


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Nachhaltig leben

Zu einem ressourcenschonenden Verhalten fehlt vielen die Motivation. Das kann man ändern, sagt Nachhaltigkeitsforscher Thomas Bruhn.

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

 13. FEB 2019

Herr Dr. Bruhn, Sie sagen, wir brauchen ein anderes Bewusstsein, um unseren Lebensstil zu verändern. Warum?

Es gibt sehr viele Ansätze, Menschen durch geschickte Marketingstrategien zu überlisten, beispielsweise faire Produkte zu kaufen, den Stromanbieter zu wechseln, weniger Plastikmüll zu produzieren. Richtig erfolgreich sind diese Ansätze aber nicht, weil sie versuchen, uns in ein ökologisches Verhalten hineinzumanipulieren. Die innere Motivation fehlt. Ich glaube, dass wir uns viel stärker mit unserer geistigen Haltung beschäftigen und unsere Beziehung zu uns selbst, zu anderen und zur Erde hinterfragen sollten. Darin liegt eine große Kraft, die wir bislang noch viel zu wenig nutzen.

Zahlreiche Initiativen setzen aber doch genau an diesem Punkt an und rufen dazu auf, im eigenen Stadtteil Müll wegzuräumen und Gemüsebeete anzulegen, also sich verantwortlicher zu fühlen.

Das stimmt – aber vielfach finden die Akteure noch nicht zusammen, und das verhindert die Entwicklung. Wir haben in Deutschland eine große Nachhaltigkeitscommunity, die sich stark auf technische Lösungen wie beispielsweise die Entwicklung erneuerbarer Technologien konzentriert und auf politische Lösungen wie Gesetze zum Emissionsschutz. Und eine andere wachsende Gemeinschaft beschäftigt sich mit der Kultivierung des Geistes: Achtsamkeit und andere geistige Praktiken boomen, immer mehr Menschen meditieren, und an vielen Stellen wird über die gesellschaftliche Bedeutung von Empathie diskutiert. Meist stehen Gesundheit und Wohlbefinden dabei im Vordergrund, aber auch die Suche nach einem ressourcenschonenden Lebensstil spielt eine wichtige Rolle.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Das Verhaltensimmunsystem

Menschen, die wir kennen oder mögen, unterstellen wir ein geringeres Infektionsrisiko als Fremden und unsympathischen Personen.

2 BEZIEHUNG

Die Angst, dass das Geheimnis auffliegt

Eine neue Studie hat untersucht, wie sich ein Geheimnis in der Partnerschaft auf die Zufriedenheit des Schweigenden auswirkt.

3 BERUF

Sagen Sie mal, Frau Lins: Wie gelingt es, in einer Therapie gut über Sex zu sprechen?

In Psychotherapien wird häufig über sehr schwere Themen gesprochen. Warum nicht häufiger über Sex?