

# Warum verhalten wir uns (nicht) nachhaltig?

VERENA - TEILAUSZUG



Bild: geralt / pixabay.com

Frustshopping, Schnäppchenjagden, Shoppingreisen – Konsum kann uns glücklich machen. Mit einem Einkauf können wir uns Wünsche erfüllen und das erzeugt Glücksgefühle. ... Der Alltag unserer Überflussgesellschaft widerspricht dem aktuellen Leitbild, nachhaltiger zu leben und verantwortungsvoll mit Ressourcen umzugehen. Doch können wir Lebenszufriedenheit auch aus immateriellen Quellen gewinnen? Der Umweltpsychologe Prof. Dr. Marcel Hunecke meint: Ja. Im Auftrag von Denkwerk Zukunft suchte er nach psychischen Ressourcen für eine Lebenszufriedenheit, die ganz unabhängig von den materiellen Seiten des Lebens wirksam ist.\*

# Die sechs psychischen Ressourcen für subjektives Wohlbefinden

... Es stehen uns drei Strategien zur Verfügung, um ein zufriedenes Leben zu führen: Genusserleben, das Erreichen von Zielen und Sinn. Dazu gehören **Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit, Sinnggebung, und Solidarität.**

Die ersten drei Ressourcen sind nach Hunecke fundierend, das heißt, wesentlich für eine starke Persönlichkeit. „... So sollte eine Person, die nachhaltig leben möchte, eine achtsame Grundhaltung entwickeln. Das heißt, sie sollte sich der eigenen Bedürfnisse und Empfindungen bewusst sein, wie auch die der anderen Menschen und Lebewesen. Zudem sollte sie motiviert sein, den Sinngehalt unterschiedlichster Lebenssituationen zu ergründen. Und sie muss soziale Verantwortung übernehmen wollen. Laut Hunecke stützen sich diese sechs Ressourcen gegenseitig, so dass eine weniger ausgeprägte Ressource durch andere Ressourcen kompensierbar ist.

## Die drei fundierenden Ressourcen stärken

### **Die Genussfähigkeit**

... Nur allzu oft nehmen wir ... Genussquellen in unserem Alltag nicht wahr. Wir verschlingen die Mittagspause, werfen das neue Shirt nach drei Mal Tragen in den Schrank, weil wir schon ein neues im Auge haben, laufen morgens auf dem Weg zur Arbeit blindlings an Frühlingswiesen oder buntem Herbstlaub vorbei. Wir würden weniger konsumieren, wenn wir aus den Genussquellen, die uns tagtäglich umgeben, mehr Wohlbefinden ziehen könnten – ... Hunecke ... fordert: Intensität statt Quantität.



## **Die Selbstakzeptanz**

Die Selbstakzeptanz beschreibt das „fundamentale Annehmen der eigenen Person mit all ihren positiven und negativen Eigenschaften ...: Haben wir einen stabilen Selbstwert, müssen wir nicht konsumieren, um unserem Umfeld Wohlstand und Zugehörigkeit zu signalisieren. Wir können uns dem Konsumdruck leichter entziehen. ...

## **Die Selbstwirksamkeit**

Umgangssprachlich meist mit „Selbstvertrauen“ benannt, beschreibt die Selbstwirksamkeit die Überzeugung, schwierige Situation im Leben erfolgreich meistern zu können: „Ich werde es schaffen“. Erfolgserfahrungen stärken das Selbstvertrauen. ... Allerdings hat das per se noch wenig mit nachhaltigem Lebensstil zu tun – wir können voller Selbstvertrauen hauptsächlich materiellen Wohlstand erzielen wollen. Wie lässt sich Selbstvertrauen also nachhaltigkeitsbezogen stärken und nutzen? Laut Hunecke, indem man ..., aber auch Möglichkeiten bietet, sich sozial und ökologisch zu engagieren.

# **Die drei zielgebenden Ressourcen stärken**

## **Die Achtsamkeit**

Achtsamkeit bedeutet, „absichtsvoll und nicht wertend die Aufmerksamkeit ganz auf den aktuellen Augenblick zu richten“. Trainieren lässt sie sich ... Achtsamkeit reduziert Stress und steigert das subjektive Wohlbefinden – vor allem, wenn unsere automatisierten Gedankengänge negativ sind. Darüber hinaus führt sie zu einem erweiterten Bewusstsein für Sinnfragen und steigert das Mitgefühl. ...

## **Die Sinngebung**

In den alltäglichen Erfahrungen, die wir im Leben machen, einen Sinn zu finden, heißt, in diesen Erfahrungen eine Bedeutung zu erkennen ...

## Die Solidarität

Wenn wir eine solidarische Haltung einnehmen, bedeutet das, dass wir für das Wohlergehen anderer Menschen Verantwortung übernehmen wollen. ... Die Solidarität ist jene psychische Ressource, die dafür sorgt, dass wir unser Handeln auch tatsächlich auf andere Personen ausrichten als uns selbst. Solidarisches Handeln belohnt uns mit dem positiven Gefühl, dazu zu gehören, und aktiviert Vertrauen und Sicherheitsgefühle. Wichtiger ist aber, ... ..

## Sozialer Einfluss

Je mehr Menschen sich aktiv an einem Umdenken beteiligen, desto eher kann sich ein Wertewandel in Richtung nachhaltiger und ressourcenschonender Lebensweise entwickeln, den die Menschen selbst steuern. Jedoch gibt Hunecke zu bedenken, dass individuell richtiges Verhalten in den falschen Strukturen für den Einzelnen meist zu aufwändig ist, um dauerhaft aufrecht erhalten zu werden. ... ..

Es zeigt sich also, dass die persönliche Entwicklung eines jeden Einzelnen zum Wohlergehen unserer Gesellschaft beitragen kann. Welche Erfahrungen habt ihr mit den beschriebenen psychischen Ressourcen gemacht? Könnt ihr die Überlegungen bestätigen?

### Quellen:

Dieser Artikel basiert auf:

<http://www.denkwerkzukunft.de/downloads/reportpsychologicalresources.PDF>

Einen umfassenden Einblick in das Thema bietet auch das Buch:

<http://www.oekom.de/nc/buecher/neuerscheinungen/buch/psychologie-der-nachhaltigkeit.html>



Verena ist diplomierte Psychologin und lebt in Hamburg. Als Globetrotter hat sie ihr erstes Lebensjahr in den USA verbracht und auch schon in Oxford, Bristol, Osnabrück, Helsinki, Wien und München gelebt. In ihrer Freizeit trifft man sie in der Natur, in Boulderhallen, Jazzclubs, in der Sauna oder mit einem Buch im Kaffeehaus.