daran hindert, sie effektiv zu bewältigen und welche Haltung dazu eingenommen werden kann.

Zum Inhalt

„Gerade jetzt, wo jeder sein Verhalten so dringend ändern müsste, spüre ich immer mehr Resignation und ertappe mich dabei, wieder weniger auf Umweltbewusstsein zu achten; die anderen tun es ja auch nicht“, so oder ähnlich kann man es immer wieder hören, wenn – selten genug – das Gespräch auf ökologische Probleme wie den Klimawandel, das ausgehende Öl oder den kaum geminderten Auto- und Flugverkehr kommt.

Das Erschrecken angesichts der atemberaubenden Dimensionen der globalen Krise lähmt und führt zu widersprüchlichem Verhalten. Für viele stellt sich die Frage, was denn der eigene kleine Beitrag nützt bei derart umfassenden Problemen. Fast jeder ist für Umweltschutz, aber nur wenige tun etwas dafür, wie Umfragen ergeben. Über die Ausgangssituation wissen viele Menschen gut Bescheid, und doch weigern wir uns, die Konsequenzen dieses Wissens zu begreifen.

Dabei wirksame psychologische Faktoren erläutert der Münchner Psychotherapeut Andreas Meißner anschaulich in einem soeben erschienenen Buch. So sind die Folgen unseres Handelns noch zu weit weg, sie bleiben unkonkret und unpersönlich. Evolutionäre Aspekte kommen hinzu: über Millionen von Jahren kam es für den einzelnen Menschen und die Gruppe um ihn herum, nur darauf an, nahe Räume zu überblicken und allenfalls den nächsten Winter zu bedenken. Wir verleugnen die realen Gefahren – und auftauchende innere Konflikte, etwa bei dem Wunsch, trotz Ökokrise in die Ferne zu fliegen, drücken wir weg,

indem wir verharmlosen („wird schon nicht so schlimm sein“) oder Schuldgefühle nach außen projizieren („die anderen tun ja auch nichts“).

Doch die gefühlte Ohnmacht kann überwunden werden. Meißner zeigt auf, wie jeder Einzelne durch Besinnung auf existenzielle Begebenheiten wie die Begrenztheit unseres Lebens wie auch des Planeten in eigener Verantwortung aktiv werden kann, und damit nicht mehr so hohe Erwartungen an Politik, Technik und Wirtschaft richten muss, die diese nicht erfüllen können. Verzicht wird nötig sein – auf menschen- und umweltfeindliche Lebensbedingungen oder ungesunde Lebensmittel, weiteren Flächenverbrauch, Autolärm, Hektik und Rastlosigkeit. So kann aus Verzicht Gewinn werden.

Leseprobe

Ein Auszug aus dem Buch

„Mensch was nun? Wie wir der ökologischen Krise begegnen – können“
aus dem Kapitel:

"Nicht können und nicht wollen – die Biologie und Psychologie des Nichtstuns":

Andere tun ja auch nichts – und alleine bin ich machtlos

Des Weiteren ist der *Zuschauereffekt* von Bedeutung:ⁱ Bevor man an die eigene Betroffenheit und Verantwortung denkt und vor der eigenen Haustür kehrt, sollten doch zunächst einmal andere etwas tun, etwa unsere Politiker und Wirtschaftsführer oder auch die Chinesen und Inder, indem die doch bitte, wenn überhaupt, dann gleich umweltfreundliche Autos und Industrien einführen mögen. Die anderen machen es doch auch so wie man selbst, also muss man ja nichts tun.

Dies wurde auch schon als »umgekehrtes Trittbrettfahrersyndrom« bezeichnet:ⁱⁱ Jeder wartet darauf, dass der andere handelt. Man überträgt seine persönliche Verantwortung auf die Gemeinschaft. So wird manchmal ein gesamtes Kollektiv handlungsunfähig. Der Zuschauereffekt zeigt sich im übrigen auch bei gewaltsamen Übergriffen: je mehr Menschen hierbei zusehen, umso geringer die Wahrscheinlichkeit, dass jemand eingreift.

Ein weiterer Faktor, der das ökologische Nichtstun psychologisch begründet, ist dabei das *Grundbedürfnis, zu einer Gruppe bzw. zur Gesellschaft dazu zu gehören*, worauf der Soziologe, Jurist und Philosoph Felix Ekhart hinweist ⁱⁱⁱ (womit wir wieder bei der Bedeutung der uns direkt umgebenden Menschengruppe wären). Wer nicht in Urlaub fährt oder auf das Auto verzichtet, wird da rasch zum Sonderling. Dies auszuhalten oder sogar etwas Positives für sich dabei herauszuziehen, erfordert eine besonders stabile Persönlichkeit, die sich von Meinungen anderer unabhängig machen kann.

Eine Rolle spielen auch *Ohnmachtsgefühle*, so einerseits angesichts der großen komplexen Bedrohung als Einzelner sowieso nichts ausrichten zu können, und andererseits den Launen der Natur ohnmächtig und hilflos ausgeliefert zu sein, wie etwa bei dem Tsunami im Dezember 2004 in Südostasien. Das wiederum stärkt dann die latent vorhandene Überzeugung, dass wir »kleinen« Menschen angesichts einer solchen Naturkatastrophe ja gar nicht in der Lage sind, die globalen Lebensbedingungen zu

gefährden (so schreibt Althaus dazu: »Bilden wir uns aber in unserer globalen Wirksamkeit bitte nicht zu viel ein!«^{iv}). Gerne schieben wir dann die Warnungen von Ökologen oder Systemanalytikern wieder als Alarmismus beiseite.^v

Wissenschaftlich wurde auch festgestellt, dass *stabile soziale Bindungen* – hier begegnen sie uns wieder – einen positiven Einfluss auf das ökologische Bewusstsein ausüben.^{vi} Das leuchtet ein: wer nicht zu stark mit aktuellen Konflikten oder früheren Ärgernissen und seelischen Verletzungen beschäftigt ist, kann sich in Wahrnehmung und Engagement leichter nach außen öffnen, auch für ökologische Fragestellungen. Wie schlecht es aber um stabile soziale Bindungen bestellt ist, wurde schon deutlich.

Solange nichts passiert, muss man ja nichts tun – das Beispiel der Finanzkrise

Andererseits ist der Mensch biologisch darauf programmiert, seinen eigenen Vorteil zu suchen – und unterscheidet sich darin nicht von der Ratte, so der Umweltpsychologe Ernst.^{vii} Dabei, so betont auch er, sind uns kurzfristige Erfolge lieber als langfristige. Die mangelnde Fähigkeit, weiter in die Zukunft zu blicken, zeigt sich also auch von dieser Seite. Die Verhaltenspsychologen können unser widersprüchliches Verhalten somit schon ganz gut erklären. So haben sie auch entdeckt, dass, so lange nichts Schlimmes passiert als Konsequenz des bisherigen Verhaltens, dieses verstärkt wird durch das trügerische Urteil, dass es ja gut war, wie man bisher alles gemacht hat.^{viii}

Gut konnte man das an der aktuellen Finanzkrise beobachten. Hier interessiert uns die Frage, wie nun akut an die Krise heran gegangen wurde. Seit Jahren wurde davor gewarnt, dass in den USA die hohen Schulden der Bürger und des Staates insgesamt nicht ohne Folgen würden bleiben können. Doch lange passierte nichts Schlimmes, also wurden die Geschäfte so weiter gemacht wie bisher, und die Politik zog sich zudem noch zurück und deregulierte. Dann plötzlich meldeten Banken und Versicherungen finanzielle Engpässe oder gar Konkurs an: jetzt war die Krise fassbar, und durch die Gefährdung der Ersparnisse und Geldanlagen für jedermann konkret spürbar.

Nun wurde politisch rasch reagiert. Wenige Wochen zuvor wäre jeder, der eine solche Krise mit staatlichen Geldspritzen in Billionenhöhe weltweit vorausgesagt hätte, als Apokalyptiker und unverbesserlicher Pessimist verrufen worden. Man würde sich wünschen, dass ähnliche Geldsummen wie hier auch für die Bewältigung der ökologischen Krise bereit gestellt würden. Doch diese ist noch unkonkret, wenig spürbar und hinsichtlich Ursachen und Wirkungen noch viel komplexer als die Finanzkrise, daher entsteht noch kein Handlungsdruck. Noch scheint es ja im wesentlichen richtig gewesen zu sein, wie unser wachstumsorientiertes Wirtschaften die letzten Jahrzehnte funktioniert hat.

ⁱ Petra Steinberger, Ist lange hin – Die Klimaerwärmung und die Psychologie des Nichtstuns, a.a.O.

ⁱⁱ Auf einer Tagung zu menschlichen Möglichkeiten der Krisenbewältigung hat dies der Politologe Sven Leunig so benannt, siehe: Süddeutsche Zeitung, 08.07.2006

ⁱⁱⁱ Süddeutsche Zeitung, 15.09.2008

^{iv} Dirk Althaus, Die postfossile Epoche, a.a.O., S. 31

^v Siehe dazu auch: Geiko Müller-Fahrenholz, Globaler Marshallplan: Warum fehlt der Wille, das Vernünftige zu tun? In: Impulse für eine Welt in Balance – Global Marshall Plan Initiative, S. 195 – 203, Hamburg 2005

^{vi} A. Billig, Ermittlung des ökologischen Problembewusstseins der Bevölkerung, in: Texte des Umweltbundesamts Nr. 7/94, Berlin 1994

^{vii} zitiert nach: Nach mir die Sintflut, in: WELT online, 02.05.2007

^{viii} H.-P. Musahl, Eher schlau als klug, a.a.O.

Kommentare zu dem Buch

Hubert Weiger, Vorsitzender des Bund Naturschutz (BUND):

„Es ist unverzichtbar 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 ökologischen Gesellschaft.“

Daniele Ganser, Historiker an der Universität Basel:

Wichtig erscheinen mir die Überlegungen, wie man die gefühlte Ohnmacht im Angesicht der permanenten Krise überwinden kann.

Noch zu wenig geäußert erscheint mir in diesen Zeiten auch der wertvolle Hinweis, dass, auch wenn die Welt schlecht aussieht, man sich die Lebensfreude nicht verderben lassen muss, weil der Einzelne nicht für alles verantwortlich sein kann.

Der Autor



Dr. Andreas Meißner, 1965 in Kulmbach/Oberfranken geboren, studierte Medizin in Erlangen und Rennes/Frankreich; Promotion 1996. Veröffentlichung etlicher Fachartikel auf psychiatrischem Fachgebiet, etwa zu Fragen der Wiedereingliederung psychisch Kranker durch eine Übergangseinrichtung, zur psychogenen (somatoformen) Schmerzstörung sowie zu psychischen Bewältigungsmöglichkeiten der ökologischen Krise. Meißner ist seit sieben Jahren in eigener Praxis in München tätiger Psychiater und Psychotherapeut mit den Arbeitsschwerpunkten psychiatrische Versorgung, existenzielle Psychotherapie mit tiefenpsychologischem Hintergrund sowie Begutachtung.

Frühere Publikationen

Frühberentung für den Homo sapiens dringend empfohlen.

In: Sozialpsychiatrische Informationen 2/2009, 40-45

Sinn und Verantwortung im Zeichen der ökologischen Krise.

In: Neurotransmitter 6/2008, 13-21

Psychisch bedingte chronische Schmerzkrankheiten.

In: Neurotransmitter 6/2004, 66-73

Die bereits erschienenen Fachartikel zur psychischen Bewältigung der ökologischen Krise können abgerufen werden auf www.mensch-was-nun.de

Rezensionsexemplare können angefordert werden unter info@mensch-was-nun.de oder beim Verlag, vertrieb@mv-verlag.de.

Die Zusendung eines Belegexemplars einer erscheinenden Rezension wird erbeten

Anmerkung des Autors zum Buch

Beginnt man das Buch zu lesen, stellt sich einem rasch die Frage: schon wieder all die Fakten zur Ökokrise, zu Klimawandel, Artensterben, Wasserknappheit, Peak Oil und all den anderen Katastrophen, kennt man das alles nicht schon zu Genüge?

Der häufig damit befasste Umwelt- oder Feuilletonjournalist sicher, aber der „normale Leser“ nicht unbedingt. Natürlich hat dieser aus den Medien schon oft genug von der Erderwärmung und der Knappheit der Rohstoffe gehört; gleichzeitig liest er im Wirtschaftsteil von der Finanzkrise, hört von den Streiks der Erzieherinnen, wundert sich über eine erst steigende, dann wieder fallende Inflation und nimmt amüsiert Meldungen zur Kenntnis, dass etwa in der Türkei eine vermehrte Nachfrage nach Eseln die Preise dafür in die Höhe treibt. Zusammenhänge zwischen all diesen Informationssplintern bekommt er dabei nicht dargestellt, sondern erschließt sie sich im besten Falle selbst. Und genau hierfür möchte das Buch mit der ausführlichen Darstellung der Ökokrise, die manche bisher kaum bekannten Details enthält, einen Beitrag leisten.

Sicher erörtern auch die Ausführungen zu Evolution und Entropie nichts grundlegend Neues. Aber auch hier lohnt es sich, sie einmal im Zusammenhang mit der ökologischen Krise zu betrachten. Man merkt plötzlich, wie sehr auch die eigenen Lebensbereiche von diesen grundsätzlichen Entwicklungen – etwa hin zu mehr Kompliziertheit bei allem Bemühen, doch

eigentlich Ordnung zu schaffen – betroffen sind. Die Kapitel sind lesbar gehalten, aufgelockert durch Alltagsbeispiele, die vielen Lesern bekannt sein dürften, und hinführend zu späteren Schlussfolgerungen.

Was aber in der bisherigen Diskussion zu Nachhaltigkeit und neuen Wirtschaftskonzepten zu kurz gekommen ist, ist die psychische Perspektive. Obwohl gerade in der aktuellen Finanzkrise oft von Vertrauen und psychologischen Faktoren gesprochen wird, wird deren grundsätzliche Bedeutung weiter negiert. Dabei ist wissenschaftlich längst bekannt, dass wir weniger mit der Ratio entscheiden, also unserem Verstand, sondern vielmehr mit unserer Emotion, also mit unserem Bauchgefühl. Dennoch meinte noch kürzlich der Leiter einer Wissenschaftsredaktion, angesprochen auf die grundlegende Bedeutung psychischer Aspekte in der Ökokrise, dass das wohl nun die Perspektive des Psychiaters sei; ein Automechaniker etwa würde technische Probleme von Motoren in den Vordergrund stellen.

Sicher ist die Psyche nicht das allein entscheidende Faktum. Nicht zuletzt deshalb werden im Buch auch fachübergreifende Zusammenhänge gesucht. Bezug genommen wird auf Erkenntnisse der Evolutionsforschung, der Biologie, der Soziologie, der Ökologie oder auch der Systemwissenschaften, die Möglichkeiten politischer und technischer Veränderungen werden kritisch beleuchtet. Im Vordergrund steht jedoch die „Psychologie des Nichtstuns“, die unsere weit überwiegende Passivität erklärt und den Verleugnungsmechanismus verständlich macht, etwa Warnungen vor möglichen Szenarien in den Bereich des Apokalyptischen abzuschieben. Den gibt es sicher; aber leider auch große Katastrophen, die passiert sind, obwohl davor gewarnt wurde (etwa den Nationalsozialismus).

Das Buch ist insgesamt kein Fachbuch, auch wenn es teilweise so gesehen wird. Durch unterhaltsame Details und polemische Zuspitzungen wird es zu einem fachlich fundierten Sachbuch mit Streitschriftcharakter. Denn die Schlussfolgerung, dass die ökologische Krise nicht abwendbar ist, wird nicht jeder teilen. Muss auch nicht sein, dann kann man zumindest engagiert darüber diskutieren. Auch wenn man dies nicht so zugespitzt sehen will: die gefühlte Ohnmacht, angesichts der enormen globalen Entwicklungen als Einzelner doch vermeintlich nichts tun zu können, wird sicher vielen Lesern bekannt sein. Und hier lohnt es sich, tiefer zu gehen und Strategien für den Umgang damit zu entwickeln, um die innere Lähmung zu überwinden. Auch das sind bisher im öffentlichen Diskurs noch wenig beachtete Aspekte. Daher will das Buch schließlich einen Anfang der Überlegungen dafür darstellen, wie eine trotzdem auch positive innere Haltung zum Lauf der Welt entwickelt werden kann, auch wenn man tatsächlich im Großen wenig bewirken kann, umso mehr jedoch im Kleinen für sich und um sich herum. Denn diesmal werden wir nicht sagen können, wir hätten von alledem nichts gewusst.

München, im August 2009