



Gunkel_R_et_al_2015

Psychotherapeuten als Weltgärtner? Ökologische Aspekte in der Psychotherapie

Rainer Gunkel, Andreas Meißner und Rolf Ullner

„Ökologische Aspekte in der Psychotherapie. Psychotherapeuten als Weltgärtner?“, in: *Fromm Forum* (Deutsche Ausgabe – ISBN 1437-0956), 19 / 2015, Tübingen (Selbstverlag), S. 116-119.

Copyright © 2015 by Dr.phil. Dipl.-Psych. Rainer Gunkel, Suhler Straße 109, D-98528 Suhle; E-Mail: ueberlebenskultur[at-symbol]gmx.de; Dr. Andreas Meißner, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Tegernseer Landstraße 39, D-91541 München; E-Mail: psy.meissner[at-symbol]web.de; Dr. Rolf Ullner, Facharzt für Kinderheilkunde und Psychotherapie, Psychoanalyse, Adenauerring 40, D-84405 Dorfen; E-Mail: dr.ullner[at-symbol]t-online.de.

Seit 2000 ist das Anthropozän als geologische Erd-Epoche¹ im Gespräch: Der Mensch beherrscht den Planeten. Das hat Konsequenzen für die Sozialwissenschaften, unweigerlich auch für die Psychotherapie. Da die Natur zum Objekt der Sozialverhältnisse² geworden ist, reicht der Blickwinkel der Psychotherapie auf die zwischenmenschliche Arena nicht (mehr) aus. Unser expansiver Umgang mit den nichtmenschlichen Lebewesen und der unbelebten Materie gehört in den Fokus psychischer Analyse, weil er die zwischenmenschlichen Beziehungen entschieden prägt. Wir Psychotherapeuten stehen in dem Dilemma, gleichzeitig (Mit-)Täter wie Opfer des Expandierens zu sein. Die Autoren laden die Fachkollegen dazu ein, diese Gedankenlinie mit Blick auf ihre eigene Theorie und Praxis einmal mitzugehen.

*Ist es vielleicht so, dass wir,
wenn wir selbst Cassandra nicht sprechen, schreien, klagen lassen,
die Patientin / den Patienten hindern, sich ihr auszusetzen?
(Anne Springer³)*

1. Zur Situation

Die Gattung Mensch verbraucht mehr und mehr Natur. Der jeweils erreichte Tag der Erschöpfung des Planeten (Earth Overshoot Day)⁴ rückt im Kalender von Jahr zu Jahr immer weiter nach vorn: Im Jahr 2013 hatten wir Menschen global bereits am 20. Au-

¹ Siehe M. Müller und P. Crutzen: *Das Ende des blauen Planeten?* München (Beck) 2012; vgl. auch Arbeiten von Reinhold Leinfelder.

² Vgl. H. Welzer: *Selbst Denken*. Frankfurt (Fischer) 2014, S. 116.

³ A. Springer, in: H. Dieckmann u.a.: *Weltzerstörung – Selbstzerstörung*. Olten (Walter Verlag) 1988, S. 251.

⁴ Mathis Wackernagel, siehe <http://www.earthday.org/blog/2013/08/20/earth-overshoot-day-2013>, sowie H. Welzer, a.a.O., S. 52.



gust so viel Natur verbraucht, wie es uns bis zum 31.12. zugestanden hätte. Der CO₂-Gehalt der Atmosphäre hat die 400ppm-Grenze 2013 erstmals überschritten – bei vorindustriellen Werten um 280 ppm. Wir bestimmen darüber, wie es auf dem Planeten zugeht, bestimmen darüber, wie es Wesen außer uns einschließlich der anorganischen Materie geht. Etwa 90% der globalen Biomasse⁵ sind bereits „durch unseren Magen gegangen“.

Die Dimension dieser Entwicklung, bei der es um absehbar sinkende Überlebenschancen der Gattung geht, wird kollektiv wie individuell bagatellisiert. Die auf Wachstumsraten fixierte Ökonomie führt global, insbesondere seit der erdölbasierten Industrialisierung, zur Beschleunigung von Produktion und Konsum mit den Folgen des Erreichens des Fördermaximums⁶ wichtiger Rohstoffe (Peak Oil bzw. Peak Everything), einer Verschärfung des Klimawandels⁷ inklusive einer zunehmenden Vermüllung des Planeten. Dies vergrößert den ökologischen Fußabdruck in den führenden Industrieländern⁸ bedrohlich. Wollten alle Menschen so leben wie etwa wir Deutschen, so würden wir eines Planeten von fast dreifacher Größe bedürfen.

Die Gattung Mensch untergräbt ihre eigenen Lebensgrundlagen, ohne dass diese Pathologie etwa als Grundstörung seitens der Psychiatrie und Psychotherapie angemessen wahrgenommen würde. Dafür gibt es (noch) keine Diagnose.

2. Der Beitrag von Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie

Die Wissenschaften allgemein sind vorwiegend auf steigenden Nutzen und Erfolg im internationalen Wettbewerb fixiert und verstärken damit die ökologischen Risiken. Gegenbewegungen beginnen – noch weithin unkoordiniert – konzeptionelle und lebenspraktische Alternativen zu entwickeln und zu realisieren: z. B. sozial-ökologische Entwürfe⁹, solidarische Ökonomie¹⁰ oder Postwachstumsökonomie¹¹. Sie sind mittlerweile in vieler Munde, aber noch der Macht des Faktischen, der „Pathologie der Normalität“ (Erich Fromm¹²) unterlegen.

Womöglich aber ist eine tragfähige methodologische Wendung in Sicht¹³: Die ehrwürdige Geological Society of London berät über die nun herrschende geobiologische Epoche, das Anthropozän, und sie wird ihre Entscheidung 2015 verkünden. Inhaltlich geht es für alle Wissenschaften darum, sich in ihren Arbeitsweisen der Dominanz der Sozialverhältnisse über den Planeten zu stellen. Dass die Gattung Mensch die Natur

⁵ Vgl. R. Leinfelder: „Wir Weltgärtner“. Interview *Zeit Online* am 10.01.2013.

⁶ Zu Peak Oil vgl. R. Hopkins: *Energiewende. Das Handbuch*. Frankfurt (Verlag Zweitausend-eins) 2008, S. 18-43.

⁷ *Klimafakten*. 8. Extremwetterkongress vom 23.-27.9.2013 in Hamburg. Umwelt – Medizin – Gesellschaft Ausgabe 26. 4. 2013, S. 303.

⁸ M. Wackernagel und B. Beyers: *Der Ecological Footprint*. Frankfurt (Europäische Verlagsanstalt) 2010.

⁹ R. Bahro: *Logik der Rettung*. Stuttgart (Edition Weitbrecht) 1989.

¹⁰ H. Bender u.a.: *Kapitalismus und dann?* München (oekom Verlag) 2012.

¹¹ N. Paech: *Befreiung vom Überfluss*. München (oekom Verlag) 2012.

¹² E. Fromm: *Die Pathologie der Normalität des heutigen Menschen*. Erich Fromm Gesamtausgabe in zwölf Bänden (GA), München (Deutsche Verlags-Anstalt und Deutscher Taschenbuch Verlag) 1999, Band XI, S. 211.

¹³ M. Müller: „Wider die Natur“. In: *DIE ZEIT* 5. 12. 2013, S. 33.



zu ihrem Objekt gemacht hat und dadurch nun die eigene Existenz bedroht, erfordert grundlegende Paradigmenwechsel aller Wissenschaften.

Die Sozialwissenschaften, speziell die Psychotherapie, sind von den kollektiven Fehlentwicklungen nicht ausgenommen. Psychotherapie analysiert deviantes menschliches Erleben und Verhalten allgemein auf der Ebene der kulturell geprägten Sozialbeziehungen und nur zufällig bzw. sporadisch auf der Ebene des menschlichen Naturverhältnisses.

So sind Psychotherapie und Psychiatrie dem Begriff von Gesundheit aus der Krankheitsklassifikation ICD 10 verpflichtet, der psychische Erkrankung feststellt, wenn „Erfahrungs- und Verhaltensmuster (...) von kulturell erwarteten und akzeptierten Vorgaben abweichen“¹⁴. Diese Vorgaben aber sind weitgehend Resultat der global dominierenden Ökonomie. Deren Regeln und Normen verändern mentale Strukturen¹⁵ und führen auch zu dysbalancierenden Lebensweisen, die mit Abwehrvorgängen wie Rationalisierung, Verleugnung u.a. korrespondieren. Das begünstigt Verhaltensdispositionen wie etwa:

- ein hohes Selbstzwangsniveau¹⁶
- interne Bereitschaft zu linearem statt kreislaufwirtschaftlichem Denken und Handeln
- Umwertung eines in sich ruhenden Selbst zu einem stetig wachsenden Selbst¹⁷
- Selbstoptimierung¹⁸ als interne Bereitschaft zu Beschleunigung, Erweiterung und
- Erhöhung beim Produzieren und Verbrauchen mit dem Risiko z.B. des „Burnout“
- Selbstentmündigung¹⁹
- Kauflust²⁰. Das Kaufen selbst wird als sinn- und gemeinschaftsstiftend verkannt
- Rationalisierung oder Verdrängung der Fremdbestimmung.

Eine Lebensweise, die diesen und weiteren Verhaltensdispositionen entspricht, weist einen unzutraglich hohen ökologischen Fußabdruck auf. Ihr negatives Potenzial wird allgemein verleugnet²¹. Sie ist aber im Grunde dissozial, weil sie unsere eigenen Lebensgrundlagen unterminiert. Das aber ziehen weder die moderne Ethik noch die „Schul“-Medizin, die Psychologie und Psychotherapie ausreichend in Betracht. Übliche Krankheitsklassifikationen fassen solche dysbalancierenden Lebensweisen nicht als Störung oder Krankheit auf, sondern orientieren sich auf die Unfähigkeit, sich ihnen anzupassen.

Die Motivation humanen Expandierens aber ist kollektiv wie individuell der Analyse zugänglich und der Therapie bedürftig. Das aber wird noch vieler methodologischer Überlegungen unserer Fachrichtungen bedürfen.

¹⁴ H. Dilling u.a.(Hg.): *Taschenführer zur ICD-Klassifikation psychischer Störungen*. Berlin (Huber) 2008, S. 234.

¹⁵ H. Welzer: „Mentale Infrastrukturen“. in: *Wirtschaft ohne Wachstum?! Reihe Arbeitsberichte des Instituts für Forstökonomie*, Freiburg 2012, S. 76-95.

¹⁶ A.a.O., S. 81.

¹⁷ A.a.O., S. 83.

¹⁸ A.a.O., S. 81.

¹⁹ H. Welzer: *Selbst Denken*, a.a.O., S. 83.

²⁰ H. Welzer: „Mentale Infrastrukturen“, a.a.O., S. 86.

²¹ R. Gunkel: „Ach, wenn's uns doch gruselte. Angstverleugnung in Zeiten der Krise.“ In: *Fromm Forum* 16/2012, S.100-106.



3. Paradigmenwechsel in der Psychotherapie?

Das menschliche Naturverhältnis betrifft nicht nur unsere Sozialbeziehungen, sondern auch die inneren Repräsentanzen der unbelebten Materie, der Pflanzen- und Tierwelt sowie der menschengemachten Dinge. Der Mensch ist unweigerlich in die globalen Bedingungen integriert. Eine moderne Wissenschaft von der Seele darf daher nicht die größere ökologische Realität ignorieren, die die individuelle Psyche umgibt – so als könnte die Seele gerettet werden, während die Biosphäre zusammenbricht.²² Also steht eine sozial-ökologische Analyse menschlichen Wirkens, steht die Psychoanalyse unseres Naturverhältnisses schlüssig an!

Gerade die Psychotherapie als Diagnostik und Therapie psychischer Erkrankungen darf sich nicht weiterhin den beschriebenen kollektiven Abwehrvorgängen beugen; sie ist vielmehr zuständig für deren Analyse bis hinein in die individuellen Biografien.

Lebenszufriedenheit einer Gemeinschaft, die auf Verhältnissen fußt, die den natürlichen Lebensgrundlagen schaden, ist in aller Regel von kulturellen Normen gestützt. Damit gehen individuelle Abwehr-„leistungen“ parallel wie Verleugnung, Rationalisierung oder Verdrängung. Steht damit nicht Psychotherapie vor der Aufgabe, dies systematisch zum Gegenstand zu machen – seitens der Ausbildungseinrichtungen und der Fachverbände, in Supervision und Gutachterwesen und ganz konkret in der Psychotherapeut-Patient-Beziehung?

4. Nachhaltigkeit abwehren versus fördern

Was geht im Menschen der Industriegesellschaft vor, das ihn antreibt, mit zunehmendem Naturverbrauch die Überlebenschancen der eigenen Gattung zu gefährden? Die Analyse der Botschaften nichtmenschlicher Wesen²³ – etwa wie ein Tier sich in der Massentierhaltung fühlt²⁴ – führt zu den Wurzeln der globalen menschengemachten Fehler. Analysieren wir, was wir u.a. der Fauna und Flora antun, so erkennen wir, was wir uns selbst antun. Das führt zur Erkenntnis dieses Tuns als Ausdruck einer psychischen Krankheit, die, wie andere Krankheiten auch, der Diagnostik, der Therapie und der Prävention bedarf. Die Versuchsdiagnosen Natur-Defizit-Störung²⁵, Ökophobie oder Naturophobie handeln von der Unfähigkeit der Gattung zu einer nachhaltigen Lebensführung.

Inwieweit gibt es umgekehrt im Menschen der Industriegesellschaften intrapsychische Instanzen, die – gemäß dem Motto „Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch“ – für Nachhaltigkeit²⁶ „plädieren“ anstatt die weitere Zunahme des ökologischen Fußabdrucks zuzulassen?

Gibt es Empathie²⁷ bzw. Mitgefühl für Außermenschliches? Bedürfte es womöglich der

²² Th. Roszak: *Ökopsychologie*. Stuttgart (Kreuz Verlag) 1994.

²³ Vgl. B. Latour: *Das Parlament der Dinge*. Frankfurt (Suhrkamp) 2012.

²⁴ H. Rhein: „Die Psychoanalyse der Nutztierhaltung“. In: *Fromm Forum* 16/2012, S. 73-84.

²⁵ Der Begriff „Natur-Defizit-Störung“ (nach R. Louv: *Das letzte Kind im Wald?* Weinheim (Beltz) 2011) ließe sich diesbezüglich fassen als Zusammenhang von Naturentfremdung, Verleugnung unserer Bindung an die natürlichen Lebensgrundlagen und der Indolenz gegenüber deren Zerstörung.

²⁶ U. Grober: *Die Entdeckung der Nachhaltigkeit*. München (Kunstmann) 2010.

²⁷ S. Kakar: „Was bleibt von der Seele?“ In: *DIE ZEIT* 25/2011 – Zeit Philosophie, S. 17.



fast paradox erscheinenden Leistung des Bewusstseins, auf die „Stimmen“ der anorganischen Materie, der Pflanzen und Tiere zu hören und deren Botschaften *vorrangig* zu integrieren? Ist insofern nicht Nachhaltigkeit *conditio sine qua non* für Selbstfürsorge bzw. Selbstliebe?

5. Perspektiven

„Ich soll mich zu einem Fakir der Koexistenz mit allem und allen entwickeln und den Fußabdruck in der Umwelt auf die Spur einer Feder reduzieren.“ So formuliert Peter Sloterdijk²⁸, was vor ca. 50 Jahren Hans Jonas als ökologischen Imperativ bezeichnete: „Handle so, dass die Wirkungen deines Handelns verträglich sind mit der Permanenz echten menschlichen Lebens auf Erden.“²⁹

a) Perspektiven einer Lebensweise *nach* der gegenwärtigen expansiven Kultur

Die expansive Moderne³⁰ dürfte mit ihrem ungehemmten Rohstoffverbrauch, ihrer exzessiven Abfallproduktion und ihrer transportintensiven Fremdversorgung ein Auslaufmodell sein. Wie wird das Leben, wird unsere Lebensweise danach³¹ aussehen?

Das Kind braucht – rund um den Globus – ein Dorf, um sich wirklich gut zu entwickeln, anders gesagt, eine überschaubare Gemeinschaft mit stabilen Beziehungen, die arbeitsteilig in überwiegend geschlossenen Kreisläufen wirkt.

Dorf als Symbol des Regionalen meint, dass vor allem Rohstoffe aus der Region schonend genutzt bzw. verbraucht werden, dass regionale Wirtschaftskreisläufe incl. Tausch und Recycling funktionieren und kleinindustrielle, gärtnerisch-landwirtschaftliche und handwerkliche Selbstversorgung überwiegt.

Konkret würden Vertreter der verschiedenen gärtnerischen, landwirtschaftlichen, handwerklichen und kleinindustriellen Branchen, Familien, Nachbarschaftsgemeinschaften, Straßenzüge, Dörfer und Stadtteile den örtlichen Bedürfnissen gemäß im Zuge der (Selbst-) Versorgung der Region in Kooperation treten. Dadurch würden sich wie nebenher die örtlichen Sozialbeziehungen intensivieren. Kinder werden einbezogen in die erforderlichen Aktivitäten des Produzierens, des Handelns und Pflegens. Der Gedanke, ein Abitur in Permakultur abzulegen³², hört auf, weltfremd zu erscheinen.

Denn Permakultur³³ als nachhaltige Lebensführung beschreibt eine solche Kultur der regionalen Selbstversorgung. Einige der Merkmale:

- Selbstregulationsprozesse in den Systemen erkennen und nutzen
- jede Veränderung im System soll Erträge bringen, ohne Abfall zu hinterlassen
- vielfältige Systeme anstatt Monokultur
- kurze Transportwege pflegen
- zyklische Abläufe statt linearem „Ex und Hopp“

²⁸ P. Sloterdijk: *Du mußt dein Leben ändern*. Frankfurt (Suhrkamp). 2009, S. 708.

²⁹ H. Jonas: *Das Prinzip Verantwortung*. Frankfurt (Suhrkamp) 1979, S. 36.

³⁰ H. Welzer: *Selbst Denken*, a.a.O.

³¹ I. Seidl u.a. (Hg.): *Postwachstumsgesellschaft – Konzepte für die Zukunft*. Marburg (Metropolis Verlag) 2010.

³² R. Hopkins: *Energiewende. Das Handbuch*. Frankfurt (Verlag Zweitausendeins) 2008.

³³ D. Holmgren bei Hopkins. a.a.O., S. 138f.



- erneuerbare Ressourcen behutsam, insbesondere regional nutzen
- integrative Konzepte anstatt Spezialisierung und Arbeitsteilung.

In unserer normalen Bürgerlichkeit erscheint eine solche Lebensweise eher fremd, ja, utopisch oder nostalgisch. Aber sie ist den meisten Menschen in ihren Wohlfühlwünschen, den Visionen und Träumen überraschend vertraut. Sie schimmert auf etwa in Versuchen der Gartentherapie, in Projekten des städtischen Gärtnerns (Urban Gardening³⁴) oder naturnahen Almwirtschaften³⁵, in den ökologischen Abteilungen von Gartenbauausstellungen, in Öko-Dörfern³⁶, der Transition-Town-Bewegung³⁷ oder in „essbaren Städten“. An die Stelle der expansiven Moderne würde die anstehende Phase einer reduktiven Kultur treten, eine Befreiung vom Überfluss.

b) Perspektive eines Paradigmenwechsels in der Psychotherapie:

Die *Selbsterforschung der Psychotherapeutin/des Psychotherapeuten* könnte sich u.a. den folgenden Fragen stellen:

- Inwieweit ist mein professionelles Handeln den natürlichen Lebensgrundlagen zuträglich oder nicht?
- Wie gehe ich als Psychotherapeut(in) mit den „Stimmen“ der unbelebten Materie, mit denen der nichtmenschlichen Wesen um, wie meine Patienten? Analysiere ich Denken und Handeln, das den ökologischen Fußabdruck erhöht, fördere ich Denken und Handeln, das ihn mindert³⁸?
- Bewahre ich mich davor, Botschaften, die ökologischer Genese sind, z.B. zu einem Beziehungskonflikt umzudeuten
- Nehme ich mit freischwebender Aufmerksamkeit die Rufe der Cassandra in mir wahr, lasse ich die Fragen nach meinem eigenen ökologischen Fußabdruck zu und nutze dies auf allen Ebenen meines Berufes?

Patientenzentriert könnte sich das *psychotherapeutische Repertoire* erweitern: Bisher schon unterstützen wir Psychiater und Psychotherapeuten unsere Patienten zuallererst darin, mehr Verantwortung für sich zu übernehmen, Selbstfürsorge zu betreiben und eigene Ressourcen zu nützen (Stichwort: Selbstmanagement), sich Ängsten zu stellen, Gefühle generell wahrzunehmen und dies beim Handeln zu berücksichtigen (Stichwort: emotionale Introspektion), aber ebenso die für sie wichtigen zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern und sich dabei auch in die Lage anderer Menschen zu versetzen (Stichwort: Empathieförderung).

Die globale ökologische Situation macht es nun aber nötiger denn je,

- auch die empfundenen oder abgewehrten Ängste vor einer Verschlechterung der Lebensressourcen aufzugreifen,

³⁴ Ch. Müller und N. Paech: „Wege in eine Postwachstumsökonomie am Beispiel von Urban Gardening“. In: *Wirtschaft ohne Wachstum?!*, a.a.O., S. 263-269.

³⁵ R. Ullner: *Gesundbrunnen Alm*. Eigenverlag 2013.

³⁶ Vgl. z.B. zum Ökodorf Sieben Linden: Rundbriefe. www.siebenlinden.de

³⁷ R. Hopkins u.a.: *Einfach. Jetzt. Machen! Wie wir unsere Zukunft selbst in die Hand nehmen*. München (oekom) 2014.

³⁸ A. Meißner, „Existenzielle Psychotherapie – Sinn und Verantwortung im Zeichen der ökologischen Krise“. In: *Neurotransmitter* 6/2008, S. 13-21.



- die dabei wirksamen Vermeidungs- bzw. Abwehrmechanismen zu klarifizieren,
- Empathie für die mit uns lebenden nicht-menschlichen Lebewesen und Pflanzen zu fördern und
- geeignete, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

„Öko“-gerechte Verhaltensänderungen machen durch die Erfahrung, was man alles selbst tun bzw. unterlassen kann, Selbstwirksamkeit erlebbar.

Erlebens- und Verhaltensänderungen im Zusammenhang mit intensiver Naturerfahrung sind ein Indiz dafür, wie essentiell diese Erweiterung des Blickfeldes ist, weshalb bereits Ansätze zu Natur³⁹- oder auch Gartentherapie⁴⁰ entwickelt werden. Ökologisch fundierte Bewältigungsstrategien stärken und bereichern überdies den Kern humanen Wirkens, die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Sicher kommt heute noch selten ein Patient mit dem Leidensdruck einer ökologisch verursachten psychischen Erkrankung zur Behandlung. Aber Ängste, Erschöpfung, Depression, Burnout, Sinnfragen oder Identitätskrisen können sehr wohl im Zusammenhang mit unserer Ressourcen verschwendenden und umweltschädlichen Lebensweise auftreten (etwa hinsichtlich Konflikten am Arbeitsplatz, Drucksituationen und Sinndilemmata oder hinsichtlich einer beruflich oft geforderten hohen Mobilität und dadurch mitbedingten Entwurzelung) und daher im Verlauf die Bearbeitung der genannten Themen notwendig machen – vorausgesetzt wir Therapeuten haben eine profunde Haltung dazu entwickelt.

6. Ausblick

Eine produktive und reizvolle Aufgabe steht für Psychotherapeuten an, nämlich sich und andere mit den privilegierten Mitteln ihres Faches einzustimmen auf eine Lebensweise mit dem ökologischen Fußabdruck von der Spur einer Feder, die in der Berufsausübung die Koexistenz mit *allem* und mit *allen* einschließt.

Psychotherapeuten als Weltgärtner⁴¹ – wäre das unser Beitrag zu einer ökologischen Wende?

³⁹ A. H. Kreszmeier: *Systemische Naturtherapie*. Heidelberg (Carl Auer) 2011.

⁴⁰ K. Neuberger: "Some Therapeutic Aspects of Gardening in Psychiatry". In: *Proceedings of the Eighth International People-Plant Symposium on Exploring*, 2008.

⁴¹ Vgl. R. Leinfelder, a.a.O., sowie W. Schmidbauer: *Das Floß der Medusa*. Hamburg (Murnann) 2012.