

**Hendrik Stark und Christoph Pfisterer (Hrsg.)**

# **Naturbewusstsein und Identität**

**Die Rolle von Selbstkonzepten und sozialen  
Identitäten und ihre Entwicklungspotenziale  
für Natur- und Umweltschutz**



# **Naturbewusstsein und Identität**

## **Die Rolle von Selbstkonzepten und sozialen Identitäten und ihre Entwicklungspotenziale für Natur- und Umweltschutz**

**F+E-Vorhaben „Naturbewusstsein in Deutschland: Reflexion und  
Diskussion der Grundlagen und Potenziale von Bewusstseinsbildung  
im Umwelt- und Naturschutz für die konzeptionelle Arbeit in  
Wissenschaft, Bildung und Kommunikation sowie Umsetzung  
in der Praxis“ (FKZ 3517 89 1900)**

**Ergebnisse der Tagung „Naturbewusstsein und Identität:  
Status Quo und Handlungsbedarf in Wissenschaft und Praxis“  
vom 4. – 7. Oktober 2017  
an der Internationalen Naturschutzakademie (INA) Insel Vilm**

**Herausgegeben von  
Hendrik Stark  
Christoph Pfisterer**



**Titelfoto:** Schatten im Wasser (H. Stark)

**Adressen der Herausgeber:**

Dr. Hendrik Stark                      Kohlerweg 22, 79104 Freiburg i. Br.  
E-Mail: [hendrik.stark@mindenvironment.org](mailto:hendrik.stark@mindenvironment.org)  
Christoph Pfisterer                      Kirchstr. 35, 79100 Freiburg  
E-Mail: [christoph.pfisterer@posteo.de](mailto:christoph.pfisterer@posteo.de)

**Fachbetreuung im BfN:**

Dr. Norbert Wiersbinski                      INA Internationale Naturschutzakademie Vilm  
Kathrin Bockmühl                      18581 Putbus  
Andreas Wilhelm Mues                      Fachgebiet I 2.2 „Naturschutz und Gesellschaft“

Gefördert durch das Bundesamt für Naturschutz (BfN) mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU).

Diese Veröffentlichung wird aufgenommen in die Literaturdatenbank „DNL-online“ ([www.dnl-online.de](http://www.dnl-online.de)).  
BfN-Skripten sind nicht im Buchhandel erhältlich. Eine pdf-Version dieser Ausgabe kann unter  
[http://www.bfn.de/0502\\_skripten.html](http://www.bfn.de/0502_skripten.html) heruntergeladen werden.

Institutioneller Herausgeber:      Bundesamt für Naturschutz  
Konstantinstr. 110  
53179 Bonn  
URL: [www.bfn.de](http://www.bfn.de)

Der institutionelle Herausgeber übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit, die Genauigkeit und Vollständigkeit der Angaben sowie für die Beachtung privater Rechte Dritter. Die in den Beiträgen geäußerten Ansichten und Meinungen müssen nicht mit denen des institutionellen Herausgebers übereinstimmen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des institutionellen Herausgebers unzulässig und strafbar.

Nachdruck, auch in Auszügen, nur mit Genehmigung des BfN.

Druck: Druckerei des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMU).

Gedruckt auf 100% Altpapier

ISBN 978-3-89624-245-7

DOI 10.19217/skr508

Bonn - Bad Godesberg 2018

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung: Von der Notwendigkeit Selbstkonzepte zu reflektieren</b> Christoph Pfisterer und Hendrik Stark.....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Identität: Grundlagen, Befunde und Forschungsziele im Kontext Naturbewusstsein</b> Andreas Wilhelm Mues .....	<b>24</b>
<b>3</b>	<b>Von der Dichotomisierung der Menschheit zur geburtlichen Selbstwahrnehmung</b> Ina Praetorius .....	<b>32</b>
<b>4</b>	<b>Äußere Landschaften und innere Landschaften: zur Bedeutung von Naturerfahrungen für die seelische Entwicklung</b> Ulrich Gebhard .....	<b>41</b>
<b>5</b>	<b>Globale Identität – eine gemeinsame menschliche Identität?</b> Gerhard Reese.....	<b>58</b>
<b>6</b>	<b>Dezentralisierung des Selbst? Neurowissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation und deren Einfluss auf Identität und Sozialverhalten</b> Mathis Trautwein .....	<b>64</b>
<b>7</b>	<b>Wildnispädagogik: Hintergründe, Methoden und Erfahrungen mit der (eigenen) Natur</b> Noema Suchant.....	<b>79</b>
<b>8</b>	<b>Buddhistische Psychologie: Das Prinzip des Bedingten Entstehens im Kontext von Identität und nachhaltiger Entwicklung</b> Hendrik Stark.....	<b>94</b>
<b>9</b>	<b>Ausblick</b> Hendrik Stark und Christoph Pfisterer.....	<b>119</b>

## Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildung 1: Themen, die im Seminar "Linking Mind and Environmental Sustainability" an der Universität Freiburg adressiert wurden. ....	17
Abbildung 2: Die sozialen Milieus nach Sinus (BMUB und BfN 2016). ....	27
Abbildung 3: Persönliche Bedeutung von Stadtnatur (BMUB und BfN 2016). ....	27
Tabelle 1: Persönliche Bedeutung von Stadtnatur und Soziodemographie (BMUB und BfN 2016). ....	28
Abbildung 4: Persönliche Bedeutung von Stadtnatur für die Lebensqualität nach sozialen Milieus (BMUB und BfN 2016). ....	29
Abbildung 5: Kollektive und persönliche Wirksamkeit im globalen und regionalen Kontext (BMU und BfN 2018). ....	30
Abbildung 6: Die dichotome symbolische Ordnung – das vormoderne Modell. ....	35
Abbildung 7: Die dichotome symbolische Ordnung – die moderne Adaption. ....	35
Abbildung 8: Schematische Darstellung der hierarchischen, genesteten Anordnung sozialer Identitäten. I = Individuum. ....	60
Abbildung 9: Schematische Zusammenfassung von Forschungsergebnissen zu Meditations-induzierten kortikalen Veränderungen. ....	67
Abbildung 10: Aktuelle Ansätze unterscheiden zwei Ebenen des Selbsterlebens: Das narrative Selbst und das körperliche Selbst. ....	71
Abbildung 11: San Bushmen in Namibia. Lizenz: Creative Commons Zero. ....	80
Abbildung 12: Bilder aus Noemas Kindheit auf dem Land. © Rudi Suchant. ....	81
Abbildung 13: Szenen aus Redekreisen während dem Wildnispädagogik-Workshop auf Vilm. ....	86
Tabelle 2: Mögliche Auswirkungen der Wildnispädagogik. ....	88
Abbildung 14: Sitzplatz in der Wildnispädagogik. ....	90
Abbildung 15: Traditionelle Abbildung des Rades des Lebens (Bhavachakra) Quelle: <a href="http://www.thubtenchodron.org">www.thubtenchodron.org</a> . ....	99

# 1 Einleitung: Von der Notwendigkeit Selbstkonzepte zu reflektieren

Christoph Pfisterer und Hendrik Stark

Die Möglichkeiten zur Stimulation der individuellen und kollektiven Verhaltensänderung für eine nachhaltigere Entwicklung durch Interventionen „von außen“, d. h. durch staatliche Regulation, wirtschaftliche Anreizmechanismen und „grüne“ Technologien, stoßen an Grenzen. 25 Jahre nach der Konferenz der Vereinten Nationen in Rio de Janeiro zum Thema Nachhaltige Entwicklung formulierten Ripple et al. (2017) die „zweite Warnung an die Menschheit“: Die Menschheit habe versäumt, ausreichende Fortschritte bei fast sämtlichen globalen Umweltproblemen, darunter vor allem bei dem Ausstoß von klimarelevanten Gasen wie CO<sub>2</sub>, der Entwaldung, der Degradation von Böden und bei dem Massensterben von Arten zu erreichen.

So werden die Rufe nach einer „Großen Transformation“ (WBGU 2011), einer Entwicklung weg vom „ego-zentrischen“ Weltbild hin zu einem „öko-zentrischen“ Weltbild (Scharmer 2013), in dem Natur und Kultur nicht als Gegensätze gesehen, sondern integrativ und ganzheitlich zusammen gedacht und gelebt werden (Wahl 2016), zahlreicher, vielfältiger und lauter. Im Zentrum einiger transformativer Denk- und Handlungsansätze hin zu einer postfossilen Gesellschaft steht ein „Globales Bewusstsein, welches die Biosphäre miteinbezieht“ (Rifkin 2009), eine „Wir-Identität“ (WBGU 2011), und ein „mind-shift“ (UNEP 2012). Das Umweltprogramm der Vereinten Nationen hält fest, dass Einstellungen und Geisteshaltungen die wichtigste Einflussgröße für nachhaltiges Verhalten sind, weil diese in Visionen, Ziele und individuelle und kollektive Handlungen münden. Im best case-Szenario für eine emissionsarme Zukunft im Jahr 2050 des IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change) betonen die Autorinnen und Autoren, dass eine Kultivierung und Zunahme von gemeinschaftlichen und kooperativen Werten gegenüber nutzenmaximierenden und egoistischen Handlungsprinzipien von zentraler Bedeutung sind (Nebojsa, Swart 2000). Es liegt also nahe, dass die „Große Transformation“ (WBGU 2011) mit einer Art „inneren“ Transformation des menschlichen Selbstverständnisses, der menschlichen Identität, gekoppelt sein muss. Der Club of Rome (von Weizsäcker, Wijkman 2018) und die Royal Society for the Encouragement of Arts, Manufactures and Commerce (RAS, Rowson 2014) rufen dazu auf, die menschliche Natur tiefgreifend zu erforschen, um zu verstehen, wie eine Balance zwischen dem Schutz und der Regeneration der Natur und Umwelt sowie wirtschaftlichem, technologischem und sozialem Wohlergehen und Fortschritt erreicht werden kann.

Auf der Suche nach Antworten zu diesen Fragen stellen wir die Rolle von Selbstkonzepten und sozialen Identitäten für Natur- und Umweltschutz sowie Nachhaltigkeit ins Zentrum dieses Tagungsbands. Damit rücken Fragen zur eigenen Identität und Einstellung in den Fokus: Fühlen sich Menschen als Teil der Natur, und sind sie sich über ihre Beziehung mit ihrer Umwelt bewusst? Glauben Menschen an ein eigenständiges, losgelöstes Dasein von Natur und Umwelt? Was ist die Vorstellung der eigenen Identität/ des Selbst, und welchen Einfluss nimmt die Identität bzw. das Selbstkonzept auf das Naturbewusstsein sowie natur- und umweltbezogene Handlungen?

Der Begriff „Identität“ wird umgangssprachlich und wissenschaftlich häufig im Kontext von sozialen Rollen, auch bekannt als soziale Identitäten, also eine oder mehrere Zugehörigkeit/en zu einer sozialen Gruppe mit bestimmten Wertevorstellungen und Erwartungen, verwendet (Tajfel, Turner 1986). Mit Identität meinen wir das „Selbstkonzept“ eines Menschen von sich selbst. Das Selbstkonzept einer Person umfasst die Gesamtheit der Einstellungen zur eigenen Person (Mummendey 2006). Wie nimmt sich jemand wahr? Welche Erinnerungen sind mit sich selbst verbunden? Welche Vorstellungen, Erwartungen und Gefühle hat jemand gegenüber sich selbst – und

was bedeutet dies für die Natur/ Umwelt bzw. das umweltrelevante Verhalten? Unter dem Begriff Naturbewusstsein verstehen wir „die Gesamtheit der Erinnerungen, Wahrnehmungen, Emotionen, Vorstellungen und Bewertungen im Zusammenhang mit Natur bzw. Umwelt, einschließlich der Frage, was von der einzelnen Person überhaupt als „Natur“ aufgefasst wird“ (BfN 2009: 17). Diese Aspekte in ihrer jeweils einzigartigen Ausprägung können dann wiederum zur Herausbildung eines Selbstkonzepts bzw. einer Identität unter unterschiedlich starkem Einschluss bzw. Ausschluss der Natur bzw. Umwelt führen.

Im Kapitel 1.1 werfen wir einen kurzen Blick auf einige zentrale gesellschaftliche Bemühungen für eine nachhaltige Entwicklung, von Regulation und Effizienzstrategien über Kommunikationsansätze bis zu Konzepten der Umweltpsychologie und Achtsamkeitsinterventionen im Naturschutz und begründen unsere thematische Fokussierung auf „Identität und Naturbewusstsein“. Der Überblick mündet in eine kritische Aufarbeitung der kulturhistorischen Grundlagen unserer Weltbilder und Selbstbilder aus Perspektive heutiger wissenschaftlicher Ergebnisse. In 1.2 argumentieren wir, dass eine „Große Transformation“ mit einer „inneren“ Transformation, die sich auch mit Fragen der Identität und des Natur- bzw. Umweltbewusstseins beschäftigt, einhergehen muss. Diese Einsicht begründet die Organisation der Tagung, deren Hintergrund und Ziele wir in Kapitel 1.3 erläutern. In Kapitel 1.4 geben wir einen Ausblick auf die anschließenden Fachbeiträge. Diese Fachbeiträge (Kapitel 2 bis 8) arbeiten den Status quo des Naturbewusstseins und das gesellschaftlich geprägte Selbstverständnis aus verschiedenen Perspektiven, nämlich Geschichte und Theologie, Psychoanalyse, Umweltpsychologie, Neurowissenschaften, Wildnispädagogik und buddhistischer Psychologie, auf.

Mit diesen Beiträgen wollen wir gemeinsam mit den Autorinnen und Autoren Impulse im Natur- und Umweltschutz setzen. Unser Ziel ist es, die Rolle des Selbstkonzeptes sowie Methoden, die eine „innere“ Transformation unterstützen können, in der Natur- und Umweltschutzarbeit stärker zu betonen. Unsere optimistische Aussicht ist, dass die Beiträge Entwicklungswege aufzeigen, wie und welche Selbstkonzepte und Identitäten zu einer konsequenteren und umfassenderen Berücksichtigung von und Fürsorge für Natur, Umwelt und Mitmenschen beitragen können, und wie sie dadurch letztendlich auch eine nachhaltigere Lebens- und Wirtschaftsweise unterstützen.

## **1.1 Nachhaltigkeit „von außen“ und „von innen“: warum Selbstkonzepte und das Naturbewusstsein zentral für Natur- und Umweltschutz sind**

Die aktuellen Umweltprobleme (Rockström 2009) verlangen nachhaltiges Verhalten auf zahlreichen Ebenen, u. a. auf der persönlichen Ebene, in Gruppen, Organisationen, Städten, Regionen, Staaten und nicht zuletzt auf der internationalen Ebene. In diesem Kapitel greifen wir einige zentrale Handlungsansätze der Nachhaltigkeit auf den genannten Ebenen auf und diskutieren ihre Wirksamkeit für eine nachhaltige Entwicklung. Zu den im Folgenden betrachteten Ansätzen zählen klassische staatliche Strategien und Maßnahmen, Marktanzreizsysteme, „grüne“ Technologien, Kommunikations- und Bildungsmaßnahmen sowie Forschungsbestrebungen der Umweltpsychologie und aktuelle Ansätze im Kontext von Achtsamkeit und Naturerleben.

Wir argumentieren, dass bisherige Ansätze meist „von außen“ versucht haben, nachhaltiges Verhalten zu initiieren oder zu fördern. Ergebnis ist die Erkenntnis, dass es aktuell keine umfassenden Lösungen für eine nachhaltig wirtschaftende Gesellschaft gibt. Im starken Kontrast zu den Ambitionen der betrachteten Handlungsansätze für eine nachhaltige Entwicklung verstärken zahlreiche dieser Ansätze die Umweltprobleme stattdessen noch (vgl. Madlener, Alcott 2011; Santarius 2012). Angesichts des Mangels an umfassenden und effektiven Lösungswegen stellen wir fest, dass die Menschheit in einer philosophischen Krise steckt (von Weizsäcker, Wjikman 2018), in deren Zentrum die Fragen nach dem Selbstkonzept des Menschen und seine Rolle in der Welt stehen. In dieser Einleitung arbeiten wir zentrale Elemente des historischen, gesellschaftlich vermittelten Selbst heraus,

setzen diese in den Kontext aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und begründen damit die Auswahl der Themen und Fachbeiträge der Tagung und des vorliegenden Tagungsbands.

### **Nachhaltigkeitssteuerung durch Governance und Technologie**

Gängige Elemente der internationalen und nationalen Nachhaltigkeitsstrategien sind staatliche Regulationen, marktbasierende Anreizsysteme, sowie Effizienz- und Konsistenzstrategien

Staatliche Strategien und Maßnahmen im Naturschutz beinhalten z. B. die Ausweisung von Naturschutzgebieten (NSG), in denen ein besonderer Schutz von Natur und Landschaft in ihrer Ganzheit oder in einzelnen Teilen zu deren Erhaltung, Entwicklung oder Wiederherstellung nötig ist (§ 23 Abs. 1 BNatSchG). Die Fläche von Naturschutzgebieten in Deutschland betrug im Jahr 2017 3,9 % (BfN 2018) und repräsentiert als solches gewissermaßen ein gesellschaftliches Regel- und Prioritätenwerk für den Erhalt bzw. die Wiederherstellung der Natur. Solche „Command and Control“-Ansätze (also Gesetzesregelungen) haben sich jedoch als teilweise unflexibel und nicht in allen Politikfeldern als ausreichend bzw. umfassend genug zum Schutz von Natur und Umwelt erwiesen (Holling, Meffe 1996). So lassen sich beispielsweise in der Wirtschaftspolitik die Muster von Produktion und Konsum in einer Marktwirtschaft kaum bzw. nur schwer durch Gesetze steuern. Anreizbasierte Mechanismen sollen die Steuerungsschwächen von unflexiblen, staatlichen Herangehensweisen häufig ausgleichen. Anreizsysteme haben in einigen Fällen erfolgreich zu Änderungen von Produktions- und Konsummustern geführt, wie zum Beispiel im Fall von Reduktion von Plastiktüten durch einen Aufpreis um wenige Cents (Convery, McDonnell 2007). Doch ohne politische Mehrheiten für konsequente und effektive Anreizsysteme zur Reduktion des natürlichen Ressourcenverbrauchs sind selbst innovative Anreizmechanismen wenig effektiv. So wird zum Beispiel der Emissionshandel der Europäischen Union bei den bisherigen, relativ niedrigen Preisen für CO<sub>2</sub>-Emissionen voraussichtlich keine langfristigen Änderungen in Produktions- und Konsummustern erwirken (Centre for European Policy Studies 2012).

In Marktwirtschaften sind es vor allem Effizienzstrategien, welche die Nachhaltigkeitsstrategie von Regierungen und Unternehmen prägen (Göllinger 2012). Neue Technologien sollen den Bedarf an natürlichen Ressourcen pro produzierter Einheit derart reduzieren, sodass eine Entkopplung von Wohlstandswachstum und Ressourcenbedarf entsteht (von Weizsäcker, Hargroves & Smith 2010). Entgegen dieser Annahme schlussfolgerte im Jahr 2011 die Enquete Kommission des Deutschen Bundestags allerdings, dass die Strategien und Maßnahmen der Bundesregierung zur Förderung von Wirtschaftswachstum und Effizienz als auch Investitionen in erneuerbare, saubere Energieproduktion bisher nicht zu einer Reduktion des Ressourcenverbrauchs geführt haben (Madlener, Alcott 2011). Auch Konsistenzstrategien, die häufig mit Effizienzstrategien gekoppelt sind, können von Rebound-Effekten betroffen sein. So schätzt Santarius (2012), dass langfristig mindestens die Hälfte der Einsparungen, die durch Effizienz- und Konsistenzmaßnahmen erreicht werden, durch Überkompensationseffekte aufgezehrt wird. Santarius (2012) schlussfolgert, dass erst, wenn eine Volkswirtschaft aufhört zu wachsen, Effizienz- und Konsistenzstrategien ihren Einsparungsbeitrag vollständig realisieren können. Eine Integration von Effizienz- Konsistenz- und Suffizienzstrategien ist deshalb laut Göllinger (2012) notwendig, wobei eine konkrete Ausgestaltung in Volkswirtschaften aussteht.

### **Naturschutz durch Kommunikation und Bildung**

Neben institutionellen Steuerungsansätzen wie Gesetzgebung und wirtschaftlichen Anreizen sowie gesteigerter technologischer Effizienz ist es naheliegend, dass auch das Wissen und die Einstellung von Individuen und Gruppen relevant für die Reduktion des Ressourcenverbrauchs und den Erhalt

von Natur und Umwelt sind. Für die Umsetzung von Umwelt- und Naturschutzziele sind deshalb auch überzeugende Kommunikationskonzepte und Argumentationslinien wichtig, um über kleine Expertinnen- und Expertengruppen hinaus Akzeptanz für die Ziele und Maßnahmen im Natur- und Umweltschutz zu schaffen (Eser et al. 2015).

Ein wichtiger Baustein der Nationalen Strategie zur biologischen Vielfalt ist die Stärkung des Natur- und Umweltbewusstseins in der deutschen Bevölkerung. Im Jahr 2015 sollten laut der Strategie „mindestens 75 % der Bevölkerung die Erhaltung der biologischen Vielfalt zu den prioritären gesellschaftlichen Aufgaben“ zählen und ihr Handeln zunehmend im Sinne der biologischen Vielfalt ausrichten, was wiederum zu einem deutlichen Rückgang der Beeinträchtigung der biologischen Vielfalt führen sollte (BMU 2007: 60f.). Dieses Ziel ist allerdings nicht erreicht worden (Eser et al. 2015). Die Frage ist, wie dieses Ziel erreicht werden sollte und warum es letztendlich nicht erreicht wurde.

Eser et al. (2011) zufolge lassen sich gängige Argumente für die Bewahrung der biologischen Vielfalt in die drei Kategorien ‚Klugheits-‘, ‚Glücks-‘ und ‚Gerechtigkeits-‘ Argumente einordnen, wobei Klugheitsargumente die Naturschutzdiskussion dominieren und Aspekte der Gerechtigkeit und des Glücks kaum thematisiert werden (Eser et al. 2015: 7).

Schreiner (2007: 393) betont die Bedeutung von emotionalen Zugängen zum Naturschutz. Konkret argumentiert Schreiner, dass für einen dauerhaften Erfolg der Naturschutzkommunikation der „Nutzwert des Naturschutzes für das Individuum (vor allem für Gesundheit und Lebensfreude) hervorzukehren und emotional zu besetzen“ ist. Gegen die Relevanz von Eigeninteressen spricht allerdings, dass das Verhalten von Betroffenen in Umweltkonflikten laut Müller (2011) maßgeblich durch ihr Gerechtigkeitsempfinden beeinflusst wird, und der Einfluss von Eigeninteressen eher überschätzt wird. Gleichzeitig warnen zahlreiche Autoren vor einer Moralisierung der Naturschutzdebatte (Eser 2016), da Betroffene mit der Moralkeule abschreckt werden und mit moralisierenden Argumenten allenfalls kurzfristige Aufmerksamkeit erzeugt wird.

Gute Argumente können anregen und überzeugen, aber sind allein nicht ausreichend, um Menschen zu naturschutzfreundlicherem Verhalten zu befähigen, Konsequenzen der eigenen Handlung zu reflektieren und die Wirkungen auf andere Lebewesen zu berücksichtigen (vgl. Eser 2016).

Die Agenda 21 formuliert Bildung als die wesentliche Voraussetzung für die „Herbeiführung des nötigen Bewusstseinswandels“. Insbesondere Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) sei wichtig für „die Schaffung eines ökologischen und ethischen Bewusstseins sowie von Werten und Einstellungen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen, die mit einer nachhaltigen Entwicklung vereinbar sind“ (BMU 1992). Bildung für Nachhaltige Entwicklung hat demnach das Ziel, Menschen dabei zu helfen, durch außerschulische Bildungsangebote und schulische Bildungsinhalte die Auswirkungen des eigenen Handelns auf ihre ökologische und soziale Umwelt zu verstehen und daraufhin verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen (BNE-Portal der Deutschen UNESCO-Kommission e.V. 2017). Diese Sichtweise basiert bereits auf der Erkenntnis, dass politische Übereinkünfte, finanzielle Anreize oder technologische Lösungen nicht ausreichen, um eine nachhaltige Entwicklung zu gewährleisten (UNESCO 2015).

Die Ziele von Bildung für Nachhaltige Entwicklung kommen den Narrativen des best case-Szenarios für eine emissionsarme Entwicklung bis zum Jahr 2050 des IPCC (Nebojsa, Swart 2000) sehr nahe. In diesem Szenario wird Bildung als der primäre Weg zur Schaffung eines nachhaltigen Wirtschaftssystems gesehen. Allerdings ist der Umsetzungsprozess von Bildung für Nachhaltige Entwicklung im Bildungswesen noch weit von einer strukturellen Verankerung der Querschnittsinhalte im Bildungssystem entfernt (Waltner 2016).

Aus psychologischer Sicht bleibt die langfristige Wirkung von Bildung für Nachhaltige Entwicklung auf die gesamtgesellschaftliche Entwicklung und den natürlichen Ressourcenverbrauch noch unklar. Fraglich bleibt, ob Bildungsangebote tatsächlich die volle Bandbreite an relevanten Bestimmungsgrößen für naturschutzbezogenes Handeln abdecken und so vermitteln können, dass die „Bildung“ tatsächlich in ein nachhaltiges Handeln umgesetzt werden kann. Denn die Frage nach der Vermittlung, Kommunikation und Wirkung von umwelt- und naturschutzrelevantem Wissen und Handlungsmöglichkeiten hat sich als so komplex und vielschichtig herausgestellt, dass innerhalb der Psychologie in den letzten Jahrzehnten eine eigene Forschungsrichtung zu diesen Themen entstanden ist.

### **Umweltpsychologie für Natur- und Umweltschutz**

Ausgelöst durch den ersten Bericht des Club of Rome „Limits to Growth“ und die Ölkrise in den 70er-Jahren widmeten sich Psychologinnen und Psychologen der Erforschung von energiesparendem Verhalten. Heute untersuchen zahlreiche umweltpsychologische Studien das menschliche Verhalten „von außen beobachtend“, um anschließend Handlungsempfehlungen z. B. an interessierte Individuen und Gruppen, Bildungseinrichtungen und an die Politik zu geben. Zu den empirisch häufig untersuchten und als relevant eingestuften Variablen gehören Intentionen, subjektive Normen, Einstellungen, die individuell wahrgenommene Verhaltenskontrolle, Schuldgefühle, sowie soziale Normen, Problembewusstsein, Gewohnheiten und das Bewusstsein für die Folgen des eigenen Handelns (Bamberg, Möser 2007).

Dabei sind vor allem Gewohnheiten ein bedeutender umweltpsychologischer Faktor (Hofmann et al. 2017), welcher unter Umständen kognitiv erlerntes Wissen und die daraus resultierenden Intentionen für umweltfreundliches Handeln aushebeln kann. Dies kann zur sogenannten Einstellungs-Verhaltens-Lücke beitragen, welche die Inkonsistenz zwischen der Absicht einer Person, umweltfreundlich zu handeln (oder zumindest ihrer verbalen oder schriftlichen Aussage darüber), und ihrem tatsächlichen Handeln beschreibt (Fliegenschnee, Schelakovsky 1998).

Eine (von vielen) Voraussetzungen für mehr Naturschutz, Umweltschutz und Nachhaltigkeit ist also die Fähigkeit, sich den alltäglichen und gewohnheitsbedingten Praktiken, Einstellungen und Rahmenbedingungen etc. bewusst zu werden, um deren Auswirkungen auf die Umwelt im Sinne des Allgemeinwohls berücksichtigen zu können. Kognitionspsychologe und Wirtschaftsnobelpreisträger Daniel Kahneman ist jedoch pessimistisch, dass Menschen in der Lage sind, Gewohnheiten in dem für z. B. gesellschaftliche Nachhaltigkeit notwendigen Maß zu ändern, weil Gewohnheiten unbewusst kultiviert werden und ihre Änderung mit der Anstrengung zur Selbstregulierung verbunden ist (Kahneman 2013).

Entwicklungen in Psychologie, Neurowissenschaften und in einigen zivilgesellschaftlichen Bewegungen fordern diese eher pessimistische Aussicht auf Nachhaltigkeitstransformation jedoch heraus. Sie untersuchen die mentale Fähigkeit zur „Achtsamkeit“ als Unterstützung zur Selbstregulation und ihre möglichen Auswirkungen im Nachhaltigkeitskontext. Sie gehen damit über das reine Beobachten und Intervenieren „von außen“ hinaus. Sie untersuchen stattdessen eine mentale Fähigkeit, die dem Umweltverhalten wohlmöglich von „innen heraus“ zuträglich sein kann, indem sie z. B. in einem fortgeschrittenen Stadium erlaubt, dem Selbst bzw. der eigenen Identität und all den Gedanken, Erinnerungen, Gefühlen und Empfindungen, welche wir gewohnheitsmäßig (unbewusst) damit verbinden, ein Stück weit näherzukommen.

## **Achtsamkeit und Verbundenheit zur Natur**

Seit den 1970er-Jahren erfahren Praktiken der Achtsamkeit zunehmend mehr Aufmerksamkeit und Anwendung in der westlichen Welt, und da besonders stark im klinischen Kontext (Kabat-Zinn 1982). In vielen Fällen wurde diese spezielle Art der Achtsamkeit aus der „östlichen Welt“ und da speziell yogischen Schulen, und in der Wissenschaft besonders aus der buddhistischen Theravada Tradition, importiert. Der Begriff „Achtsamkeit“ ist mittlerweile mit einer Vielzahl an Bedeutungen, Zielen und Praktiken belegt. Im Folgenden sollen einige im Kontext des Tagungsbandes hilfreiche westliche Interpretationen dargestellt werden.

Zum Beispiel versteht Schmidt (2017) Achtsamkeit im Kern als eine Grundhaltung: „Es ist die Haltung zu der Frage „wie stehe ich im Leben, wie gehe ich in die Welt hinein? Die Antwort betrifft meine Umwelt, sie betrifft jedoch auch mich selbst. Wie verhalte ich mich mir und meinen Empfindungen gegenüber? Wie verhalte ich mich zu dem, was mir von der Welt entgegenkommt?“ Zentral bei dieser Grundhaltung und bei Achtsamkeitsübungen ist, dass diese nicht kognitiv „verstanden“ oder „erklärt“ werden können. Achtsamkeit kann ähnlich wie z. B. der Genuss von Schokolade nicht erschöpfend erklärt oder kognitiv verstanden, sondern nur im eigenen Körper „erfahren“ werden. Die vielfältigen Praktiken der Achtsamkeit beruhen auf Einsichten in die Funktionsweise des Geistes: das, was ein Mensch im Geiste übt, also alles, was sie/ er denkt und tut, wird letztendlich trainiert und bestärkt (Schmidt 2017).

In einem Zustand der Achtsamkeit werden Gedanken und Emotionen als Phänomene des Geistes beobachtet, ohne sich mit ihnen zu identifizieren oder auf sie auf gewohnte Art und Weise zu reagieren (Bishop et al. 2004). Damit eröffnen sich für das Individuum neue Freiheitsgrade, also alternative Handlungsoptionen zu bisherigen automatischen Reaktionsmustern (Chamber 2009), welche wohlmöglich einen Ausweg aus der von Kahnemann (2013) beschriebenen Gewohnheitsfalle bieten. Verhaltenssteuerung und -regulierung erfolgt bei achtsamkeitsbasierten Verfahren also „von innen“ heraus, durch aufmerksame Beobachtung der eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen im Körper.

Durch Achtsamkeit können Menschen sich zum Beispiel bewusster werden über eigene psychologische Prozesse wie das Entstehen und Vergehen von Gedanken und Emotionen und den damit verbundenen Reaktionen und deren Auswirkungen auf die Umwelt. Dies ermöglicht auch ein Handeln, das unabhängiger von gesellschaftlichen Erwartungen und Beeinflussung z. B. durch Werbung ist, und es ermöglicht die konsistentere Umsetzung der eigenen Werte in praktische Handlungen (Ericson et al. 2014). Dies könnte wiederum zur Überwindung der Einstellungs-Verhaltens-Lücke beitragen.

Zudem hat sich Achtsamkeit als eine Übung herausgestellt, welche den „hedonistischen Treitmühleneffekt“ reduziert (Frederickson et al. 2008). Hierbei geht es um die kurzfristigen positiven Effekte von materiellem Reichtum auf menschliches Wohlbefinden und Zufriedenheit. Sobald Menschen sich an ein bestimmtes Maß an Wohlstand gewöhnt haben, zielen sie häufig auf weitere materielle Reichtümer ab, die ihnen erneut nur kurzfristige Glücksmomente erlauben. Materielle Zugewinne zeichnen sich durch einen abnehmenden Grenzwert aus – je mehr man davon hat, desto geringer ist der Nutzen pro Zugewinn.

Passend zu diesen Hypothesen schlussfolgert Mues (2017) im BfN-Skript „Naturerleben und Achtsamkeit“, dass Achtsamkeit gerade für wohlhabende soziale Milieus Potenzial birgt: gehobene soziale Milieus haben laut den Naturbewusstseinsstudien die Einsicht in die eigene Verantwortung zum Schutz der Natur, setzen diese Verantwortung jedoch im Alltag, z. B. beim Konsum, nicht zwangsläufig um. Eine achtsame Haltung im Alltag könnte laut Mues (2017) zu einer verstärkt

ethischen Reflexion des eigenen Verhaltens führen. Eine zweite Chance von Achtsamkeit zur Förderung von Naturschutz sieht Mues (2017) in der Möglichkeit, naturferne soziale Milieus mit gezielten Achtsamkeitsübungen in der Natur beim Aufbau eines stärkeren Naturbezugs zu unterstützen.

Erkenntnisse aus der Psychotherapie unterstützten diese Thesen. Psychotherapeut und Meditationslehrer Mark Coleman betont, dass Natur die Übungen und Kultivierung der Achtsamkeit unterstützt, indem sie einem ruhigen, konzentrierten und präsenten Geist förderlich ist (Coleman 2013: 15). Coleman beschreibt aus eigener Erfahrung, dass das Sein in der Natur nicht nur einen achtsamen Seinszustand vereinfacht, sondern darüberhinausgehend Meditation in der Natur eine starke Verbundenheit in Form von Empathie und Mitgefühl mit der Natur und all ihrer Lebensformen fördert (Coleman 2013: 17):

*„Meinem Herzen, das sich im Getriebe des Alltags so oft verschloss, fiel es plötzlich leicht, eine tiefe Liebe zum Leben und zu allem, was da kreucht und fleucht, zu empfinden. Und je mehr Zeit ich in der Wildnis verbrachte, desto mehr konnte ich die Liebe spüren, die von der Welt der Natur ausgeht. Als ich anfang, die Zerbrechlichkeit und den Überlebenskampf aller Lebensformen – vom Regenwurm bis zum Reh – wirklich zu spüren, konnte sich mein Herz mitfühlend öffnen.“*

Walsh und Shapiro (2006) unterstützen diesen subjektiven Erfahrungsbericht von Coleman. Sie argumentieren, dass meditative Disziplinen durch die Fähigkeit zum neutralen Betrachten eigener Gedanken, Empfindungen und Emotionen „transpersonale“ Seinszustände ermöglichen. In solchen Zuständen kann sich das Gefühl einer eigenen Identität über das der individuellen Persönlichkeit erweitern und dadurch zusätzliche Aspekte der sozialen und ökologischen Umwelt umfassen. Empirische Studien zeigen, dass Achtsamkeitsübungen Empathie und Mitgefühl fördern (Shapiro et al. 1998) und eine subjektive Verbindung zu anderen Menschen und ihrer Umwelt erzeugen und stärken können (Tipsord 2009). Im vorliegenden Band führt Noema Suchant in die Hintergründe und Methoden der Wildnispädagogik ein und berichtet von eigenen Erfahrungen, wie ihre gefühlte Verbindung mit der Natur sich dadurch verändert hat (Kapitel 7).

Bei der Erforschung von Achtsamkeit in der Wissenschaft und der Praxis, z. B. in der Pädagogik oder Therapie, wird häufig auf die buddhistischen Ursprünge von Achtsamkeit verwiesen. Wir möchten betonen, dass neben buddhistischen Traditionen auch andere Religionen und Kulturen, z. B. das Christentum, ebenfalls Anleitungen und Übungen zur Förderung diverser Arten von Achtsamkeit kennen und weitergeben. Auch naturverbundene Völker vermitteln traditionelle Übungen und Rituale, die mit einer Art der Achtsamkeit in Verbindung gebracht werden können. Eine vergleichende Analyse der verschiedenen Traditionen und Formen von Achtsamkeit und deren Sinn, Zweck, Ziel und Umsetzung kann an dieser Stelle allerdings nicht geleistet werden.

Es soll dennoch betont werden, dass uns der Eindruck entsteht, dass Achtsamkeit in vielen Fällen als eigenständiges Instant-Tool mit dem Ziel der „Selbstverbesserung“ angesehen wird. Die grundlegenden Lebensweisen, Denkweisen, die Logik, Psychologie, Philosophie, Ethik und Weltanschauung der Traditionen, aus denen sie vor einigen Jahrzehnten übernommen wurde, scheinen jedoch oftmals unberücksichtigt zu bleiben. Hendrik Stark betont in Kapitel 8 des vorliegenden Berichtes die Rolle von Achtsamkeit im Buddhismus als einen von zahlreichen Aspekten eines umfassenden Lebensweges. Achtsamkeit ist hier traditionell ein zentrales Instrument zur Einsicht in die Funktionsweise des Geistes und in die Natur der eigenen Existenz, der eigenen Identität (und der aller anderen Lebewesen). Achtsamkeit unterstützt im traditionellen Buddhismus somit die Kultivierung von Werten und Ethik. Ohne diese Einsicht kann Achtsamkeit im

Buddhistischen Sinne zwar einige temporäre „Verbesserungen“ im persönlichen Wohlbefinden hier und da bewirken, eine tatsächliche Transformation der Gewohnheiten und damit eigenen Lebens- und Handlungsweise sind dann aber eher unwahrscheinlich (Berzin 2016).

Ohne eine grundlegende Auseinandersetzung mit anderen Weltbildern besteht die Gefahr, sich von einzelnen, aus dem Kontext gegriffenen Techniken Verbesserung im eigenen Leben oder auch für das umweltrelevante Verhalten zu erhoffen, dabei aber in alten Denk- und Handlungsmustern zu verbleiben. Albert Einstein werden die Worte zugeschrieben: „Man kann ein Problem nicht mit derselben Denkweise lösen, mit der das Problem geschaffen wurde.“

### **Brauchen wir eine neue Aufklärung? Die Muster unseres Denkens**

Mit Blick auf die aktuelle, unnachhaltige Wirtschafts- und Lebensweise unserer Gesellschaft argumentierte Ernst Ulrich von Weizsäcker, Ko-Präsident des Club of Rome, in einer Rede im Jahr 2016, dass „[...] die großartige Aufklärung des 17./ 18. Jahrhunderts heute zu einer Lobrede auf den Individualismus, Egoismus, verkommen ist [...].“

Die Aufklärung im 17. und 18. Jahrhundert richtete sich gegen blinden Gehorsam gegenüber Obrigkeiten und bestehenden Aberglauben und trug somit zur Demokratisierung ganzer Nationen und der Formulierung von Menschenrechten bei. Doch die Denkweise und das Menschenbild der Aufklärung erntet mittlerweile viel Kritik. Das Bekenntnis des Aufklärungsphilosophen René Descartes (1596-1650) „cogito ergo sum“ – „Ich denke, also bin ich“ förderte ein dualistisches Weltbild (Jung 2015). Der Geist wird als wertvoll angesehen, die Materie, also der Körper, als eine Art Maschine oder Automat, dem somit wenig Wert zugeordnet wird. Der Körper existiert in dieser Anschauung im Dienste des denkenden Geistes, der eine eigene, vom Körper getrennte, Einheit bildet. Vernunft, Moral, oder Leiden, alles was durch Emotionen oder erfahrenem Leid oder Glück angetrieben wurde, existierte für Descartes auch ohne einen biologischen Körper (Damasio 1994: 250). So konstatierte sich unter zahlreichen Philosophen in und nach der Zeit der Aufklärung das Subjekt, das eigenständige, denkende Ich, als Hauptgegenstand des Philosophierens (Mummendey 2006: 34). Auch Emmanuel Kant sah die „Seele“ als ein Subjekt des Denkens an, die jedoch mit dem Körper in einer Beziehung steht (ebd.). Georg W. F. Hegel philosophierte über ein sich selbst reflektierendes Subjekt als ein freies Wesen, welches das Objekt, die Natur, beherrsche. Anders als Kant benutzte Hegel nicht den Begriff der Seele, sondern den des „Geistes“ (Mummendey 2006: 34). Die philosophische Grundannahme eines von Natur und biologischem Körper unabhängig denkenden Selbst/ Ich/ Seele/ Geist prägte das Selbstkonzept und Naturbewusstsein von vielen Menschen bis heute. Ina Praetorius verfolgt als Theologin in Kapitel 3 des vorliegenden Tagungsbandes „Von der Dichotomisierung der Menschheit bis zur geburtlichen Selbstwahrnehmung“ die Ursprünge des dualistischen/ dichotomen Weltbildes zurück bis zu Platon und Aristoteles und rückt die Geburtlichkeit in den Mittelpunkt einer neuen symbolischen Ordnung. Im anschließenden Kapitel 4 greift Ulrich Gebhard die Bedeutung von Symbolen für den Menschen auf und betont die Rolle der Natur als einen Resonanzraum, in dem Natur zu einem Symbol von Aspekten des eigenen Selbst wird.

Bereits in den Zeiten der Aufklärung war das dualistische Selbstkonzept und Weltbild keineswegs alternativlos. Der niederländische Philosoph Spinoza sah anders als Descartes keine Trennung zwischen der Ideenwelt und der körperlichen, materiellen Welt (Lord 2010). Für Spinoza gab es keinen menschlichen Geist oder menschliche Seele, welche der materiellen Lebenswirklichkeit entzogen wären oder ihr gegenüberstehen. Körper und Geist waren nach Spinoza Teile derselben Substanz. Selbstbehauptung heißt damit nicht, sich auf Kosten anderer zu bereichern, sondern meint ein „uneingeschränktes Akzeptieren der Tatsache, dass ich Teil der Welt bin“ (Žižek 2005: 38). In Spinozas Weltanschauung entsprach jede Idee einem Gegenstand der körperlichen Welt (Lord 2010).

Dementsprechend glaubte Spinoza nicht an einen Gott, einen spirituellen Vater, der über den Dingen steht. Vielmehr sah er Gott in der Materie, in der Natur. Mit dieser Naturalisierung Gottes zog Spinoza massive Kritik und den Ruf von „Gottlosigkeit“ von zahlreichen Philosophen auf sich (Carl Schmitt, zitiert von Koekkoek 2014).

Spinozas Weltanschauung fand im Vergleich zu Descartes Gedankengut wenig Einzug in Theorien und Praktiken der Wissenschaften. Bis Anfang der 1990er-Jahre, als der Neurowissenschaftler Antonio Damasio in seinem Buch „Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain“ Hinweise dafür lieferte, dass rationale Entscheidungsfindung nicht unabhängig vom biologischen Körper ist. Damasio präsentiert auf Grundlage seiner neurowissenschaftlichen Forschung die „somat marker hypothesis“, ein Mechanismus, der beschreibt wie Emotionen, deren Entstehung eng mit dem biologischen Körper verknüpft sind, rationales, vernunft-geleitetes Denken, Entscheiden und Handeln beeinflussen (Damasio 1994). Damasios Schlussfolgerungen stellten das dualistische, cartesische Weltbild auf den Kopf. Das Konzept des Selbst basiert in Damasios Logik nicht mehr auf dem cartesischen „ich denke, also bin ich“, sondern eher auf einem „ich fühle, also bin ich“. Für Damasio folgt aus dieser Erkenntnis, dass Menschen sich verstärkt mit der Rolle der „Verletzlichkeit der inneren Welt“ (Damasio 1994: 251) auseinandersetzen müssen, wenn sie vernunftgeleitet denken und handeln wollen. Eine wissenschaftsbasierte und vernunftgeleitete Nachhaltigkeitspolitik setzt demzufolge eine tiefe Auseinandersetzung mit der eigenen Gefühlswelt voraus. Die fundamentale Konsequenz Damasios und weiterer neurowissenschaftlicher Beiträge ist, dass das „Selbst“, welches Aufklärungsphilosophen in der Fähigkeit des Denkens gesehen haben, im Körper nicht eindeutig wiederzufinden oder zu lokalisieren ist (Klein, Gangi 2010). Mathis Trautwein stellt in Kapitel 6 des vorliegenden Tagungsbands das Thema der „Dezentralisierung des Selbst“ durch Meditation vor und diskutiert Auswirkungen auf die eigene Identität und das Umweltverhalten.

Auch biologische Studien tragen zur Diskussion um das Selbst bei: für Haskell (2017) gibt es aus Sicht der Biologie keinen Bezugspunkt für ein permanentes, unabhängiges „Selbst“. Das menschliche Bild von einem Organismus übersehe die eigentlich biologische Natur des Organismus (Haskell 2017). Denn ein Mensch, ähnlich wie ein Tier oder eine Pflanze, ist biologisch kein Individuum, sondern eine dynamische Gemeinschaft aus zahlreichen Billionen Kleinstlebensformen. Ohne die Arbeit und Interaktion zwischen diesen individuellen Lebeformen wäre menschliches Leben nicht möglich, also nicht „denkbar“. Das fundamentale Prinzip des Lebens ist aus biologischer Sicht deshalb nicht das „Selbst“, sondern das Netzwerk. Eine Pflanze, ein Tier oder ein Mensch ist Pluralität, und Individualität nur eine „temporäre Manifestation von Beziehungen zwischen Lebensformen“ (Haskell 2017).

Zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse haben mittlerweile zu der Vorstellung neuer Menschenbilder in den Wirtschaftswissenschaften beigetragen: der „homo sustinens“ basiert anders als der „homo oeconomicus“ stark auf empirischen Studien und betont die Handlungspotenziale des Menschen für nachhaltige Entwicklung. Diese seien eine ausgeprägte Handlungsfähigkeit, Verantwortungsübernahme für Mitmenschen und Natur, Kooperation mit anderen Menschen zur Erreichung gemeinschaftlicher Ziele, Empathie mit anderen Menschen und ein emotionaler Bezug zur intakten Natur (Siebenhüner 2001). Passend zu Siebenhüners homo sustinens, der sich empathisch der Erreichung von gemeinschaftlichen Zielen durch Kooperation widmet, betonen Fritsche et al. (2017), dass Umweltprobleme kollektive Probleme darstellen, deren Lösung eine gemeinsame soziale Identität, ein Wir-Gefühl, voraussetzt. Hierzu gehören vor allem eine starke Ingroup-Identifizierung, Ingroup-Normen, Ziele und Selbstwirksamkeit des Kollektivs. Die Motivation, Wandel in der Gesellschaft herbeizuführen, sowie äußeren Bedrohungen entgegenzuwirken, verstärke das Gemeinschaftsgefühl von Menschen, sodass sie stärker dazu tendieren, gemeinsame soziale Identitäten zu bilden, anzunehmen und auf Grundlage der gemeinsamen Werte zu handeln. In

Kapitel 1 des vorliegenden Tagungsbandes stellt Andreas Wilhelm Mues deshalb die Bedeutsamkeit von sozialen Identitäten und Selbstkonzepten konkret am Beispiel von Stadtnatur dar, während Gerhard Reese die These einer globalen sozialen Identität auf Grundlage konzeptioneller und empirischer Studien diskutiert (Kapitel 5).

Die Politik moderner, westlicher Gesellschaften operiert noch immer auf Grundlagen der alten Aufklärung und trennt trotz wissenschaftlicher Tatsachen Vernunft von Emotion (Marcus 2003). Auch Vandana Shiva (1988) stellt in ihrer Analyse der globalen Wirtschaftspolitik fest, dass diese auf einem dualistischen Weltbild mit Wurzeln in der Aufklärung aufbaue. Die fundamentale Trennung von Mensch und Natur bzw. Kultur und Natur führt letztendlich dazu, dass Wälder, Flüsse und Tiere, also die „Natur“, mit wissenschaftlicher Legitimation ohne ethische oder moralische Bedenken als eine Maschine und Quelle von Ressourcen angesehen und benutzt wird (Shiva 1988). Diese Sichtweise blendet den Eigenwert der Natur und den Wert der Natur als Lebensraum und Nahrungsquelle für Menschen völlig aus (Shiva 1993). Um weiteren negativen Einfluss dieser Sichtweise der europäischen Aufklärung auf Natur und Umwelt zu verhindern, fordert der Club of Rome eine neue Aufklärung (von Weizsäcker, Wijkman 2018). Es gibt zahlreiche Beispiele von Weltanschauungen in Kulturen, Religionen und Traditionen, die eine engere Verbindung zwischen Mensch und Natur (Identität) vorsehen, als es das europäisch geprägte Menschenbild vermag (Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung 2016). Ein interkultureller, wissenschaftlich begleiteter Austausch kann deshalb neue Impulse für Wege aus der „philosophischen Krise“ (von Weizsäcker 2016) und hin zu mehr Naturschutz, Umweltschutz und Nachhaltigkeit aufzeigen (Dialogforum „Religionen und Naturschutz – Gemeinsam für biologische Vielfalt“, Miksch et al. 2015, BfN-Skript 426). All diesen Bemühungen zugrunde liegt eine „Überarbeitung“ des kulturell vermittelten Selbstbildes bzw. der kulturell vermittelten Identität, die als Zentrum und Ausgangspunkt unserer Werte, Ansichten, Normen und letztendlich auch unserer Handlungen angesehen werden kann.

Letztendlich ist aber die entscheidende Frage, ob das individuelle und kulturell vermittelte, „überarbeitete“ Selbstbild (Identität) übereinstimmt mit den natürlichen Tatsachen der menschlichen Existenz und ihrer Beziehung zur natürlichen Umwelt, sodass ein rücksichtsvolles Miteinander und „Durch-einander“ ohne einseitige Bevorteilung möglich ist. Dann bleibt immer noch die Frage, wie ein solches Selbstbild praktisch gelebt und kultiviert und vermittelt werden kann.

## **1.2 Eine „innere“ Transformation als Beitrag zur Großen Transformation**

In den vorangehenden Abschnitten haben wir einige zentrale Ansätze für eine nachhaltige Entwicklung angesprochen, die versuchen menschliches Handeln „von außen“ zu steuern. Diese Ansätze waren bis heute zum Einhalten planetarischer Grenzen und umfassendem Natur- und Umweltschutz nicht effektiv genug und scheinen allein für sich auch in Zukunft keine hinreichenden Lösungen zu bieten. Staatliche Maßnahmen, Marktmechanismen und Technologien sind stets ein Ergebnis menschlichen Tuns, an dem zu Beginn die Motivation und Moral des Menschen steht. Kommunikations- und Bildungsansätze sowie umweltpsychologische Interventionen können Unterstützung in Reflexion, Verantwortungsübernahme, der Etablierung von Normen und Werten sowie dem Aufzeigen von Handlungsoptionen leisten. Allerdings scheinen effektive pädagogische Ansätze noch nicht strukturell im Bildungssystem verankert zu sein. Zudem bleibt offen, warum Menschen nicht aus sich selbst heraus Motivationen und Moralvorstellungen haben, die natur- und umweltverantwortliches Handeln fördern.

Ein tieferer Blick in die kulturhistorischen und wissenschaftlich verwurzelten Grundannahmen über das menschliche „Selbstbild“ hat gezeigt, dass das historische Selbstkonzept in Europa unter anderem auf einer grundlegenden Trennung von Mensch und Natur fundiert. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verschiedener Disziplinen haben die Annahmen der Aufklärungsphilosophen zwar

ergänzt und korrigiert, doch die konsequente Änderung der Selbstbilder, Denkweisen und Handlungsmuster bleibt in der gesellschaftlichen Lebenswirklichkeit noch aus. Diese Erkenntnis legt uns nahe, dass eine Große Transformation (WBGU 2011) der Gesellschaft mit einer „inneren“ Transformation des Individuums und seines Selbstkonzepts und Naturbewusstseins einhergehen muss.

Eine „innere Transformation“ mit Ausrichtung auf eine individuelle und gesamtgesellschaftlich nachhaltige Entwicklung bedeutet in diesem Sinne eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen und gesellschaftlich vermittelten Selbstkonzept bzw. der Identität und des eigenen und gesellschaftlich vermittelten Naturbewusstseins sowohl im Abgleich mit aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen als auch kulturellen und religiösen Traditionen. Die exakten Ziele, Methoden und Abläufe einer solchen „inneren“ Transformation können an dieser Stelle noch nicht aufgezeigt werden. Die Beiträge in diesem Tagungsband sollen hierfür erste Impulse setzen und Entwicklungspotenziale aufzeigen.

Es bleibt die Frage, ob unsere Einstellung und unser Verhalten sogleich umweltfreundlicher und nachhaltiger werden, wenn sich unser Selbstkonzept ändert. Grundsätzlich können nicht-dualistische Selbstkonzepte Potenzial für eine nachhaltigere Zukunft bieten, da selbstbevorzugendes und der Umwelt gegenüber rücksichtsloses Verhalten in enger Verbindung mit der Abstraktheit des Selbstbewusstseins stehen. Umgekehrt steigen wohlmöglich die Rücksicht, Fürsorge und das Mitgefühl für alle Aspekte von Natur und Umwelt, je mehr sie als inhärenter Teil des Selbst wahrgenommen werden (Palmo 2016). Die dramatische Verschlechterung zahlreicher globaler Umweltprobleme in den letzten Jahrzehnten kann demzufolge als ein Hinweis darauf verstanden werden, dass die zugrundeliegenden Selbstkonzepte Natur und Umwelt nicht als inhärenten Teil des Selbst und damit nicht als der Rücksicht und Fürsorge würdig wahrnehmen (Ripple et al. 2017).

Die transdisziplinären und interkulturellen Beiträge in diesem Band sollen dazu dienen, die Bedeutung des Selbstbildes als Referenz für das menschliche Handeln und damit als Ursache der aktuellen Umweltprobleme (bzw. einen möglichen Lösungsbeitrag dafür) näher zu beleuchten; gleichzeitig sollen die Beiträge Hinweise auf eine mögliche universelle und realistischere Grundlage einer Identität geben, welche die naturgegebenen Beziehungen zwischen Mensch und Umwelt entsprechend reflektiert und sich so in umweltfreundlicherem und nachhaltigerem Verhalten auf individueller und gesellschaftlicher Ebene manifestiert. Gustave Speth, US-Berater zu Fragen des Klimawandels und Umweltjurist, fasste seine Erkenntnisse über die Ursachen von Natur- und Umweltproblemen folgendermaßen zusammen:

*"I used to think that top environmental problems were biodiversity loss, ecosystem collapse and climate change. I thought that thirty years of good science could address these problems. I was wrong. The top environmental problems are selfishness, greed and apathy, and to deal with these we need a cultural and spiritual transformation. And we scientists don't know how to do that."*

Auf Grundlage der Naturbewusstseinsstudie des Bundesamtes für Naturschutz und im Rahmen der Naturschutz- und Nachhaltigkeitsdebatte über einen notwendigen „mind-shift“ bzw. eine „innere Transformation“ entstand das Konzept für eine Tagung zum Thema „Identität und Naturbewusstsein“.

## **1.3 Hintergrund, Ziele und Inhalte der Tagung „Identität und Naturbewusstsein“**

### **Die Naturbewusstseinsstudie**

Das Bundesamt für Naturschutz (BfN) führt in regelmäßigen Abständen eine deutschlandweite Naturbewusstseinsstudie durch, die der Beobachtung des gesellschaftlichen Bewusstseins über Natur, Naturschutz und biologische Vielfalt dient (BMUB 2016). „Die Studie gibt Aufschluss darüber, was die Bevölkerung unter Natur versteht, wie sie Natur wahrnimmt und erlebt, sich für ihren Erhalt einsetzt und wie sie aktuelle Fragen der Naturschutzpolitik bewertet“ (BMUB 2016).

Die Studie liefert Informationen für die Gestaltung von Naturschutzpolitik, Naturschutzkommunikation und Bildungsarbeit auf mehreren Ebenen. Auf nationaler Ebene tragen die Studien unter anderem dazu bei, die Bundesregierung über den Zielerreichungsgrad der Nationalen Strategie zum gesellschaftlichen Bewusstsein über biologische Vielfalt zu unterrichten (vgl. NBS, BMU 2007). Auf der Ebene internationaler Naturschutzpolitik dienen sie der Umsetzung des Artikels 13 des Übereinkommens über die biologische Vielfalt (CBD) zur Aufklärung und Bewusstseinsbildung in der Öffentlichkeit.

Die Aussagen der Studien sind für die Gesamtbevölkerung Deutschlands repräsentativ. Im zweijährigen Turnus werden seit 2009 jeweils rund 2000 Personen befragt. Vor den Naturbewusstseinsstudien existierten zwar punktuelle Erhebungen von verschiedener Seite zu aktuellen Anlässen. Bis 2009 fehlte der Bundesregierung jedoch ein Instrument in Form eines langfristig angelegten gesellschaftlichen Monitorings zum Themenkomplex Natur beziehungsweise biologische Vielfalt. Mithilfe von Tagungen werden die Ergebnisse der Naturbewusstseinsstudie in Rahmen verschiedener Kontexte regelmäßig beleuchtet und die Inhalte und Fragen der Studie weiterentwickelt.

Unabhängig von der persönlichen Sichtweise auf das Mensch-Natur-Verhältnis stehen immerhin 60 % der Befragten der Naturbewusstseinsstudie 2015 „voll und ganz“ hinter der Aussage, dass es die Pflicht des Menschen sei, die Natur zu schützen. Dies deutet darauf hin, dass zahlreiche Menschen ein grundsätzliches Bewusstsein für die gesellschaftliche Bedeutung einer gesunden Natur und Umwelt haben. In weiteren Ergebnissen der Naturbewusstseinsstudie wird aber ein sehr interessanter Widerspruch erkennbar, da zwar 63 % der Befragten der Aussage „Der Mensch ist Teil von der Natur“ „voll und ganz“ zustimmen, aber nur 24 % aller Befragten die Aussage „ich fühle mich persönlich dafür verantwortlich, die Natur zu erhalten“ unterstützen. Es stellt sich also die Frage, was es für die Menschen bedeutet, „Teil der Natur zu sein“ und wie sehr dieses Verständnis im Bewusstsein und folglich im Handeln verankert ist.

Das übergeordnete Ziel der Tagung 2017 war deshalb ein Austausch von Wissenschaft und Praxis mit einem speziellen Fokus auf die Rolle der Identität im Kontext von Naturbewusstsein und Nachhaltigkeit. Mithilfe dieser Erkenntnisse soll die Naturschutzarbeit und Naturschutzkommunikation weiterentwickelt werden. Um den Diskurs zu erweitern und neue Impulse zu setzen, wurden Wissenschaftlerinnen und Praktikerinnen mit transdisziplinären und interkulturellen Beiträgen eingeladen, um ihre Perspektiven, ihr Wissen und entsprechende Methoden im Kontext der Mensch-Natur-Beziehung, Identität, Natur- und Umweltschutz sowie Nachhaltigkeit vorzustellen und zu diskutieren.



ablaufen und wie praktische Methoden zum Beispiel eine Achtsamkeitsmeditation auf menschliche Selbstkonzepte wirken.

### **Identität: Grundlagen, Befunde und Forschungsziele im Kontext Naturbewusstsein**

Im ersten Beitrag zeigt **Andreas Wilhelm Mues** konkret die Bedeutsamkeit von sozialen Identitäten und Selbstkonzepten für Naturschützerinnen und Naturschützer auf. An ausgewählten Beispielen stellt Mues die Bedeutsamkeit von drei identitätskonstituierenden Faktoren (Lebensstile, soziale Milieus und soziodemographische Merkmale) für den Naturschutz auf Basis der Naturbewusstseinsstudie dar: Sein Beitrag legt nahe, neben diesen bereits vorhandenen Hinweisen für die Relevanz zielgruppengerechter Naturschutzkommunikation Selbstkonzepte deutlich stärker als bisher in der Naturbewusstseinsforschung zu adressieren.

### **Von der Dichotomisierung der Menschheit zur geburtlichen Selbstwahrnehmung**

**Ina Praetorius**, freie Autorin und Theologin, verfolgt im zweiten Beitrag aus einer „Ich-Erzählperspektive“ heraus die Wurzeln der westlichen, dualistischen Weltbilder und Selbstkonzepte zurück, bis zur mehr als zweitausend Jahre alten aristotelischen Metaphysik, und bettet die Themen Identität und Naturbewusstsein damit in einen kulturhistorischen und theologischen Kontext ein. Aristoteles dualistische Trennung von Seele und Körper, Mensch und Natur sowie Mann und Frau verliert in Praetorius Augen an Wirkmacht und hinterlässt ein „postpatriarchales Durcheinander“. Um eine neue, zukunftsfähige symbolische Ordnung zu schaffen, schlägt Praetorius vor, Geburtlichkeit/Geboren zu sein neu zu denken. Dieser Beitrag basiert auf einem Essay, welchen Ina Praetorius für die Heinrich-Böll-Stiftung im Jahr 2015 geschrieben hat und hier um Gedanken über menschliche Identität und Naturbewusstsein ergänzt hat.

### **Äußere Landschaften und innere Landschaften. Zur Bedeutung von Naturerfahrungen für die seelische Entwicklung**

**Ulrich Gebhard** greift die Wichtigkeit von Symbolen in seinem psychoanalytischen Beitrag über die Bedeutung von Naturerfahrung für die seelische Entwicklung auf. Gebhard stellt fest, dass gängige Persönlichkeitsmodelle in der Psychologie meist zweidimensional sind; d. h., die Persönlichkeit eines Menschen wird als Ergebnis der Beziehung zu sich selbst und anderen Menschen gesehen. In seinem Beitrag reflektiert Gebhard die Rolle der nicht-menschlichen Umwelt für die Entwicklung menschlicher Persönlichkeit. Gebhard sieht Mensch und Natur dabei nicht als ein Verhältnis eines unverbundenen Gegenübers, sondern als ein Interaktionsgefüge, einen sich eröffnenden Resonanzraum, in dem Natur zu einem Symbol von Aspekten des eigenen Selbst wird.

### **Globale Identität – eine gemeinsame menschliche Identität?**

**Gerhard Reese** bietet eine umweltpsychologische Vision einer globalen Identität, basierend auf empirischen Erkenntnissen über die Dynamik genesteter sozialer Identitäten. Soziale Gruppen machen in diesem Ansatz einen wichtigen Teil individueller Identität aus – seien es Freunde, die Stadt, in der jemand wohnt, die Region, das Land – bis hin zur globalen Bevölkerung. Reese stellt das Konzept der globalen Identität vor und diskutiert auf Grundlage psychologisch empirischer Befunde, inwiefern eine globale gemeinsame Identität zu einem nachhaltigeren Verhalten „im Sinne der Gruppe Menschheit“ beitragen kann.

## **Dezentralisierung des Selbst? Neurowissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation und deren Einfluss auf Identität und Sozialverhalten**

**Mathis Trautwein** stellt die Idee der „Dezentralisierung des Selbst“ vor, eine konzeptuelle Grundlage, die einige der oben angedeuteten Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Nachhaltigkeit näher erklären kann. Ein reduzierter Fokus auf das individuelle Selbst, bzw. die Möglichkeit, Identifikation mit einzelnen Aspekten des Selbst zu lösen, scheint eine Basis für die Förderung und Entgrenzung von Empathie und Mitgefühl zu sein. Darüber hinaus könnte die „Dezentralisierung des Selbst“ dazu beitragen, die individuelle Einbettung in die soziale und ökologische Umwelt stärker wahrzunehmen und damit eine Haltung fördern, die das Wohlergehen anderer und zukünftiger Generationen berücksichtigt.

Letztendlich folgen zwei Workshops mit praxisorientierten Ansätzen aus anderen Kulturen. Sie sollen ergänzend zu den vorangehenden theoretischen Beiträgen westlicher Wissenschaft konkrete Impulse aus anderen Kulturen und Traditionen zum Verständnis und zur Kultivierung von Selbstkonzepten in den Kontext der Mensch-Natur-Beziehung einbringen.

## **Wildnis-Pädagogik: Hintergründe, Methoden und Erfahrungen mit der (eigenen) Natur**

Heutzutage wird Natur oft reduziert auf einen Aktionsraum für Freizeitvergnügen, während ein inniger Bezug zur Natur oft ausbleibt. Wildnispädagogin **Noema Suchant** stellt in diesem Beitrag die Hintergründe, Methoden und einige ihrer Erfahrungen mit der Wildnispädagogik vor. Die heutige Wildnispädagogik geht auf Stalking Wolf, einen Lapan Apache aus Nordamerika zurück. Methoden der Wildnispädagogik wollen die Erfahrung und das Bewusstsein eines „Eingebundenseins“ des Menschen in der Natur entstehen lassen. Die Idee ist, dass, wenn wir wachsam und mit der Natur verbunden sind, wir uns selbst erfahren, wahrnehmen, wie Pflanzen und Tiere in einem natürlichen Rhythmus und in gegenseitiger Abhängigkeit leben. Diese Erfahrungen können uns dabei helfen, unser eigenes Leben und unsere eigene Verbundenheit mit der Natur besser zu verstehen und einzuordnen.

## **Buddhistische Psychologie: Das Prinzip des Bedingten Entstehens im Kontext von Identität und nachhaltiger Entwicklung**

**Hendrik Stark** betrachtet in einem zweiten praxisorientierten Beitrag Identität und Nachhaltigkeit aus der Perspektive der buddhistischen Psychologie und Philosophie. Das traditionelle Modell der 12 Glieder des bedingten Entstehens wird verwendet, um einerseits die Ursachen der Umweltzerstörung im menschlichen Geist zu identifizieren und andererseits Achtsamkeit und die Einsicht in das Prinzip des Bedingten Entstehens als Grundlagen für die Kultivierung einer der Umwelt gegenüber fürsorglichen und respektvollen Geisteshaltung aufzuzeigen.

## **Literatur**

Bamberg, S., Möser, G. (2007): Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. In: Journal of Environmental Psychology 27(1): 14–25.

Berzin, A. (2017): Buddhism, mental skills, universal values and our relationship with the environment. Interview. Berlin. Mind & Environment-Projekt, Universität Freiburg. URL: [www-mind-and-environment.org](http://www-mind-and-environment.org)

BfN (Bundesamt für Naturschutz) (2018): Naturschutz. URL: <https://www.bfn.de/themen/gebietsschutz-grossschutzgebiete/naturschutzgebiete.html> (zugegriffen Januar 2018).

BMU (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit) (Hrsg.) (1992): Konferenz der Vereinten Nationen für Umwelt und Entwicklung im Juni 1992 in Rio de Janeiro. Agenda 21. Bonn.

BMU (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit) (2007): Nationale Strategie zur biologischen Vielfalt. URL:

[http://www.bmu.de/naturschutz\\_biologische\\_vielfalt/nationale\\_strategie/doc/40332.php](http://www.bmu.de/naturschutz_biologische_vielfalt/nationale_strategie/doc/40332.php) (zugegriffen am 2.11.2017).

BMUB (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit) und BfN (Bundesamt für Naturschutz) (2016): Naturbewusstsein 2015. Bevölkerungsumfrage zu Natur und biologischer Vielfalt. Berlin, Bonn.

BMUB (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit) und BfN (Bundesamt für Naturschutz) (2009): Naturbewusstsein 2009: Bevölkerungsumfrage zu Natur und biologischer Vielfalt. Berlin.

BMZ (Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) (2016): Voices from Religions on Sustainable Development. BMZ. Berlin, Bonn.

BNE Portal Deutsche UNESCO-Kommission e.V. (2017): Was ist BNE? URL: <http://www.bne-portal.de/de/einstieg> (zugegriffen am 3.12.2017).

Brand KW. (2011): Umweltsoziologie und der praxistheoretische Zugang. In: Groß, M. (Hrsg.), Handbuch Umweltsoziologie. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden.

Brown, K.W., Kasser, T. (2005): Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. In: *Social Indicators Research*, 74(2): 349–368.

Brown, K., Ryan, R., Creswell, J. (2007): Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. In: *Psychol. Inq.* 18(4): 211–237.

CEPS (Centre for European Policy Studies) (2012): Reviewing the EU ETCS Review? Report of the CEPS Task Force on Does the ETC market produce the “right” price signal? CEPS. Brussels.

Chambers, R., Gullone, E., Allen, N.B. (2009): Mindful emotion regulation: an integrative review. In: *Clin. Psychol. Rev.* 29(6): 560–572.

Coleman, M. (2013): Die Weisheit der Wildnis: Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur. Arbor Verlag. Freiburg.

Convery, F., McDonnell, S., Ferreira, S. (2007): The most popular tax in Europe? Lessons from the Irish plastic bags levy. In: *Environmental and Resource Economics*, 38(1): 1–11. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10640-006-9059-2?LI=true> (zugegriffen am 3.12.2017).

Damasio, A.R. (1994): *Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. Putnam. New York.

Ericson, T., Kjøenstad, B.G., Barstad A. (2014): Mindfulness and sustainability. In: *Ecological Economics* 104: 73–79. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2014.04.007>.

Eser, U. (Hrsg.) (2016): *Jenseits von Belehrung und Bekehrung: Wie kann Kommunikation über Ethik im Naturschutz gelingen?* BfN-Skript 437. Bundesamt für Naturschutz. Bonn.

- Eser, U., Neureuther, A., Müller, A. (2011): Klugheit, Glück, Gerechtigkeit. Ethische Argumentationslinien in der Nationalen Strategie zur biologischen Vielfalt. Naturschutz und Biologische Vielfalt 107. Landwirtschaftsverlag. Münster.
- Eser, U., Wegerer, R., Seyfang, H., Müller, A. (2015): Klugheit, Glück, Gerechtigkeit – Warum Ethik für die konkrete Naturschutzarbeit wichtig ist. BfN-Skript 414. Bundesamt für Naturschutz. Bonn.
- Fliegenschnee, M., Schelakovsky, A (1998): Umweltpsychologie und Umweltbildung: eine Einführung aus humanökologischer Sicht. Facultas. WUV/ Maudrich.
- Fredrickson, B.L., Cohn, M.A., Coffey, K.A., Pek, J., Finkel, S.M. (2008): Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. In: J. Pers. Soc. Psychol. 95(5): 1045–1062.
- Fritsche, I., Barth, M., Jugert, P., Masson, T., Reese, G. (2017): A social identity model of pro-environmental (SIMPEA). Psychological Review 2017, August. DOI: 10.1037/rev0000090
- Gaßner, R. (2013): Szenarios für die Nachhaltige Stadt 2030: Kreislaufstadt und Nachhaltige Wirtschaft in der Stadt. Werkstattbericht Nr. 120. Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung. Berlin.
- Göllinger, T. (2012): Systemisches Innovations- und Nachhaltigkeitsmanagement. Metropolis Verlag. Marburg.
- Haskell, D. (2017): The songs of threes: stories from nature's great connectors. Penguin. London.
- Hellbrück, J., Kals, E. (2012): Umweltpsychologie. Springer VS. Wiesbaden.
- Hoffmann, C., Abraham, C.; White, M.P.; Ball, S., Skippon, S.M. (2017): What cognitive mechanisms predict travel mode choice? A systematic review with meta-analysis. In: Transport Reviews 37(5): 631–652. DOI: 10.1080/01441647.2017.1285819
- Holling, C.S., Meffe, G.K. (1996): Command and Control and the Pathology of Natural Resource Management. In: Conservation Biology 10(2): 328–337. URL: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1523-1739.1996.10020328.x/full> (zugegriffen am 15.12.2017).
- Jung, N. (2015): Reichen kluge Argumente für kluges Handeln? In: Eser, U., Wegerer, R., Seyfang, H., Müller, A. (Hrsg.): Klugheit, Glück, Gerechtigkeit – Warum Ethik für die konkrete Naturschutzarbeit wichtig ist. BfN-Skript 414. Bundesamt für Naturschutz. Bonn: 53–70.
- Kabat-Zinn J. (1982): An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. In: General Hospital Psychiatry 4(1): 33–47.
- Kahnemann, D. (2013): Gewohnheitstiere. In: Organisationsentwicklung 2013(1): URL: <http://www.die-denkbank.de/content/uploads/roehl-haas-gewohnheitstiere.pdf> (zugegriffen am 11.11.2017).
- Klein, S.B., Gangi, C.E. (2010): The multiplicity of self: neuropsychological evidence and its implications for the self as a construct in psychological research. In: Annals of the New York Academy of Sciences 1191: 1–15.
- Koekkoek, R. (2014): Carl Schmitt and the challenge of spinoza's pantheism between the world wars. In: Modern Intellectual History 11(2): 333–357. URL: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/S1479244314000043> (zugegriffen am 18.12.2017).

- Lord, B. (2010): Spinoza's Ethics. Edinburgh University. URL: [http://www.faculty.umb.edu/gary\\_zabel/Phil\\_100/Spinoza\\_files/guide%20to%20spinozas-ethics.pdf](http://www.faculty.umb.edu/gary_zabel/Phil_100/Spinoza_files/guide%20to%20spinozas-ethics.pdf) (zugegriffen am 20.11.2017).
- Madlener, R., Alcott, B. (2011): Herausforderungen für eine technisch-ökonomische Entkoppelung von Naturverbrauch und Wirtschaftswachstum. Unter besonderer Berücksichtigung der Systematisierung von Rebound-Effekten und Problemverschiebungen. Technical report. Berlin.
- Marcus, G. (2003): The Psychology of Emotion and Politics. In: Sears, D.O., Huddy, L., Jervis, J.S. (Hrsg.). Oxford Handbook of political psychology. Oxford: 183–221.
- Mues, A. (2017): Achtsamkeit: Chance für eine naturverträglichere Gesellschaft. In: Naturerleben und Achtsamkeit, Ensinger, K., Simminger, E., Wurster, M., Mues, A., Wiersbinski, N. (Hrsg.). BfN-Skript 459. Bundesamt für Naturschutz. Bonn: 109–119.
- Micksch, J., Khurshid, Y., Meisinger, H., Mues, A. (Hrsg.) (2015): Religionen und Naturschutz – Gemeinsam für biologische Vielfalt. BfN Skript 426. Bundesamt für Naturschutz. Bonn.
- Müller, M.M. (2011): Justice as a framework for the solution of environmental conflicts. In: Kals, E., Maes, J. (Hrsg.): Justice and Conflicts. Springer. Berlin: 239–250.
- Mummendey, H.-D. (2006): Psychologie des „Selbst“: Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung. Hogrefe Verlag. Göttingen.
- Nakicenovic, N., Swart, R. (2000): Emissions Scenarios. Intergovernmental Panel on Climate Change. Cambridge University Press.
- Palmo, T. (2016): Interdependence Between Mind and Environmental Sustainability. Vortrag, Mind & Environment Projekt, Universität Freiburg.
- Rifkin, J. (2009): Die empathische Zivilisation: Wege zu einem globalen Bewusstsein. Campus Verlag. Frankfurt/ Main.
- Ripple, W.J., Wolf, C., Newsome, T., Galetti, M., Alamgir, M., Crist, E., Mahmoud, M., Laurance, W.F. (2017): World Scientists' Warning to Humanity: A Second Notice. In: *BioScience* 67(12): 1026–1028. <https://doi.org/10.1093/biosci/bix125>
- Rockström, J. (2009): A safe operating space for humanity. In: *Nature* 461: 472–475.
- Rowson, J. (2014): Spiritualise: Revitalizing spirituality to address 21<sup>st</sup> century challenges. Action and Research Center of the Royal Society for the encouragement of Arts, Manufactures and Commerce (RSA).
- Santarius, T. (2012): Der Rebound-Effekt: Über die unerwünschten Folgen der erwünschten Energieeffizienz. Impulse zur Wachstumswende. Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie GmbH.
- Scharmer, O. (2013): Leading from the Emerging Future: From Ego-Systems to Eco-System Economies. Berrett-Koehler Publishers. San Francisco.
- Schmidt, S. (2017): Einführung in das Konzept der Achtsamkeit. In: Naturerleben und Achtsamkeit, Ensinger, K., Simminger E., Wurster, M., Mues, A., Wiersbinski, N. (Hrsg.). Bundesamt für Naturschutz. BfN-Skript 459. Bonn: 14–30.
- Schreiner, J. (2007<sup>2</sup>): Naturschutz in Deutschland: Ziele, Herausforderungen, Lösungen. In: Godeman, J., Michselsen, G. (Hrsg.): Handbuch Nachhaltigkeitskommunikation. Grundlagen und Praxis. Oekom. München: 387–396.

- Shapiro, S.L., Schwartz, G.E., Bonner, G., (1998): Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. In: *J. of Behavioral Medicine* 21 (6): 581–599.
- Shiva, V. (1988): *Staying Alive: Women, Ecology and Survival in India*. Indraprastha Press. New Delhi. URL: <http://www.arvindguptatoys.com/arvindgupta/stayingalive.pdf> (zugegriffen am 14.12.2017).
- Shiva, V. (1993): Monoculture of the mind: The "Disappeared" Knowledge Systems. In: *Journal of Ecosophy* 10(4). URL: <http://trumpeter.athabascau.ca/index.php/trumpet/article/view/358/562> (zugegriffen am 14.12.2017).
- Siebenhüner, B. (2001): Nachhaltigkeit und Menschenbilder. In: *Zeitschrift für Wirtschafts- und Unternehmensethik* 2(3): 343–364. URL: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-347612> (zugegriffen am 15.12.2017).
- Tajfel, H., Turner, C. (1986): The social identity theory of intergroup behaviour. In: Worchel, S., Austin, W. (Hrsg.): *Psychology of intergroup relations*. Nelson-Hall. Chicago.
- Tipsord, J.M. (2009): The effects of mindfulness training and individual differences in mindfulness on social perception and empathy. Dissertation submitted at the University of Oregon. URL: [https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/bitstream/handle/1794/10357/Tipsord\\_Jessica\\_M\\_phd2009su.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://scholarsbank.uoregon.edu/xmlui/bitstream/handle/1794/10357/Tipsord_Jessica_M_phd2009su.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (zugegriffen am 14.12.2017).
- UNEP (United Nations Environmental Programme) (2012): *Global Environment Outlook 5*. URL: [http://web.unep.org/geo/sites/unep.org.geo/files/documents/geo5\\_report\\_full\\_en\\_0.pdf](http://web.unep.org/geo/sites/unep.org.geo/files/documents/geo5_report_full_en_0.pdf) (zugegriffen am 2.11.2017).
- UNESCO (2015): *Roadmap zur Umsetzung des Weltaktionsprogramms „Bildung für nachhaltige Entwicklung“*. Bonn. URL: [http://www.bne-portal.de/sites/default/files/\\_2015\\_Roadmap\\_deutsch\\_0.pdf](http://www.bne-portal.de/sites/default/files/_2015_Roadmap_deutsch_0.pdf) (zugegriffen am 14.12.2017).
- Wahl, D. (2016): Creating sustainability? Join the Re-Generation. In: *The Ecologist*, April 15<sup>th</sup>. URL: [www.theecologist.org/2016/apr/25/creating-sustainability-join-re-generation](http://www.theecologist.org/2016/apr/25/creating-sustainability-join-re-generation)
- Walsh, R., Shapiro, S.L. (2006): The meeting of meditative disciplines and western psychology: a mutually enriching dialogue. In: *Am. Psychology* 61(3): 227–239.
- Waltner, E.M. (2016): Vorschläge zur Stärkung von BNE an Schulen. In: *Lehren und Lernen: Zeitschrift für Schule und Innovation aus Baden-Württemberg* 42(8/9): 30–34.
- WBGU (Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen) (2011): *Welt im Wandel – Gesellschaftsvertrag für eine Große Transformation*. WBGU.
- Weizsäcker, E.U. von, Wijkman, A. (2018): *Come On! Capitalism, Short-termism, Population and the Destruction of the Planet*. Berlin.
- Weizsäcker, E.U. von, Smith, H. (2010): *Faktor Fünf - Die Formel für nachhaltiges Wachstum*. Droemer Verlag. München.
- Weizsäcker, E.U. von (2016): Unterwegs (gezwungenermaßen) zu einer neuen Aufklärung. Rede am 22. April auf dem wiss. Symposium zu Mobilität und Verortung. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=tp39YTXWi48> (zugegriffen am 5.12.2017).
- Žižek, S. (2005): *Die politische Suspension des Ethischen*. Suhrkamp. Frankfurt/ M.

## 2 Identität: Grundlagen, Befunde und Forschungsziele im Kontext Naturbewusstsein

Andreas Wilhelm Mues, Bundesamt für Naturschutz

### Zusammenfassung

Der vorliegende Beitrag soll als Anreiz für Naturschützerinnen und Naturschützer dienen, sich dem Thema Identität in seiner möglichen Bedeutung für die Naturschutzkommunikation und den Aufbau von Naturbewusstsein zu nähern: sei es auf persönlicher Ebene durch das Reflektieren der eigenen Ansichten und Tätigkeiten im Naturschutz, durch Forschungstätigkeiten oder im Rahmen von Diskursen in Naturschutz-Institutionen. Nach einer einführenden Darstellung von Definitionen des Begriffs der Identität werden einzelne Aspekte genauer beleuchtet, die bereits jetzt für die Beobachtung und Förderung des Naturbewusstseins in der Bevölkerung eine wesentliche Rolle spielen: Soziodemographische Merkmale sowie Identitäten in sozialen Milieus. Die Bedeutung dieser Facetten von Identität für die Bewertung und Förderung von Naturbewusstsein wird an beispielhaften Befunden der Naturbewusstseinsstudien zur Relevanz von Stadtnatur exemplifiziert. Im Ausblick auf eine künftige Ausweitung der Naturbewusstseinsforschung werden modernere psychologische Modelle in ihrer Bedeutung für Naturschutzverhalten und Identität skizziert.

### 2.1 Identitäts-Definitionen und Naturschutzbezug

Was bezeichnet der Begriff Identität, und warum könnte dieses Konzept für den Naturschutz von Interesse sein? Die Brockhaus-Enzyklopädie (vgl. Brockhaus 2006) vermerkt neben der Verwendung des Begriffs in der Logik und Mathematik unter anderem:

„**Identität** [spätlat., zu lat. *idem* »derselbe«] die, -,

1) allg.: die völlige Übereinstimmung einer Person oder Sache mit dem, was sie ist oder als was sie bezeichnet wird. [...]

4) Psychologie: häufig verwendete Kurz-Bez. Für die → Ichidentität.“

Folgt man dem Verweis zum Begriff der Ich-Identität, so erfährt man weiter, dass hierunter die subjektive Selbststeinschätzung einer Person (das Selbstkonzept) zu verstehen ist, in Abgrenzung zur Beurteilung durch andere (dem Fremdbild).

Schon allein aus diesen Definitionen wird ersichtlich, dass eine Auseinandersetzung mit dem Thema Identität für eine Weiterentwicklung von gesellschaftlichen Aktivitäten und Angeboten für den Naturschutz bedeutsam sein kann: Insbesondere Ich-Identität bezeichnet eine inhärente und langfristig überdauernde Wahrnehmung und Bewertung des Selbst, die, wenn sie als naturschutzorientiert bezeichnet werden kann, eine Übereinstimmung mit Zielen und Anliegen des Naturschutzes darstellt. Von einem Menschen mit einem entsprechenden, naturschutzorientierten Selbstkonzept darf angenommen werden, dass Handlungen und Verhaltensweisen ebenfalls nachhaltig und naturschutzorientiert sind, da sie die Identität widerspiegeln, und Unstimmigkeiten zwischen Identität und Handlung möglichst vermieden werden – vgl. hierzu auch das Konzept der Kognitiven Dissonanz, welches das menschliche Bestreben ausdrückt, Widersprüche zwischen Kognitionen auflösen und in ein Gleichgewicht überführen zu wollen.

Dies bedeutet für den Naturschutz unter anderem, dass die Ebene der Identität in ihrer Relevanz für naturschutzorientiertes Handeln zu erkennen ist, z. B. indem das Gegenüber in einem auf Naturschutz

ausgerichteten Kommunikationsprozess insbesondere in seiner Ich-Identität wertgeschätzt wird, und ein Interaktionsstil gewählt wird, der sich kongruent zum Selbstkonzept des Gegenübers verhält.

Wie vielschichtig und facettenreich Identität als Anknüpfungspunkt für Kommunikationsprozesse im Naturschutz begriffen werden kann, zeigt die Definition von Identität im Dorsch Lexikon der Psychologie:

*„Identität [...] beschreibt die Art und Weise, wie Menschen sich selbst aus ihrer biografischen Entwicklung (Biografie) heraus in der ständigen Auseinandersetzung mit ihrer sozialen Umwelt wahrnehmen und verstehen. Wichtige Bestimmungsstücke [...] sind z. B. Geschlecht, Alter und soziale Herkunft, [...] Gruppenzugehörigkeiten [...] und sozialer Status, aber auch persönliche Eigenschaften und Kompetenzen.*

*Die Identitätskonstitution verlangt die Abgleichung einer reflexiven Betrachtung des eigenen Selbst mit den Rückmeldungen des sozialen Umfelds. [...]*

*Dies bedeutet auch, dass I. unter wechselnden Lebensbedingungen immer wieder neu angepasst werden muss und I.-Konstitution eine lebenslange Aufgabe ist (Identitätsentwicklung)“*

(Dorsch, Lexikon der Psychologie, elektronisch abgerufen unter <https://m.portal.hogrefe.com/dorsch/identitaet/>, zuletzt am 13.12.2017).

Aus Perspektive der Naturschutzkommunikation und Bewusstseinsbildung für Natur und biologische Vielfalt ist an dieser Definition interessant, dass sie die lebenslange Aufgabe der Identitätsbildung betont. Damit stellt sie für das hier diskutierte Themenfeld die bei Laien wie Fachkräften oft anzutreffende Ansicht infrage, dass „manche Menschen sich eben für die Natur und den Naturschutz interessieren und sich als Naturschützerin bzw. Naturschützer begreifen können, und andere eben nicht“. Tatsächlich ist eine entsprechende Identifizierung bzw. (Ich-)Identität jedoch wie zitiert das Ergebnis stetiger Zyklen des Abgleichs zwischen einer Reflexion des Selbst und dem Feedback der Umwelt.

Es lohnt sich im Sinne einer Optimierung und Weiterentwicklung der Naturschutzkommunikation dieser Spur weiter zu folgen. Die oben getroffene Aussage, dass ein gerichteter Kommunikationsprozess die Identität des Gegenübers wertschätzen und sich kongruent zum Selbstkonzept des Interaktionspartners verhalten sollte, lässt sich daher um folgenden Aspekt ergänzen: Naturschutzkommunikation sollte auch Wachstumsimpulse beinhalten, die dem Gegenüber zu einer Reflexion der bestehenden Identifizierungen und Überzeugungen verhelfen, und die ggf. in eine wertegeleitete Weiterentwicklung der (Ich-)Identität münden.

Anknüpfungspunkte für entsprechende, zielgruppengerechte Kommunikations- und Bildungsaktivitäten sind die o. g. Bestimmungsstücke der Identität; hervorgehoben werden sollen insbesondere:

- Identitätskonstitution durch soziodemographische Merkmale (Geschlecht, Alter, etc.)
- Identitätskonstitution in sozialen Milieus (Gruppenzugehörigkeiten)
- Identitätskonstitution durch persönliche Eigenschaften und Kompetenzen (psychologische Variablen)

Die ersten beiden genannten Punkte werden derzeit schon im Rahmen der Forschungstätigkeiten des Bundesamtes für Naturschutz in ihrer Bedeutung für das gesellschaftliche Bewusstsein für Natur, Naturschutz und biologischer Vielfalt einer besonderen Betrachtung unterzogen, und sollen im

nächsten Abschnitt genauer beleuchtet und an einem Beispiel exemplifiziert werden. Der dritte Punkt (Eigenschaften, Kompetenzen) wird im Ausblick am Ende des Beitrages wieder aufgegriffen.

## **2.2 Aspekte der Identität im Kontext der Naturbewusstseinsstudien**

Die Naturbewusstseinsstudien des Bundesumweltministeriums und Bundesamtes für Naturschutz werden seit 2009 im zweijährigen Turnus erhoben und sind in ihrer Aussagekraft für die Bevölkerung Deutschlands repräsentativ. Grundsätzlich werden ca. 2.000 Personen im Alter ab 18 Jahren im Rahmen einer Zufallsauswahl befragt. Neben in der Studienreihe regelmäßig erhobenen Fragen zu den Themen Naturschutzeinstellung, Energiewende, Mensch-Natur-Beziehung und Bewusstsein für biologische Vielfalt werden in jeder Studie auch neue Themenfelder von naturschutzpolitischer Relevanz bearbeitet, z. B. Wildnis (Studie 2013) oder Stadtnatur und Agrarlandschaften (Studie 2015).

Für die Analyse der Bedeutsamkeit von identitätskonstituierenden Merkmalen für die Ausprägung des Bewusstseins für Natur, Naturschutz und biologische Vielfalt bieten die Naturbewusstseinsstudien u. a. folgende zwei Analyseebenen:

### 1) Soziodemographische Merkmale

Die im Rahmen der Studienreihe erhobenen Daten werden nach Unterschieden im Antwortverhalten verschiedener Bevölkerungsgruppen analysiert. Berücksichtigt werden dabei u. a. die folgenden soziodemographischen Merkmale: formales Bildungsniveau (niedrig, mittel, hoch), Geschlecht, Alter (18 bis 29 Jahre, 30 bis 49 Jahre, 50 bis 65 Jahre, 66 Jahre und älter) und Haushaltsnettoeinkommen (bis 999 Euro, 1.000 bis 1.999 Euro, 2.000 bis 3.499 Euro, ab 3.500 Euro).

### 2) Lebensstile und Milieus

Das Milieu-Modell des Sinus-Institutes (siehe auch Barth et al. 2018) ist gegenüber soziodemographischen Klassifizierungen ein Modell zur Beschreibung unserer Gesellschaft, das Gruppen von Menschen anhand ihrer Lebensstile und Wertorientierungen zusammenfasst. Auf die einzelnen Milieus soll an dieser Stelle nicht genauer eingegangen werden, grundsätzlich gilt: Soziale Milieus sind einerseits charakterisiert durch ihre soziale Lage, die sich aus dem Bildungsgrad, dem Einkommen und dem Prestige der ergriffenen Berufe ableitet, hier (vgl. Abb. 2, BMUB und BfN 2016) als Unter-, Mittel und Oberschicht auf der Y-Achse abgebildet, und andererseits durch die vertretenen Werte und Lebensstile, abgebildet auf der X-Achse. Die Wert-Achse gibt dabei den Wertewandel von Tradition und Pflichterfüllung (vor allem Generation der 1950er-Jahre), über Modernisierung und Individualisierung (1960er und 1970er) hin zu den komplexen Lebenswelten der jüngeren Generationen wieder, die sich vor allem durch Entscheidungsvielfalt, Neuorientierung und moderne Lebensentwürfe auszeichnen.

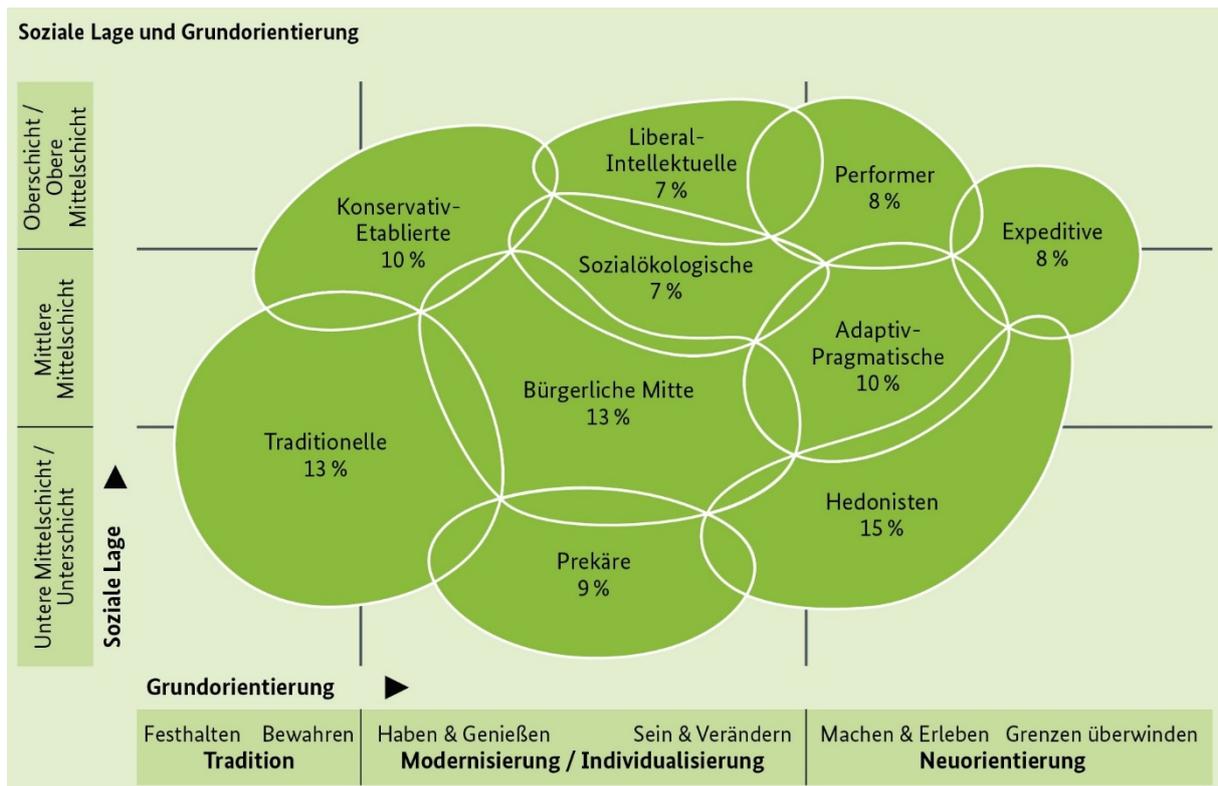


Abbildung 2: Die sozialen Milieus nach Sinus (BMUB und BfN 2016).

### 2.3 Beispiel: Identität, Stadtnatur und Mensch-Natur-Beziehung

Die Relevanz der Erfassung der eben dargestellten identitätskonstituierenden Aspekte für die Interpretation des gesellschaftlichen Naturbewusstseins soll im Folgenden am Beispiel von Aussagen zum Thema Stadtnatur aufbereitet werden, die Bestandteil der Naturbewusstseinsstudie 2015 sind.



Abbildung 3: Persönliche Bedeutung von Stadtnatur (BMUB und BfN 2016).

Die Antworthäufigkeiten zur persönlichen Bedeutung von Stadtnatur zeigen im Bevölkerungsdurchschnitt dabei alles in allem die hohe Wertschätzung und Bedeutung der Stadtnatur

für die Bevölkerung (vgl. Abb. 3, BMUB und BfN 2016): Natur in der Stadt wird insbesondere als Raum für Erholung und Entspannung von 62 Prozent der Bürgerinnen und Bürger für sehr wichtig erachtet, ebenso viele erkennen Stadtnatur als sehr wichtige Ressource für Lebensqualität an und 60 Prozent äußern sich mit vergleichbarer Deutlichkeit zum Thema Gesundheit. Weiterhin besitzt Stadtnatur eine wichtige Aufgabe als Raum für Sport und Bewegung, als Ort für Naturerfahrung, als Raum für die Begegnung mit anderen Menschen und als Lernort, jedoch werden diese Aspekte von der Bevölkerung deutlich weniger stark geäußert („sehr wichtig“: 33 bis 46 Prozent Zustimmung, hier nicht abgebildet).

Dies ist an sich ein interessantes Ergebnis, doch welcher Mehrwert lässt sich aus einer differenzierteren Betrachtung über identitätskonstituierende Merkmale ziehen?

Die Betrachtung soziodemographischer Merkmale offenbart u. a. (vgl. Tab. 1): Stadtnatur ist Frauen anscheinend etwas wichtiger als Männern, beispielsweise finden 66 Prozent der Frauen Stadtnatur für ihre Lebensqualität sehr wichtig, aber nur 58 Prozent der Männer antworten entsprechend.

Tabelle 1: Persönliche Bedeutung von Stadtnatur und Soziodemographie (BMUB und BfN 2016).

Wie wichtig ist Ihnen persönlich Natur in der Stadt ...										
Antwortkategorie: sehr wichtig	Durchschnitt	Geschlecht		Alter (Jahre)				Bildung		
	Ø	M	W	bis 29	30 bis 49	50 bis 65	über 65	niedrig	mittel	hoch
... als Raum für Erholung und Entspannung	62	56	67	54	61	66	65	59	69	58
... für Ihre Lebensqualität	62	58	66	50	59	68	70	60	65	62
... in Bezug auf Gesundheit	60	55	65	47	58	66	66	58	66	57

■ stark überrepräsentiert    
■ überrepräsentiert    
■ unterrepräsentiert    
■ stark unterrepräsentiert

Hinsichtlich des Alters zeigt sich, dass die Jüngeren (unter 30-Jährige) Stadtnatur eine geringere Bedeutung zuschreiben als ältere Personen, insbesondere im Vergleich zu Personen ab 50 Jahren. Interessant ist auch, dass Personen mit einem mittleren Bildungsniveau Stadtnatur eine höhere Bedeutung beimessen als Personen mit einem höheren oder niedrigeren formalen Bildungsniveau.

Die Betrachtung sozialer Milieus liefert noch einmal eine andere Perspektive auf das Bild (vgl. Abb. 4): Beispielsweise wird die Bedeutung innerstädtischer Natur für die eigene Lebensqualität im Vergleich sozialer Milieus insbesondere von sozial besser gestellten Milieus als sehr hoch eingeschätzt – neben den Angehörigen der sogenannten Sozialökologischen (sehr wichtig: 74 Prozent) und Liberal-intellektuellen Milieus (82 Prozent) auch von Angehörigen des Adaptiv-pragmatischen Milieus (70 Prozent, Bevölkerungsdurchschnitt: 62 Prozent). In sozial schwächer gestellten Milieus (Prekäre und Hedonisten) fällt die Bedeutung von Stadtnatur für Lebensqualität hingegen deutlich schwächer aus (sehr wichtig: 49 bzw. 44 Prozent).

Dies soll nur als Beispiel dienen: Die Naturbewusstseinsstudien geben vielfältige Hinweise auf Zusammenhänge zwischen identitätskonstituierenden Merkmalen und natur- bzw. naturschutzbezogenen Einstellungen und Verhaltensbereitschaften.

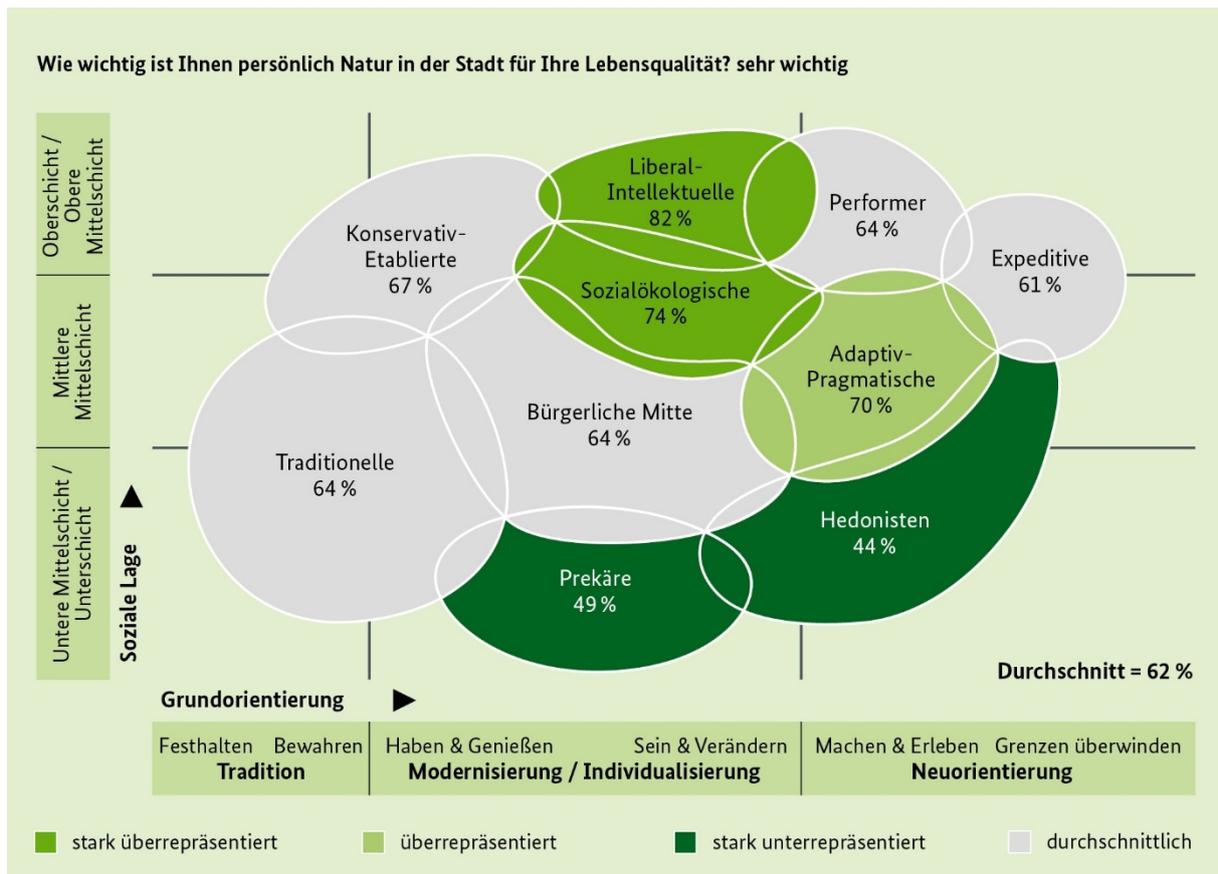


Abbildung 4: Persönliche Bedeutung von Stadtnatur für die Lebensqualität nach sozialen Milieus (BMUB und BfN 2016).

Bisher nur auf der Ebene der soziodemographischen und milieuspezifischen Differenzierung und Zielgruppenkommunikation diskutiert, soll die Einreihung in diesen Band einen Impuls darstellen, die vorhandenen Erkenntnisse auch aus Perspektive der Identitätskonstitution und Identitätsentwicklung zu betrachten und in diesem Rahmen ggf. für die Naturschutzkommunikation und Bildungsarbeit weiter aufzubereiten.

## 2.4 Ausblick: Psychologische Modelle und Variablen des Selbstkonzepts

Zukünftige Naturbewusstseinsstudien werden über die Erfassung soziodemographischer und milieuspezifischer Aspekte der Identität hinausgehen und insbesondere im Rahmen der wissenschaftlichen Vertiefungsberichte der Studienreihe eine verstärkte Beachtung des Einflusses weiter gefasster psychologischer Variablen integrieren.

Einen wesentlichen Ausgangspunkt hierfür bieten unter anderem die zahlreichen Erkenntnisse der Umweltpsychologie. Hervorgehoben werden soll hier beispielhaft die Metanalyse von Bamberg und Möser (2007), die ein fundiertes und umfassendes psychologisches Erklärungsmodell für Umweltverhalten liefert. U. a. zeigt dieses Modell, dass die konkrete Verhaltensabsicht (Intention) den Einfluss aller anderen erfassten Variablen auf umweltfreundliches Verhalten vermittelt, und neben Einstellungen und wahrgenommener Kontrolle über das eigene Verhalten auch persönliche moralische Normen einen wichtigen Einfluss auf die Verhaltensabsicht haben. Zukünftige Forschungsaufgabe im Kontext Naturbewusstsein wird es daher sein, die facettenreichen

Erkenntnisse der modernen Psychologie zu integrieren und bestehende „blinde Flecken“ aufzulösen, um zu einem möglichst vollständigen Bild zu kommen: Die bisherigen Naturbewusstseinsstudien fokussieren bisher beispielsweise sehr auf Einstellungen und Verhaltensabsichten, hingegen werden Normen und Emotionen noch kaum erfasst.

Darüber hinaus gilt, dass die bisherige Fokussierung auf Handlungsspielräume von Einzelpersonen im Naturschutz zu kurz gegriffen ist: Effektiver Naturschutz erfordert stets das Handeln vieler Menschen. Einzelne hingegen können in aller Regel keine sichtbaren Effekte auf den Zustand der Natur erzielen, was Handlungsmotivation im Alltag im Keim ersticken kann. Gemäß eines jüngsten Beitrags von Fritsche, Barth, Jugert, Masson und Reese (in press) hilft auch hier das Konstrukt der Identität, individuelle Handlungsbereitschaften zu erklären. Der Schlüssel ist hierbei die sogenannte „Soziale Identität“. Diese beschreibt die Neigung und Kapazität von Menschen, sich selbst über die Zugehörigkeit zu Gruppen zu definieren. Im Zustand des „Wir-Denkens“ handeln Menschen nicht als Individuen, sondern als Gruppenmitglieder. Wichtiger werden neben der individuellen Identifikation mit Gruppen (z. B. Bewohner\*in einer Stadt, Generation U30 oder gar die Identifizierung mit der gesamten Menschheit) dann Wahrnehmungen, ob Naturschutz ein gemeinschaftliches Ziel bzw. die Norm der Gruppe darstellt und ob Gruppenmitglieder wahrnehmen, dass sie gemeinschaftlich den Zustand der Natur zum Besseren wenden können. Die Sichtung der Forschungsliteratur durch Fritsche et al. (in press) legt die Wirksamkeit dieser Prozesse nahe.

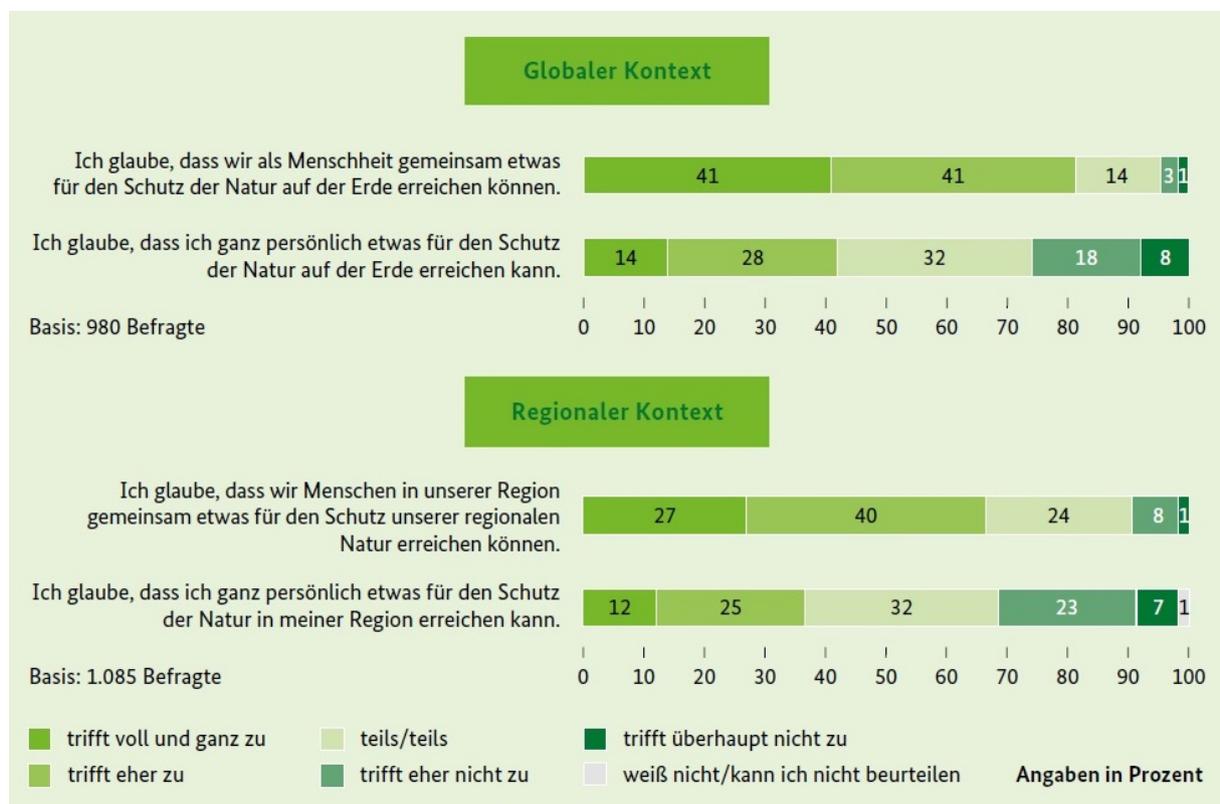


Abbildung 5: Kollektive und persönliche Wirksamkeit im globalen und regionalen Kontext (BMU und BfN 2018).

Einen Vorstoß in die Richtung, entsprechende Erkenntnisse in die administrative Bewusstseinsforschung zu integrieren, bildet die neue Naturbewusstseinsstudie 2017. So wurde

beispielsweise abgefragt, wie wirksam das eigene Naturschutzhandeln eingeschätzt wird, und wie sehr sich diese Einschätzung bei Betrachtung aus einer persönlichen oder kollektiven Ebene heraus ändert. Weiterhin wurden diese Wirksamkeitserwartungen differenziert für den Naturschutz auf regionaler und globaler Ebene abgefragt, siehe hierzu Abbildung 5: Dass die kollektive Wirksamkeit höher eingeschätzt wird als die individuelle, ist – angesichts der Größe der Aufgabe – kein überraschendes Ergebnis. Interessant dabei ist jedoch, dass die Befragten eher der Meinung sind, das naturschützende kollektive Handeln sei im globalen Kontext wirksamer als im lokalen (82 Prozent gegenüber 67 Prozent, beide Zustimmungsstufen). Dieses Muster wiederholt sich auch bei der Abfrage des individuellen Handelns – allerdings in abgeschwächter Form: Die persönliche Wirksamkeit wird auf globaler Ebene etwas höher eingeschätzt als auf lokaler.

Vorteil des Ausbaus und der Anbindung dieser Forschungsarbeiten zum Naturbewusstsein in Deutschland an die weiter gefasste psychologische Forschungslandschaft wird es u. a. sein, dass in Zukunft Angebote für Interventionen zur Förderung von Identitätsentwicklung und Selbst-Regulation in Bezug auf Umwelt- und Naturschutzverhalten entwickelt werden können, die evidenzbasiert, d. h. durch umfassende Forschungsarbeiten der empirischen Psychologie in ihrer Wirksamkeit gesichert sind.

Kontaktdaten:

Andreas Wilhelm Mues

Bundesamt für Naturschutz

Fachgebiet I 2.2 – Naturschutz und Gesellschaft

Konstantinstr. 110

53179 Bonn

E-Mail: [Andreas.Mues@bfn.de](mailto:Andreas.Mues@bfn.de)

## Literatur

Bamberg, S., Möser, G. (2007): Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology* 27: 14–25.

Barth B., Flaig B.B., Schäuble, N. und Tautscher, M. 2018: Praxis der Sinus-Milieus®. Gegenwart und Zukunft eines modernen Gesellschafts- und Zielgruppenmodells. Springer VS. Wiesbaden.

BMU (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit) und BfN (Bundesamt für Naturschutz) (2018): Naturbewusstsein 2017. Bevölkerungsumfrage zu Natur und biologischer Vielfalt. Berlin, Bonn.

BMUB (Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit) und BfN (Bundesamt für Naturschutz) (2016): Naturbewusstsein 2015. Bevölkerungsumfrage zu Natur und biologischer Vielfalt. Berlin, Bonn.

Brockhaus Enzyklopädie (2006<sup>21</sup>): F.A. Brockhaus. Leipzig, Mannheim.

Fritsche, I., Barth, M., Jugert, P., Masson, T., & Reese, G. (in press). Die Psychologie der Großen Transformation muss (auch) eine Psychologie kollektiven Handelns sein. *Umweltpsychologie*.

### 3 Von der Dichotomisierung der Menschheit zur geburtlichen Selbstwahrnehmung

Ina Praetorius

#### Zusammenfassung

Die westliche Welt lebt seit mehr als zwei Jahrtausenden mit einer dualistischen Weltsicht, die erstmals in der aristotelischen Metaphysik auf den geschlossenen Begriff gebracht wurde. Der als Mann gedachte „Mensch“ ist hier ober- und außerhalb einer als „schwach“, „stumm“ und „weiblich“ vorgestellten Natur (zu lat. *nasci = geboren werden*) angesiedelt und ausschließlich als „sterblich“ gedacht. Diese dualistische Weltsicht verliert heute zusehends an Wirkmacht und hinterlässt ein „postpatriarchales Durcheinander“. Um eine neue, zukunftsfähige symbolische Ordnung zu schaffen, ist es sinnvoll, die tabuisierte menschliche Anfänglichkeit neu zu denken: Geburtlichkeit. Geboren/geburtlich zu sein bedeutet, Natur und Kultur, abhängig und frei zugleich zu sein.

#### Einleitung

Wie verhalten sich der Denkansatz „Wirtschaft ist Care“ (Praetorius 2015) und das Denken der Geburtlichkeit (Praetorius 2011 und 2017) zum Thema „Naturbewusstsein und Identität“? Was haben die beiden Denkansätze zu bieten für die Frage, „warum Menschen heutzutage nicht aus sich selbst heraus eine wohlwollende und rücksichtsvolle Einstellung der Umwelt und Natur gegenüber haben, und warum es eine Lücke zwischen Einstellung und Verhalten gibt“ (Tagungsausschreibung)?

Ich werde so vorgehen:

Zuerst erzähle ich, wie es zu dem Essay gekommen ist, in dem ich den Denkansatz „Wirtschaft ist Care“ erstmals zusammenhängend entfaltet habe. Danach fasse ich zusammen, worum es darin geht. Im vierten Kapitel des Essays habe ich eine offene, unsystematische Liste von Initiativen begonnen, die meiner Meinung nach in die richtige Richtung weisen. Eine davon ist das Denken der Geburtlichkeit. Ihm wende ich mich im zweiten Teil dieses Textes zu. Ich schließe mit Fragen zur Diskussion.

#### 3.1 Der Essay „Wirtschaft ist Care“

Im Sommer des Jahres 2014 habe ich eine Anfrage der Heinrich-Böll-Stiftung bekommen. Sie hörte sich ungefähr so an: „Könntest du alles aufschreiben, was du über Feminismus, Gender, Natur, Nachhaltigkeit, Zukunft, Ökonomie, Ökologie, Arbeit, Care, Herrschaft, Unterdrückung, Geschichte, Globalisierung, Spiritualität und so weiter bisher gedacht hast? Und zwar in Form eines Essays, den wir dann in unserer Reihe „Wirtschaft & Soziales“ veröffentlichen?“

Ich fand die Anfrage interessant. Besonders interessant fand ich einen Zusatz, der, fast entschuldigend, aber doch auch fordernd, an diese Anfrage angehängt war, nämlich: „Ja, wir wissen, dass du Theologin bist. Aber bitte schreib' nichts über Theologie.“ – Warum fragt die Heinrich-Böll-Stiftung eine Theologin an, um endlich den Zusammenhang zwischen Geschlechter- und Umweltpolitik zu klären, obwohl sie ausdrücklich nichts über Theologie wissen will? Ist das Zufall? Oder eine signifikante Konstellation?

Ich sagte jedenfalls zu und schrieb im Herbst des Jahres 2014 den Essay. Natürlich merkt man ihm an, dass ich Theologin bin. Zum Beispiel schreibe ich anders über die ambivalente Rolle der biblisch-kirchlichen Tradition für unsere heutigen Geschlechter- und Naturverhältnisse als es eine tun würde,

die Kirchen nur von außen kennt. Und ich glaube inzwischen, dass es kein Zufall ist, dass eine atheistisch geprägte Stiftung eine postpatriarchal denkende Theologin zu Hilfe ruft. Vielleicht können wir nachher über diese Konstellation ins Gespräch kommen.

Der Essay ist im Frühjahr 2015 erschienen, zuerst auf Deutsch unter dem Titel „Wirtschaft ist Care oder: Die Wiederentdeckung des Selbstverständlichen“, dann auf Englisch als: „The Care-Centered Economy. Rediscovering what has been taken for granted“. Ein paar Monate später erschien in Neapel die italienische Übersetzung. Ihr Titel lehnt sich, anders als die englische Übersetzung, wieder eng ans deutsche Original an: „Economia è Cura. La riscoperta dell'ovvio“. Dass der Text schnell ins Italienische übersetzt wurde, ist kein Zufall. Ich bin stark mit dem italienischen Denken der Geschlechterdifferenz, mit dem Mailänder Frauenbuchladen, der Philosophinnengemeinschaft Diotima, dem Projekt „Mediterraneo Sociale“, aus dem die Übersetzerin Adriana Maestro stammt, und anderen vergleichbaren italienischen Initiativen verbunden.

Inzwischen bin ich viel unterwegs mit diesem Text, in ganz unterschiedlichen Zusammenhängen. Ich habe zu diesem Denkansatz schon mit Psychiatern, Bankerinnen, Care-Revolutionärinnen, Freikirchlern, Diakonie-Spezialistinnen, Commoners, feministischen Unternehmerinnen, Grundeinkommensaktivisten und im Vatikan diskutiert, um nur einige Kontexte zu benennen.

### **Wirtschaft ist Care: Der Denkansatz**

Ausgangspunkt des Textes und der Denkbewegung ist die allgemein akzeptierte Definition von Ökonomie als Theorie und Praxis der Befriedigung menschlicher Bedürfnisse (Praetorius 2015: 9). Setze ich diese Definition als Maßstab, dann wird schnell deutlich, wie wenig plausibel es ist, dass alle mir bekannten Lehrbücher der Wirtschaftswissenschaft ihren Gegenstandsbereich ungefähr ab Seite zwei auf geldvermittelte Tauschakte verengen. Denn es ist offensichtlich, dass auch unbezahlte Tätigkeiten, also zum Beispiel Kochen, Putzen, Waschen oder Kinder beaufsichtigen in Privathaushalten, menschliche Bedürfnisse befriedigen.

Der bei weitem größte Teil der vom wissenschaftlich-ökonomischen Mainstream kaum beachteten unbezahlten Tätigkeiten wird „zu Hause“ geleistet und fällt unter die Kategorie, für die sich inzwischen der Begriff „Care(-Ökonomie)“ etabliert hat (vgl. z. B. Knecht et al. 2015: 41 – 44). Quantitativ handelt es sich dabei, wie zum Beispiel das Schweizerische Bundesamt für Statistik seit zwanzig Jahren nachweist, um etwa die Hälfte des gesamten geleisteten Arbeitsvolumens (Kobler 2015). Im Jahr 2013 wurden zum Beispiel in der Schweiz vierzehn Prozent mehr unbezahlt als bezahlt gearbeitet (ebd.). Hätte man alle Arbeit bezahlt, so hätten Frauen 241 Milliarden Franken verdient, Männer immerhin noch 159 Milliarden. Die bisher erhobenen Zahlen sind auf der ganzen Welt vergleichbar. Es geht hier also um den größten Wirtschaftssektor.

Meine erste Frage im Essay heißt: Warum lassen Ökonominnen und Ökonomen den größten Wirtschaftssektor, die unbezahlte Care-Arbeit, unbeachtet, obwohl sie ihr Fachgebiet als Theorie und Praxis der Befriedigung menschlicher Bedürfnisse verstehen? Warum hindert sie bis heute kaum jemand an dieser eigenartig verengten Sicht- und Vorgehensweise? Warum fordert kaum jemand dafür eine Begründung?

### **3.2 Eine Reise durch die europäische Geistesgeschichte**

Um solche Fragen zu beantworten, unternehme ich eine Reise durch die europäische Geistesgeschichte. Anders als etliche meiner säkularisierten Mitstreiterinnen und Mitstreiter in der Frauen- und Ökologiebewegung bin ich es als Theologin gewöhnt, die Geschichte nicht erst im 19.

Jahrhundert mit Hegel und Marx beginnen zu lassen, sondern quer durch die Jahrhunderte zu denken. Das lohnt sich meistens, und sicher in diesem Fall:

Meine Analyse ergibt nämlich, dass schon in der griechischen Klassik (vgl. insbes. Aristoteles 1973, Praetorius 2005: 59–90) ein wesentlicher Grund für die Fehlwahrnehmungen unserer selbst als Menschen gelegt wurde: Aristoteles und andere Masterminds der Antike haben die Welt konzeptionell zweigeteilt in höhere, männlich konnotierte, und niedere „weibliche“ Sphären (siehe Abbildung 1). Diese symbolische Operation hat stark kategorienbildend gewirkt: Viele wichtige Begrifflichkeiten, in die wir heute die Welt verpacken, stammen aus der griechischen Klassik: Ökonomie, Politik, Ethik, Philosophie, Demokratie. Und viele Konzepte wie Privatbesitz, Freiheit, Gleichheit, Bedürftigkeit, Geburt, Tod, Leben und so weiter wurden damals auf eine bestimmte Art und Weise vorgedacht und sind, vor allem auf dem Weg über das römische Recht und die mittelalterliche Theologie, zu uns gekommen.

Entscheidend ist: Fast alle diese Begriffe und Konzepte sind eingespannt in die durchgehende hierarchisch-zweigeteilte Symbolik. Als hätten Gott oder die Natur selbst es befohlen, unterscheiden wir noch heute zwischen Geist und Körper, Gott und Welt, Kultur und Natur, Öffentlichkeit und Privatsphäre, männlich und weiblich, Okzident und Orient, Markt und Haushalt, Vernunft und Gefühl und so weiter (siehe Abbildung 6). Und analog dazu unterscheiden wir zwischen einer wichtigen Markt- und/ oder Staatswirtschaft und einer unwesentlichen, kleinteiligen, von Liebe, Fürsorge und Weiblichkeit bestimmten Privatsphäre, die „Haushalt“ oder „Familie“ heißt – und zwischen dem eigentlichen höheren männlichen Menschen und der Natur, die irgendwie außerhalb und unterhalb dieses Menschen angesiedelt, schwach und „weiblich“ zu sein scheint.

Dualistisch konstruierte, latent an Zweigeschlechtlichkeit gekoppelte Kategorien zwingen oder verleiten uns also, in begrifflichen Ehepaaren zu denken. In den symbolischen Ehebetten definieren sich das Höhere und das Niedere gegenseitig und bestätigen sich immer neu: Markt verhält sich zu Haushalt wie Kultur zu Natur wie das Erhabene zum Trivialen wie Mann zu Frau wie wesentlich zu unwesentlich wie stark zu schwach wie frei zu bedürftig wie sichtbar zu unsichtbar wie hell zu dunkel wie erhaben zu peinlich und so weiter (siehe Abbildung 7 für die moderne Adaption der dichotomen Weltordnung). Entsprechend besteht eine Ähnlichkeit zwischen Frau, Natur (zu Lateinisch nasci: geboren werden), Materie (zu Griechisch meter/ Mutter), Körper, Bedürftigkeit, Schwäche, Dienst, Liebe und Abhängigkeit einerseits, zwischen Mann, Kultur, Gott, Geist, Ewigkeit, Freiheit, Wissen, Kontrolle, Distanz et cetera andererseits.

Meine These heißt: **Solange wir diese durchdringende dualistische Struktur nicht als solche aus den Angeln heben, ist ein gerechtes und nachhaltiges Wirtschaften un-denkbar.**



Abbildung 6: Die dichotome symbolische Ordnung – das vormoderne Modell.

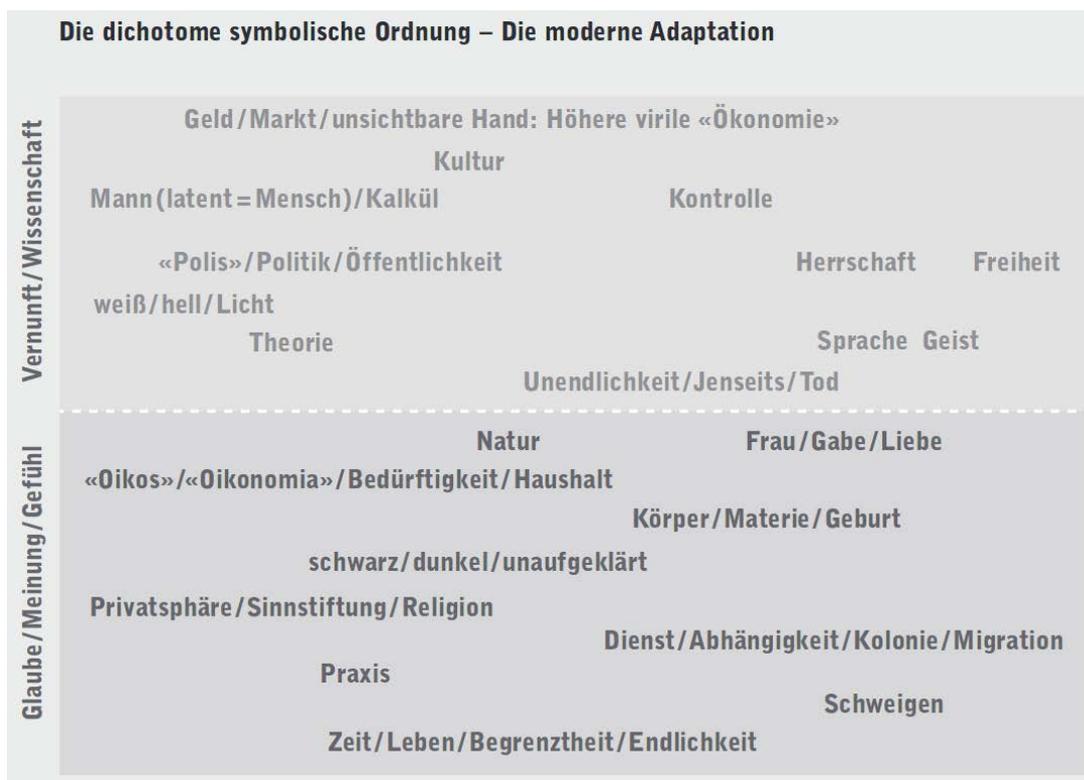


Abbildung 7: Die dichotome symbolische Ordnung – die moderne Adaption.

### 3.3 Das postpatriarchale Durcheinander

Im zweiten Kapitel des Essays analysiere ich, dass weder die Idee der Gleichheit noch diverse Ideen von „Umwertung“, wie sie zum Beispiel im matriarchalen Feminismus, in gewissen Naturschutz-Kreisen oder postkolonialen Bewegungen entwickelt werden, aus dem Dilemma führen. Denn beide Konzepte, Gleichstellung und Umwertung, lassen die dualistische Kategorienstruktur als solche unangetastet. Was es stattdessen braucht, ist eine Dekonstruktion der dualistischen Ordnung selbst. Der Zusammenbruch der zweigeteilten Symbolik – manchmal spreche ich auch in Anlehnung an die italienischen Differenzfeminismen vom „Ende des Patriarchats“ (Libreria delle donne di Milano 1996, Praetorius 2000) – führt notwendigerweise in den Zustand, den ich „das postpatriarchale Durcheinander“ nenne (vgl. z. B. Knecht et al. 2015: 5; Passim, Praetorius 2015: 45–55). Alltagssprachlich ausgedrückt: Sobald die begrifflichen Ehebetten zusammenbrechen, wissen wir nicht mehr, was oben und was unten ist, und das ist gut so. Das zunächst verwirrende Durch/einander wird zum erwünschten Zustand, in dem Neues entstehen kann.

Im dritten Kapitel bringe ich den Begriff des postpatriarchalen Durch/einanders ins Gespräch mit Thomas Kuhns Theorie des Paradigmenwechsels (Kuhn 1973). In dem Bereich, der uns hier und heute besonders interessiert, besteht der Paradigmenwechsel in der Rückkehr aus der Vorstellung, der als Mann gedachte „Mensch“ befände sich außerhalb und über einer mit Weiblichkeit und Schwäche konnotierten „Natur“, in ein Bewusstsein des Teil-Seins aller. Oder auf die Ökonomie bezogen: Aus dem engen, an konventionelle Vorstellungen von „Weiblichkeit“ geknüpften Begriff von Care wird das entscheidende Kriterium für alles Wirtschaften: Care bedeutet im Kern nämlich nichts anderes als menschliche Bedürfnisse zu befriedigen. Damit ist Care das Kriterium für jede Form von Ökonomie: Von der Autoindustrie bis zur Müllabfuhr, von der Hausaufgabenhilfe bis zur Robotik geht es um die Befriedigung der Bedürfnisse von derzeit ungefähr 7 Milliarden Erdenbewohnerinnen und Erdenbewohnern, die zusammen mit unzähligen anderen Lebewesen den großzügigen und verletzligen Lebensraum Erde bewohnen, den einzigen Lebensraum, der uns gegeben ist.

Im vierten und letzten Kapitel eröffne ich eine unsystematische Liste von Bewegungen – im Essay sind es zwölf, tatsächlich sind es mehr –, die, richtig verstanden, im Sinne des postdualistischen Paradigmenwechsels wirken.

Im Folgenden werde ich mich auf eine dieser Initiativen fokussieren: das Denken der Geburtlichkeit. - Die These heißt: Wenn wir als Menschen unser Naturverhältnis in Ordnung bringen wollen, dann sollten wir uns auf unseren Anfang besinnen: die Geburt.

### 3.4 Geburtlichkeit

Alle Menschen sind Geborene. Dieser Satz ist kaum zu widerlegen. Was bedeutet er für unsere Selbstwahrnehmung (vgl. dazu Praetorius 2011; Praetorius, Stöckli 2011; Praetorius 2017)?

Wenn ich zweieinhalb Jahrtausenden westlicher Philosophie und Theologie glaube, dann sind wir Menschen „die Sterblichen“ – und zwar nur die Sterblichen. In gängigen philosophischen Wörterbüchern finde ich seitenlange Abhandlungen über Tod und Sterblichkeit, aber fast nichts über die Bedeutung des Geboreneins. Im Duden ist „geburtlich“ nur als medizinischer Fachterminus aufgeführt. Auch die Christinnen und Theologen, die immerhin einmal pro Jahr, an Weihnachten, frenetisch die Geburt Gottes feiern, schweigen sich aus oder sprechen schamhaft von „Inkarnation“. Was hat das zu bedeuten, und wie hängt es mit „Naturbewusstsein und Identität“, mit der Frage nach einem notwendigen Wandel in der menschlichen Selbstwahrnehmung zusammen?

In der zweigeteilten Symbolik hat die Geburt einen Ort, der den meisten heute zwar fremd vorkommt, der sich der dualistischen Ordnung aber logisch einfügt. Dieser Ort lässt sich gut an der Geschichte

vom Tod des Sokrates verdeutlichen. Sie steht im platonischen Dialog „Phaidon“ (Platon 1987) und ist schnell erzählt:

Sokrates ist zum Tod verurteilt. Er sitzt im Gefängnis. Bevor er das Gift trinkt, will er noch mit seinen Freunden über die Bedeutung von Leben und Tod sprechen. Um das angemessen tun zu können, muss er aber erst seine Frau Xanthippe und seinen kleinen Sohn nach Hause schicken. Denn Frau und Kind stören, wenn Männer sich den entscheidenden Fragen zuwenden.

Nachdem man Xanthippe mit dem Kind abgeführt hat, erklärt Sokrates seinen Freunden, dass der Tod für ihn Erfüllung und Freiheit bedeutet. Denn er befreit die Seele aus dem Körpergefängnis, in dem sie seit der Geburt steckt. Geboren zu werden bedeutet hier, dass eine als ungebunden, präexistent und unsterblich vorgestellte Menschenseele für eine begrenzte Zeit in einen vergänglichen Körper eingeschlossen wird, das heißt: in den beschämenden Zustand der Abhängigkeit von Bedürfnissen, Gefühlen, Launen, Leidenschaften, Krankheiten, Verletzlichkeit, Scheiße (Knecht et al. 2015, 117–120), Angst, Begierden und so weiter. Geboren zu werden bedeutet also eine schwere Kränkung für die Seele, die eigentlich zur Freiheit von der Natur und von allem Weltlichen bestimmt ist. Verursacht ist der Einschluss in den Körper durch die Frau, die Mutter, die Gebälerin, die Materia. Deshalb stören Frau und Kind beim Gespräch über die „höheren Dinge“. Frau und Kind repräsentieren das Zurückgewiesene: Natur, Körperlichkeit, Abhängigkeit, Leidenschaften, Bedürftigkeit, Diesseits, Endlichkeit, Uneigentlichkeit.

Die Geburt ist hier als Inbegriff des Negativen noch erkennbar. Im späteren Verlauf der westlichen Philosophiegeschichte wird diese Bedeutung zwar weiterhin vorausgesetzt, aber kaum noch eigens zum Thema gemacht. Im Jahr 1977 stellt der Philosoph Hans Saner fest:

*„Wer nach den Zeugnissen über Geburt und Geburtlichkeit in der Philosophie sucht, wird bald auf einen merkwürdigen Sachverhalt stoßen: In der ganzen Geschichte des Denkens gibt es zwar eine breite Spekulation und Reflexion über die Sterblichkeit und besonders über den Tod des Menschen; aber Geburt und Geburtlichkeit sind kaum je eigens bedacht worden.“*

(Saner 1987:11)

Ungefähr seit der Jahrtausendwende allerdings ändert sich die Lage. Es gibt inzwischen etliche Denkerinnen und Denker (vgl. dazu die Bibliographie in Praetorius 2011) die der menschlichen Geburtlichkeit als Existenzial, wie Martin Heidegger es wohl nennen würde, einen angemessenen Platz in der symbolischen Ordnung geben. Fast alle knüpfen dabei an die Vordenkerin Hannah Arendt an. Sie hat schon in den Fünfzigerjahren des 20. Jahrhunderts Entscheidendes zum Thema gesagt (Arendt 1958: 164ff.).

Uns heute, wie gesagt, ist die Vorstellung fremd geworden, geboren zu werden bedeute den Eintritt in eine beschämende Gefangenschaft. Dieses Gefühl der Fremdheit der dualistischen Weltsicht gegenüber ist ein ermutigendes Zeichen dafür, dass der notwendige Paradigmenwechsel im Gang ist: Viele Menschen haben aufgehört, ihr Leben als unwesentliche Vorstufe eines höheren, immateriellen Zustands außerhalb des Natürlichen zu erfahren. Nach einer langen Epoche der Vertröstungen auf ein unsichtbares Besseres haben wir angefangen zu akzeptieren, dass wir Teil der Natur, natal-nativ-natürlich sind.

Die denkerische, politische, ökonomische, ethische, alltägliche Aufarbeitung des Bruchs mit der dichotomen Vergangenheit steht aber noch weitgehend aus. Sie würde zum Beispiel darin bestehen zu erkennen, was uns heute als Jenseits oder Jenseitersatz dient. Für die meisten ist es nicht mehr ein erhofftes Leben nach dem Tod, sondern zum Beispiel: der makellose Strandurlaub, das ultimative Shoppingparadies, die Wallstreet, der Lottogewinn, die romantische Zweisamkeit, die perfekte Work-

Life-Balance, die Traumkarriere... Ich meine, dass es unter anderem diese vorerst bleibende Struktur einer Ausrichtung auf ein idealisiertes Jenseits ist, die uns daran hindert, ökologisch angemessen zu handeln. Erst langsam erkennen wir, dass wir keine gefangenen Seelen sind, die ununterbrochen nach dem Eigentlichen, Besseren streben, sondern ehemalige Babies, fähig zur Neugier und zum Neuen, zum Spiel, zum Ausprobieren, zum Vergeben und zum täglichen Neuanfang, jede und jeder ausgestattet mit begrenzten einzigartigen Handlungsspielräumen.

### 3.5 Naiv – Nation – Natur

Es gibt im Deutschen drei gebräuchliche Wörter, die zeigen, wie nah uns das Denken der Geburtlichkeit ist: Naiv, Nation und Natur. Alle drei leiten sich vom lateinischen Verb nasci ab, das geboren werden bedeutet. Wenn wir weiterkommen wollen in Richtung auf ein realistisches Selbstverständnis, können wir anfangen, diese Wörter genauer zu interpretieren, mit denen wir schon täglich umgehen:

Die Naivität erinnert mich daran, dass es möglich ist, vermeintlich kindische Fragen zu stellen und damit das notwendige Durcheinander in scheinbar ewige Ordnungen zu bringen. Um die abgewertete Naivität von der Tugend des unbekümmerten Nachfragens zu unterscheiden, gehe ich manchmal auf das ursprünglich lateinische Adjektiv zurück und spreche neu von „Nativität“.

Die Nation hat einen eher unschönen ideologischen Weg eingeschlagen. Ich glaube nicht, dass sie als Ort für positive denkerische Anknüpfung noch zu retten ist. Immerhin können wir vielleicht die Intuition festhalten, die vermutlich am Anfang dieses Begriffs steht: dass nämlich Menschen, die am selben Ort oder nahe beieinander geboren wurden, irgendetwas gemeinsam haben, zum Beispiel die Liebe zu einer bestimmten Landschaft oder ihre erste Sprache, die nicht zufällig „Muttersprache“ heißt.

Schließlich die Natur. Unter Natur verstehen wir, was wir nicht uns selbst verdanken: das Gegebene, das Geschenkte, fast alles. Wir verdanken ja auch uns selber nicht uns selber, daher der Zusammenhang mit dem Geborensein: Wir haben uns nicht selbst hergestellt, sondern kommen durch eine Andere, die ihrerseits Tochter einer Tochter eines Sohnes einer Tochter und so weiter ist. Wir stehen also nicht „drüber“, sondern sind Natur, so wie der Embryo Teil der Matrix (Matrix lat.: Mutterleib) ist.

**Ich meine, dass die konsequenteste Antwort auf die Frage nach einer ökologisch angemessenen menschlichen Selbstwahrnehmung darin besteht, den menschlichen Anfang postdualistisch neu zu erfahren und zu denken: Also bewusst Abschied zu nehmen von der platonischen Idee, die Geburt sei der Eintritt in ein Gefängnis mit Namen „Natur“ oder „Materie“, und erst der Tod bedeute Freiheit.** Dieser Neuanfang in unserer Selbstwahrnehmung hat verschiedene Seiten: denkerische und kulturelle, lebenspraktische, ökonomische und so genannt „spirituelle“. Es handelt sich um eine tiefgreifende Umschichtung der symbolischen Ordnung, die zum Glück längst begonnen hat, aber viel Zeit und Geduld erfordert.

#### Fragen zum Schluss

Ich habe alles aufgeschrieben, was ich über Gender, Natur, Nachhaltigkeit, Zukunft, Ökonomie, Ökologie, Arbeit, Care, Feminismus, Herrschaft, Unterdrückung, Geschichte, Globalisierung, Spiritualität und so weiter vorerst gedacht habe. Und ich habe es als Theologin aufgeschrieben: als eine, die aus einer Tradition kommt, die zutiefst patriarchal ist und gleichzeitig zahllose Anknüpfungspunkte für eine zukunftsfähige menschliche Selbstwahrnehmung bietet.

Dabei ist herausgekommen, dass ich es uns nicht ersparen kann, uns mit unserem peinlichen Anfang im Körper eines Menschen der vorangegangenen Generation zu befassen: mit unserer Vergangenheit

als blutige, schleimige, scheidende, abhängige, bedürftige, natürliche, native, zur freien Gestaltung der Welt begabte Neuankömmlinge. Immerhin: Für Christinnen und Christen ist auch Gott geboren, im Stall zu Bethlehem. Mir hilft dieser Gedanke manchmal, die Peinlichkeit der geburtlichen Rückbesinnung zu überwinden.

Welche Formen wird diese Rückbesinnung annehmen? In Politik, Ökonomie, Geschlechterverhältnis, Religionen, in Pädagogik, Frömmigkeitspraxen, alltäglichen Lebensvollzügen...?

Kontaktdaten:

Dr. theol. Ina Praetorius

Kirchenrain 10

CH-9630 Wattwil

E-Mail: [contact@inapraetorius.ch](mailto:contact@inapraetorius.ch)

## Literatur

Arendt, H. (1985<sup>4</sup>): *Vita Activa oder Vom tätigen Leben*. Piper. München.

Aristoteles (1973): *Politik*, übersetzt und herausgegeben von Olof Gigon. DTV. München.

Knecht, U. (2015<sup>3</sup>): *ABC des guten Lebens*. Christel Göttert Verlag. Rüsselsheim.

Kobler, S. (19.02.2015): *Sie ist doch ein Schatz*, in: *Neue Zürcher Zeitung*. URL: <https://www.nzz.ch/schweiz/sie-ist-doch-ein-schatz-1.18487104> (zugegriffen am 23.10.2017)

Kuhn, T. (1973): *Die Struktur wissenschaftlicher Revolutionen*. Suhrkamp. Frankfurt.

Libreria delle donne di Milano (1996): *Das Patriarchat ist zu Ende – es ist passiert, nicht aus Zufall*, Christel Göttert Verlag. Rüsselsheim.

Platon (1987): *Phaidon*, übersetzt von Friedrich Schleiermacher. Reclam. Stuttgart.

Praetorius, I. (2000): *Zum Ende des Patriarchats. Theologisch-politische Texte im Übergang*. Matthias Grünewald Verlag. Mainz.

Praetorius, I. (2005): *Handeln aus der Fülle. Postpatriarchale Ethik in biblischer Tradition*. Gütersloher Verlagshaus. Gütersloh.

Praetorius, I. (2011): *Immer wieder Anfang. Texte zum geburtlichen Denken*. Matthias Grünewald Verlag. Ostfildern.

Praetorius, I. (2015): *Wirtschaft ist Care oder: Die Wiederentdeckung des Selbstverständlichen (The Care-Centered Economy. Rediscovering what has been taken for granted)*. Heinrich-Böll-Stiftung. Berlin. URL: <https://www.boell.de/de/2015/02/19/wirtschaft-ist-care-oder-die-wiederentdeckung-des-selbstverstaendlichen> (zugegriffen am 23.10.2017)

Praetorius, I. (2017): *Nativity as a New Anthropological Paradigm. Reflections of A Protestant Christian*. In: *Oltre l'individualismo. Relazioni e relazionalità per ripensare l'identità*, a cura di Lorella Congiunti, Adrian Ndreca, Giambattista Formica. Città del Vaticano. Urbaniana University Press. 39–397.

Praetorius, I., Stöckli, R. (2011): Wir kommen nackt ins Licht, wir haben keine Wahl. Appenzeller Verlag. Herisau.

Saner, H. (1987<sup>2</sup>): Geburt und Phantasie. Von der natürlichen Dissidenz des Kindes. Lenos. Basel.

## 4 Äußere Landschaften und innere Landschaften: zur Bedeutung von Naturerfahrungen für die seelische Entwicklung

Ulrich Gebhard

### Zusammenfassung

Die Persönlichkeit des Menschen wird in den meisten psychologischen Schulen als das Ergebnis der Beziehung zu sich selbst und der Beziehung zu anderen Menschen verstanden. Die nichtmenschliche Umwelt — also Gegenstände, Pflanzen, Tiere, Natur, Landschaft, Bauten — spielen in einem solchen zweidimensionalen Persönlichkeitsmodell nur eine untergeordnete Rolle. In diesem Aufsatz wird die psychodynamische Bedeutung auch der nicht-menschlichen Umwelt reflektiert. Das Ziel ist die Etablierung eines dreidimensionalen Persönlichkeitsmodells, das die Bedeutung der menschlichen Umwelt ebenso berücksichtigt wie die der nicht-menschlichen Umwelt.

Ein entscheidender Grundgedanke ist, dass das Verhältnis von Mensch und nichtmenschlicher Umwelt, das Verhältnis von Mensch und Natur als ein Interaktionsgefüge gedacht werden muss, und nicht als ein Verhältnis des mehr oder weniger unverbundenen Gegenübers. Der Beziehungsaspekt wird besonders spürbar in Situationen, in denen wir Atmosphären erleben. In Atmosphären fließen Subjekt- und Objektanteile zusammen. Natur wird auf diese Weise zu einem Symbol von Aspekten des eigenen Selbst. Dieses Amalgam aus Erfahrung der äußeren Welt („äußere Landschaften“) und Erfahrung des eigenen Selbst („innere Landschaften“) und die sich dadurch eröffnende Resonanz wird als ein zentrales Moment postuliert. Dabei wird die besondere Bedeutung von Naturerfahrungen vor dem Hintergrund der Winnicott'schen Theorie der Übergangsphänomene interpretiert.

*„Jeder spricht sich nur selbst aus, indem er von der Natur spricht.“ (Goethe)*

### 4.1 Innere und äußere Natur

Im Verhältnis des Menschen zur äußeren Natur wird stets auch sein Verhältnis zu sich selbst sichtbar. Das gilt historisch insofern, als die jeweilige Auffassung von Natur, der jeweilige Naturbegriff, als ein Ausdruck des Selbstverständnisses des Menschen interpretiert werden kann (Schäfer 1993). Und das gilt ebenso für die einzelnen Subjekte: Die Erfahrungen, die wir in und mit der Natur machen, sind auch Erfahrungen mit uns selbst – nicht nur, weil wir es sind, die diese Erfahrungen machen (das wäre trivial) – sondern weil Naturphänomene Anlässe sind, uns auf uns selbst zu beziehen. „Natur“ wird auf diese Weise zu einem Merkzeichen, zum Symbol von Aspekten des eigenen Selbst oder – wie Caspar David Friedrich es sagt – zur „Membran subjektiver Erfahrungen und Leiden“.

Mit der In-Beziehung-Setzung von Natur und Selbst diskutiere ich nicht eine Wesensgleichheit oder Verwandtschaft von äußerer nicht-menschlicher Natur und der inneren Natur des Menschen, wobei ich „natürlich“ davon ausgehe, dass der Mensch auch Natur beziehungsweise ein Teil der Natur ist. Eine Wesensgleichheit von Mensch und Natur, wie sie zum Beispiel in Teilen der amerikanischen Naturethik oder in der sogenannten Tiefenökologie des Norwegers Arne gedacht wird, diskutiere ich im Folgenden nicht, beziehungsweise lasse diese Fragen ausdrücklich offen. Vielmehr betone ich den psychischen Wert der äußeren Natur für die innere Natur des Menschen: es geht mir um die emotionale Bedeutung von Naturerfahrungen und vor allem deren symbolische Valenzen.

Natur, beziehungsweise Natursymbole haben auf diese Weise etwas mit unserer Subjektivität zu tun – nicht, weil sich in der Natur gewissermaßen subjektive Wahrheiten finden lassen, sondern weil Natur ein Metaphernvorrat für Selbstdeutungen ist. Auf diese Weise hängen innere und äußere Natur, innere und äußere Landschaften zusammen.

Es geht also um die Verbindung von Natur-Erfahrung und Selbst-Erfahrung. Ein äußeres Phänomen (z. B. die Natur, aber auch die Kunst oder Musik) wird zu einer besonderen, subjektiv bedeutsamen inneren Erfahrung. Eine Erfahrung kommt oder kommt nicht, es ist ein zugefallenes Geschenk, es ist mehr eine Sache der Atmosphäre als eine Sache der zielgerichteten Entscheidung. Die Naturerfahrungspädagogik beispielsweise setzt auf eben diesen atmosphärischen Akzent des Erlebnisses, in dem Selbst und Welt irgendwie atmosphärisch korrespondieren, ja wo man gar nicht mehr genau bestimmen kann, ist es nun eine Erfahrung von Natur oder eine Erfahrung von mir selbst. Es wird im Natur-Erlebnis dasselbe. Auf diese Verbindung von Innen und Außen, von Subjekt und Objekt, von Selbst und Welt setzt die Naturerfahrungspädagogik insofern, als dadurch eine Änderung der Subjekte im Hinblick auf den Umgang mit Natur erhofft wird.

Zusätzlich und durchaus damit im Zusammenhang stellen Natur und Landschaft einen Symbolvorrat dar, der dem Menschen für Selbst- und Weltdeutungen zur Verfügung steht. Diese symbolische Dimension unserer Natur- und Landschaftsbeziehungen ist für den Menschen als „animal symbolicum“ (Cassirer 1969) nicht unbedeutend, ist es doch gerade der symbolische Weltzugang, der es uns gestattet, unser Leben als ein sinnvolles zu interpretieren (Gebhard 2005).

Der Begriff der Therapeutischen Landschaften (Gebhard, Kistemann) zielt insofern auch nicht nur auf die physischen Attribute von Natur und Landschaft, sondern v. a. auf deren symbolische und kulturelle Bedeutung. Landschaften sind dann nicht nur gleichsam „wirkliche“ Gebilde in der äußeren Welt, sondern „landscapes of the mind“ (Williams 1998, 2010). Entscheidend bei diesen Landschaften des Geistes ist die symbolische Aufladung von äußeren Landschaften. Landschaft und Natur sind dann nicht mehr nur ein gleichsam seelenloser, abstrakter „Raum“, vielmehr sind sie ein „Amalgam von Maßeinheit und Gestimmtheit“ (Ipsen 2006: 17). Ebenso konzeptualisiert auch Gesler (1992) das Konzept der Therapeutischen Landschaften, indem er den Akzent seines Konzepts auf die Interpretation kultureller Landschaften durch den menschlichen Geist legt.

Diese Gestimmtheit, diese Atmosphäre (Böhme 1995) ist eben das, was den Raum zum „Ort“ (place) macht (Lengen 2016) und der wäre ohne besagte Symbolisierungen leer bzw. klischeehaft. Die Atmosphäre, die zwischen Subjekt und Landschaft bzw. Natur aufgespannt ist, ist gewissermaßen der Resonanzraum, in dem und durch den die psychischen und mentalen Wirkungen „in Schwingung“ geraten.

Es kommt also eher auf die symbolisierende subjektive Bedeutung („inner meaning“, Gesler 1992) von Natur und Landschaft an, als auf deren gleichsam objektiven Attribute. Es geht um die dialektische Beziehung zwischen realer physischer Umwelt (äußere Natur) und deren symbolischer und sozialer Konstruktion (innere Natur).

## **4.2 Wald und Wasser als Symbol**

Beispielhaft sei im Folgenden diese symbolische Ebene für den Wald bzw. den Baum herausgearbeitet (vgl. Windhorst, Williams 2015). Der Wald wird häufig für den Inbegriff von „Natürlichkeit“ (Wild-Eck 2002) gehalten und mit Wohlbefinden und Erholung (Braun 2000) assoziiert. Ungeachtet der Tatsache, dass der Wald natürlich ein Kulturphänomen ist, wird er als „reine“ Natur interpretiert, und zwar nicht in erster Linie wegen ökologischer und biologischer (Stichwort Sauerstoff) Zusammenhänge, sondern wegen seines geradezu ideologisch-symbolischen Gehalts.

So zeigen volkskundliche Untersuchungen zum Walderleben bei Erwachsenen in Deutschland, dass animistisch-symbolische Vorstellungen ein essentielles Element bei ihren Walderlebnissen sind. Der Wald kann Symbol sein für Ruhe, Freiheit, Schönheit, wird mit Lebendigkeit, Entspannung, Entlastung und Zufriedenheit assoziiert. Dadurch bewirkt er Wohlbefinden und trägt zur Erholung von Stress bei (Rauch-Schwegler 2001). Nicht umsonst ist ein sehr verbreitetes projektives Testverfahren der so genannte Baumtest. Natürlich fungiert hier der Baum als symbolische Projektionsfläche, was allerdings mit den Erlebnisqualitäten, die wir bei der Beziehung zu Bäumen haben können, zusammenhängt. Dabei wird der Wald als ein Symbol für das Unbewusste aufgefasst; er sei typisch für das menschliche Leben, weil sich in ihm Verfall, Tod und Leben in analoger Weise wie beim Menschen ereignen. Bäume haben Individualität und damit gewissermaßen Persönlichkeit. Man geht gern in den Wald, fühlt sich geborgen und gut. Und der Wald wirkt identitätsstiftend. Man ist mit sich allein, kann gewissermaßen endlich seine eigenen Gedanken denken. Der Wald im Allgemeinen und einzelne Bäume im Besonderen können eine persönliche Bedeutung erlangen und damit in Geschichten, Mythen und Legenden eingebaut werden. Auch das ist identitätskonstituierend. Zudem werden bei Waldaufenthalten eigene (schöne) Erinnerungen an Kindheit und Unbeschwertheit aktiviert (Henwood, Pidgeon 2001).

Der Wald steht allerdings nicht nur für positiv getönte Gedanken und Gefühle. In vielen Märchen und Mythen werden geheimnisvolle und auch bedrohliche Aspekte des Waldes betont (Vollichard 1992). Das gilt nicht nur für die Welt der Geschichten, sondern kann auch in aktuellen Befragungen zur Wirkung des Waldes bestätigt werden. Wild-Eck (2002) zeigt, dass der Wald ein Raum der Angst sein kann (vgl. Lehmann 2000).

Diese ambivalenten Bedeutungen von Wald und Baum machen sie für eine psychodynamische Verwendung in besonderer Weise geeignet, weil widersprüchliche psychische Zustände einen symbolischen Anker finden können.

Diese ambivalenten Bedeutungszuschreibungen gelten gleichermaßen auch für sogenannte „blue spaces“: in der Stadt, in Küstenregionen, in Fluss- und Seenlandschaften (z. B. Finlay et al. 2015; Foley, Kistemann 2015; Windhorst, Williams 2015). Die besagte Ambivalenz wird auch durch das Symbol Wasser in geradezu zugespitzter Weise symbolisch chiffriert (Illich 1986): man kann vom Wasser ebenso getragen und gehalten sein wie man ertrinken kann. Man kann beim Blick aufs Wasser in kontemplative Stimmungen geraten oder sich auch verlieren.

Völker (2012) weist darauf hin, dass und wie der Mensch in seinem alltäglichen Sprachgebrauch wasserassoziierte Redewendungen verwendet, wie „flüssige Ausdrucksweise“ oder „die Informationen sprudelten aus ihm heraus“. Der Mensch nutzt das Wasser und seine Eigenschaften, um sich selbst und die Welt zu beschreiben. Nach Völker ist Wasser ein essentielles Artefakt für jeden Menschen, da es durch seine Variabilität die Fähigkeit besitzt, nahezu jedwede Bedeutungszuschreibung oder Metapher auf- bzw. anzunehmen. Wasser fließt und kann damit Wandel symbolisieren; zugleich kann der Blick auf das unendliche und ewig gleiche Meer Konstanz, sogar Identität symbolisieren. Wasser sieht stets anders aus, ist beweglich und reflektiert auf immer neue Weise (Strang 2004). Der Anblick und das Erleben von Wasser können zudem inspirierend sein und damit auch gesundheitlich wirksam werden. Auf symbolische Weise werden damit „Freundlichkeit, Liebenswürdigekeit, Zartheit, Stärke und Intelligenz“ (de Botton 2008: 99) transportiert.

Grün wie blau, weite ebenso wie undurchdringliche Landschaften, vielfältige wie eintönige, „schöne“ wie „hässliche“ Landschaften oder Natur können gleichermaßen subjektiv symbolisch aufgeladen werden und damit zur besagten „Membran subjektiver Erfahrungen und Leiden“ werden.

### 4.3 Der Mensch als „animal symbolicum“

Ernst Cassirer hat den Menschen als „animal symbolicum“ bezeichnet, wonach alle Formen menschlicher Weltwahrnehmung Akte symbolischer Sinngebungen sind. Der menschliche Weltbezug, der Bezug zur nicht-menschlichen wie menschlichen Umwelt ist danach notwendig ein symbolischer. Der zentrale Begriff der Cassirerschen Semiotik ist der der „symbolischen Form“. Darunter „soll jene Energie des Geistes verstanden werden, durch welche ein geistiger Bedeutungsgehalt an ein konkretes sinnliches Zeichen geknüpft und diesem Zeichen innerlich zugeeignet wird“ (Cassirer 1969: 175). Cassirer bezieht sich auf den Umweltbegriff von Uexküll (1928). Danach sind Tiere perfekt über den „Funktionskreis“ von „Merknetz“ und „Wirknetz“ in ihre jeweilige Umwelt eingepasst. Beim Menschen allerdings erhält die Umwelt eine neue Dimension: „Der Mensch hat gleichsam eine neue Methode entdeckt, sich an seine Umgebung anzupassen. Zwischen dem Merknetz und dem Wirknetz, die uns bei allen Tierarten begegnen, finden wir beim Menschen ein drittes Verbindungsglied, das wir als „Symbolnetz“ oder Symbolsystem bezeichnen können. Diese eigentümliche Leistung verwandelt sein gesamtes Dasein. [...] Es gibt indessen kein Mittel gegen diese Umkehrung der natürlichen Ordnung. Der Mensch entkommt dieser seiner Erfindung nicht. [...] Er lebt nicht mehr in einem bloß physikalischen, sondern in einem symbolischen Universum“ (Cassirer 1996: 49f.).

Die Umwelt des Menschen ist also ein Symbolsystem. Für den Bezug des Menschen zu den äußeren Dingen ist das ein folgenschwerer Gedanke: Zwischen Ich und Welt, zwischen Subjekt und Objekt, zwischen Innen und Außen gibt es einen dritten Bereich, der vermittelnd den Kontakt herstellt. Damit wird sowohl Subjektivität als auch Objektivität konstituiert. Dies wird grundlegend auch die Beziehung des Menschen zur Natur beeinflussen. Die nicht-menschliche Umwelt, Landschaft und Natur, sind nie nur äußere Phänomene, sondern immer auch ein mit (subjektiver) Bedeutung aufgeladenes Symbolsystem.

Blumenberg zufolge ist der Mensch existentiell geradezu darauf angewiesen, sich auf diese Weise von der Welt, auch von der Natur, zu distanzieren. Danach kann der Mensch nur auf eine Weise existieren, nämlich „indem [er] sich nicht unmittelbar mit dieser Wirklichkeit einläßt“ (Blumenberg 1971: 115). Die Welt, in der wir leben, ist eine kulturell geschaffene Symbolwelt, ein Amalgam aus äußerer und innerer Welt: „Der menschliche Wirklichkeitsbezug ist indirekt, umständlich, verzögert, selektiv und vor allem „metaphorisch“. [...] Der metaphorische Umweg, von dem thematischen Gegenstand weg auf einen anderen zu blicken [...], nimmt das Gegebene als das Fremde, das Andere als das vertrauter und handlicher Verfügbare. [...] Das animal symbolicum beherrscht die ihm genuin tödliche Wirklichkeit, indem es sie vertreten läßt; es sieht weg von dem, was ihm unheimlich ist, auf das, was ihm vertraut ist“ (Blumenberg 1971: 115f.).

Genauso, wie das Verständnis der äußeren Welt ein symbolisches ist und damit die Möglichkeit von Erkenntnis begrenzt und relativiert, ist auch das Verständnis des eigenen Selbst notwendig symbolisch. So kann die äußere Welt als der bereits erwähnte Metaphernvorrat wirken, der in Symbolisierungsprozessen ein Selbstverständnis des Menschen ermöglicht und begleitet. Die Symbole, mit denen wir uns zu deuten und zu verstehen versuchen, werden aus der begegnenden Welt genommen; die Welt, in der wir leben, die Lebenswelt, be-ding-t (im Sinne des Wortes) unser Selbstverständnis. Die Computemetapher des menschlichen Geistes, Verwurzelung oder Entwurzelung, Schlange als Verführerin, agnus dei, dass der Mensch dem Menschen ein Wolf sei — solche beliebig zu ergänzenden Beispiele verweisen auf je unterschiedliche Lebenswelten, die auf symbolische, jetzt allerdings physiomorphe und auch technomorphe Weise Deutungsmuster für das menschliche Selbstverständnis bereitstellen.

So ist es nicht gleichgültig, in welcher Umwelt wir leben. Auch die nicht-menschliche Umwelt, Landschaften, Dinge, haben über Symbolisierungsprozesse eine psychodynamische Bedeutung, ein

Gedanke, der für die Wahrnehmung und Wirkung von Natur und Landschaft bedeutsam sein dürfte. Psychische Entwicklung geschieht nicht nur innerhalb der Beziehung zwischen Menschen. Auch die Art und Qualität der Dinge unserer Umwelt sind bedeutsam. Das betrifft die Naturumgebung ebenso wie die Landschaftsumgebung.

Da die Symbolschicht als ein dritter Bereich zu denken ist, als ein Zwischenbereich des Übergangs zwischen Ich und Welt, ist es auch folgerichtig, dass Symbolisierungsprozesse ihr Material sowohl aus der äußeren Natur (physiomorphe Symbole) als auch aus dem Ich (anthropomorphe Symbole) entnehmen. Selbstverständlich bedingen sich die physiomorphen und anthropomorphen Symbole und Deutungsmuster gegenseitig; die Frage nach Henne und Ei ist auch hier unbeantwortbar. Das, was wir als Natursymbole im Kontext physiomorpher Deutungsmuster als Grundlage unseres Selbstverständnisses nehmen, entspringt natürlich zugleich anthropomorphen Projektionen und umgekehrt. Keil (1993) spricht in diesem Zusammenhang von einem anthropomorph-physiomorphen Paradox.

Metaphern organisieren auf diese Weise als Deutungsmuster die Aneignung von Welt. So kann die Welt vertraut werden, nicht zuletzt, weil wir uns in ihr wiederfinden können. Durch Metaphern finden wir einerseits einen Zugang zu den Dingen der Welt, andererseits zeigt der metaphorische Charakter unseres Weltbezugs an, dass wir keinen unmittelbaren Zugang zu den Dingen haben. Mit Cassirer gehe ich also davon aus, „dass „Ich“ und „Du“ nicht fertige Gegebenheiten sind, die durch die Wirkung, die sie aufeinander ausüben, die Formen der Kultur erschaffen. Es zeigt sich vielmehr, dass in diesen (symbolischen) Formen und kraft ihrer die beiden Sphären, die Welt des „Ich“ und die des „Du“, sich erst konstituieren. Es gibt nicht ein festes, in sich geschlossenes Ich, das sich mit einem ebensolchen Du in Verbindung setzt und gleichsam von außen in seine Sphäre einzudringen sucht“ (Cassirer 1961: 50f.). Stattdessen muss man sich — so Cassirer — in den „Mittelpunkt jenes Wechselverkehrs“ versetzen.

#### **4.4 Ein dreidimensionales Persönlichkeitsmodell**

Die Persönlichkeit des Menschen wird in den meisten psychologischen Schulen als das Ergebnis der Beziehung zu sich selbst und der Beziehung zu anderen Menschen verstanden. In der jeweils aktuellen Persönlichkeitsstruktur verdichten sich nach dieser Auffassung die Erfahrungen mit sich selbst und anderen Menschen; die nicht-menschliche Umwelt — also Gegenstände, Pflanzen, Tiere, Natur, Landschaft, Bauten — spielen in einem solchen zweidimensionalen Persönlichkeitsmodell keine oder jedenfalls nur eine untergeordnete Rolle.

In zweidimensionalen Persönlichkeitsmodellen (vgl. Krampen 1987) hängt nämlich die psychische Entwicklung vor allem von der Art und Qualität der Beziehung zu menschlichen Interaktionspartnern, überhaupt der menschlichen Umgebung ab. Wie wichtig feste Bezugspersonen für die Persönlichkeitsentwicklung in der (frühen) Kindheit sind, ist unbestritten. Die Erfahrungen, die Kinder in den ersten Lebensjahren mit vertrauten Bezugspersonen machen, bestimmen wesentlich die Persönlichkeit und auch, mit welcher Tönung und Qualität die Welt wahrgenommen wird. Erikson (1968) hat dafür den Begriff „Urvertrauen“ eingeführt. Macht das Kind die Erfahrung, dass es geliebt und gewollt, dass es gehalten wird, so sind das gute Bedingungen für ein von Vertrauen geprägtes Verhältnis zur Welt, zu anderen Menschen und auch zu sich selbst. Auch die aktuellen Positionen und empirischen Befunde im Kontext bindungstheoretischer Überlegungen gehen in diese Richtung (Grossmann, Grossmann 2005). Insofern kann und soll die Bedeutung der menschlichen Umwelt keineswegs bestritten werden. Im Gegenteil: Der Mensch als soziales Wesen kann nur vor dem Hintergrund seiner gemeinsamen Geschichte mit personalen „Objekten“ verstanden werden.

Nun leben die Menschen aber nicht allein auf der Welt. Sie leben vielmehr in einer Welt, in der es weitaus mehr nicht-menschliche „Objekte“ gibt als menschliche. Mehr noch: Der Mensch ist als Teil und Gegenüber der Natur untrennbar mit all diesen nicht-menschlichen Objekten verbunden. Während es bezüglich der biologisch-ökologischen Verflochtenheit des Menschen mit der nicht-menschlichen Natur keine Zweifel gibt, suggeriert ein zweidimensionales Persönlichkeitsmodell, dass man sich die psychische Genese der menschlichen Persönlichkeit unabhängig von der nicht-menschlichen Umwelt vorstellen könne.

Indem hier zusätzlich die psychodynamische Bedeutung auch der nicht-menschlichen Objekte bedacht wird, wird das Persönlichkeitsmodell gleichsam dreidimensional und gewinnt dadurch im Sinne des Wortes an Tiefe. Dabei geht es zentral um den Gedanken, dass die Vertrautheit der Welt sich auch als das Ergebnis einer gelungenen Beziehung zur Welt der Dinge verstehen lässt, dass unser Leben also im Sinne des Wortes „bedingt“ ist. Besagtes „Urvertrauen“ könnte dann in einem dreidimensionalen Persönlichkeitsmodell (Gebhard 1993 2016b) auch als das Ergebnis einer gelungenen Beziehung zu nicht-menschlichen Objekten verstanden werden. In der Bedeutung, die wir den Dingen geben, manifestiert sich gewissermaßen unser Weltbild, und zwar nicht nur im Sinne einer neutralen Erklärung, sondern auch im Sinne des Ausdrucks einer emotionalen Beziehung.

Die Vertrautheit (oder auch Unvertrautheit) mit den Dingen konstituiert also ein basales Weltbild, das etwas mit unserem Lebensgefühl zu tun hat. Die Welt kann vertraut werden auch durch unsere Beziehung zu Dingen. Auch in Naturerfahrungen kann dieses Lebensgefühl zum Tragen kommen. Analog zum Konzept der Bezugspersonen könnte man hier entsprechend auch von „Bezugsdingen“ oder von „Bezugsorten“ sprechen (vgl. Hemmati-Weber 1992).

Durch den sinnlichen Wahrnehmungsakt werden äußere Objekte gleichsam zu inneren Objekten. Erst dadurch können wir sie erfahren. Diese Überführung von Außen nach Innen ist eine symbolische (Gebhard 2016a). Die seelischen Objektrepräsentanzen enthalten nicht lediglich das getreue Spiegelbild der äußeren Welt, sondern sind mit symbolischer Bedeutung, in der der besagte Beziehungsaspekt zu den Objekten als Atmosphäre verdichtet ist, gleichsam aufgeladen und — das ist besonders wichtig — beeinflussen auf diesem Wege auch das eigene Selbst, sind mithin identitätsbildend (Habermas 1996). So sind auch in Naturerlebnissen notwendig Selbstbezüge und Naturbezüge enthalten. Diese Version von Wahrnehmung, bei der Welt- und Selbstbezug symbolisch aufeinander verwiesen sind, wird von dem Phänomenologen Straus „Empfindung“ genannt: „Das Empfinden ist ein sympathetisches Erleben. Im Empfinden erleben wir uns in und mit unserer Welt. [...] Die Beziehung des Ich auf seine Welt ist im Empfinden eine Weise des Verbunden-Seins, die von dem Gegenüber des Erkennens scharf zu unterscheiden ist“ (Straus 1956: 208). Der damit implizierte Begriff der „Sympathie“ ist im Hinblick auf unsere Beziehung zu Dingen, zu Naturphänomenen insofern sinnvoll, als der verwandte Begriff der Empathie, der die Einfühlung in andere Menschen meint, nicht für die Beziehung zur Natur bemüht werden muss. Wir müssen also nicht annehmen oder behaupten, wir könnten uns beispielsweise in einen Baum, eine Landschaft oder eine Eidechse empathisch einfühlen, aber wir können annehmen, dass in der Beziehung zu einem Baum, einer Landschaft, einer Eidechse eine sympathetische Atmosphäre aufkommt, die subjektive Bedeutsamkeit und phänomenale Wahrnehmung vereint.

Dieses Amalgam aus Erfahrung der äußeren Natur und Erfahrung des eigenen Selbst, diese sich dadurch eröffnende „Resonanz“ wird im letzten Abschnitt vor dem theoretischen Hintergrund der Winnicott'schen Übergangsphänomene noch einmal aufgenommen.

Da Symbolisierungen auf realen Erfahrungen beruhen und diese verdichten, sind Symbole auch Ausdruck der Qualität und der Tönung unserer Beziehung zur Welt, zu Natur und Landschaft. Sie repräsentieren Weltbezug und Lebensgefühl zugleich. Noch deutlicher als in der philosophischen

Metapherntheorie wird durch die Psychoanalyse das Subjekt in den Mittelpunkt der Betrachtung gestellt. Der Fokus verschiebt sich damit von einem eher erkenntnistheoretischen Schwerpunkt auf eine individuelle Perspektive, auf die Perspektive des Subjekts: Wie gelingt es den Subjekten, eine Verbindung von Innen und Außen herzustellen, eine „Begegnung“ von Ich und Du zu inszenieren?

Dazu werde ich im Folgenden einige Aspekte der psychoanalytischen Symboltheorie zusammentragen, um dann im nächsten Abschnitt den „Mittelpunkt jenes Wechselverkehrs“ in den Blick zu nehmen. Hierbei werde ich die Winnicott'schen Begriffe der Übergangsphänomene und des potenziellen Raums heranziehen.

Für die Freud'sche Psychoanalyse ist das Symbol Ausdruck einer Erfahrung, in der Regel einer vergessenen beziehungsweise verdrängten Erfahrung. Angesichts der radikal-aufklärerischen Perspektive von Freud war dies gleichbedeutend mit dem Programm, diese Erfahrungen wieder zurückzugewinnen. Sie sollten gewissermaßen direkt wiederbelebt werden, ohne Umschreibung durch Symbole. Letztlich galt es, die Symbole zu desymbolisieren. In den Anfängen der Psychoanalyse galt das Symbol also noch als Anzeichen für Entstellung von eigentlich Gemeintem, das der Aufklärung bedarf.

In der Traumdeutung entwickelte Freud (1900) folgendes Symbolverständnis: Die Bilder des Traumes sind ein symbolischer Ersatzausdruck für unbewusste Vorstellungen, die nur über eine symbolische Entstellung die Zensur umgehen können. In der sogenannten Traumarbeit wird der unbewusste Gehalt, der latente Trauminhalt, überführt in den manifesten Trauminhalt, der lediglich symbolisch die unbewussten Inhalte darstellt. Die symbolische Darstellung ist ein Kompromiss zwischen den unbewussten Regungen und einer normgebenden Zensur, der durch Verschiebung, Verdichtung, Verkehrung ins Gegenteil zustande kommt. Für Freud ergibt sich hier eine auffällige Parallele zum neurotischen Symptom. Auch dieses sei eine symbolische Lösung für den eigentlichen Konflikt, der allerdings auf diese Weise unbewusst bleiben kann beziehungsweise muss. Beispielsweise wird bei einer Phobie das eigentliche Angstobjekt durch ein zufälliges anderes Objekt (zum Beispiel ein Tier) symbolisch ersetzt. Das Ziel der psychoanalytischen Behandlung ist, diese Symbolisierung rückgängig zu machen, um sich der unmittelbaren Realität stellen zu können. Die Verdrängung soll aufgehoben werden, was idealtypisch in der völligen Aufklärung der Symbole geschehen würde. „Nur was verdrängt ist, wird symbolisch dargestellt, nur was verdrängt ist, bedarf der symbolischen Darstellung“, fasst Ernest Jones (1919) die klassische Freud'sche Position zusammen.

Dieses Symbolverständnis steht eindeutig in der aristotelisch geprägten Tradition, wonach Symbole lediglich Ausdruck unklarer Gedanken, bestenfalls rhetorisches Ornament sind und letztlich in logische und klare Aussagen überführbar sind. Dieses Symbolverständnis unterstellt, dass wir gleichsam direkten Weltbezug — jenseits und unabhängig von symbolischen Formen — haben könnten. Genau dies kann jedoch nach den Überlegungen im Anschluss an vor allem Cassirer und Blumenberg nicht angenommen werden. Der Mensch ist als *animal symbolicum* geradezu auf Symbole angewiesen, um verdrängte Erfahrungen wiederzugewinnen. Es geht also bei der Wiedergewinnung von Erfahrung nicht um Desymbolisierung, sondern um Resymbolisierung. Entsprechend hat Lorenzer (1983) den Freud'schen Symbolbegriff sozusagen vom Kopf auf die Füße gestellt. Danach muss das Symbol geradezu als Anzeichen von Bewusstheit verstanden werden, während Verdrängung der Vorgang ist, durch den Symbole aus der Kommunikation ausgeschlossen werden. Solchermaßen verwandelte Symbole nennt Lorenzer Klischees. Insofern ist die Freud'sche Position genau umgekehrt: Nicht die Symbolbildung ist Ausdruck der Neurose, sondern der Verzicht auf die Symbolisierung. Wichtig ist der Gedanke, dass der Verzicht auf Symbolisierung nicht etwa notwendig zu Aufklärung und mehr Klarheit führt, also zu einer eindeutigen und logischen Form des ehemals Symbolisierten, sondern im Gegenteil zu einer klischeehaften Verzerrung. Wir müssen also — und das ist eine der

Haupteinsichten, die wir der Psychoanalyse in unserem Zusammenhang verdanken — bei der symbolischen Übertragung unterscheiden:

- in Symbole, die sinnhaftes menschliches Leben erst ermöglichen und die auch nur um den Preis der Zerstörung von Sinn aufklärbar sind.
- in Klischees, die Ausdruck von Verdrängtem sind und deren Bildhaftigkeit verdunkelt und verschleiert. Der Versuch der Aufklärung dieser „Symbole“ bleibt weiterhin das berechtigte Anliegen der Psychoanalyse und das einer kritischen Hermeneutik.

In dieser Differenzierung ist sowohl der aufklärerische Impetus der (Freud'schen) Psychoanalyse als auch das „Sinnverlangen an die Realität“ im Sinne von Blumenberg berücksichtigt, wobei es freilich nicht immer einfach ist, zwischen sinnstiftenden Symbolen und sinnentstellenden Klischees zu unterscheiden.

#### **4.5 Naturerfahrung und seelische Entwicklung**

Natürliche Strukturen haben eine Vielzahl von Eigenschaften, die für die psychische Entwicklung gut sind: Die Natur verändert sich ständig und bietet zugleich Kontinuität. Sie ist immer wieder neu (z. B. im Wechsel der Jahreszeiten) und doch bietet sie die Erfahrung von Verlässlichkeit und Sicherheit. Der Baum im Garten überdauert die Zeitläufe der Kindheit und steht so für Kontinuität. Die Vielfalt der Formen, Materialien und Farben regt die Phantasie an, sich mit der Welt und auch mit sich selbst zu befassen. Das Herumstreunen in Wiesen und Wäldern, in sonst ungenutzten Freiräumen kann Sehnsüchte nach „Wildnis“ und Abenteuer befriedigen. Auch in der Anthropologie geht man davon aus, dass es beim Menschen sowohl einen grundlegenden Wunsch nach Bindung und Vertrautheit als auch ein ebenso grundlegendes Neugierverhalten gibt.

Zusätzlich gibt es Hinweise zur belebenden und gesundheitsfördernden Wirkung von Natur (Gebhard 2010). Naturräume mit Wiesen, Feldern, Bäumen und Wäldern haben eine belebende Wirkung bzw. bewirken eine Erholung von geistiger Müdigkeit und Stress. Der Zusammenhang von Naturerfahrungen und Gesundheit wird häufig mit evolutionären Annahmen in Verbindung gebracht, wonach eine Präferenzierung von naturnahen Umwelten und vor allem entsprechende Wirkungen von Natur mit biologisch fundierten Dispositionen zusammenhängen („Biophilie“). Nach der „Attention Restoration Theory“ von Kaplan und Kaplan (1989) wirken Naturräume deshalb günstig auf die Gesundheit, weil sie eine Erholung verbrauchter Aufmerksamkeitskapazität bewirken.

Ein wesentlicher Wert von Naturerfahrungen besteht außerdem in der Freiheit, die sie vermitteln (können). „Wir sind so gern in der Natur, weil diese keine Meinung über uns hat“, sagt Nietzsche. In Naturerfahrungsräumen spielen Kinder länger, lieber und weniger allein. Das Kinderspiel ist komplexer, kreativer und selbstbestimmter. Erst relative Freizügigkeit ermöglicht es, sich die Natur wahrhaft anzueignen. Es ereignet sich die Wirkung von Natur nämlich nebenbei. Der Naturraum wird als bedeutsam erlebt, in dem man eigene Bedürfnisse erfüllen, in dem man eigene Phantasien und Träume schweifen lassen kann und der auf diese Weise eine persönliche Bedeutung bekommt. In dieser Hinsicht kann Naturerfahrung auch sinn- und identitätsstiftend sein. Die persönliche, subjektivierende Bedeutung von Natur hat dann etwas mit Wohlbefinden, Glück und sinnhaftem Leben zu tun. Dabei haben die symbolischen Bedeutungen von Natur, in denen Erlebnisse in und mit der Natur und deren sinnstiftende Valenz zusammenfließen, eine wichtige Bedeutung.

#### **4.6 Zur Psychoanalyse der nichtmenschlichen Umwelt**

Die Psychoanalyse ist geradezu ein klassisches Beispiel dafür, wie die Genese von Persönlichkeitsstrukturen nur aus intra- und interpsychischen Prozessen abgeleitet wird. In der Objektbeziehungstheorie der Psychoanalyse sind die relevanten „Objekte“, mit denen sich das Kind

psychisch auseinandersetzen und die es psychisch repräsentieren muss, immer Menschen (Jacobson 1978). Die Psychoanalyse beschäftigt sich theoretisch und auch in ihrer therapeutischen Praxis vorwiegend mit der Analyse menschlicher Interaktionsprozesse und unterliegt damit einer problematischen Einengung, die sie freilich mit den meisten anderen psychologischen Schulen teilt und für die es historische Gründe gibt.

Die Psychoanalyse könnte jedoch einen wichtigen Beitrag leisten zur Aufklärung der eben auch unbewussten Prozesse des menschlichen Verhältnisses zur Natur.

Gewissermaßen nebenbei wurde freilich immer wieder aus Sicht der Psychoanalyse auf die Bedeutung auch nicht-menschlicher Objekte hingewiesen: So unterschied zum Beispiel Balint (1972) zwischen „Oknophilen“ (Menschen, die beengte Verhältnisse bevorzugen) und „Philobaten“ (Menschen, die gern durch „freundliche Weiten“ schweifen). Mitscherlich (1965) machte auf die verheerenden psychischen Folgen der „unwirtlichen“ Städte aufmerksam. Ihm zufolge braucht der Mensch „Lebensbedingungen, bei denen genügend dingliche Reize vorhanden sind, die zu (personenbezogenen) Objektbeziehungen herausfordern“ (Mitscherlich 1971: 39). Winnicott (1951) entwickelte mit seiner Theorie der Übergangobjekte sogar eine explizite Begrifflichkeit für das Verständnis der Bedeutung auch nicht-menschlicher Gegenstände.

Von diesen vereinzelt Hinweisen abgesehen gibt es meines Wissens nur einen einzigen konsistenten psychoanalytischen Ansatz, der die Bedeutung der nicht-menschlichen Umwelt für die menschliche Persönlichkeitsentwicklung reflektiert. Es handelt sich dabei um die Arbeit von H. F. Searles (2016), der die Bedeutung der nicht-menschlichen Umwelt in der normalen Entwicklung und in der von Schizophrenen untersucht hat.

Searles geht von einer grundlegenden „Verwandtschaft“ (kinship) des Menschen mit der nicht-menschlichen Umwelt aus. Diese Verwandtschaft konstituiert gewissermaßen den Rahmen, innerhalb dessen die psychische Entwicklung einschließlich der Beziehung zu menschlichen Objekten sich vollziehen kann. Die psychische Existenz des Menschen ist insofern eine Funktion seiner nicht-menschlichen Umwelt. „Ich bin davon überzeugt, dass das menschliche Individuum ein bewusstes oder unbewusstes Gefühl der Verbundenheit mit seiner nicht-menschlichen Umwelt hat. Diese Verbundenheit ist ein transzendental wichtiges Moment des menschlichen Lebens, das – wie andere wichtige Umstände der menschlichen Existenz – eine Quelle für ambivalente Gefühle ist. Darüber hinaus setzt man, wenn man deren Bedeutung für sich zu ignorieren versucht, seine psychische Gesundheit aufs Spiel“ (Searles 2016: 39).

Während des weitaus größten Teils seiner Geschichte war für den Menschen diese Verwandtschaft mit der nicht-menschlichen Umwelt selbstverständlich: Animistische Weltauffassungen gehen ja geradezu von einer entsprechenden Isomorphie von Mensch und Natur aus.

Auch im alltäglichen Leben spielen nicht-menschliche Umweltelemente eine offensichtliche Rolle: Gartenpflege, die Liebe zu vertrauten Orten, Bewegung und Sport in der Natur, Haustiere, Zoobesuche, Freude an Landschaften. Searles verweist weiter darauf, wie häufig nicht-menschliche Umweltelemente in der Kunst, der Poesie, in der Sprache der romantischen Liebe und vor allem in Träumen vorkommen.

Vor dem Hintergrund dieser allgemeinen Hinweise, die die Relevanz der nicht-menschlichen Umwelt für die Persönlichkeitsentwicklung unterstreichen, entwirft Searles eine (neue) psychoanalytische Entwicklungslehre, die auf der Grundlage klassischer psychoanalytischer Theorieelemente (vor allem der Objektbeziehungs- und der Narzissmustheorie) reflektiert, welchen Einfluss die nicht-menschliche Umwelt auf die menschliche seelische Entwicklung hat.

In „Das Unbehagen in der Kultur“, einem seiner glänzendsten Essays, hält Freud zum Verhältnis von Ich und Welt folgende für unseren Zusammenhang grundlegende Gedanken fest: „[Das] Ichgefühl des Erwachsenen kann nicht von Anfang an so gewesen sein. Es muß eine Entwicklung durchgemacht haben, die sich begreiflicherweise nicht nachweisen, aber mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit konstruieren läßt. [...] Ursprünglich enthält das Ich alles, später scheidet es eine Außenwelt von sich ab. Unser heutiges Ichgefühl ist also nur ein eingeschrumpfter Rest eines weit umfassenderen, ja — eines allumfassenden Gefühls, welches einer innigeren Verbundenheit des Ichs mit der Umwelt entsprach“ (Freud 1930: 424f.).

Dieses Gefühl der gleichsam allumfassenden Verbundenheit mit der Umwelt nennt Freud „ozeanisch“. In der ganz frühen Entwicklung des Kindes gibt es in der traditionellen psychoanalytischen Entwicklungslehre eine Phase, in der das Kind noch nicht zwischen dem „Selbst“ und den äußeren Objekten unterscheiden kann. Dieser Auffassung zufolge kann das Kind nicht zwischen Innen und Außen, Ich und Du, Subjekt und Objekt differenzieren, vielmehr muss man sich das subjektive Erleben als eine Fusion zwischen den genannten Faktoren vorstellen. Es handelt sich dabei um die frühkindliche, primär-narzisstische Position, bei der das Kind sich verbunden fühlt mit den äußeren Objekten, womit freilich in dieser theoretischen Version nur menschliche Objekte gemeint sind. Ein entscheidender Schritt ist in diesem Zusammenhang die Auflösung der symbiotischen Verschmelzung mit den primären Objekten, nämlich die Erfahrung und die Verarbeitung der realen Getrenntheit (von der Mutter). Damit ist die primäre Einheit aufgehoben: Das Selbst und die Welt der Objekte sind getrennt und finden psychisch ihren Niederschlag in Selbst- und Objektrepräsentanzen.

Inzwischen gibt es allerdings Zweifel an der Existenz einer solchen primären symbiotischen oder gar autistischen Phase (wie sie zum Beispiel von Mahler (1978) beschrieben wurde. Konkrete Säuglingsbeobachtungen (Stern 1992, Zusammenfassung bei Dornes 1993, 2013) zeigen, dass Kinder von Anfang an auf die „Objekte“ der Welt ausgerichtet sind, ohne jemals vollständig mit ihnen verschmolzen gewesen zu sein (vgl. auch Lichtenberg 1991). Nach Stern sind bereits Säuglinge durchaus auf die wirkliche äußere Realität ausgerichtet und eine Verschmelzung von Subjekt und Objekt gibt es demzufolge nicht.

Searles behauptet nun (im Anschluss an Piaget), dass die ursprüngliche — man müsste jetzt wohl hinzusetzen: relative — Einheit im subjektiven Erleben des Kindes nicht nur die primären Bezugspersonen betrifft, sondern eben alle Objekte, die nicht-menschliche Umwelt genauso wie die menschliche Umwelt. Die psychische Leistung, zwischen sich selbst und der nicht-menschlichen Umwelt zu differenzieren, ist nun Searles zufolge als ein entscheidender Entwicklungsschritt anzusehen, ähnlich wie die Lösung aus der symbiotischen Mutterbeziehung: „In dieser entscheidenden Phase entdeckt der Säugling nicht nur den Unterschied zwischen sich und den Menschen um ihn herum, sondern auch den zwischen sich und seiner nicht-menschlichen Umwelt. Bevor er diesen Grad psychischer Strukturbildung erreicht, erlebt er sich nicht nur eins mit seiner Mutter, sondern auch eins mit der Welt, in der er lebt — soweit sie zu seinem Gesichtskreis gehört“ (Searles 2016: 57).

Das Neue an diesem Gedankengang ist in der Tat grundlegend. Wenn es richtig ist, dass die Erfahrung, die das kleine Kind mit den primären Objekten macht, wesentlich die spätere Persönlichkeit, das Lebensgefühl, das Urvertrauen (oder wie immer man es nennen mag) bestimmt, dann wird eben dieses Lebensgefühl auch von der Art und Qualität der nicht-menschlichen Umwelt geprägt sein. Dieses basale Gefühl konstituiert sich aus der Erfahrung der gelungenen und als befriedigend erlebten Beziehung zu den primären Objekten: Das sind Menschen, Gegenstände, Pflanzen, Tiere, Häuser, Landschaften, Steine usw. Es gibt auch den Wunsch, in eben diese Heimat zurückzukehren. In Bezug auf menschliche Objekte kennen wir das zum Beispiel aus Momenten der Verliebtheit; in Bezug auf nicht-menschliche Objekte kennen wir es beispielsweise aus intensiven

Formen des Landschafts- und Naturerlebens. Es bleibt eine lebenslange psychische Aufgabe, zwischen dem Selbst und der Welt der Objekte zu unterscheiden (vgl. Winnicott 1951: 23f.).

Der Ursprung der psychischen Entwicklung wird also von Searles als eine subjektiv erlebte Einheit auch mit den Dingen der Welt aufgefasst, aus der sich die Menschen gewissermaßen lösen, indem Ich und Welt zunehmend getrennt werden. Diese Unterscheidung macht es möglich, sich in der Welt zielgerichtet auf spezifisch menschliche Weise (nämlich als ein Gegenüber der Natur) zu verhalten. So ist die charakteristische dialektische Doppelstellung des Menschen als Teil und Gegenüber der Natur auch psychisch — und zwar von Anfang an — wirksam: So sehr die potenzielle Verbundenheit mit den Objekten auch als ozeanisch oder paradiesisch erscheinen oder auch verklärt werden mag, die Differenzierung und Separation gehört von Anfang an zu den Bedingungen der psychischen Entwicklung (Stern 1992). Jedoch gilt angesichts der angesprochenen Dialektik im selben Maße auch die Komplementäraussage: So sehr das Kind und auch der Erwachsene sich der Welt der Objekte gegenüberstellt, er bleibt doch auch immer mit ihnen verbunden; es bleibt, wie Searles es formuliert, eine grundlegende Verwandtschaft mit den Dingen bestehen. Es ist völlig sinnfällig, „dass in unserer Kultur der gesunde Erwachsene nicht völlig losgelöst von seinem Auto, seinem Zuhause, seiner Kleidung und all dem anderen materiellen Besitz betrachtet werden kann und auch nicht ohne seine besonderen Fertigkeiten im Umgang mit seiner nicht-menschlichen Umwelt“ (Searles 2016: 75). Im gegebenen Zusammenhang gehören dazu ganz wesentlich Naturphänomene: Tiere, Pflanzen, Landschaften.

Die nicht-menschliche Umwelt bietet Kindern wie Erwachsenen eine zentrale emotionale Orientierung, eine feste Insel angesichts der ständig wechselnden Umstände des täglichen Lebens. Das Gefühl der „Verwandtheit“ mit der nicht-menschlichen Umwelt ermöglicht eine zentrale emotionale Orientierung; es nährt sich aus der als Kind empfundenen Einheit zwischen Mensch und allen Elementen der nicht-menschlichen Umwelt und es umfasst und ermöglicht darüber hinaus auch ein Gefühl für die eigene menschliche Individualität. Auch wenn wir mit der Umwelt über das Gefühl der Verwandtheit verbunden sind, so gibt es doch ein klares Gespür dafür, dass wir nicht eins sind mit ihr. Der Mensch weiß, dass er unwiderruflich und irreversibel eben ein Mensch ist und insofern auch der nicht-menschlichen Umwelt gegenüber steht. So ist das Gefühl der Verwandtheit nicht zu verwechseln mit irgendeiner mystischen Erfahrung. Im Gegenteil: Die reife Form der Beziehung zur nicht-menschlichen Umwelt, das Gefühl der Verwandtheit, setzt die beschriebene Differenzierung, die Getrenntheit voraus. In dem Gefühl der Verwandtheit, das eben die Trennung notwendig voraussetzt, fühlt der Mensch sehr wohl eine reale und auch enge Verwandtschaft mit den Dingen, mit Landschaft und Natur, verliert dabei jedoch nicht das Bewusstsein seiner eigenen menschlichen Identität.

Die Möglichkeit der Linderung angstbesetzter Gefühle hängt damit zusammen, dass das Gefühl der Verbundenheit mit der nicht-menschlichen Umwelt dazu beitragen kann, die existentielle Einsamkeit des Menschen im Universum zu ertragen. „Die Einsamkeit dessen, der weiß, dass er sich seiner selbst bewusst und ein vernunftbegabtes Wesen ist, das immer außerhalb der übrigen Natur stehen wird. Darüber hinaus mildert es seine Angst vor dem Tod. Es verhilft ihm auch zu einer gewissen Ruhe, einem Gefühl der Stabilität, Kontinuität und Sicherheit. Schließlich wirkt es auf die gleiche Weise Gefühlen von Wert- und Bedeutungslosigkeit entgegen“ (Searles 2016: 116). Der Sinn für die Verbundenheit — verbunden mit tätiger Aktivität in der Umwelt — kann für das Subjekt sowohl das Gefühl für die umgebende Realität als auch die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit zumindest unterstützen. „Es verhilft ihm zu einem tieferen Gefühl für die eigene Identität und Individualität, es hilft ihm bei der Entwicklung seiner kreativen Fähigkeiten, und es hilft ihm, seine Fähigkeiten, aber auch deren Grenzen, deutlicher zu erkennen“ (Searles 2016: 120).

## 4.7 Äußere und innere Natur: Natur als Übergangsphänomen

Äußere Natur beeinflusst immer auch die innere, psychische Natur des Menschen und umgekehrt (Gebhard 2005). Die Natur kann symbolisch zum Spiegel des Menschen werden und deshalb treten in unseren Naturbeziehungen auch Selbstaspekte zu Tage beziehungsweise werden uns zugänglich.

Dass in Naturerfahrungen Selbst- und Naturbezug zusammengehen, macht auch verstehbar, dass die Naturphänomene häufig auf anthropomorphe Weise interpretiert werden. Nicht nur Heimtiere werden dabei zu quasi menschlichen Interaktionspartnern, auch Landschaften können eine gleichsam physiognomische Gestalt annehmen und dabei heiter, düster, erhaben oder auch beängstigend wirken.

Die Bedeutungen, die Naturphänomene in symbolischer Hinsicht haben, sind keine Eigenschaften der Natur, sondern Schöpfungen des Menschen. Vor diesem Hintergrund kann mit der Erfahrung von Natur auch die Erfahrung des eigenen Selbst verknüpft sein, indem die Natur genutzt wird, sich selbst zu beschreiben und zu verstehen. Es handelt sich dabei jedoch nicht um eine Homologie, die eine strukturelle Wesensverwandtschaft unterstellen würde, sondern um eine Analogie, die die Natur als symbolischen Spiegel gleichsam nutzt. So wirkt die äußere Welt bzw. die Natur als ein Symbolisierungsanlass, der ein Selbstverständnis des Menschen ermöglicht und damit Identität konstituieren kann. Die Symbole, mit denen wir uns zu deuten und zu verstehen suchen, werden aus der begehrenden Welt genommen; die Welt, in der wir leben, be-ding-t unser Selbstverständnis.

Auf die zentrale Rolle der nicht-menschlichen Umwelt für die Entwicklung des Selbst weist auch die Philosophin Susanne Langer (1965) innerhalb ihres symboltheoretischen Ansatzes hin. Vor allem wegen der relativen Überschaubarkeit, Einfachheit und Stabilität der nicht-menschlichen Umwelt eigne sich diese — so Langer — dazu, einerseits einen stabilen Hintergrund für die Selbstentwicklung abzugeben und andererseits auch dazu, als Projektionsfläche für die Symbolbildung zu dienen. Nach dieser symboltheoretischen Auffassung braucht der Mensch als „animal symbolicum“ die nicht-menschliche Umwelt auch dazu, um aus ihr Material für die spezifisch menschliche Symbolbildung zu gewinnen. So bringt Langer ausdrücklich die Entwicklung des Selbst und die Fähigkeit, Symbole für Gefühle oder Vorstellungen zu bilden, in einen engen Zusammenhang.

Angesichts des symbolisch zu interpretierenden Zusammenhangs der Verbindung von Mensch und Natur ist mit Cassirer (1996) nun der so genannte „Mittelpunkt jenes Wechselverkehrs“ (Cassirer 1961) zwischen Ich und Du, Innen und Außen, Subjekt und Objekt in den Blick zu nehmen. Cassirers symboltheoretische Position, wonach es „nicht ein festes, in sich geschlossenes Ich“ gäbe, das sich mit einem ebensolchen Du in Verbindung setzen könne (vgl. Cassirer 1961: 50f.), findet sich in Winnicotts Theorie der Übergangsphänomene wieder. Entscheidend ist dabei der Umstand, dass diese Verbindung zwischen dem Selbst und der Welt der Objekte nicht nur eine entwicklungspsychologisch frühe Stufe ist, sondern dass dieser Übergangsraum — wenn auch in der frühen Kindheit gleichsam „erfunden“ — prinzipiell von Winnicott zu den Bedingungen menschlicher Existenz gerechnet wird.

Die Übergangsobjekte haben nach Winnicott (1951) eine Mittlerrolle zwischen Objekt- und Subjektwelt. Dabei ist sicherlich bedeutsam, dass die Übergangsobjekte nicht-menschliche Objekte sind. Insofern ist die Theorie der Übergangsobjekte auch ein wichtiger kategorialer Rahmen zum Verständnis des Verhältnisses zur nicht-menschlichen Umwelt, auch des Verhältnisses zur Natur. Zur Reflexion der grundlegenden Frage, auf welche Weise der Mensch die gleichzeitige Existenz einer innerseelischen und einer äußeren, materiellen Realität der ihn umgebenden Welt miteinander vereinbart, schlägt Winnicott den Begriff des „Übergangsraums“ oder „potenziellen Raums“ vor.

Nach Winnicott gibt es die scharfe Trennung von seelischem Innenraum und äußerer Realität nicht; insofern postuliert er einen dritten Bereich, in dem Innen und Außen vermittelbar sind: „Meines Erachtens ist noch ein dritter Aspekt notwendig, sobald man diese beiden Arten der Darstellung für erforderlich hält: Dieser dritte Bereich des menschlichen Lebens, den wir nicht außer Acht lassen dürfen, ist ein intermediärer Bereich von Erfahrungen, in den in gleicher Weise innere Realität und äußeres Leben einfließen. Es ist ein Bereich [...], in dem das Individuum ausruhen darf von der lebenslänglichen menschlichen Aufgabe, innere und äußere Realität voneinander getrennt und doch in wechselseitiger Verbindung zu halten. [...] Deshalb untersuche ich das Wesen der Illusion, die dem Kleinkind zugebilligt wird und im Leben des Erwachsenen einen bedeutsamen Anteil an Kunst und Religion hat.“ (Winnicott 1951: 11f.).

Die nicht-menschliche Umwelt bekommt nach Winnicott nun zum ersten Mal eine wichtige Bedeutung, wenn das Kind beginnt, sich seiner absoluten und existentiellen Abhängigkeit von der Mutter und zugleich seiner Getrenntheit von ihr bewusst zu werden. In einer solchen Situation erschafft das Kind sozusagen das Übergangsobjekt: Nicht-menschliche Gegenstände — ein Teddy, ein Tuch, der Zipfel der Bettdecke, ein Kissen, Worte, Klänge, Geräusche u.v.m. — gewinnen auf diese Weise eine besondere Bedeutung; sie werden zum Symbol, das hilft, die Angst auszuhalten. In diesem Prozess bekommt ein Objekt der nicht-menschlichen Welt die Funktion, über die drohende und auch reale Trennung von den Menschen hinwegzutösten und Halt zu gewähren. Dieses Objekt symbolisiert nicht nur die Mutter, es symbolisiert vor allem die kreative Lösung und die Fähigkeit, mit einer solchen Situation umgehen zu können.

Dass ein Ding zugleich Teil der äußeren Welt und der inneren Welt ist, ist ein „Paradox, das ich hinnehme und nicht aufzulösen versuche. Das Kleinkind kann die Trennung von Objektwelt und Selbst nur vollziehen, weil es zwischen beiden keinen leeren Raum gibt“ (Winnicott 1971: 125). Diesen Raum nennt Winnicott den potenziellen Raum, weil in ihm Spiel, Illusion und Symbolisierungsprozesse stattfinden können. Dieser paradoxe Raum des Übergangs, der Illusion, des Symbols ist eine Vermittlung zwischen „subjektivem Objekt und objektiv wahrgenommenem Objekt, zwischen Ich und Nicht-Ich“ (Winnicott 1967: 116).

Auch Symbole sind in einem dritten Raum zu konzeptualisieren, ein Raum des Übergangs zwischen Ich und Welt. Symbolisierungsprozesse nehmen demzufolge notwendig ihr Material sowohl aus der Welt, aus der Natur, als auch aus dem Ich. Der potenzielle Raum der Übergangsphänomene und der Symbole stellt jenen Schutz zwischen Ich und Welt dar, den Cassirer als notwendig für das animal symbolicum angenommen hat. Ohne sich auf metaphortheoretische Ansätze aus der Philosophie zu beziehen, behauptet Winnicott genau dies, nämlich „dass kein Mensch frei von dem Druck ist, innere und äußere Realität miteinander in Beziehung setzen zu müssen, und dass die Befreiung von diesem Druck nur durch einen nicht in Frage gestellten intermediären Erfahrungsbereich (in Kunst, Religion usw.) geboten wird“ (Winnicott 1951: 24).

Übergangsphänomene sind also – und das ist ihre nicht aufzulösende Paradoxie – sowohl innen als auch außen. In diesem Sinne ist der Übergangsraum der psychische Ort, an dem äußere und innere Natur zusammenkommen.

Man kann vor dem Hintergrund der Selbstpsychologie und Narzissmustheorie einzelne Objekte der nicht-menschlichen Umwelt auch als Selbstobjekte interpretieren. Selbstobjekte sind äußere Objekte, die (zumindest partiell) als ein Teil des eigenen Selbst erlebt werden. Auch hier gibt es ähnlich wie bei Übergangsobjekten eine Verbindung von innerer und äußerer Welt, wenn auch der Terminus Selbstobjekt wiederum nur menschliche Objekte meint. Wenn wir jedoch den psychoanalytischen Objektbegriff auf nicht-menschliche Gegenstände ausdehnen, wird der Gedanke Kohuts (1973) auch

für unseren Zusammenhang bedeutsam, dass es nämlich für eine gesunde psychische Entwicklung unerlässlich ist, positive Selbstobjekte zu haben.

So ist die nicht-menschliche Umwelt — und dazu gehören Landschaften, Tiere, Pflanzen, unbelebte Gegenstände — der Kontext, der Hintergrund, der Rahmen, in dem sich die Selbstentwicklung und auch die Entwicklung der Beziehung zu Menschen vollzieht.

Auch Natur und Landschaft können eine selbst- und identitätskonstituierende Funktion haben. Vor diesem Hintergrund sind die sogenannten „Therapeutischen Landschaften“ (Gesler 1992; Gebhard, Kistemann 2016; Kistemann 2016) weniger als tatsächliche Landschaften, die im Sinne von materiellen Wirkursachen Identität, Gesundheit, Wohlbefinden u. ä. bewirken können, zu interpretieren, sondern sie sind als kulturelle und mentale Erzeugnisse konzipiert. Natur und Landschaft sind aber natürlich trotzdem in ihrer phänomenalen „Tatsächlichkeit“ ein konkreter Lebensraum für den Menschen. Landschaftsformationen, Pflanzen, Tiere, Wälder, Wiesen etc. spielen eine nicht unerhebliche Rolle für die Lebensqualität, das Wohlbefinden, die Gesundheit (siehe Gebhard 2017). Zusätzlich und durchaus damit im Zusammenhang stellt die Natur aber einen Symbolvorrat dar, der dem Menschen für Selbst- und Weltdeutungen zur Verfügung steht. Natur hat insofern auch eine psychodynamische Dimension. Damit eröffnet sich die Möglichkeit, dass „die Welt den handelnden Subjekten als ein antwortendes, atmendes, tragendes, in manchen Momenten sogar wohlwollendes, entgegenkommendes oder „gütiges“ Resonanzsystem erscheint“ (Rosa 2012: 9). Die psychische Wirksamkeit von nicht-menschlichen Umweltelementen wird dabei wesentlich ermöglicht durch die symbolische Repräsentanz unserer Welterfahrung oder besser: Weltbeziehung. Auf diese Weise kann Natur zu einem Resonanzraum und damit in gewisser Weise auch zu einer Sinninstanz werden (vgl. Gebhard 2014).

Insgesamt kann gesagt werden, dass der psychische Wert von Naturerfahrungen – zum Beispiel die Vorliebe für bestimmte Landschaften, das Halten von Heimtieren oder das Herumstreunen in der Natur – mit der Theorie der Übergangsobjekte interpretiert werden kann, zumal, wie viele Befunde aus der natur- und landschaftsbezogenen Gesundheitsforschung zeigen, die Beschäftigung mit verschiedenen Naturphänomenen durchaus die tröstende und haltende Funktion hat, wie sie Winnicott für die Übergangsobjekte beschrieben hat.

Prof. Dr. Ulrich Gebhard

Universität Hamburg

Fakultät für Erziehungswissenschaften und mathematisch-naturwissenschaftliche Fächer (EW 5)

Von-Melle-Park 8

20146 Hamburg

E-Mail: Ulrich.gebhard@uni-hamburg.de

## **Literatur**

Balint, M. (1972): Angstlust und Regression. Rowohlt. Reinbek.

Blumenberg, H. (1971): Beobachtungen an Metaphern. In: Archiv für Begriffsgeschichte 15: 161–214.

Braun, A. (2000): Wahrnehmung von Wald und Natur. Opladen.

- Cassirer, E. (1961): Zur Logik der Kulturwissenschaften. WBG. Darmstadt.
- Cassirer, E. (1969): Wesen und Wirkung des Symbolbegriffs. WBG. Darmstadt.
- Cassirer, E. (1996): Versuch über den Menschen. Einführung in eine Philosophie der Kultur. Meiner. Hamburg.
- De Botton, A. (2006): The architecture of happiness. Penguin. London.
- Dornes, M. (1993): Der kompetente Säugling. Die präverbale Entwicklung des Menschen. Fischer. Frankfurt/ M.
- Dornes, M. (2013): Die Seele des Kindes – Entstehung und Entwicklung. Fischer. Frankfurt/ M.
- Finlay, J., Franke, T., McKay, H., Sims-Gould, J. (2015): Therapeutic landscapes and wellbeing in later life: Impacts of blue and green spaces for older adults. In: Health & Place 34: 97–106.
- Foley, R., Kistemann, T. (2015): Blue space geographies: Enabling health in place. In: Health and Place 35: 157–165.
- Freud, S. (1900): Die Traumdeutung. GW Band II und III.
- Freud, S. (1930): Das Unbehagen in der Kultur. GW Band XIV: 419–506.
- Gebhard, U.(1993): Erfahrung von Natur und seelische Gesundheit. In: Seel, H.-J., Sichler, R., Fischerlehner, B. (Hrsg.): Mensch und Natur. Psychologische Aspekte einer problematischen Beziehung. Westdeutscher Verlag. Opladen: 127–147.
- Gebhard, U. (2005): Naturverhältnis und Selbstverhältnis. In: Scheidewege 35: 243–267.
- Gebhard, U. (2013): Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. Springer VS. Wiesbaden.
- Gebhard, U. (2014): Wie viel „Natur“ braucht der Mensch? „Natur“ als Erfahrungsraum und Sinninstanz. In: Hartung, G., Kirchhoff, T. (Hrsg.): Welche Natur brauchen wir? Analyse einer anthropologischen Grundproblematik des 21. Jahrhunderts. Alber. Freiburg: 249–274.
- Gebhard, U. (2016a): Natur und Landschaft als Symbolisierungsanlass. In: Gebhard, U., Kistemann, T. Landschaft – Identität – Gesundheit. Zum Konzept der Therapeutischen Landschaften. Springer VS. Wiesbaden: 151–168.
- Gebhard, U. (2016b): Auf dem Weg zu einem dreidimensionalen Persönlichkeitsmodell. In: Searles, H.F. (2016): Die Welt der Dinge. Die Bedeutung der nichtmenschlichen Umwelt für die seelische Entwicklung. Psychozial-Verlag. Gießen: 11–18.
- Gebhard, U. (2016c): Zum Zusammenhang von Persönlichkeitsentwicklung und Landschaft. In Gebhard, U., Kistemann, T. (Hrsg.), Landschaft – Identität – Gesundheit. Zum Konzept der Therapeutischen Landschaften. Springer VS. Wiesbaden: 169–184.
- Gebhard, U., Kistemann, T. (2016): Therapeutische Landschaften und das Gute Leben. In: Gebhard, U., Kistemann, T. Landschaft – Identität – Gesundheit. Zum Konzept der Therapeutischen Landschaften. Springer VS. Wiesbaden: 1–17.
- Gebhard, U., Kistemann, T. (Hrsg.) (2016): Landschaft – Identität – Gesundheit. Zum Konzept der Therapeutischen Landschaften, Springer VS. Wiesbaden.
- Gesler, W.M. (1992): Therapeutic landscapes: Medical issues in light of new cultural geography. In: Social Science and Medicine 34(7): 735–746.

- Grossmann, K., Grossmann, K. (2005): Bindungen – Das Gefüge psychischer Sicherheit. Klett. Stuttgart.
- Habermas, T. (1996): Geliebte Objekte. Symbole und Instrumente der Identitätsbildung. De Gruyter. Berlin.
- Hemmati-Weber, M. (1992): Von Menschen und Dingen. Kovacs. Hamburg.
- Henwood, K., Pidgeon, N. (2001): Talk about woods and trees: threat of urbanization, stability, and biodiversity. In: J. of Environmental Psychology 21: 125–147.
- Ipsen, D. (2006): Ort und Landschaft. Springer VS. Wiesbaden.
- Jacobson, E. (1978): Das Selbst und die Welt der Objekte. Suhrkamp. Frankfurt/ M.
- Jones, E. (1919): Die Theorie des Symbols. Nachdruck in: Psyche 24(1970): 942–959 und Psyche 26 (1972): 581–622.
- Keil, G. (1993): Kritik des Naturalismus. De Gruyter. Berlin.
- Kistemann, T. (2016): Das Konzept der Therapeutischen Landschaften. In: Gebhard, U., Kistemann, T. Landschaft – Identität – Gesundheit. Zum Konzept der Therapeutischen Landschaften. Springer. Wiesbaden: 123–149.
- Kohut, H. (1973): Narzissmus. Suhrkamp. Frankfurt/ M.
- Krampe, M. (1987): Zusammenhänge zwischen Aspekten des Erlebens der nichtmenschlichen Umwelt und Skalen eines Persönlichkeitsinventars. In: Hoffmann, H.-J. (Hrsg): Zeichen - Rezeption und Wandel in Gesellschaft und Massenkommunikation. Olms. Hildesheim, Zürich, New York: 233–252.
- Langer, S.K. (1969): Philosophie auf neuem Wege. Das Symbol im Denken, im Ritus und in der Kunst. Fischer. Frankfurt/ M.
- Lehmann, A. (2000): Alltägliches Waldbewusstsein und Waldnutzung. In: Lehmann, A., Schriever, K. (Hrsg.): Der Wald – Ein deutscher Mythos? Reimer. Berlin: 23–38.
- Lichtenberg, J. (1991): Psychoanalyse und Säuglingsforschung. Springer. Berlin.
- Lorenzer, A. (1983): Sprache, Lebenspraxis und szenisches Verstehen. In: Psyche 37(2): 97–115.
- Mahler, M.S., Pine, F., Bergman, A. (1978): Die psychische Geburt des Menschen. Symbiose und Individuation. Fischer. Frankfurt/ M. Englische Erstausgabe (1975): The Psychological Birth of the Human Infant. New York.
- Mitscherlich, A. (1965): Die Unwirtlichkeit unserer Städte. Suhrkamp. Frankfurt/ M.
- Mitscherlich, A. (1971): Thesen zur Stadt der Zukunft. Suhrkamp. Frankfurt/ M.
- Rauch-Schwegler, T. (2001): Der Wald – ein Antistressfaktor. In: Bildung Schweiz 1: 8–9.
- Rosa, H. (2012): Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Umriss einer neuen Gesellschaftskritik. Suhrkamp. Frankfurt.
- Searles, H.F. (2016): Die Welt der Dinge. Die Bedeutung der nichtmenschlichen Umwelt für die seelische Entwicklung. Psychosozial-Verlag. Gießen. Amerikanisches Original: Searles, H.F. (1960): The nonhuman environment in normal development and schizophrenia. International University Press. New York.

- Stern, D.N. (1992): Die Lebenserfahrung des Säuglings. Klett-Cotta. Stuttgart.
- Strang, V. (2004): The meaning of Water. Blommsburry Publishing. Oxford.
- Straus, E. (1956): Vom Sinn der Sinne. Springer. Berlin, Göttingen, Heidenberg.
- Völker, S. (2012): Stadtblaue Gesundheit. Aspekte menschlichen Wohlbefindens an urbanen Gewässern. Dissertation, Universität Bonn.
- Vollichard, P. (1992): Mythologie des Holzes. Bern.
- Wild-Eck, S. (2002): Statt Wald – Lebensqualität in der Stadt. Zürich.
- Williams, A. (1998): Therapeutic landscapes in holistic medicine. In: *Social Science & Medicine* 46(9) 1193–1203.
- Williams, A. (2010): Spiritual therapeutic landscapes and healing. A case study of St. Anne de Beupre, Quebec, Canada. In: *Social Science & Medicine* 70(10):1633–1640.
- Windhorst, E., Williams, A. (2015): „It’s like a different world“: Natural places, post-secondary students, and mental health. In: *Health & Place* 34: 241–250.
- Winnicott, D.W. (1951): Übergangsobjekte und Übergangsphänomene (1951). In: Winnicott, D.W. (Hrsg.): *Vom Spiel zur Kreativität*. Klett-Cotta. Stuttgart: 10–36.
- Winnicott, D.W. (1967): Die Lokalisierung des kulturellen Erlebens. In: Winnicott, D.W. (Hrsg.): *Vom Spiel zur Kreativität*. Klett-Cotta. Stuttgart: 111–120.
- Winnicott, D.W. (1971): Der Ort, an dem wir leben. In: Winnicott, D.W. (Hrsg.): *Vom Spiel zur Kreativität*. Klett-Cotta. Stuttgart.

## 5 Globale Identität – eine gemeinsame menschliche Identität?

Gerhard Reese

### Zusammenfassung:

In diesem Beitrag soll zusammengefasst werden, inwiefern die gesamte Menschheit als eine Eigengruppe wahrgenommen werden kann, und ob dies Konsequenzen im Sinne nachhaltigen Verhaltens hat. Konkret wird zunächst das Konzept der sogenannten „globalen Identität“ vorgestellt und in die bestehende Theorie und Literatur eingeordnet. Daraufhin wird beschrieben, inwiefern eine globale Identität mit mehr Natur- und Umweltbewusstsein einhergehen kann und warum sie das möglicherweise tut. Schließlich sollen die Probleme und Herausforderungen, die das Konzept globaler Identität in sich trägt, erörtert werden.

### 5.1 Hintergrund

Es ist sicherlich nicht übertrieben, den Klimawandel und die globalen natürlichen Veränderungen als eine der größten Herausforderungen der Menschheit zu bezeichnen. Auf mehrerlei Indikatoren geht es der natürlichen Umwelt so schlecht wie noch nie, und gerade im Bereich Natur- und Umweltschutz ist häufig eine gewisse Resignation ob der politischen Rahmenbedingungen zu beobachten. Vor diesem Hintergrund ist die Berücksichtigung der psychologischen Aspekte von Umwelt- und Naturschutz immens wichtig. Zwar ist es vollkommen klar, dass die Psychologie alleine den Klimawandel nicht aufhalten, die Zerstörung von Natur und Umwelt nicht eindämmen können. Allerdings ist sie ein integraler Bestandteil von Strategien zur Sicherung eines auch zukünftig funktionierenden Ökosystems. Denn schließlich sind viele der Herausforderungen von Menschen verursacht – und können folglich von Menschen bewältigt werden. Dafür braucht es Anstrengungen auf allen gesellschaftlichen Ebenen.

So weit, so einleuchtend. Allerdings ist es deshalb noch lange nicht einfach. Tatsächlich steht die Psychologie wie auch andere Sozialwissenschaften seit vielen Jahrzehnten vor dem Rätsel der Einstellungs-Verhaltens-Lücke. Diese lässt sich gerade im Bereich des Natur- und Umweltschutzes sehr anschaulich illustrieren: Wenn man sich die Naturbewusstseinsstudie (NBS) 2015 im Hinblick auf Naturschutz und Agrarwirtschaft betrachtet, wird diese Lücke zwischen Einstellungen und Verhalten besonders deutlich. So findet eine große Mehrheit der Befragten in dieser für Deutschland repräsentativen Stichprobe (N = 2.054) z. B. Bienen (finden 92 % eher wichtig oder sehr wichtig), Vögel (91 %), Grünland (92 %), sowie Bäche und Tümpel (89 %) und Bäume, Hecken, & Sträucher (90 %) in landwirtschaftlich genutzten Gebieten besonders schützenswert. Sie bevorzugen also eine kleinteilige, naturnahe Nutzung landwirtschaftlicher Flächen. Stellt man diese Zahlen allerdings dem tatsächlichen Verhalten – beispielsweise dem Einkauf von Lebensmitteln, die nach ökologischen Richtlinien hergestellt wurden – gegenüber, dann zeigt sich, dass nur eine Minderheit bereit ist, diese Einstellungen auch in die Tat umzusetzen. So machten in Deutschland Bioprodukte 2015 nur 4,4 % des gesamten Lebensmittelumsatzes aus, bei Fleisch sind es sogar nur 0,7 % (Geflügel) bis 2,4 % (Rind; Bund ökologischer Lebensmittelwirtschaft 2016).

Sowohl für Politikerinnen, Politiker, als auch Planerinnen und Planer, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Aktive in Behörden, Naturschutzarbeit, Bildung und Wissenschaft sind diese Befunde natürlich zweischneidig. Auf der einen Seite ist es schön zu sehen, dass die Deutschen im Allgemeinen ein ausgeprägtes Naturbewusstsein haben. Doch was nützen diese Ergebnisse, auf der anderen Seite, wenn aus ihnen kein mit dem Naturbewusstsein verknüpftes Handeln folgt?

Die Umwelt- und Naturschutzpsychologie hat in den vergangenen Jahren Antworten gesucht, und eine Reihe psychologischer Faktoren identifiziert, die Umwelt- und Naturschutzverhalten vorhersagen (siehe z. B. Bamberg, Möser 2007; Klöckner 2013). Diese fokussieren häufig auf individuelle Prozesse, wie z. B. individuelle Motivationen, Emotionen, und Einstellungen, aber auch persönliche und soziale Normen. Erst kürzlich lässt sich ein Shift hin zu gruppen- und identitätsbasierten Erklärungsansätzen feststellen, die den Menschen als Teil sozialer Gefüge (z. B. Gruppen) in den Fokus rücken (Fielding, Hornsey 2016; Fritsche, Barth, Jugert, Masson, Reese, 2017). Diese Perspektive sogenannter „sozialer Identität“ scheint besonders geeignet, denn kollektive Probleme und Herausforderungen wie z. B. der Klimawandel oder der Schutz der Natur erfordern kollektive Handlungen und Reaktionen.

In diesem Beitrag soll ein Sonderfall sozialer Identität vorgestellt werden, nämlich die Betrachtung der gesamten Menschheit als Eigengruppe – also als soziales Kollektiv, mit dem sich hinreichend identifiziert werden kann, und auf dessen Grundlage man handelt.

## **5.2 Soziale Identität und globale Identität**

Wir Menschen tragen ein stark ausgeprägtes Streben nach Gruppenzugehörigkeit in uns, sodass wir uns über unsere Lebensspanne hinweg zu vielen verschiedenen Gruppen hingezogen fühlen. Wir können uns aktiv Gruppen anschließen und innerhalb dieser Gruppen agieren (z. B. in einer lokalen Umweltgruppe oder einer Nachhaltigkeitskommission innerhalb eines Unternehmens). Über andere Gruppenzugehörigkeiten haben wir jedoch keine Kontrolle. Wir können nicht entscheiden, mit welchem Geschlecht wir geboren werden oder in welcher Nation wir aufwachsen. Entscheidend ist, wie viel Bedeutung wir diesen Gruppen für unser Selbst und in unserem Leben geben. Mit Gruppen, die für uns wichtiger sind, werden wir uns stärker identifizieren als mit Gruppen, die wir als weniger wichtig empfinden. Die sogenannte „Identifikation mit der Eigengruppe“ geht mit realen Konsequenzen für unser Verhalten einher.

Die Grundidee des Ansatzes der sozialen Identität ist, dass Gruppen einen wichtigen Teil unserer Identität ausmachen; sie tragen zu unserem Selbstkonzept bei und geben uns durch Normen, Werte und Ziele Bedeutung (Reicher, Haslam 2010; Reicher 2004; Tajfel, Turner 1979). Wir können uns auf verschiedenen, ineinander verschachtelten Ebenen Gruppen zuordnen. In anderen Worten: Soziale Gruppen sind ineinander hierarchisch genestet. Wenn Sie zum Beispiel in Berlin geboren und aufgewachsen sind, dann sehen Sie sich selbst möglicherweise als Berlinerin/ Berliner. Zugleich sind Sie als Berlinerinnen/ Berliner Teil der übergeordneten Gruppe der Deutschen, die sich wiederum in der übergeordneten Gruppe der Europäerinnen und Europäern wiederfinden können (siehe Abbildung 8). Diese ineinander verschachtelten Identitäten sind bis zur Ebene der sozialen Gruppe der gesamten Menschheit denkbar (Turner, Hogg, Oakes, Reicher, Wetherell 1987; Rosenmann, Reese, & Cameron 2016; McFarland, Webb, Brown 2012), auch wenn dies nicht zwingend bedeutet, dass diese Gruppen von Bedeutung für das Selbst sind. Sie können z. B. der Gruppe der Deutschen angehören, ohne dass diese Gruppe ihnen etwas bedeutet – also ohne, dass Sie sich mit dieser Gruppe „identifizieren“.

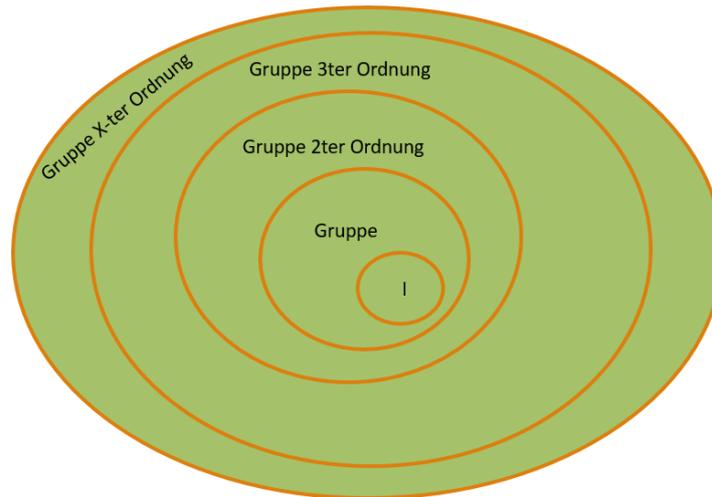


Abbildung 8: Schematische Darstellung der hierarchischen, genesteten Anordnung sozialer Identitäten. I = Individuum.

Wenn wir allerdings einer Gruppe angehören und uns mit ihr identifizieren, sehen wir uns der Gruppe und den ihr zugehörigen Gruppenmitgliedern verpflichtet. Wir handeln im Sinne der Gruppe und ihrer Ziele, da die Gruppenzugehörigkeit durch die Identifikation ein zentraler Teil unseres Selbst wird (Tajfel, Turner 1979; Turner et al. 1987; Reicher, Haslam 2010). Bis zur höchstmöglichen sozialen Gruppe weitergedacht bedeutet das folglich: **Wenn wir uns mit der Gruppe „Menschheit“ identifizieren und uns als Teil der gesamten Menschheit sehen, dann sollten wir auch im Sinne der gesamten Menschheit handeln.**

### 5.3 Konsequenzen globaler Identität für Natur- und Umweltschutz

Soweit die Theorie. Die Frage ist natürlich, ob die Identifikation mit der gesamten Menschheit auch zu nachhaltigem oder umweltbewusstem Verhalten führen kann. Eine Reihe von Studien deuten darauf hin, dass dies so ist (für eine Übersicht, siehe Rosenmann et al. 2016). So zeigen Menschen, die sich stark global identifizieren, beispielsweise eine größere Bereitschaft, sich für die Einhaltung von Menschenrechten einzusetzen oder an global tätige Hilfsorganisationen zu spenden (McFarland et al. 2012; Reese, Proch, Finn 2015). Sie sind eher gewillt, sich für globale Gerechtigkeit einzusetzen (Reese, Proch, Cohrs 2014) und entscheiden sich mit höherer Wahrscheinlichkeit für eine fair gehandelte Produktalternative (Reese, Kohlmann 2015). Auch ökologisch nachhaltige Einstellungen und Verhalten können durch globale Identität vorhergesagt werden: Daten der „World Value Surveys“ (Welle 5 und 6) belegen, dass sich global identifizierte Menschen eher mit höheren Umweltschutzsteuern arrangieren können und eher an Umweltorganisationen spenden als weniger global identifizierte Menschen (Rosenmann et al. 2016). Ebenso gehen mit globaler Identität nachhaltigkeitsorientierte Einstellungen (Reysen, Katzarska-Miller 2013), sowie die Bereitschaft zu verstärkter transnationaler Kooperation einher (Buchan et al. 2011; Batalha, Reynolds 2012). Renger und Reese (2017) konnten ebenfalls zeigen, dass eine globale Identität mit stärkeren Umweltschutzintentionen und -verhalten einhergeht, selbst wenn man statistisch für andere klassische Vorhersagevariablen kontrolliert. Konkret heißt das, dass globale Identität über Einstellungen, Normen und wahrgenommener Verhaltenskontrolle hinaus signifikant mit diesen Umweltschutzintentionen zusammenhängt.

Diese Befunde deuten darauf hin, dass globale Identität durchaus ein Teil von Kommunikationsstrategien sein kann, die Umwelt- und Naturschutz motivieren sollen. Allerdings gilt hier zu bedenken, dass es noch eine Reihe ungeklärter Fragen zu globaler Identität gibt, und die zuvor berichteten Befunde eine Momentaufnahme der zurzeit sehr aktiven Forschung in dem Bereich abbilden. Daher soll im Folgenden noch explizit auf die theoretisch-konzeptuellen wie auch praktischen Probleme und Herausforderungen eingegangen werden, die mit dem Konzept globaler Identität einhergehen.

#### **5.4 Probleme und Herausforderungen globaler Identität**

Wir wissen bis dato erschreckend wenig darüber, warum globale Identität Umwelt- und Naturschutzabsichten vorhersagt. Vermutlich, weil die Sicherung der natürlichen Lebensgrundlagen eine notwendige Bedingung für das Überleben der Menschheit ist. Inwiefern die Zusammenhänge zwischen globaler Identität und nachhaltigem Verhalten aber tatsächlich über altruistische oder eher biosphärische (Schultz 2001) Motive vermittelt werden, ist bis dato nicht hinreichend untersucht. Sprich, es ist unklar, ob Menschen mit einer ausgeprägten globalen Identität stärker auf das Wohlergehen der Menschheit fokussieren, oder vielleicht doch eher auf ein gesamtplanetarisches Wohlergehen. Zu dieser Frage sind zurzeit Studien in der Planung.

Zudem wissen wir bisher auch wenig darüber, wie sich eine globale Identität stärken beziehungsweise ausbilden lässt. So gibt es erste experimentelle Studien, die darauf hindeuten, dass sich die Identifizierung mit der gesamten Menschheit zumindest in bestimmten Situationen erhöhen lässt, etwa indem wir positiven Kontakt mit Menschen aus anderen Ländern haben (Römpke, Fritsche, Reese 2017) oder auf unsere Verbundenheit mit der Menschheit hingewiesen werden (Reese et al. 2015). Zudem zeigen Renger und Reese (2017) in ihrer Umfragestudie, dass unsere globale Identität stärker ausgeprägt ist, wenn wir uns von anderen Menschen mit Respekt und auf Augenhöhe behandelt fühlen. Es braucht nicht viel Fantasie, sich vorzustellen, dass diese Form menschlicher Interaktion tatsächlich hilft, um sich auf die Gemeinsamkeiten und gemeinsamen Ziele unserer Spezies zu fokussieren.

So vielversprechend dieses Forschungsfeld also für nachhaltiges Verhalten ist, darf man keinesfalls annehmen, dass es mit einer globalen Eigengruppe alleine getan ist. Zwar ist es konzeptuell und von einem humanistischen Menschenbild ausgehend bemerkenswert, dass es einen gemeinsamen psychologischen Kern geben könnte, der uns Menschen auf der Welt psychologisch verbindet. Im Sinne der Nachhaltigkeit, die die globale und intergenerationale Gerechtigkeit miteinschließt, ist dieser Ansatz durchaus wünschenswert und auch bereits in der politisch-psychologischen Debatte angekommen (unter anderem Batalha, Reynolds 2012). So wird etwa argumentiert, dass eine globale Identität auch damit einhergehen müsste, allen Menschen auf der Welt gleiche Rechte und Pflichten zuzugestehen (Reese 2016). Tatsächlich gibt es empirische Evidenz, dass eine globale Identität mit stärkeren globalen Gerechtigkeitsvorstellungen einhergeht (zum Beispiel Reese et al. 2015; Reese, Kohlmann 2015). Allerdings gibt es auch Grund zur Annahme, dass globale Identität für viele Menschen auf der Welt mit einer westlichen Vorstellung von Identität verbunden ist und diese etwa Konsumorientierung und individuelle Freiheit übermäßig propagiert – was wiederum einer „nachhaltigkeitsorientierten“ Entwicklung diametral entgegenstehen würde. Zudem sind eine Reihe konzeptueller Fragen offen, die der Empirie Stand halten müssen (für eine ausführliche und kritische Betrachtung von globaler Identität, Rosenmann et al. 2016).

## Schlussgedanken

Umwelt- und Naturschutz ist eine dauerhafte und kollektive Aufgabe und damit nur als gemeinsame Anstrengung umzusetzen. Das bedeutet nicht, dass individuelles Verhalten unnötig ist. Ganz im Gegenteil weisen neuere Forschungsbefunde darauf hin, dass unser individuelles nachhaltiges Verhalten wesentlich auf unseren Gruppenmitgliedschaften fußt (Fielding, Hornsey 2016; Fritsche et al. 2017). Wir entscheiden also unter anderem aufgrund unserer Gruppenmitgliedschaften und ihren zugrundeliegenden Normen und Werten sowohl bewusst als auch unbewusst, inwiefern wir uns für den Umwelt- und Naturschutz engagieren. Tatsächlich nehmen wir auch aufgrund unserer Gruppenzugehörigkeit bestimmte Probleme erst als solche wahr. Wie dargelegt spielt dabei die Selbstkategorisierung eine zentrale Rolle: Wir sehen und fühlen uns als Gruppenmitglieder und agieren im Sinne dieser Gruppe und ihrer Werte. Durch das Auge der Gruppenmitgliedschaft nehmen wir Sachverhalte entsprechend wahr und reagieren auf diese. Das kann selbst auf der höchsten Ebene gelingen – als Mitglied der Gruppe „Menschheit“, die einem verdeutlichen kann, dass wir allen Menschen die gleichen Rechte und Pflichten zuschreiben müssen. Als Vehikel des Wandels sind es „wir“, die es in der Hand haben, dass die Welt nicht vor die Hunde geht.

Kontaktdaten:

Prof. Dr. Gerhard Reese

Universität Koblenz Landau

Fachbereich 8: Psychologie: Sozial-, Umwelt- und Wirtschaftspsychologie

Forststr. 7

76829 Landau

E-Mail: reese@uni-landau.de

## Literatur

Bamberg, S., Möser, G. (2007): Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. In: *Journal of Environmental Psychology* 27(1): 14–25.

Batalha, L., Reynolds, K.J. (2012): ASPIRING to mitigate climate change: Superordinate identity in global climate negotiations. In: *Political Psychology* 33(5): 743–760.

BfN (Bundesamt für Naturschutz) (2015): *Naturbewusstsein 2015. Bevölkerungsumfrage zu Natur und biologischer Vielfalt*. Bonn.

Buchan, N.R., Brewer, M.B., Grimalda, G., Wilson, R. K., Fatas, E., Foddy, M. (2011): Global social identity and global cooperation. In: *Psychological Science* 22(6): 821–828.

Bund ökologischer Lebensmittelwirtschaft (2016): *Zahlen, Daten, Fakten. Die Bio-Branche 2016*.

Dovidio, J., Gaertner, S., Dittmann, R., West, T. (2012): Intergroup Relations in Post-Conflict Context. How the Past Influences the Present (and Future). In: Jonas, K.J., Morton, T.A. (Hrsg.), *Restoring Civil Societies. The Psychology of Intervention and Engagement Following Crisis. Series Social Issues and Interventions*. Wiley-Blackwell. Chichester: 135–155.

- Fielding, K.S., Hornsey, M.J. (2016): A social identity analysis of climate change and environmental attitudes and behaviors: Insights and opportunities. In: *Frontiers in Psychology* 2016(7). DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00121
- Fritsche, I., Barth, M., Jugert, P., Masson, T., Reese, G. (2017): A social identity model of pro-environmental action (SIMPEA). In: *Psychological Review* 2017. DOI: 10.1037/rev0000090
- Klößner, C.A. (2013): A comprehensive model of the psychology of environmental behaviour – A meta-analysis. In: *Global Environmental Change* 23(5): 1028–1038.
- McFarland, S., Webb, M., Brown, D. (2012): All humanity is my ingroup: A measure and studies of identification with all humanity. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 103(5): 830–853.
- Reese, G. (2016): Common human identity and the path to global climate justice. In: *Climatic Change* 134(4): 521–531.
- Reese, G., Kohlmann, F. (2015): Feeling global, acting ethically: Global identification and fair-trade consumption. In: *The Journal of Social Psychology* 155(2): 98–106. DOI: 10.1080/00224545.2014.992850
- Reese, G., Proch, J., Cohrs, J.C. (2014): Individual differences in responses to global inequality. In: *Analyses of Social Issues and Public Policy* 14(1): 217–238.
- Reese, G., Proch, J., Finn, C. (2015): Identification with all humanity: The role of self-investment and self-definition. In: *European Journal of Social Psychology* 45: 426–440.
- Reicher, S. (2004): The context of social identity: Domination, resistance, and change. In: *Political Psychology* 25(6): 921–945. DOI: 10.1111/j.1467-9221.2004.00403.x
- Reicher, S., Haslam, S.A. (2010): A social psychology of collective solidarity and social cohesion. In: Stürmer, S., Snyder, M. (Hrsg.): *The psychology of prosocial behavior: Group processes, intergroup relations, and helping*. Wiley-Blackwell: 289–309.
- Renger, D., Reese, G. (2017): From equality-based Respect to environmental Activism: Antecedents and Consequences of Global Identity. *Political Psychology*. Advanced Online Publication. DOI: 10.1111/pops.12382.
- Reysen, S., Katzarska-Miller, I. (2013): A model of global citizenship: Antecedents and outcomes. In: *International Journal of Psychology* 48(5): 858–870.
- Römpke, A., Fritsche, I., Reese, G. (2017): Know one, care for all: International personal contact increases identification with the world community and globally responsible behaviors. Unveröffentlichtes Manuskript.
- Rosenmann, A., Reese, G., Cameron, J. (2016): Social Identities in a Globalized World: Challenges and Opportunities for Collective Action. In: *Perspectives on Psychological Science* 11(2): 202–221.
- Schultz, P.W. (2001): The structure of environmental concern: Concern for self, other people, and the biosphere. In: *Journal of Environmental Psychology* 21(4): 327–339.
- Tajfel, H., Turner, J.C. (1979): An integrative theory of intergroup conflict. In: Austin, W.G., Worchel, S. (Hrsg.): *The social psychology of intergroup relations*. Brooks/ Cole. Monterey, CA : 33–48.
- Turner, J.C., Hogg, M.A., Oakes, P.J., Reicher, S.D., Wetherell, M.S. (1987): *Rediscovering the social group: A self – categorization theory*. Basil Blackwell.

## **6 Dezentralisierung des Selbst? Neurowissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation und deren Einfluss auf Identität und Sozialverhalten**

Fynn-Mathis Trautwein

### **Zusammenfassung**

Der Beitrag gibt zunächst einen Überblick über den aktuellen Stand psychologischer, kognitions- und neurowissenschaftlicher Forschung zur Wirksamkeit von Achtsamkeitsmeditation und verwandten Meditationstechniken. In einem zweiten Schritt wird besonders auf jüngere Forschung zur Wirkung auf zwischenmenschliches Erleben und Verhalten eingegangen – inwiefern fördert Meditation Empathie und Altruismus? Abschließend werden Einflüsse von Meditation auf die Identität bzw. auf das Selbsterleben diskutiert und die These aufgestellt, dass eine reduzierte Zentrierung psychischer Prozesse auf das Selbst positiven Auswirkungen von Meditation auf das Sozial-, und potenziell auch auf Umweltverhalten, zugrunde liegt.

### **Einführung**

Wie in verschiedenen Beiträgen dieses Bandes beschrieben (Mues; Praetorius; Reese), spielen Prozesse der Naturwahrnehmung, aber auch das eigene Selbst- und Identitätserleben eine zentrale Rolle für Umweltbewusstsein und -verhalten. In zunehmendem Umfang zeigt die Forschung zu Meditation, und insbesondere zu Achtsamkeitsmeditation, eine potenzielle Wirkung auf eben dieses Wechselspiel zwischen Selbst- und Außenwahrnehmung. Meditation im Allgemeinen bezeichnet eine diverse Gruppe von Praktiken zur Selbstregulation von Körper und Geist, die mit sehr unterschiedlichen Anliegen (z. B. religiösen, spirituellen, gesundheitlichen oder sozialen) ausgeübt werden können (Cahn, Polich 2006; Dahl, Lutz, Davidson 2015; Schmidt 2014).

Eine zentrale Bedeutung spielt dabei die innere Aufmerksamkeitsausrichtung auf ein bestimmtes geistiges Objekt, beispielsweise auf körperliche Empfindungen des Atmens. In den letzten Jahren sind derartige Techniken zu einem umfassenden Forschungsfeld in der Psychologie und Neurowissenschaft geworden. Dieses Forschungsfeld erstreckt sich von der Evaluation gesundheitsfördernder Maßnahmen über die Erforschung neurophysiologischer Wirkmechanismen hin zur Untersuchung von Auswirkungen auf zwischenmenschliches Erleben und Verhalten.

Im Folgenden soll ein kurzer Überblick über diese Forschungslandschaft gegeben werden. Dabei wird insbesondere auf Effekte im sozialen bzw. zwischenmenschlichen Bereich eingegangen. Anschließend wird als ein wichtiger Mechanismus von Meditation eine Dezentralisierung des Selbst, also die Hemmung selbst-fokussierter mentaler Prozesse, diskutiert. Abschließend wird beschrieben, inwiefern sich aus diesem Mechanismus und der Forschung zu Achtsamkeit im Allgemeinen eine Relevanz achtsamkeitsbasierter Methoden für Umwelterleben und -verhalten ergibt.

### **6.1 Was ist Achtsamkeitsmeditation?**

Ein Schwerpunkt bisheriger Forschung zu Meditation, und auch der Fokus dieses Beitrags, liegt auf sogenannten achtsamkeitsbasierten Verfahren. Diese Gruppe von Meditationstechniken entstammt dem Buddhismus und wurde in den letzten Jahrzehnten durch den Austausch westlicher Wissenschaftler mit dieser Tradition auf verschiedene Weisen erforscht, adaptiert und in säkularen Kontexten eingesetzt (Schmidt 2011). Grundlegend war dabei die Entwicklung eines strukturierten, achtwöchigen Programmes (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) (Kabat-Zinn 1982),

welches heutzutage umfassend evaluiert ist und für verschiedene Kontexte adaptiert wurde (Kabat-Zinn 2003; Ludwig, Kabat-Zinn 2008). Angeregt wurde die Forschung außerdem durch die Zusammenarbeit des Dalai Lama und anderer buddhistischer Gelehrter mit führenden westlichen Wissenschaftlern im Rahmen des Mind & Life Institute (Ekman, Davidson, Ricard, Wallace 2005). Dies hat insbesondere im angelsächsischen Raum zu einem breiten gesellschaftlichen Interesse geführt (Dam et al. 2017): Beispielsweise wird Achtsamkeit (engl. Mindfulness) aktuell als Teil des Unterrichts englischer Schüler erprobt (Rhodes 2015), hat Einzug in die Personalentwicklung großer Unternehmen erhalten (z. B. bei Google, siehe Tan 2012), und ist Bestandteil verschiedener psychotherapeutischer Behandlungsansätze (z. B. Germer, Siegel 2005; Linehan 1993; Segal, Williams, Teasdale 2002).

In der psychologischen Forschung wird Achtsamkeit anhand zweier Aspekte definiert (Bishop et al. 2004):

(1) Gewährsein der gegenwärtigen Erfahrung, d. h. ein Meta-Bewusstsein dessen, was aktuell im eigenen Geist passiert.

(2) Innere Haltung der Offenheit und Akzeptanz dieser Erfahrung gegenüber.

Da es sich bei Achtsamkeit um eine im Kern subjektive Angelegenheit handelt, kann ein tieferes Verständnis dieser inneren Haltung nur auf Grundlage der eigenen Erfahrung vermittelt werden. Zu diesem Zweck soll die folgende Anleitung eine kleine Geschmacksprobe ermöglichen.

*Nehmen Sie sich für diese Übung bewusst einige Minuten Zeit, die Sie sich auch mit einem Wecker anzeigen lassen können.*

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt, sodass Sie für diese Zeit still und angenehm sitzen können. Sie können die Augen während der Übung schließen oder einen Punkt vor Ihnen leicht fixieren. Spüren Sie dann Ihren Körper und Ihre Sitzhaltung. Achten Sie darauf, welche Körperempfindungen auftauchen.

Spüren Sie z. B. Ihre Sitzunterlage? Anspannungen? Wärme oder Kälte? Nehmen Sie diese Empfindungen einfach wahr, so wie sie sind, ohne dass Sie etwas daran ändern müssen; betrachten Sie sie mit einer offenen, neugierigen Haltung.

Verweilen Sie so einige Momente mit der Aufmerksamkeit in Ihrem Körper.

Wenn Sie feststellen, dass Gedanken auftauchen, so nehmen Sie diese zur Kenntnis. Sie können die Gedanken auch einordnen, etwa als „Gedanken über die Arbeit“, bevor Sie die Aufmerksamkeit wieder auf den Körper richten.

Zum Ende der Übung können Sie sich, wenn Sie möchten, etwas bewegen und strecken.

Diese Übung bietet eine Gelegenheit, sich mit verschiedenen inneren Erfahrungen zu begegnen und sich dabei mit einer achtsamen Haltung vertraut zu machen. Verschiedene Aspekte von Achtsamkeit können so in eigenständigen Übungen erforscht werden. Beispielsweise bietet der „Body-Scan“ (Abscannen des eigenen Körpers durch die eigene Aufmerksamkeit) die Möglichkeit, körperliche Signale und gedankliche Reaktionen darauf bewusst wahrzunehmen. Außerdem erfordert diese Übung, wie auch die „Atemmeditation“ (Beobachtung der Atemempfindungen), die bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit: Der Fokus der Aufmerksamkeit wird immer wieder bewusst auf die jeweilige Körperregion bzw. Atemempfindung ausgerichtet. Eine weitere wichtige Rolle spielt Akzeptanz: Beispielsweise kann das nahezu unvermeidliche und wiederkehrende Abschweifen der Gedanken dazu dienen, eine wohlwollende, akzeptierende Haltung diesem Abschweifen gegenüber zu entwickeln. Das allgemeine Anliegen dieser verschiedenen Achtsamkeitsübungen ist es, sich mit

einer achtsamen Haltung vertraut zu machen, um auch im Alltag vermehrt innere Reaktionsmuster wahrzunehmen, die zu Stress und Leid führen. Eine bewusste, offene und akzeptierende Haltung diesen Erfahrungen gegenüber soll dazu beitragen, eine gewisse Unabhängigkeit davon zu gewinnen und damit gesündere Reaktionen ermöglichen (Kabat-Zinn 1990).

Mittlerweile spricht eine breite empirische Evidenz für eine positive Wirkung von Achtsamkeitsmeditation auf Stresssymptome und Wohlbefinden, sowohl im klinischen Bereich, als auch bei psychologisch gesunden Personen. Eine aktuelle Metaanalyse subsumiert die Ergebnisse methodisch hochwertiger Studien, welche die Wirkung von Meditation bei Menschen mit psychischen Erkrankungen untersuchten. Die Ergebnisse sprechen für eine wirksame Linderung von Angst- und Depressionssymptomen, sowie von chronischen Schmerzen (Goyal et al. 2014). Ähnlich spricht eine Metaanalyse von Studien mit gesunden Probanden für eine durch Meditation herbeigeführte Zunahme von Lebensqualität und Wohlbefinden, sowie eine Abnahme psychischer Stresssymptome (Khoury, Sharma, Rush, Fournier 2015). Des Weiteren haben zahlreiche Studien die Auswirkungen auf andere psychologische Variablen im Bereich der kognitiven Leistungsfähigkeit sowie auf zwischenmenschliches Erleben und Verhalten untersucht (zusammengefasst in Sedlmeier et al. 2012).

## **6.2 Neuronale Mechanismen von Meditation**

Wie kann eine relativ simple Übung, wie sie die Achtsamkeitsmeditation darstellt, derart weitreichende Wirkung entfalten? Zur Beantwortung dieser Frage haben Neurowissenschaftler in etlichen Studien sowohl neuronale Prozesse während eines bestimmten Meditationszustandes, als auch Veränderungen neuronaler Prozesse und Strukturen nach mehrwöchiger oder sogar langjähriger regelmäßiger Meditationspraxis untersucht. Obwohl ein umfassendes Verständnis des Gehirns im Allgemeinen sowie der in der Meditation relevanten Prozesse noch in weitere Ferne liegt, lässt sich eine erste, vorsichtige Bilanz ziehen. Demnach führen unterschiedliche Meditationstechniken zu spezifischen neuronalen Veränderungen, welche die Stärkung spezifischer mentaler Prozesse reflektieren.

Dies zeigen auch die Ergebnisse einer aktuellen, großangelegten Studie (Singer et al. 2016), in welcher über eine Dauer von neun Monaten die Wirkung unterschiedlicher Meditationstechniken untersucht wurde. Drei verschiedene Trainingsmodule beinhalteten jeweils verschiedene Übungsmethoden mit einer spezifischen Zielsetzung. Ein erstes Modul zielte auf die bewusste Regulation von Aufmerksamkeit und die Wahrnehmung innerer körperlicher Signale. Ein zweites Modul hatte das Ziel, eine wohlwollende, freundliche Haltung eigenen Gefühlen, aber auch den Gefühlen anderer Menschen gegenüber, zu kultivieren. Ein drittes Modul wiederum beinhaltete Übungen, die eine flexible und facettenreiche Perspektive auf die eigene Person, aber auch auf andere Personen, fördern sollten. Vor und nach diesen Trainingsmodulen wurde eine große Bandbreite an Variablen durch Fragebögen, Verhaltenstests und Magnetresonanztomographie gemessen. Insgesamt absolvierten 332 Probanden die Trainingsmodule oder waren einer Kontrollgruppe zugeteilt, welche in den gleichen Abständen gemessen wurde. Erste veröffentlichte Ergebnisse zeigen Wirkungen auf Achtsamkeit, Körpergewahrsein, Emotionsregulation, Stresshormone, Aufmerksamkeit, Mitgefühl, Perspektivenübernahme und Selbstverständnis (Böckler, Herrmann, Trautwein, Holmes, Singer 2017; Bornemann, Herbert, Mehling, Singer 2014; Bornemann, Singer 2017; Engert, Kok, Papassotiriou, Chrousos, Singer 2017; Kok et al. 2016; Lumma, Böckler, Vrtička, Singer 2017; Trautwein, Kanske, Böckler-Raettig, Singer 2017). Während einige Veränderungen über das gesamte Training beobachtet wurden, waren zahlreiche Effekte stark davon abhängig, welches Trainingsmodul praktiziert wurde, was für eine spezifische Wirkung der jeweiligen Meditationsmethoden spricht. Dies spiegelt sich auch in den Ergebnissen aus strukturellen

Gehirnaufnahmen durch Magnetresonanztomographie, welche Auskunft über zugrunde liegende neuronale Veränderungen geben (Valk et al. 2017): Einerseits wurde im Vergleich zur Kontrollgruppe über das gesamte Training hinweg eine Zunahme grauer Substanz (gemessen wurde Cortical Thickness, also die Dicke der Großhirnrinde) im medialen frontalen Kortex gefunden. Diese Region wird mit der bewussten, zielgerichteten Kontrolle von Aufmerksamkeit in Verbindung gebracht (Petersen, Posner 2012; Trautwein, Singer, Kanske 2016). Andererseits zeigte ein Vergleich der verschiedenen Trainingsmodule gegeneinander, dass je nach Trainingsinhalt spezifische Veränderungen in bestimmten Arealen entstanden waren. Kortikale Veränderungen korrelierten außerdem mit Verbesserungen in Verhaltenstests, welche die trainierten Funktionen (Aufmerksamkeit, Mitgefühl, Perspektivenübernahme) maßen (Trautwein et al. 2017). Diese Befunde ergänzen die Ergebnisse früherer Studien, welche strukturelle neuronale Veränderung durch Meditation untersuchten (zusammengefasst in Fox et al. 2014). Interessanterweise überlappen die Regionen, in denen strukturelle Veränderungen gefunden wurden mit den Aktivierungsmustern, die während bestimmter Meditationszustände gemessen wurden (zusammengefasst in Fox et al. 2016). Dies spricht dafür, dass durch Meditation spezifische und relativ basale mentale Prozesse (z. B. der Aufmerksamkeitsausrichtung) angeregt werden, wodurch diese sich bei kontinuierlicher Praxis zunehmend festigen können – einhergehend mit entsprechenden regionalen Veränderungen neuronaler Strukturen. Eine schematische Übersicht über derartige Veränderungen durch verschiedene Formen von Meditation gibt Abbildung 9.

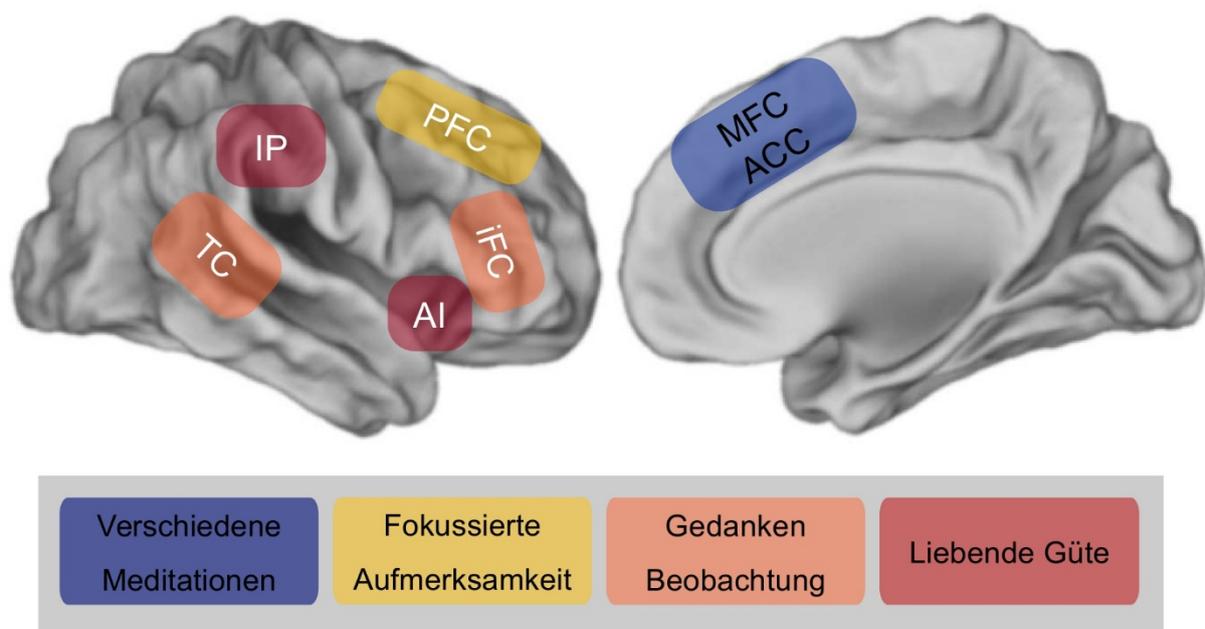


Abbildung 9: Schematische Zusammenfassung von Forschungsergebnissen zu Meditations-induzierten kortikalen Veränderungen.

In Abbildung 9 wird schematisch eine Zusammenfassung von Forschungsergebnissen zu Meditations-induzierten kortikalen Veränderungen dargestellt. Über ein 9-monatiges, multimodales Training (Singer et al. 2016) wurden strukturelle kortikale Veränderungen im medialen frontalen und anterioren cingulären Cortex (MFC, ACC) beobachtet (Valk et al. 2017) – wie auch in früheren querschnittlichen Vergleichen von Meditierenden mit Kontrollprobanden (Fox et al. 2014). Darüber hinaus beobachteten

Valk et al. (2017) spezifische Veränderungen, je nach dem was trainiert wurde: Nach dem Training von Aufmerksamkeit und Körpergewahrsein im präfrontalen Cortex (PFC), nach einem sozio-kognitiven Training, welches Meditationen zur Beobachtung von Gedanken enthielt im temporalen (TC) und inferioren frontalen Cortex (iFC), sowie nach sozio-affektivem Training mit Meditationsübungen zur Kultivierung Liebender Güte im inferioren Parietallappen (IP) sowie im frontalen Operculum und der anterioren Insula (AI). Interessanterweise zeigen Studien, die Aktivierungen während der verschiedenen Meditationsformen untersucht haben, ähnliche Regionen auf, je nach dem um welche Meditationsform es sich handelt (Fox et al. 2016).

### **6.3 Effekte von Meditation auf zwischenmenschliches Erleben und Verhalten**

Sozialpsychologischen und jüngeren neurowissenschaftlichen Ansätzen zufolge bilden Empathie und Mitgefühl eine zentrale Grundlage zwischenmenschlicher Bindung und Kooperation (Batson 2009; Decety, Lamm 2006; Eisenberg, Fabes 1990; Singer 2012; Singer, Klimecki 2014). Empathie bezieht sich dabei auf die emotionale Resonanz mit dem Gefühlszustand eines anderen Menschen, d. h. die Gefühlslage des anderen Menschen wird ein Stück weit geteilt. Aktuellen Theorien zufolge ermöglicht diese „Simulation“ ein intuitives Verstehen und Eingehen auf die Gefühlslage des Anderen (Lamm, Majdandžić 2015). Mitgefühl dagegen beschreibt eine Reaktion auf das wahrgenommene Leid eines anderen Menschen: Hier kommt zum Teilen des leidvollen Zustands – beispielsweise Schmerz oder Trauer – ein Gefühl von Liebe, Wohlwollen und Fürsorge hinzu (Goetz, Keltner, Simon-Thomas 2010; Singer, Klimecki 2014). Dieses wiederum kann prosoziales Verhalten motivieren (Batson, Fultz, Schoenrade 1987; Eisenberg, Fabes 1990).

Neurowissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Empathie auf sogenannten geteilten Netzwerken („Shared Networks“) beruht. Dieser Begriff beschreibt Gehirnregionen, die sowohl bei empathischer Wahrnehmung des Gefühls (z. B. Schmerz) einer anderen Person aktiv sind, aber auch beim Erleben eines eigenen äquivalenten Gefühls (Fan, Duncan, de Greck, Northoff 2011; Lamm, Decety, Singer 2011). Dieses Phänomen ist verwandt, aber nicht zu verwechseln mit dem der Spiegelneuronen. Diese beschreiben die zuerst bei Makaken durch Messung einzelner Nervenzellen gemachte Beobachtung, dass bestimmte Neuronen sowohl bei der Ausführung einer Bewegung als auch bei der Wahrnehmung derselben Bewegung aktiv sind. Einigen Theorien zufolge trägt dieses neuronale „Spiegeln“ zum Verständnis der Absichten Anderer bei. Die geteilten Netzwerke unterscheiden sich insofern, dass hier die Beschreibung auf der Ebene ganzer Hirnregionen liegt (ob die gleichen Neuronen feuern ist unklar), und dass diese Regionen nur teilweise motorische Funktionen ausüben (umfassender wird dies diskutiert bei Lamm, Majdandžić 2015).

Mitgefühl wiederum, oben definiert als eine wohlwollende Reaktion auf das Leid anderer, wird in Verbindung gebracht mit Gehirnregionen, die bei Menschen und anderen Säugetieren für elterliches Fürsorgeverhalten und Bindung eine zentrale Rolle spielen (Panksepp 2007). Dementsprechend sind diese Regionen aktiv, wenn Menschen Mitgefühl, aber auch Gefühle von Liebe empfinden (Beauregard, Courtemanche, Paquette, St-Pierre 2009; Kim et al. 2009). Außerdem sind diese Regionen Teil neuronaler Systeme, die allgemein eher positive Emotionen vermitteln (Depue, Morrone-Strupinsky 2005; Panksepp, Nelson, Siviy 1994).

Wie oben bereits angedeutet, gibt es spezifische Meditationsformen, die darauf abzielen eine liebevolle und mitfühlende Haltung zu fördern. Interessanterweise existiert im traditionellen buddhistischen Kontext eine Sichtweise, die der oben beschriebenen Konzeption von Mitgefühl ähnelt. Demnach gelten Liebe und Mitgefühl als zwei Seiten einer Medaille, wobei Liebe in der Konfrontation mit Leid zu Mitgefühl wird (Salzberg 1995). Dementsprechend existieren komplementäre Techniken, die Gefühle von Freundlichkeit und Liebe sowie Mitgefühl kultivieren (z. B. Metta Meditation bzw. Liebende Güte-Meditation oder Tonglen)

Sowohl im traditionellen buddhistischen Kontext als auch in säkularen Adaptationen werden diese Praktiken häufig gemeinsam mit anderen Meditationstechniken zur Förderung von Achtsamkeit ausgeübt. Im wissenschaftlichen Kontext werden beide Meditationsformen jedoch häufig voneinander getrennt – z. B. unter den Begriffen achtsamkeitsbasierte und freundlichkeitsbasierte Meditation – um spezifische Wirkungen nachzuweisen (Mascaro, Darcher, Negi, Raison 2015). In Bezug auf freundlichkeitsbasierte Meditation wurde dabei häufig die Wirkung auf zwischenmenschliches Erleben und Verhalten untersucht. Eine aktuelle Metaanalyse kommt zu dem Ergebnis, dass eine positive Wirkung auf Empathie, Mitgefühl und altruistisches Verhalten vorliegt (Luberto et al. 2017). Interessanterweise wurden derartige Effekte nicht nur für freundlichkeitsbasierte Meditation, sondern auch für Achtsamkeitsmeditation gefunden. In einer Studie untersuchten beispielsweise Condon und Kollegen (2013) den Einfluss auf altruistisches Verhalten. Dabei wurden die Probandinnen und Probanden zufällig einer Kontrollgruppe oder einem von zwei 8-wöchigen Meditationskursen zugeteilt. In einem Kurs praktizierten die Teilnehmenden Übungen mit einem expliziten Fokus auf Mitgefühl, in dem anderen Kurs ging es um Achtsamkeit. Nach den acht Wochen zeigten beide Gruppen eine Zunahme im Hilfsverhalten im Vergleich zur Kontrollgruppe. Während die Wirkung von Mitgefühlsmeditation vermutlich auf einer Stärkung prosozialer Motive basiert (Ashar et al. 2016), mag der Effekt von Achtsamkeitsmeditation zunächst überraschend erscheinen, wurde jedoch in einer jüngeren Studie repliziert (Lim, Condon, De Steno 2015). Im nächsten Abschnitt wird einer möglichen Erklärung dieser Effekte nachgegangen.

#### **6.4 Dezentralisierung des Selbst**

Der Begriff des Selbst beschreibt in der Psychologie und Kognitionswissenschaft die Fähigkeit und Neigung von Menschen, sich ihrer selbst bewusst zu sein. Er beschreibt keine statische Struktur, sondern vielmehr die mentalen Prozesse und Repräsentationen, welche ein „Ich“ definieren und somit eine Abgrenzung von dem „Anderen“ und der äußeren Umwelt schaffen. Nach aktuellen Ansätzen gibt es eine derartige Selbstwahrnehmung auf verschiedenen Ebenen (Gallagher 2011). Zum einen besteht auf einer körperlichen Ebene eine sehr direkte und prä-reflektive Wahrnehmung des Selbst als lebendiger, handelnder Körper. Diese Ebene beschreibt das Gefühl, mit diesem Körper verbunden und Urheber von absichtsvollen Bewegungen, also ein handelndes, körperliches Selbst zu sein. Auf einer abstrakteren Ebene hingegen können Menschen über sich als Person reflektieren. Sie sind sich ihrer eigenen Geschichte bewusst, sie besitzen ein Wissen über ihre Eigenschaften, Stärken und Schwächen, und sie ordnen sich bestimmten sozialen Gruppen zu. Diese Ebene wird auch als das narrative Selbst bezeichnet.

Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass gedankliche Selbstreflexion (das narrative Selbst) mit Aktivierungen in Gehirnregionen einhergeht, welche als „Default Mode Network“ bekannt sind (Northoff, Bermpohl 2004; Northoff, Qin, Feinberg 2011). Dieser Begriff verweist auf die Beobachtung, dass diese Regionen (u. a. der mediale frontale Kortex und der posteriore cinguläre Kortex) besonders aktiv sind, wenn Menschen nicht auf eine bestimmte gedankliche Tätigkeit fokussiert sind. Das heißt, wenn Menschen gebeten werden, ihren Gedanken freien Lauf zu lassen (und auch wenn sie dies unbeabsichtigterweise tun), steigt die Aktivität in diesen Regionen (Andrews-Hanna, Reidler, Sepulcre, Poulin, Buckner 2010; Raichle 2015). Interessanterweise zeigen sich sehr ähnliche Aktivierungen, wenn Menschen gebeten werden, über sich selbst nachzudenken (Qin, Northoff 2011). Ein wichtiger Bestandteil des kognitiven Grundmodus scheint also die Konstruktion des narrativen Selbst zu sein. Dagegen wird das oben beschriebene körperliche Selbst mit Gehirnstrukturen in Verbindung gebracht, in denen körperbezogene sensorische und motorische Informationen verarbeitet werden (Christoff, Cosmelli, Legrand, Thompson 2011; Damasio 2010; Seth 2013).

Einige Forschungsergebnisse sprechen dafür, dass Achtsamkeitsmeditation auf bestimmte narrative Selbst-Prozesse einwirkt. Zum einen ist ein robuster Befund, dass durch Achtsamkeitsmeditation die Aktivierung im Default Mode Network abnimmt (Berkovich-Ohana, Glicksohn, Goldstein 2014; Garrison et al. 2013; Garrison, Zeffiro, Scheinost, Constable, Brewer 2015). Weitere Ergebnisse sprechen dafür, dass Achtsamkeit zu einer Verschiebung der Selbstwahrnehmung von der narrativen Ebene hin zu einer stärkeren Verankerung im körperlichen Selbsterleben führt (Farb et al. 2007). Die psychologische Bedeutung dieser Veränderungen wird in einem Modell beschrieben, welches den Begriff „Decentering“ (Dezentralisierung) verwendet (Bernstein et al. 2015; Bieling et al. 2012). Demnach unterstützt das in der Achtsamkeitsmeditation geförderte, im Körper verankerte Meta-Gewahrsein die innere Ablösung („Decentering“) von bestimmten selbstbezogenen Gedanken. Dies kann der Theorie zufolge beispielsweise die Schlagkraft depressiver Gedankenspiralen verringern. Wird in einem Moment z. B. der Gedanke „ich bin zu nichts fähig“ unbewusst als Realität des eigenen Selbst anerkannt – mit negativen Folgen für Selbstwert und Wohlbefinden – so kann Achtsamkeit dazu beitragen, diesen Gedanken als reinen Gedanken, der nicht mit der Realität gleichzusetzen ist, zu erkennen. Achtsamkeitsmeditation kann demnach zu einer Ablösung von starren (negativen) Selbstbildern sowie zu einer Verankerung im körperlichen Selbsterleben beitragen.

Dieser Prozess könnte nicht nur in Bezug auf die Wirkung von Meditation auf das Wohlbefinden eine Rolle spielen, sondern auch bei der Wirkung auf Empathie und Mitgefühl (Trautwein, Naranjo, Schmidt 2014, 2016). Diese Idee basiert auf der starken Rolle, die Selbst und Identität im zwischenmenschlichen Bereich spielen. Sowohl das narrative Selbst als auch das körperliche Selbst sind intersubjektiv eingebettet – was eine zentrale Grundlage zwischenmenschlicher Verbundenheit darstellt. Auf der narrativen Ebene definieren wir uns nicht nur als isoliertes Individuum, sondern auch über unsere Beziehungen zu anderen Menschen (Aron, Mashek, Aron 2004; Cross et al. 2002). Auf der körperlichen Ebene wiederum überlappen neuronale Repräsentationen des eigenen Ichs – momentaner Körperhaltung, Bewegung, Gefühle – mit den Repräsentationen äquivalenter Zustände Anderer. Diese Beobachtung, oben unter dem Begriff der „geteilten Netzwerke“ eingeführt, spricht dafür, dass die neuronalen Mechanismen körperlichen Selbsterlebens und empathischer Fremdwahrnehmung ineinander greifen, bzw. geteilt werden (Decety, Sommerville 2003; Lamm, Majdandžić 2015). Dabei sind narrative und körperliche Ebene miteinander verknüpft: Zahlreiche Studien zeigen beispielsweise, dass Identifizierung des Selbst mit Anderen über eine „Ingroup“ Empathie fördert, während die Abgrenzung des Selbst gegenüber der „Outgroup“ Empathie hemmt, oder sogar in Schadenfreude verkehrt (Cikara, Bruneau, Saxe 2011). Dies wurde für verschiedene soziale Gruppierungen gezeigt, wie Fußballfans oder unterschiedliche Ethnien (Avenanti, Sirigu, Aglioti 2010; Contreras-Huerta, Baker, Reynolds, Batalha, Cunnington 2013; Hein, Silani, Preuschoff, Batson, Singer 2010). Das heißt, je nachdem wie Menschen sich selbst definieren, kann dies beeinflussen, inwiefern sie auf einer körperlichen und emotionalen Ebene mit anderen Menschen in Resonanz treten. Diese Zusammenhänge sind in Abbildung 10 dargestellt.

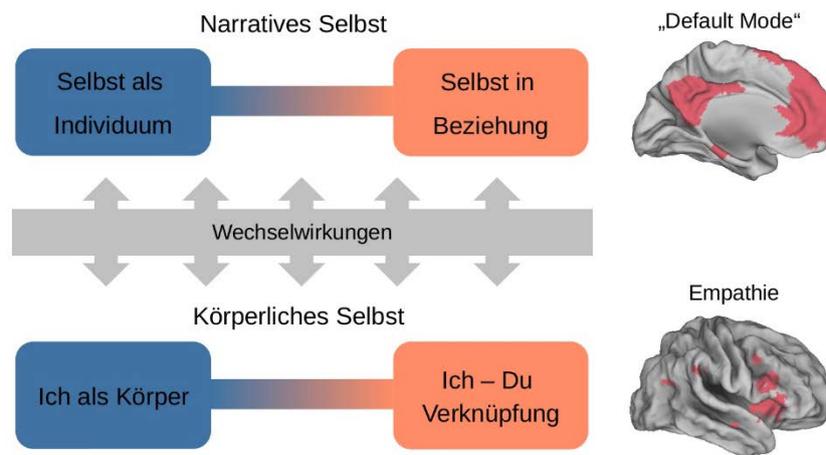


Abbildung 10: Aktuelle Ansätze unterscheiden zwei Ebenen des Selbsterlebens: Das narrative Selbst und das körperliche Selbst.

Abbildung 10 zeigt, dass aktuelle Ansätze zwischen zwei Ebenen des Selbsterlebens unterscheiden. Das narrative Selbst beinhaltet selbstbezogene Gedanken und Erinnerungen. Je nach Person und Situation ist diese Form des Selbsterlebens stärker auf das Individuum oder stärker auf den sozialen Kontext – wie persönliche Beziehungen und Gruppenzugehörigkeiten – bezogen. Außerdem wird das narrative Selbst mit Gehirnregionen in Verbindung gebracht, die dem „Default Mode“ zugrunde liegen (Abbildung rechts oben, dargestellt nach Yeo et al. 2011). Das körperliche Selbst bezieht sich auf das Ich-Erleben im hier und jetzt, d. h. auf das im Körper verankerte, handelnde und fühlende Subjekt. Gehirnregionen, welche diesen Prozessen zugrunde liegen, sind teilweise ebenso aktiv bei der empathischen Wahrnehmung Anderer (Abbildung unten rechts, dargestellt nach Bzdok et al. 2012). Auf dieser Ebene des Selbst besteht somit eine „Ich-Du-Verknüpfung“, welche einen Zugang zu den Handlungen und Gefühlen des Gegenübers erschließt.

Dies wiederum bietet einen möglichen Ansatz zur Erklärung der Auswirkungen von Meditation auf Sozialverhalten (Trautwein et al. 2014). Demnach führt ein reduzierter Fokus auf das Selbst-Narrativ bzw. eine Hemmung selbst-referentieller Prozesse in der Achtsamkeitsmeditation auch zu einer Auflösung fixer konzeptueller Abgrenzungen zwischen Selbst und Anderen. Dies wiederum kann zu einer stärkeren empathischen Verbindung über die Verknüpfung auf der Ebene des körperlichen Selbst beitragen. Dieser Prozess wird auch durch die Struktur der Praxis von Liebende Güte-Meditation verdeutlicht: Bei dieser Praxis werden durch Visualisierungen oder innerlich gesprochene positive Wünsche Gefühle der Liebe und des Wohlwollens gestärkt (Salzberg 1995). Dabei wird in der Regel mit nahestehenden Personen begonnen (die also gewissermaßen mit dem Selbst verbunden sind) und im Laufe der Praxis mit neutralen und „schwierigen“ Personen fortgefahren, und schließlich Verbundenheit und Liebe allen fühlenden Lebewesen gegenüber kultiviert. Dies wird unterstützt, indem der Fokus auf eine Eigenschaft gerichtet wird, die allen Lebewesen gemeinsam ist und somit eine Verbindung bzw. eine gemeinsame Identität herstellt: Der geteilte Wunsch, glücklich zu sein und Leiden zu reduzieren.

In einer jüngeren Studie (Trautwein, Naranjo et al. 2016) untersuchten wir die Hypothese, dass eine Modulation selbst-referentieller Prozesse den Effekten von Meditation auf soziales Erleben und

Verhalten zugrunde liegt. Dazu verglichen wir langjährig Praktizierende von Liebende Güte- und Achtsamkeitsmeditation mit einer Kontrollgruppe ohne Meditationspraxis und griffen auf ein aus anderen Studien bekanntes Phänomen zurück: Wenn Menschen selbst-referentielle Informationen verarbeiten (z. B. den eigenen Namen oder ein Bild des eigenen Gesichts), so löst dies ein im EEG messbares ereigniskorreliertes Potenzial (EKP) aus, welches eine stärkere Aufmerksamkeitszuwendung auf den selbst-referentiellen Stimulus im Vergleich zu anderen Stimuli anzeigt (Fan et al. 2013; Gray, Ambady, Lowenthal, Deldin 2004; Perrin et al. 2005; Tacikowski, Nowicka 2010; Zhao, Wu, Zimmer, Fu 2011). Die Messung dieser EKPs kann somit als ein Index für die Fokussierung mentaler Prozesse auf das Selbst verwendet werden. In der Studie maßen wir solche EKPs (ausgelöst durch das Bild der eigenen Person oder das Bild einer nahestehenden Person) und beobachteten in der Kontrollgruppe, ähnlich wie frühere Studien, eine stärkere Reaktion auf das Selbst als auf die nahestehende Person. Dieser „Selbst-Effekt“ war bei den Meditierenden verringert, was wiederum mit der Dauer der persönlichen Meditationspraxis korrelierte. Außerdem gingen niedrigere Reaktionen auf das Selbst mit höheren Werten in einem Fragebogen einher, welcher die Tendenz misst, anderen Menschen mit Liebe und Mitgefühl zu begegnen (Sprecher, Fehr 2005). Diese Ergebnisse sind konsistent mit der Hypothese, dass die Praxis der Meditierenden den Fokus auf das eigene, individuelle Selbst reduziert, und damit Abgrenzungen löst zwischen Selbst und Anderen, was wiederum eine stärkere Verbundenheit auf einer emotionalen Ebene ermöglicht. Allerdings ist dies ein erstes Ergebnis, welches in größeren längsschnittlichen Studien repliziert werden muss, um einen eindeutigen Rückschluss auf die kausale Wirkung der Meditation zu erlauben.

## **6.5 Fazit: Achtsamkeit, Umwelterleben und -verhalten**

Verschiedene Autoren haben bereits eine Rolle von Achtsamkeit in Bezug auf Umweltbewusstsein und -verhalten diskutiert und verschiedene Ansatzpunkte aufgezeigt (Brown, Kasser 2005; Ericson, Kjøenstad, Barstad 2014; Fischer, Stanzus, Geiger, Grossman, Schrader 2017; Wamsler et al. 2017). Zum Beispiel könnte die oben beschriebene Wirkung von Achtsamkeitsmeditation auf das Wohlbefinden eine Möglichkeit zum Ausstieg aus der „hedonistischen Treitmühle“ bieten (Ericson et al. 2014). Dieser Begriff beschreibt das Phänomen, dass eine Zunahme materiellen Wohlstands zwar kurzfristig, aber nicht langfristig Glück und Wohlbefinden steigert – wodurch immer wieder neue und größere Konsumwünsche entstehen. Dagegen bieten Ansätze wie Achtsamkeitsmeditation eine Möglichkeit, Wohlbefinden nachhaltig und ohne materiellen, potenziell umweltschädigenden Konsum zu steigern. Außerdem könnte die durch Achtsamkeit angestrebte Bewusstmachung mentaler Prozesse dazu beitragen, medial erzeugte Konsumwünsche zu hinterfragen, persönliche Werte bewusster machen und die Lücke zwischen Einstellung und Verhalten verkleinern (Fischer et al. 2017; Stanzus et al. 2017). Ein weiterer Verknüpfungspunkt zwischen Meditation und Umweltverhalten besteht in der oben beschriebenen Förderung von Empathie und Mitgefühl, insbesondere wenn diese Förderung die Grenzen familiärer, regionaler oder nationaler Identitäten überwindet. Wird eine intakte Umwelt als Voraussetzung für das Leben gegenwärtiger und zukünftiger Generationen betrachtet, so erhält nachhaltiges Umweltverhalten eine soziale Komponente – es wird zu prosozialem Verhalten. Demnach sollte eine stärkere empathische Verbundenheit mit anderen Menschen auch nachhaltiges Umweltverhalten fördern (Ericson et al. 2014; Wamsler et al. 2017). Erste Forschungsergebnisse sprechen tatsächlich für einen Zusammenhang zwischen Achtsamkeit, Umweltbewusstsein und -verhalten (Amel, Manning, Scott 2009; Barbaro, Pickett 2016; Brown, Kasser 2005).

Die oben beschriebene „Dezentralisierung des Selbst“ bietet eine konzeptuelle Grundlage, die es erlaubt, einige der angedeuteten Zusammenhänge zwischen Achtsamkeitsmeditation und umweltfreundlichem Verhalten zu verstehen. Ein reduzierter Fokus auf das individuelle Selbst, bzw. die Möglichkeit, Identifikation mit einzelnen Aspekten des Selbst zu lösen, stellt zum Einen eine Grundlage achtsamkeitsbasierter Förderung des Wohlbefindens dar (Bernstein et al. 2015; Bieling et

al. 2012). Zum anderen scheint dieser Prozess eine Basis für die Förderung und Entgrenzung von Empathie und Mitgefühl zu sein (Trautwein et al. 2014; Trautwein, Naranjo et al. 2016). Darüber hinaus könnte diese „Dezentralisierung des Selbst“ dazu beitragen, stärker die individuelle Einbettung in die soziale und ökologische Umwelt wahrzunehmen und damit eine Ausrichtung auf deren ganzheitliches Wohlergehen fördern (Barbaro, Pickett 2016).

Kontaktdaten:

Dr. Fynn-Mathis Trautwein

Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften

Stephanstr. 1a

04103 Leipzig

E-Mail: trautwein@cbs.mpg.de

### **Literatur**

Amel, E.L., Manning, C.M., Scott, B.A. (2009): Mindfulness and Sustainable Behavior: Pondering Attention and Awareness as Means for Increasing Green Behavior. In: *Ecopsychology* 1(1): 14–25.

Andrews-Hanna, J.R., Reidler, J.S., Sepulcre, J., Poulin, R., Buckner, R.L. (2010): Functional-Anatomic Fractionation of the Brain's Default Network. In: *Neuron* 65(4): 550–562.

Aron, A., Mashek, D.J., Aron, E.N. (2004): Closeness as Including Other in the Self. In: *Handbook of closeness and intimacy*. Lawrence Erlbaum Associates. Mahwah, NJ: 27–41.

Ashar, Y.K., Andrews-Hanna, J.R., Yarkoni, T., Sills, J., Halifax, J., Dimidjian, S., Wager, T.D. (2016): Effects of compassion meditation on a psychological model of charitable donation. In: *Emotion* 16(5): 691–705.

Avenanti, A., Sirigu, A., Aglioti, S.M. (2010): Racial bias reduces empathic sensorimotor resonance with other-race pain. In: *Current Biology* 20(11): 1018–1022.

Barbaro, N., Pickett, S.M. (2016): Mindfully green: Examining the effect of connectedness to nature on the relationship between mindfulness and engagement in pro-environmental behavior. In: *Personality and Individual Differences* 93(2016): 137–142.

Batson, C.D. (2009): These Things called Empathy: Eight related but distinct Phenomena. In: *The Social Neuroscience of Empathy*: 3–15. DOI: 10.7551/mitpress/9780262012973.003.0002

Batson, C.D., Fultz, J., Schoenrade, P. a. (1987): Distress and empathy: two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. In: *Journal of Personality* 55(1): 19–39.

Beauregard, M., Courtemanche, J., Paquette, V., St-Pierre, É.L. (2009): The neural basis of unconditional love. In: *Psychiatry Research – Neuroimaging* 172(2): 93–98.

Berkovich-Ohana, A., Glicksohn, J., Goldstein, A. (2014): Studying the default mode and its mindfulness-induced changes using EEG functional connectivity. In: *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 9(10): 1616–1624.

- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., Fresco, D.M. (2015): Decentering and Related Constructs: A Critical Review and Meta-Cognitive Processes Model. In: *Perspectives on Psychological Science* 10(5): 599–617.
- Bieling, P.J., Hawley, L.L., Bloch, R.T., Corcoran, K.M., Levitan, R.D., Young, L.T., ... Segal, Z.V. (2012): Treatment-specific changes in decentering following mindfulness-based cognitive therapy versus antidepressant medication or placebo for prevention of depressive relapse. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 80(3): 365–72.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004): Mindfulness: A proposed operational definition. In: *Clinical Psychology: Science and Practice* 11(3): 230–241.
- Böckler, A., Herrmann, L., Trautwein, F.-M., Holmes, T., Singer, T. (2017): Know Thy Selves: Learning to Understand Oneself Increases the Ability to Understand Others. In: *Journal of Cognitive Enhancement* 1(2): 197–209.
- Bornemann, B., Herbert, B.M., Mehling, W.E., Singer, T. (2014): Differential changes in self-reported aspects of interoceptive awareness through 3 months of contemplative training. In: *Frontiers in Psychology* 1504(5/6): 1–13.
- Bornemann, B., Singer, T. (2017): Taking time to feel our body: Steady increases in heartbeat perception accuracy and decreases in alexithymia over 9 months of contemplative mental training. In: *Psychophysiology* 54(3): 1–60.
- Brown, K.W., Kasser, T. (2005): Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. In: *Social Indicators Research* 74(2): 349–368.
- Bzdok, D., Schilbach, L., Vogeley, K., Schneider, K., Laird, A.R., Langner, R., Eickhoff, S.B. (2012): Parsing the neural correlates of moral cognition: ALE meta-analysis on morality, theory of mind, and empathy. In: *Brain Structure & Function* 217(4): 783–96.
- Cahn, B.R., Polich, J. (2006): Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. In: *Psychological Bulletin* 132(2): 180–211.
- Christoff, K., Cosmelli, D., Legrand, D., Thompson, E. (2011): Specifying the self for cognitive neuroscience. In: *Trends in Cognitive Sciences* 15(3): 104–12.
- Cikara, M., Bruneau, E.G., Saxe, R.R. (2011): Us and Them: Intergroup Failures of Empathy. In: *Current Directions in Psychological Science* 20(3): 149–153.
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W.B., DeSteno, D. (2013): Meditation increases compassionate responses to suffering. In: *Psychological Science* 24(10): 2125–2127.
- Contreras-Huerta, L.S., Baker, K.S., Reynolds, K. J., Batalha, L., Cunnington, R. (2013): Racial bias in neural empathic responses to pain. In: *PLoS ONE* 8(12). DOI: 10.1371/journal.pone.0084001
- Cross, S.E., Morris, M.L., Gore, J.S., Kruger, R., Katter, N.D., Neal, J., ... Wright, L. (2002): Thinking about oneself and others : The relational-interdependent self-construal and social cognition. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 82(3): 399–418.
- Dahl, C.J., Lutz, A., Davidson, R.J. (2015): Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. In: *Trends in Cognitive Sciences* 19(9): 1–9.
- Dam, N.T. Van, Vugt, M.K. Van, Vago, D.R., Schmalzl, L., Saron, C.D., Olendzki, A., ... Meyer, D.E. (2017): Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness

- and Meditation. *Perspectives on Psychological Science* 13(1): 36–61. DOI: 10.1177/1745691617709589
- Damasio, A.R. (2010): *Self comes to mind: Constructing the conscious brain*. Random House. New York, NY.
- Decety, J., Lamm, C. (2006): Human empathy through the lens of social neuroscience. In: *TheScientificWorldJournal* 20(6): 1146–63.
- Decety, J., Sommerville, J.A. (2003): Shared representations between self and other: A social cognitive neuroscience view. In: *Trends in Cognitive Sciences* 7(12): 527–533.
- Depue, R.A., Morrone-Strupinsky, J. V. (2005): A neurobehavioral model of affiliative bonding: implications for conceptualizing a human trait of affiliation. In: *The Behavioral and Brain Sciences* 28(3): 313–350.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A. (1990): Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. In: *Motivation and Emotion* 14(2): 131–149.
- Ekman, P., Davidson, R.J., Ricard, M., Wallace, A.B. (2005): Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. In: *Current Directions in Psychological Science* 14(2): 59–63.
- Engert, V., Kok, B.E., Papassotiropoulos, I., Chrousos, G.P., Singer, T. (2017): Specific reduction in cortisol stress reactivity after social but not attention-based mental training. In: *Science Advances* 3(10). DOI: 10.1126/sciadv.1700495
- Ericson, T., Kjørstad, B.G., Barstad, A. (2014): Mindfulness and sustainability. *Ecological Economics* 104(C): 73–79.
- Fan, W., Chen, J., Wang, X.-Y., Cai, R., Tan, Q., Chen, Y., ... Zhong, Y. (2013): Electrophysiological correlation of the degree of self-reference effect. In: *PloS One* 8. DOI.org/10.1371/journal.pone.0080289
- Fan, Y., Duncan, N.W., de Greck, M., Northoff, G. (2011): Is there a core neural network in empathy? An fMRI based quantitative meta-analysis. In: *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 35(3): 903–911.
- Farb, N.A., Segal, Z.V, Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., Anderson, A.K. (2007): Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. In: *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2(4): 313–322.
- Fischer, D., Stanszus, L., Geiger, S., Grossman, P., Schrader, U. (2017): Mindfulness and sustainable consumption: A systematic literature review of research approaches and findings. In: *Journal of Cleaner Production* 162: 544–558.
- Fox, K.C., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J.L., Lifshitz, M., ... Christoff, K. (2016): Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. In: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 65(2016): 208–228.
- Fox, K.C., Nijeboer, S., Dixon, M.L., Floman, J.L., Ellamil, M., Rumak, S. P., ... Christoff, K. (2014): Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. In: *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 43: 48–73.
- Gallagher, S. (2011): *The Oxford Handbook of The Self*. Oxford University Press. Oxford, UK.

- Garrison, K. a., Scheinost, D., Worhunsky, P.D., Elwafi, H.M., Thornhill, T. a., Thompson, E., ... Brewer, J. a. (2013): Real-time fMRI links subjective experience with brain activity during focused attention. In: *NeuroImage* 81(1): 110–118.
- Garrison, K. a, Zeffiro, T. a, Scheinost, D., Constable, R.T., Brewer, J. a. (2015): Meditation leads to reduced default mode network activity beyond an active task. In: *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* 15(3): 712–720.
- Germer, C., Siegel, R. (2005): *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press. New York. URL: <http://www.slub.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=306774&echo=1&userid=4088925&tstamp=1327677318&id=3977fa678f50c02a3727acf6ac6b64b2007b5ef9&patrontype=student@slub-dresden.de>
- Goetz, J.L., Keltner, D., Simon-Thomas, E. (2010): Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. In: *Psychological Bulletin* 136(3): 351–74.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E.M. S., Gould, N.F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... Haythornthwaite, J.A. (2014): Meditation programs for psychological stress and well-being. In: *JAMA Internal Medicine* 174(3): 357–368.
- Gray, H., Ambady, N., Lowenthal, W.T., Deldin, P. (2004): P300 as an index of attention to self-relevant stimuli. In: *Journal of Experimental Social Psychology* 40: 216–224.
- Hein, G., Silani, G., Preuschhoff, K., Batson, C.D., Singer, T. (2010): Neural responses to ingroup and outgroup members' suffering predict individual differences in costly helping. In: *Neuron* 68(1): 149–60.
- Kabat-Zinn, J. (1982): An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation - Theoretical Considerations and Preliminary-Results. In: *General Hospital Psychiatry* 4(1): 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (1990): *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte. New York, NY.
- Kabat-Zinn, J. (2003): Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. In: *Clinical Psychology: Science and Practice* 10(2): 144–156.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S.E., Fournier, C. (2015): Mindfulness-Based Stress Reduction for Healthy Individuals: A Meta-Analysis. In: *Journal of Psychosomatic Research* 78: 3–12.
- Kim, J.W., Kim, S.E., Kim, J.J., Jeong, B., Park, C.H., Son, A.R., ... Ki, S.W. (2009): Compassionate attitude towards others' suffering activates the mesolimbic neural system. In: *Neuropsychologia* 47(10): 2073–2081.
- Kok, B.E., Singer, T. (2016): Effects of Contemplative Dyads on Engagement and Perceived Social Connectedness Over 9 Months of Mental Training. In: *JAMA Psychiatry* 199: 23–29.
- Lamm, C., Decety, J., Singer, T. (2011): Meta-analytic evidence for common and distinct neural networks associated with directly experienced pain and empathy for pain. In: *NeuroImage* 54: 2492–2502.
- Lamm, C., Majdandžić, J. (2015): The role of shared neural activations, mirror neurons, and morality in empathy – A critical comment. In: *Neuroscience Research* 90: 15–24.
- Lim, D., Condon, P., De Steno, D. (2015): Mindfulness and compassion: An examination of mechanism and scalability. In: *PLoS ONE* 10(2): 1–8.
- Linehan, M.M. (1993): *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Skills training manual for treating borderline personality disorder. Guilford Press. New York, NY, US.

- Luberto, C.M., Shinday, N., Song, R., Philpotts, L.L., Park, E.R., Fricchione, G.L., ... Yeh, G.Y. (2017): A Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Meditation on Empathy, Compassion, and Prosocial Behaviors. In: *Mindfulness*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0841-8>
- Ludwig, D.S., Kabat-Zinn, J. (2008): Mindfulness in Medicine. In: *JAMA* 300(11): 1350–1352.
- Lumma, A.-L., Böckler, A., Vrtička, P., Singer, T. (2017): Who am I? Differential Effects of Three Contemplative Mental Trainings on Emotional Word Use in Self-Descriptions. In: *Self and Identity* 16(5): 607-628. DOI: 10.1080/15298868.2017.1294107
- Mascaro, J.S., Darcher, A., Negi, L.T., Raison, C. L. (2015): The neural mediators of kindness-based meditation: a theoretical model. In: *Frontiers in Psychology* 6: 1–12.
- Northoff, G., Bermpohl, F. (2004): Cortical midline structures and the self. In: *Trends in Cognitive Sciences* 8(3): 102–107.
- Northoff, G., Qin, P., Feinberg, T. E. (2011): Brain imaging of the self-conceptual, anatomical and methodological issues. In: *Consciousness and Cognition* 20(1): 52–63.
- Panksepp, J. (2007): The neuroevolutionary and neuroaffective psychobiology of the prosocial brain. In: Dunbar, R.I., Barrett, L. (Hrsg.): *Oxford Handbook of Evolutionary Psychology*. Oxford University Press. New York, NY.
- Panksepp, J., Nelson, E., Siviy, S. (1994): Brain opioids and mother-infant social motivation. In: *Acta Paediatrica Supplementum* 397: 40–46.
- Perrin, F., Maquet, P., Peigneux, P., Ruby, P., Degueldre, C., Balteau, E., ... Laureys, S. (2005): Neural mechanisms involved in the detection of our first name: a combined ERPs and PET study. In: *Neuropsychologia* 43(2005): 12–19.
- Petersen, S.E., Posner, M.I. (2012): The attention system of the human brain: 20 years after. In: *Annual Review of Neuroscience* 35(2012): 73–89.
- Qin, P., Northoff, G. (2011): How is our self related to midline regions and the default-mode network? In: *NeuroImage* 57(3): 1221–33.
- Raichle, M.E. (2015): The Brain's Default Mode Network. In: *Annual Review of Neuroscience* 38: 433–447.
- Rhodes, E. (2015): Mindfulness on trial. In: *Psychologist*: 28.
- Salzberg, S. (1995): *Lovingkindness. The Revolutionary Art of Happiness*. Shambala. Bosten, MA.
- Schmidt, S. (2011): Mindfulness in East and West–Is It the Same? In: Walach, H., Schmidt, S., Jonas, W.B. (Hrsg.): *Neuroscience, Consciousness and Spirituality* (Vol. 1). Springer. Dordrecht: 23–38
- Schmidt, S. (2014): Opening up Meditation for Science: The Development of a Meditation Classification System. In: Schmidt, S., Walach, H. (Hrsg.), *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*. Springer. New York, NY: 137–152.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., Kunze, S. (2012): The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis. In: *Psychological Bulletin* 138(6): 1139–1171. DOI: 10.1037/a0028168
- Segal, Z.V., Williams, J.M., Teasdale, J.D. (2002): *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York, NY: Guilford Press. URL: [https://books.google.de/books?id=\\_QJ3cQT5UPsC](https://books.google.de/books?id=_QJ3cQT5UPsC)

- Seth, A.K. (2013): Interoceptive inference, emotion, and the embodied self. In: *Trends in Cognitive Sciences* 17(11): 565–573.
- Singer, T. (2012): The past, present and future of social neuroscience: a European perspective. In: *NeuroImage* 61(2): 437–449.
- Singer, T., Klimecki, O.M. (2014): Empathy and compassion. In: *Current Biology* 24(19): R875–R878.
- Singer, T., Kok, B.E., Bornemann, B., Zurborg, S., Bolz, M., Bochow, C.A. (2016<sup>2</sup>): The ReSource Project. Background, Design, Samples, and Measurements. Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences. Leipzig.
- Sprecher, S., Fehr, B. (2005): Compassionate love for close others and humanity. In: *Journal of Social and Personal Relationships* 22: 629–651.
- Stanzus, L., Fischer, D., Frank, P., Fritzsche, J., Geiger, S., Harfensteller, J., ... Schrader, U. (2017): Education for Sustainable Consumption through Mindfulness Training: Development of a Consumption-Specific Intervention. In: *Journal of Teacher Education for Sustainability* 19(2): 5–21.
- Tacikowski, P., Nowicka, A. (2010): Allocation of attention to self-name and self-face: An ERP study. In: *Biological Psychology* 84(2010): 318–324.
- Tan, C.-M. (2012): *Search inside yourself*. Harper Collins. New York, NY. URL: <https://www.weltbild.ch/media/txt/pdf/9783641095499-054046010-search-inside-yourself.pdf>
- Trautwein, F.-M., Kanske, P., Böckler-Raettig, A., Singer, T. (2017): Differential Benefits of Mental Training Types for Attention, Compassion, and Theory of Mind. DOI (Reprint): 10.17605/OSF.IO/K5DQB
- Trautwein, F.-M., Naranjo, J.R., Schmidt, S. (2014): Meditation Effects in the Social Domain: Self-Other Connectedness as a General Mechanism? In: Schmidt, S., Walach, H. (Hrsg.): *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*. Springer International Publishing: 175–198.
- Trautwein, F.-M., Naranjo, J.R., Schmidt, S. (2016): Decentering the Self? Reduced Bias in Self- vs. Other-Related Processing in Long-Term Practitioners of Loving-Kindness Meditation. In: *Frontiers in Psychology* 7: 1–14.
- Trautwein, F.-M., Singer, T., Kanske, P. (2016): Stimulus-Driven Reorienting Impairs Executive Control of Attention: Evidence for a Common Bottleneck in Anterior Insula. In: *Cerebral Cortex* 26: 4136–4147.
- Valk, S.L., Bernhardt, B.C., Trautwein, F.-M., Böckler, A., Kanske, P., Guizard, N., ... Singer, T. (2017): Structural plasticity of the social brain: Differential change after socio-affective and cognitive mental training. In: *Science Advances* 3(10). DOI: 10.1126/sciadv.1700489
- Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., Scarampi, P. (2017): Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. In: *Sustainability Science* 13(1): 143–162.
- Yeo, B.T., Krienen, F.M., Sepulcre, J., Sabuncu, M.R., Lashkari, D., Hollinshead, M., ... Buckner, R.L. (2011): The organization of the human cerebral cortex estimated by intrinsic functional connectivity. In: *Journal of Neurophysiology* 106(3): 1125–1165.
- Zhao, K., Wu, Q., Zimmer, H.D., & Fu, X. (2011): Electrophysiological correlates of visually processing subject's own name. In: *Neuroscience Letters* 491(2): 143–147.

## **7 Wildnispädagogik: Hintergründe, Methoden und Erfahrungen mit der (eigenen) Natur**

Noema Suchant

### **Einleitung**

„Angesichts der anhaltenden ökologischen Krise, die sich beispielsweise durch den Klimawandel und den Biodiversitätsverlust äußert, drängt sich die Frage nach Ursachen und Lösungsmöglichkeiten auf. Verschiedene Autoren kommen zu dem Ergebnis, dass die ökologische Krise nicht nur ein Naturereignis ist, sondern im Mensch-Natur-Verhältnis der modernen Zivilisation begründet liegt“ (Gebhard 2005: 44; Seel, Sichler 1993: 14). „Die Tatsache, dass der Mensch durch Produktion und Konsum Verursacher der Umweltschäden ist, wirft die Frage auf, wie eine Veränderung der Einstellung des Menschen zur Natur und des Umgangs mit ihr bewirkt werden könnte. Zucchi (2004: 105) spricht von einer Naturentfremdung der heute lebenden Menschen durch weniger Naturerfahrung. Diese Naturentfremdung habe Auswirkungen auf den Umgang mit Natur“ (Zucchi 2006: 20, zitiert von Krause 2010: 6).

Im folgenden Bericht versuche ich, einen Einblick zu Hintergründen und Methoden der Wildnispädagogik zu geben. Dabei möchte ich darlegen, wie diese dazu beitragen kann, die Beziehung zwischen Natur und Mensch wiederherzustellen. Und wie dadurch ein Bewusstseinswandel initiiert werden kann, welcher einen respektvollen Umgang mit der Natur ermöglicht.

Zunächst möchte ich das Leben in Bezug auf die Naturverbindung und wie diese sich aus meiner Perspektive, vor allem im letzten Jahrhundert, stark verändert hat, kurz aufzeigen. Im nächsten Kapitel erläutere ich die Entstehung der Wildnispädagogik im Hinblick auf die Gründer. Und zum Schluss werde ich auf Inhalte und Methoden eingehen, um dann anschließend zu erläutern, was diese bewirken können.

### **7.1 Warum Wildnispädagogik: Rückblick und Zusammenhänge**

Wie Jäger- und Sammlerkulturen gelebt haben und wie der Mensch, besonders im letzten Jahrhundert, zunehmend ein von der Natur (ab-) getrenntes Leben führt, möchte ich in diesem Kapitel darlegen.

So wie alle Naturvölker, alle Jäger- und Sammlerkulturen, waren auch unsere fernen Vorfahren auf eine tiefe und vielschichtige Weise mit der Wildnis in all ihren Aspekten und Erscheinungsformen vertraut und in ihr beheimatet. Da die Natur unmittelbar Grundlage für alles war, lebte der Mensch in einer sehr bewussten Wechselbeziehung mit ihr. Die natürlichen Kreisläufe der Natur bestimmten das oftmals nomadische Leben, welches sich weitgehend an äußere Bedingungen anpasste. Die Menschen gingen zu dieser Zeit sehr respektvoll mit den Ressourcen um. Damit eine natürliche Reproduktion dieser Ressourcen ohne Beeinflussung des Menschen gewährleistet werden konnte, nahmen sie nur das wirklich Notwendigste, was sie zum Leben brauchten. Das (Über-) Leben in der Natur war außerdem stark geprägt von der Gemeinschaft. Jede/r einzelne war von der Gruppe und der Wissensweitergabe untereinander abhängig. Die Zusammengehörigkeit war wichtiger als das einzelne Individuum.

## Jäger- und Sammlerkulturen



Abbildung 11: San Bushmen in Namibia. Lizenz: Creative Commons Zero.

### Das Leben als Selbstversorger

Für die Generation meiner Großeltern, die den 2. Weltkrieg miterlebt haben, war ein eigener Garten selbstverständlich. Außerdem kannte man sich oft aus, was im Wald und auf der Wiese vor der eigenen Haustüre wächst, was man davon essen oder als Medizin verwenden kann, und was giftig ist. Zu dieser Zeit gab es auch viele kleine Bauernhöfe, die sich entweder mit ihrer geringen Anzahl an Nutztieren selbst versorgten, oder zusätzlich eigene Produkte verkauften. Die ganze Familie war in den Arbeitsalltag auf dem Hof integriert und auch die Kinder halfen bereits bei anfallenden Tätigkeiten mit. Durch das „Mitmachen“ und die eigene Erfahrung lernten sie von klein auf, wie man in und von der Natur lebt. Sowohl der Umgang mit Tieren, als auch das Anbauen von Gemüse und Obst, waren für sie selbstverständlich. In diesem Zusammenhang lernten Kinder auch, welche Rolle das Wetter für das Wachstum von Obst und Gemüse spielte. Dass es den Regen genau so braucht, wie die Sonne und wie man durch Beobachtung sieht, wie sich das Wetter verändern wird.

Heute gibt es nur noch wenige Länder, in denen Menschen ein Selbstversorger-Leben führen, oder wo sie sich bewusst dazu entscheiden. Besonders in ärmeren Gebieten kann jedoch beobachtet werden, dass es hier noch mehr Vorgärten mit Gemüse gibt.



Abbildung 12: Bilder aus Noemas Kindheit auf dem Land. © Rudi Suchant

Wenn ich an meine Kindheit denke, erinnere ich, dass wir den ganzen Tag draußen gespielt haben und nur zu den Essenszeiten nach Hause kamen. Viele Kinder spielten unbeobachtet von Erwachsenen frei in der Natur. Es gab kein Handy und auch mit Computerspielen und Fernsehen wurde nicht viel Zeit verbracht. Bei uns wurde am Samstag immer gemeinsam im Garten gearbeitet, Holz gemacht und oftmals halfen wir den Bauern bei der Heu- und Kartoffelernte. Milch holten wir jeden Abend auf dem fußläufig entfernten Bauernhof. Da mein Vater Förster ist, nahm er mich außerdem oft mit in den Wald auf die Jagd oder zur Auerhuhn-Balz. Auch dadurch lernte ich viel über Pflanzen und konnte eine tiefe Verbindung zur Natur aufbauen.

In den 1970ern bis 1980ern wurde der Umweltschutzgedanke erneut in der Gesellschaft aufgegriffen und viele Althippies (Bewegung in den 1960ern) wurden zu den sogenannten „Ökos“, die sich für die Natur, biologische Ernährung und ein gemeinschaftliches Leben entschieden. Damals wurden diese Menschen generell eher verpönt als „Müsli-Fresser“ und „Birkenstockträger“. Zu dieser Zeit war es noch nicht unbedingt „in“, ein Öko zu sein.

### **Digitalisierung und die Natur als Event**

Heute leben wir in einer sehr digitalisierten Welt, in der das Smartphone, Tablet, der Computer und Fernsehen kaum noch weg zu denken sind. „Durch den Einsatz digitaler Medien ist es inzwischen möglich, diese menschengemachte reale Lebenswelt durch eine virtuelle Welt zu ersetzen, die nun gänzlich nur noch durch unsere Vorstellungswelt bestimmt wird.“ (Hüther in Louv 2011)

„Innerhalb weniger Jahrzehnte hat sich die Art und Weise, wie Kinder Natur sehen und erleben, grundlegend verändert. Heute sind sich Kinder der globalen Bedrohung für unsere Umwelt bewusst – aber die körperliche Erfahrung, ihre Vertrautheit mit Natur sind im Schwinden begriffen. Genau umgekehrt war es in meiner Kindheit“ (Louv 2011).

Vielen Menschen ist bewusst, dass die Natur (überlebens-) wichtig ist und dem Gemüt guttut. So wird sie größtenteils als Aktionsraum genutzt, in dem man seinem Freizeitsport nachgehen, einen Ausflug und Urlaub machen kann. Die Kinder lernen heute nicht mehr von ihren Eltern im eigenen Garten, wie Gemüse wächst, oder welche Pflanzen sich zum Verzehr oder als Medizin eignen. Den Eltern, denen

es wichtig erscheint, dass ihren Kindern ein Wissen über die Natur vermittelt wird, schicken ihre Kinder oftmals auf Lernbauernhöfe oder ein Abenteuerfreizeit-Camp. Auch das Urban Gardening, bei dem Gemeinschaftsgärten in Städten angelegt werden, in denen jede und jeder mithelfen und ernten darf, erfreuen sich großer Beliebtheit.

Das Wissen und die Verbindung zur Natur, welche für die Generation meiner Großeltern als größtenteils Selbstversorger selbstverständlich war und im Alltag weitergegeben wurde, wird heute immer mehr zum Erlebnis und Freizeitprogramm.

Die Fähigkeit der Naturvölker, Jäger- und Sammlerkulturen, in der Wildnis zu (über-) leben, scheint ganz zu verschwinden. Damit dies nicht geschieht, haben sich mehrere Pioniere dazu berufen gefühlt, diese Fähigkeiten und sehr alte Lebensweise zu bewahren. Daraus ist die Wildnispädagogik entstanden. Sie soll als Vermittlerin dienen, dieses alte Wissen weiterzugeben.

## 7.2 Wie entstand die Wildnispädagogik: wer war involviert

In diesem Kapitel werden die Gründer der Wildnispädagogik vorgestellt.

**Stalking Wolf** wurde in den 1870ern in Nord-Mexico als Lapan Apache geboren. 1875 herrschten Kriege und Gewalt zwischen Weißen und den Ureinwohnern. Sein Stamm hat sich jedoch den Weißen nie unterworfen. So wuchs er außerhalb von Reservaten auf, wo er in der traditionellen Lebensweise als Schamane und Scout erzogen wurde. Mit 20 Jahren verließ Stalking Wolf, nachdem er eine Vision hatte, sein Volk und zog 63 Jahre durch Amerika, auf der Suche nach Lehrern. Er lernte viel über das Wissen der Naturvölker, und wie sie im Einklang mit der Natur lebten. Während seines ganzen Lebens ging er keinem Job nach, fuhr nie Auto, zahlte keine Steuern und nahm auch sonst nicht am Leben der modernen Gesellschaft teil. Mit 83 Jahren begegnete er einem kleinen Jungen, Tom Brown, der in einem Bachbett Fossilien sammelte. Er spürte, dass er diesem Jungen all sein gesammeltes Wissen und die tiefe Essenz der Apachen-Kultur in seinen letzten Lebensjahren weitergeben würde (Vgl. wildnisschulenportal-europa.de).

**Tom Brown** wurde 1950 in New Jersey geboren. Im Alter von 7 Jahren begegnete er Stalking Wolf, der ihn 10 Jahre in die Wälder mitnahm, wo er ihm alles beibrachte, um in der Natur zu (über-) leben. Außerdem unterrichtete Stalking Wolf Tom Brown in der Lebensweise der Naturvölker, mit denen er sein Leben verbracht hatte. Nach dem Tod von Stalking Wolf zog Tom wieder 10 Jahre ohne Werkzeug durch die Wildnis, um die gelernten Fertigkeiten weiter zu vertiefen. Als er wieder in die Zivilisation zurückkam, suchte er nach Menschen, die sich auch für all das interessierten, was er als Erfahrungen gesammelt hatte, konnte jedoch niemanden finden. Er fühlte sich verloren, bis ihn ein lokaler Sheriff, der ihn kannte, einsetzte, um eine vermisste Person zu finden. Tom fand diese und bekam während der Suche eine Vision. Die folgenden Jahre bewährte er sich als Fährtenleser (Tracker) und arbeitete für mehrere Behörden auf der Suche nach entführten Kindern, verlorenen Jägern, Wanderern, und Flüchtlingen. Im Jahr 1978 veröffentlichte er ein Buch über sein Leben „Der Fährtenleser“ und gründete die Tracker School. Mittlerweile ist seine Schule eine der größten Wildnispädagogikschulen, die Leute von der ganzen Welt lehrt. Außerdem hat Tom zahlreiche weitere Bücher über Fährtenlesen, Aufmerksamkeit, Naturbeobachtung und Survival geschrieben (Vgl. wildnisschulenportal-europa.de, trackerschool.com).

**Jon Young**, geboren 1960 in New Jersey, war einer der ersten Schüler von Tom Brown. Im Alter von 10 Jahren wurde er von diesem unterrichtet, wie er es von Stalking Wolf gelernt hatte. In den sieben folgenden Jahren erlangte er ein tiefes Wissen über die Natur, ohne jemals einen belehrenden Vortrag

von Tom gehört zu haben. Um diese Kunst des Lehrens zu verstehen, studierte Jon später Ökologie und Anthropologie, auf der Suche, wie Naturvölker es schafften, ihren Kinder ohne Unterricht im westlichen Verständnis alles beizubringen, was sie im Leben brauchen. Durch seine weltweiten Forschungen über Naturvölker fand er 36 Elemente, die diese gemein haben, um die Entwicklung der Kinder zu steuern. Das gesammelte Wissen diente ihm als Grundlage für seine 1983 in New Jersey gegründete Natur- und Wildnisschule (Wilderness Awareness School), die mittlerweile in Washington ist. Dabei wurde er maßgeblich von dem damals 70-jährigen Ingwe (M. Norman Powel) unterstützt, der als englischer Farmer-Sohn in Kenia aufwuchs. Er wuchs mit den Kindern und Jugendlichen des Akamba Tribe auf, mit denen er spielte und viel über ihre Kultur kennenlernte. Ingwe unterstützte Jon 10 Jahre lang mit der Weisheit seines Alters, Naturwissen und seinen eigenen Erfahrungen mit dem Naturvolk der Akamba. Auch andere Menschen wie Gilbert Walking Bull, ein Mohawk-Häuptling, Jake Swamp und seine Frau Judy sowie der Odawa-Peacemaker Paul Raphael haben Jon an ihrem Wissen teilhaben lassen. Sowohl mit den Lehren ihrer Völker, als auch Ergebnissen moderner Wissenschaften, z. B. der Neurobiologie, entwickelte Jon ein Modell zur Kunst des Lehrens. Inzwischen hat das „Acht-Schilde-Modell für kulturelles Mentoring“ mehrere hundert Natur- und Wildnisschulen, als auch andere Wildnisprogramme in den USA, Kanada und Europa inspiriert. Dabei geht es nicht nur darum, die Menschen wieder mehr mit der Natur zu verbinden, sondern ihnen den Zugang zu anderen Dingen, die sie lernen möchten, wie Musik, Mathematik oder Yoga zu erleichtern. Außerdem dient das Modell Firmen, Organisationen und Gemeinschaften aufzubauen und zu führen, sodass alle Beteiligten sich wohl fühlen und ihre Kreativität bestmöglich entwickeln können.

Im Oktober 2004 wurde Jon von mehreren deutschen Natur- und Wildnisschulen eingeladen und hat hier seitdem mehrere Kurse im Jahr gegeben. 2009 folgte Jon zum ersten Mal der Einladung nach Österreich, 2010 nach Großbritannien und 2011 nach Schottland.

Heute gibt Jon weltweit Seminare, Workshops und Vorträge zum Thema Verbundenheit: zur Natur, sich selbst und zu anderen. Sein entwickeltes Modell hat bereits viele Gemeinschaften auf der ganzen Welt beeinflusst und hat Strukturen für verschiedene Programme, Projekte, Betriebe, Organisationen und Schulen geschaffen (vgl. [wildnisschulenportal-europa.de](http://wildnisschulenportal-europa.de)).

**Wolfgang Peham**, wurde 1951 geboren und wuchs in einem bäuerlichen Dorf im oberösterreichischen Voralpenland auf. In seiner Kindheit fing somit bereits das „Draußen- Leben“ in den Wäldern mit Indianerspielen nach Karl-May-Vorbild und mit dem Kühe-Hüten an.

Mit 18 Jahren ging er mit einem Freund nach Berlin und arbeitete Anfang der 1970er-Jahre als Steward, was ihn in die verschiedensten Ecken der Erde brachte. Als Wolfgang Peham 2000 nach Frankfurt zog, lernte er Volker kennen, der dem deutschen Survival-Künstler Rüdiger Nehberg nacheiferte. Gemeinsam verbrachten sie wieder mit verschiedenen Aktionen viel Zeit in der Natur, wodurch er wieder an seine Kindheit anknüpfte. Auch beruflich wechselt er den Bereich und arbeitet in der Trainingsabteilung für Flugsicherheit.

Ab den frühen 1980ern fliegt Wolfgang Peham immer wieder nach Kanada in das Yukon-Territory, was ihm nach zwanzig Jahren zunehmend zur zweiten Heimat geworden ist. Dadurch lernt er, alleine in der Wildnis zu (über-) leben und nimmt später auch dafür bezahlende Mitreisende mit. Seine erste Erfahrung mit Indianern macht er in den frühen 1980ern im Schwarzwald, wo Lakota Brave Buffalo ein Seminar hält. Außerdem liest er das Buch „Der Fährtenleser“ von Tom Brown und findet sechs Jahre später heraus, dass es kein fiktiver Roman, sondern ein Bericht ist. Sofort reist er zur Wildnisschule von Tom Brown. Als er wieder zuhause von den Workshops erzählt, sind seine Freunde begeistert. Einer wünscht sich, dass Wolfgang Peham seine Erfahrungen an eine Gruppe weitergibt. 1994

kommen dann zwanzig Neugierige, die im Anschlusskreis nach weiteren Einheiten fragen. Dadurch entsteht ganz unerwartet die Wildnisschule „Wildniswissen“. Den Job bei der Fluggesellschaft gibt Wolfgang Peham nach 25 Jahren zu Gunsten der Wildnisschule auf (vgl. Schilk 2010).

Wolfgang Peham war mein Mentor, bei dem ich 2010/ 2011 die Wildnispädagogik I, dann 2011-2013 die Wildnispädagogik II und schließlich den Wildnislehrer (Voraussetzung Wildnispädagogik I + II) 2015 machte.

### **7.3 Was ist Wildnispädagogik: worum geht es**

Im folgenden Kapitel möchte ich versuchen, ein grundlegendes Verständnis der Wildnispädagogik darzulegen und auch Übungen und Methoden aufzuzeigen.

„Wir brauchen ein zeitgemäßes Verhältnis zur äußeren Natur. Zeitgemäß bedeutet, nicht länger den wissenschaftlich-technischen Fortschritt blind zu hofieren, sondern die Augen für die Naturzerstörung zu öffnen. Dabei sind innere und äußere Natur des Menschen eng verklammert. Erst wenn wir anerkennen, dass wir selbst Natur sind, kann sich auch unsere Beziehung zur äußeren Natur ändern“ (Haubl 1999: 24). Die Wildnispädagogik kann hier sehr gut als Vermittlerin fungieren, uns wieder als ein Teil der Natur zu erfahren.

Durch unseren Kultivierungs- und Zivilisationsprozess haben wir uns zunehmend von der Natur entfremdet. Dies führt unumgänglich oftmals auch zu einem Wissensmangel, wie man in und mit der Natur (über-) leben kann. Wenn die Verbindung zur äußeren Natur fehlt, können natürliche Kreisläufe selten erkannt werden. Auch die Wahrnehmung für die eigene Natürlichkeit und den Zusammenhang zwischen Menschen und natürlichen Kreisläufen kann selten erkannt werden, wenn ein Bezug zur äußeren Natur fehlt. Anstelle von Verbindung tritt Angst vor der Natur – spätestens dann, wenn ggf. auch tatsächlich Gefahr drohen kann – und auch Angst davor, sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Wenn wir in die Natur/ Wildnis gehen und uns wirklich mit ihr auseinandersetzen, d. h. eine tiefere Beziehung zu ihr herstellen, als nur unserem Freizeitsport o. ä. nachzugehen, passiert auch etwas mit unserem Selbst. Wir werden verstehen lernen, wie die Dinge „da draußen“ zusammenhängen, wie kein Lebewesen ohne das andere (über-) leben kann und wie stark das auch mit uns selbst zu tun hat. Auch neu erlernte (Überlebens-) Fähigkeiten können uns dabei helfen, uns wieder tief mit der Natur/ Wildnis verbunden zu fühlen.

„Für die Wildnis gilt es, eine pädagogische Kultur des kreativen Müßigganges, der Kontemplation zu entwickeln, eine Wahrnehmungsschule, die hinhorcht und hinriecht, mit Übungen, die nicht beschädigen, eingreifen, sondern inne werden lassen“ (Trommer 1997: 25). Genau hier setzt die Wildnispädagogik als Vermittlerin an, um uns verschiedenes „Werkzeug an die Hand zu geben“, in der Natur zu (über-) leben. Sie unterstützt uns außerdem auf dem Weg der eigenen, individuellen Verbindung zur äußeren und dadurch auch unausweichlich zur inneren Natur.

#### *Waldmensen*

Als Waldmensch muss man vieles wissen. Man muss hören können, welche Geschichten die Blätter raunen, was für Gedichte sie wispern. Man muss wissen, wohin all die Bewohner des Waldes gehen, welche verwundenen Netzen sie folgen, auf welchen unterirdischen Pfaden sie kriechen. Man muss spüren können, was die jungen Pflanzen empfinden, wenn die Sonne ihre Strahlen auf sie wirft. Man muss verstehen, warum die Vögel singen und warum der Wind immerzu die Bäume und die Pflanzen neckt. Man muss fühlen können, wie die Bäume sich

strecken und verästeln, um stark zu werden, wie sie ihre Wurzeln immer tiefer in den Boden verankern und ihre Äste immer weiter in den Himmel strecken.

Man muss die unsichtbaren Linien sehen, die jedes Lebewesen in das verworrene Netz einbindet, das die Seele des Waldes birgt. Und wenn man ihnen allen zuhört, die den Wald beleben, dann verheddert man sich nicht in diesem verworrenen Netz, sondern es leitet einen auf unsichtbaren Pfaden zu unerzählten Geschichten und Geheimnissen.

Dorthin, wo das Leben langsam fließt und wo man niemals alleine ist.

Noemi Weber, Jahrgang 1989, aus „Der Wald in uns“ (2010: 66)

Dieses Gedicht von Noemi Weber verdeutlicht, wie wichtig die Aufmerksamkeit gegenüber der Natur ist, um eine tiefe Verbundenheit wahrzunehmen.

### **Aufmerksamkeit & Wahrnehmung**

In einer zunehmend digitalisierten Welt werden unsere Sinne immer weniger und wenn meist nur sehr einseitig benutzt. Die Wildnispädagogik hilft uns durch verschiedene Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsübungen, unsere Sinne zu erfahren und neu zu schärfen. Nur wenn wir wirklich mit all unseren Sinnen aufmerksam sind, können wir sowohl unsere Umgebung, als auch uns selbst wirklich wahrnehmen.

### **Handwerk & Überlebensfähigkeiten**

Für das Leben in der Natur wird in der Wildnispädagogik gezeigt, wie man Gegenstände wie Schüsseln, Schnüre und Körbe aus Naturmaterialien herstellt. Außerdem kann u. a. gelernt werden, wie man Unterschlüpfe zum Schlafen baut und sich ohne Technologie anhand von Sonne, Mond und Sternen, als auch durch andere verschiedene Techniken der Naturvölker (z. B. Songline: sich einen Weg anhand von bestimmten auffälligen Merkmalen merken) orientiert.

### **Singen, Danksagung, Räuchern & Geschichten erzählen**

Verschiedene Rituale spielen eine sehr wichtige Rolle. Gemeinsam gesungene Lieder stärken die Gemeinschaft. Außerdem wird oft die Natur dabei besungen, um ihr Wertschätzung zukommen zu lassen und sich bei ihr für Empfangenes zu bedanken. Die in den Alltag zusätzlich stets integrierte Danksagung ist ein wesentlicher Teil, der uns bewusstmacht, was wir haben und von wem wir es nehmen, um sich dann dafür zu bedanken. Jegliche Art von Räuchern, oftmals mit weißem Salbei, hilft dabei, sich mit der äußeren und inneren Welt und seinen Mitmenschen zu verbinden und sich von schlechten Gedanken zu reinigen. Verschiedene Geschichten, sowohl von früheren Zeiten als auch persönlichen Erlebnissen dienen der Wissensweitergabe als auch der Unterhaltung.



Abbildung 13: Szenen aus Redekreisen während dem Wildnispädagogik-Workshop auf Vilm.

### **Redekreis**

Der Redekreis kann aus meiner Sicht am besten als ein „politisches Werkzeug“ oder der Art und Weise des Zusammenkommens betrachtet werden. Alle sitzen in einem Kreis, jeder kann jeden sehen und erfährt die gleiche, ungeteilte Aufmerksamkeit. Eine Person führt den Redekreis zu einem bestimmten Thema an. Oftmals ging es hier bei Jäger- und Sammlerkulturen um sehr wichtige Dinge im Alltag, die gemeinsam besprochen und entschieden werden mussten. Auch bei Konflikten wurde diese Art der Kommunikation genutzt. Ein Redestab wird links herum (von der Herzseite ausgehend) im Kreis weitergereicht. Nur die Person, die gerade im Besitz des Stabes ist, spricht. Auch in der Wildnispädagogik kommt man in einem Redekreis zusammen, um Entscheidungen zu treffen, Konflikte zu besprechen oder einfach nur um Erfahrungen zu teilen und persönliche Geschichten zu erzählen.

### **Feuer**

Die Fähigkeit, ein Feuer zu entfachen, wird stets geübt. Sei es nur mit einem Streichholz, Feuerstein und Eisen, oder mit dem Bow-Drill-Set (Bogen, Handstück, Stab und Holzplatte für den Gluttrieb). Das Feuer dient zum Kochen, als Wärmequelle und „Zentrum der Gemeinschaft“. Somit ist es in der Natur (über-) lebensnotwendig.

### **Pflanzen & Tiere**

Damit wir Pflanzen essen und als Medizin nutzen können, ist es wichtig, sie kennen zu lernen. Hierbei gibt die Wildnispädagogik uns die Möglichkeit, durch verschiedene Übungen mit den Pflanzen vertraut zu werden. Gleiches gilt auch für die Tiere. Wie können wir von ihnen und ihrem Verhalten lernen, selbst in der Natur zu (über-) leben? Es ist unglaublich, wie viel wir uns hier von ihnen abschauen und lernen können. Hierbei spielt z. B. das Fährtenlesen und das Erlernen der Vogelsprache eine wesentliche Rolle.

## **Coyote Teaching/ Art of Mentoring**

Coyote Teaching und Art of Mentoring beschreibt die Art und Weise, wie Wildnispädagogik vermittelt wird. Es ist eine uralte Methode des Lehrens und Lernens, die über Generationen der nativen Völker gewachsen ist. Hierbei spielt die Kunst des Fragestellens eine wesentliche Rolle. Dabei wird Wissen nicht frontal oder als direkte Antwort auf Fragen den Mentees (Schülerinnen und Schülern) vermittelt. Es wird ihnen vielmehr mit geschickten (Gegen-) Fragen, die sich den Kenntnissen und Fähigkeiten des jeweiligen Menschen anpassen, geholfen, selbständig durch eigene Erfahrung und Beobachtung zu ihrer Antwort zu gelangen. Neugierde und Notwendigkeit dienen dabei als Motivation. Die Dehnung der Aufmerksamkeitsspanne und die Nutzung innerer Bilder sind in diesem Zusammenhang wichtige Aspekte. Die Verbindung mit der Natur ist die Grundlage dieser Lehr- und Lernmethode, welche nach derzeitiger Auffassung aller Wildnisschulen die ursprüngliche Art des Lernens ist. Die Methode des Coyote Teachings/ Art of Mentoring, welche auf Selbsterfahrung beruht, ist für jedes Lebensalter immer gleich anwendbar.

Grundsätzlich geht es darum:

- die natürliche Umgebung (Natur) kennen zu lernen, sich mit ihr auseinanderzusetzen, sich mit ihr vertraut zu machen und sich in ihr „zu Hause zu fühlen“
- neue, individuelle, den Umständen angepasste Lösungsstrategien zu entwickeln
- die eigene Komfortzone zu verlassen, um Grenzen und alte Denkmodelle zu überwinden
- offen zu sein für unerwartete Situationen, die sich ergeben (eintreten können)
- sich mit sich selbst und der eigenen Natürlichkeit vertraut zu machen
- alles und jede/n um sich herum in eine liebevolle, achtsame und altersübergreifende Gemeinschaft mit einzubeziehen
- Verantwortung für eigenes (Über-)Leben zu tragen
- mit den Mentoren, die diese Methode verinnerlicht haben, zu interagieren

Von dem Coyoten (gehört zu den Hundartigen), der mit unserem Rotfuchs verglichen werden kann, können wir hier als Vorbild lernen. Er zeigt uns, wie wir Hindernisse bewältigen können und weiterzumachen, wo wir am liebsten aufgeben würden. Dabei beweist er eigenständiges Handeln und bleibt gleichzeitig unbemerkt. Deswegen wird diese Methode auch unmerkliches Lernen und Lehren genannt (siehe auch Nülle 2008: 3f.).

The Art of Mentoring bezieht sich auf die Geschichten unserer Vorfahren, auf eine Zeit, in der wir in regenerativen, gesunden Gemeinschaften lebten. Menschen jeden Alters waren mit ihrem Land, mit anderen und sich selbst verbunden. The Art of Mentoring wurde von Jon Young entwickelt, um uns an diesen Weg der Verbindung zur Natur, anderen und uns selbst zurück zu erinnern. Getragen von der Hoffnung, andere zu aktivieren und inspirieren, gesunde und naturverbundene Gemeinschaften zu erschaffen (vgl. <http://www.vermontwildernessschool.org/workshops/art-of-mentoring/>).

Luther Standing Bear (Ota Kte, Mochunozin, 1868–1939) brachte dies auf einen Punkt: „Die alten Dakota wussten, dass das Herz eines Menschen, der sich der Natur entfremdet, hart wird. Sie wussten, dass mangelnde Ehrfurcht vor allem Lebendigen und allem, was da wächst, bald auch die Ehrfurcht vor dem Menschen absterben lässt. Deshalb war der Einfluss der Natur, die den jungen Menschen feinfühlig machte, ein wichtiger Bestandteil ihrer Erziehung“ (Hirschman 2010: 93).

### **7.4 Wildnispädagogik: was bewirkt sie**

Mit folgender Tabelle möchte ich versuchen, einen kurzen Überblick zu geben, was beschriebene Übungen und Methoden der Wildnispädagogik für Auswirkungen haben können. Hierbei greife ich ausschließlich auf eigene Erfahrungen zurück.

Tabelle 2: Mögliche Auswirkungen der Wildnispädagogik.

Übung/ Methode	Emotion/ Gefühle	Auswirkungen/ Handlungen
Aufmerksamkeit und Wahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Verbundenheit mit Umgebung/ Natur</i></li> <li>• <i>Spüren aller Sinne</i></li> <li>• <i>Wahrnehmen meiner eigenen Natürlichkeit</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entdecken, was um mich herum geschieht</li> <li>• Im Weitwinkel sehen, statt Tunnelblick</li> <li>• Sensibilisierung der Wahrnehmung</li> </ul>
Handwerk und Überlebensfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Selbst-Vertrauen, in eigene Fähigkeiten in der Natur zu überleben, und in eigene Orientierung</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstsein, wie ich mit wenig in der Natur (über-) leben kann</li> <li>• Neue Entscheidung treffen bzgl.: „was brauche ich wirklich?“, was zu einer veränderten Konsumhaltung führt</li> <li>• Handwerkliche Fähigkeiten ausbauen</li> </ul>
Singen, Danksagung, Räuchern und Geschichten erzählen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Verbundenheit mit Mitmenschen und Gefühl von Gemeinschaft</i></li> <li>• <i>Freude beim gemeinsamen Singen</i></li> <li>• <i>Dankbarkeit</i></li> <li>• <i>Spiritualität</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung von Gemeinschaft</li> <li>• Wahrnehmung und Wertschätzung von dem, was ich zum Leben habe, für meine Mitmenschen</li> <li>• Empfinden von Frieden und Gesundheit</li> <li>• Materialismus steht nicht an erster Stelle</li> <li>• Geschichten ZUHÖREN und von ihnen lernen</li> </ul>
Redekreis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gleichberechtigung und Gemeinschaft</i></li> <li>• <i>„eins“ sein mit allem</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung von Gemeinschaft: jede/r kommt zu Wort, alle werden gesehen, Konflikte können gemeinsam gelöst werden, Entscheidungen werden gemeinsam getroffen, Niemand wird bevorzugt, keine Stimme zählt mehr als eine andere</li> </ul>
Feuer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wärme, Licht, Kraft</i></li> <li>• <i>Verbundenheit mit denen, die um das Feuer sitzen, auch ohne zu sprechen</i></li> <li>• <i>Begeisterung, wenn das Feuer mit einfachen Methoden angeht</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung von Gemeinschaft <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wärmequelle</li> <li>• Kochstelle</li> </ul> </li> </ul>
Pflanzen und Tiere	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Verbundenheit im Alltag</i></li> <li>• <i>Abhängigkeit von Pflanzen und Tieren</i></li> <li>• <i>Faszination</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkenntnis: Natur ist mein Supermarkt und meine Apotheke</li> <li>• Verhaltensweisen von Tieren lernen und ggf. für Jagd nutzen</li> <li>• Verstehen des Wachstums von Pflanzen zur Nahrungsversorgung und Medizin</li> </ul>
Coyote Teaching/ Art of Mentoring	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wertschätzen meiner Persönlichkeit</i></li> <li>• <i>Spüren, dass niemand besser oder schlechter ist</i></li> <li>• <i>Wahrnehmen meiner eigenen Natürlichkeit</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstvertrauen in eigenes Denken und Handeln</li> <li>• Fördern von individuellen Fähigkeiten</li> <li>• Möglichkeit, eigene Grenzen auszudehnen und dadurch neues zu lernen</li> </ul>

## 7.5 Die Sitzplatz-Übung

Anhand der Sitzplatz-Übung, die ein/e wesentliche/r „Baustein/ Übung der Wildnispädagogik“ ist, möchte ich noch mal ausführlicher beschreiben, was diese mit mir macht. Zuerst bekommen auch Sie eine Anleitung und damit die Möglichkeit, diese Übung selbst auszuprobieren. Danach werde ich schildern, welche Erfahrungen ich mit dieser Übung gemacht habe und wie unterschiedlich sie von mir je nach Umgebung wahrgenommen wurde. Zum Schluss soll eine Grafik noch mal einfach veranschaulichen, was der Sitzplatz für Auswirkungen haben kann.

### Anleitung

- 1) Suchen Sie sich einen Platz in der Natur (Park), den Sie mindestens einmal pro Woche, zu jeder Tages- und Nachtzeit das ganze Jahr über besuchen. Es ist wichtig, dass Sie sich an diesem Ort wohl fühlen und nach Möglichkeit etwas versteckt sind. Nehmen Sie sich ein Sitzkissen mit, auf dem Sie bequem sitzen. Es ist wichtig, dass Sie bei jeder Art von Witterung rausgehen, damit Sie merken, wie wohl man sich zu jeder Zeit draußen fühlen kann. Es wäre gut, wenn Sie sich mindestens 1 Stunde Zeit nehmen, dort zu verweilen. Umso länger Sie sitzen, desto stärker die Auswirkung.
- 2) Wenn Sie angekommen sind, versuchen Sie Ihren Blick zu weiten, den lauten und leisen Geräuschen zu lauschen, die Luft zu riechen und zu schmecken. Achten Sie auch auf Ihren Atem.
- 3) Fühlen Sie die Erde unter sich und die Verbundenheit zu allem was Sie umgibt.
- 4) Wenn Sie möchten, können Sie eine Danksagung machen, indem Sie sich für alles bedanken, was Ihnen im Leben begegnet und was Sie jeden Tag zum (Über-) Leben haben.
- 5) Versuchen Sie aufkommende Gedanken weiter ziehen zu lassen, damit Ihr Geist ruhig werden kann.
- 6) Lassen Sie Gefühle zu, die gerade aufkommen, ohne sie zu verdrängen.
- 7) Nehmen Sie einfach wahr was um Sie herum passiert und wie Sie sich innerlich fühlen, ohne es zu bewerten.

### Auswirkung der Sitzplatz – Übung (meine persönliche Erfahrungen)

„Ich und Ich“ – an einem Ort

in der Natur ein anderes Gefühl als in der Großstadt!

Das Aufsuchen eines Sitzplatzes hat mich seit 2010 mit Beginn dieser Weiterbildung bis heute begleitet. Seitdem ist der Sitzplatz ein sehr wichtiges Element in meinem Leben. Draußen, umgeben von Bäumen und Wiesen, an einem Bach sitzend – hier komme ich zur Ruhe. Der Ort, an dem ich bin, gibt mir eine Reflexion meiner Gefühle und Gedanken oder umgekehrt. Er kann auch von Reizen überflutet sein, wie z. B. in der Großstadt. Hier fällt es mir schwer, bei mir zu bleiben. Unter anderem durch die vielen Möglichkeiten, die sich mir anbieten. Das Gefühl zu haben, ich könnte irgendetwas verpassen. Die vielen Menschen und Geräusche, Unruhe und meist ein schneller Rhythmus um mich herum.

Der Sitzplatz – jede Woche für eine Stunde an einem gleich bleibenden Platz – war für mich als Nomadin eine Herausforderung. Während der Wildnispädagogik hatte ich - bedingt durch mein „unterwegs sein“ - verschiedene Sitzplätze. Das „Innehalten“ an einem beliebigen Ort, umgeben von Natur, gibt mir immer die Möglichkeit durchzuatmen und auf eine Art „zu mir zu kommen.“ Ob in

Berlins Park, angelehnt an einen großen Baum, auf der Alp in den Bergen Österreichs, oder an einem Bach in Freiburg, oder im Schnee angelehnt an eine große Fichte auf dem Feldberg im Schwarzwald.

Während der Zeit, die ich für mich sitze, kann mir die Natur dabei Spiegel meiner Seele, meines Herzens und meiner Emotion sein. Hier liegt der für mich wesentliche Unterschied zwischen dem „puren draußen sein“ und dem Park in der Stadt. Der Spiegel der „freien Natur“ ist unverfälscht, klar und deutlich. Oft kam ich mit vielen Gedanken im Kopf und teilweise erschöpft dort an meinem Sitzplatz an. Die Natur hat mich aufgenommen wie ich bin, meine Gedanken konnten sich neu sortieren, ich habe mich gereinigt gefühlt und konnte mit neuer Energie weitergehen. In Berlin war das ein anderes Gefühl. Hier konnte ich mich nicht komplett „fallen lassen“. Die vielen Geräusche und die Menschen haben mich immer wieder abgelenkt, und es war schwer, bei mir im Hier und Jetzt zu bleiben. Oftmals war ich erschlagen von dem, was um mich herum passierte, anstatt wirklich Kraft zu bekommen.

Ich liebe die Reinheit, Echtheit und Kraft der Natur. Die Menschen und ihre verschiedene Kultur zu erleben, gibt mir eine andere Energie, die ich auch mag.

Spannend ist es auch, in der (Groß-)Stadt die Vögel zu beobachten und sie singen zu hören. Sie bringen die Lebendigkeit der Natur in den Trubel und Tumult der Stadt. Ein Baum im Park, an dem ich angelehnt sitze, kann mir eine wichtige Energiequelle sein. Alles was blüht und wächst ist, egal an welchem Ort, Ausdruck von Leben und tut gut.



Abbildung 14: Sitzplatz in der Wildnispädagogik.

Durch den Sitzplatz (die Wildnispädagogik) erfahre ich immer wieder eine tiefe Verbundenheit zur Natur. Dadurch kann ich wahrnehmen, dass ich ein Teil von ihr bin und wie wichtig sie für mich und mein (Über-) Leben ist. Durch diese persönliche, wohltuende und emotionale Verbindung möchte ich durch meinen Konsum und Verhalten Verantwortung übernehmen, dass ich auch in Zukunft von und mit der Natur leben kann. Ein ruhiger Geist, der sich durch das Sitzen an einem Ort einstellt, hilft mir dabei, mir meiner tief persönlichen Gefühle gewahr zu werden, sie anzunehmen und ihnen zu vertrauen, um sie in meine Entscheidungen miteinzubeziehen. Der Sitzplatz kann mir somit durch Sitzen, Hören, Sehen und Fühlen eine Möglichkeit geben, mich selbst und mein Leben durch stille Aufmerksamkeit meiner Umgebung wahrzunehmen. Dabei fühle ich mich wieder mit allem verbunden und nicht isoliert. Damit kann ich gestärkt „zurück-kommen“ und spüren, was ich tun oder vielleicht auch ändern möchte. Zum Wohle für mich selbst, für die Natur und meine Mitmenschen.

## **Nachwort**

„Wildnisschulen möchten eine Auseinandersetzung der Teilnehmenden mit sich selbst, den anderen Gruppenmitgliedern und mit der Natur fördern, um dadurch neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen. Persönlichkeitsentwicklung, Stärkung des Selbstvertrauens sowie Sozialkompetenz sind wichtige Lernfelder“ (Hövel 2005: 36). Zudem wollen Wildnisschulen Menschen darin unterstützen, wieder eine Verbindung zur Natur, ihren Mitmenschen und zu sich selbst aufzubauen (Wever 2009), sowie einen respektvolleren Umgang miteinander und mit der Natur ermöglichen (Köhler 2010).

Übergeordnetes Ziel der Wildnispädagogik sei es, Fähigkeiten zu vermitteln, kreativ mit der eigenen Angst vor Wildnis umzugehen, indem eine Verbindung zur Natur hergestellt werde (Kuhlmann 2008). Aufgabe der Pädagogik sei es, einen Raum zu schaffen, in welchem dieser Angst begegnet werden könne (vgl. ebd.). Es gehe darum, in der Natur „heimisch zu werden“ (ebd.). Dafür sei es wichtig, sich mit der natürlichen Umgebung auseinanderzusetzen und etwas über die Zusammenhänge zu erfahren sowie mit der Natur im Einklang zu leben, statt gegen sie anzukämpfen (vgl. ebd.: 2).

Fasst man die Aussagen und Erfahrungen der Autorinnen und Autoren zusammen, so bietet Wildnispädagogik unter anderem die Möglichkeit des Aufbaus einer emotionalen Beziehung zur Natur, einer Persönlichkeitsentwicklung, der Förderung von Sozialkompetenz sowie der Vermittlung ökologischer Zusammenhänge und kann „Verständnis für Wildnis wecken“ (Krause 2010: 34-37).

Durch die Erfahrungen während der Wildnispädagogik wurde mein Grund-Vertrauen wieder gestärkt. Es ist schön und faszinierend zu sehen, wie sich diese Erfahrungen in mein Leben „eingewoben“ und dieses bereichert haben. Ich fühle mich mit allem verbunden.

Gleichzeitig ist es immer wieder wichtig „dran zu bleiben“, mich daran zu erinnern, was mir guttut: draußen sein, egal wie und mit wem!

Kontaktdaten:

Noema Suchant

Kulturmanagement/ Wildnispädagogik

Brodbeckstr. 3

79199 Kirchzarten

noema.suchant@googlemail.com

## **Literatur**

Brown, T. (2017): About the Trackerschool. URL: [www.trackerschool.com/about/about/](http://www.trackerschool.com/about/about/) (zugegriffen November 2017).

Gebhard, U. (2005<sup>2</sup>): Kind und Natur: Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. Wiesbaden.

Haubl, R. (1999): Angst vor der Wildnis – an den Grenzen der Zivilisation. In: Bayerische Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege (Hrsg.): Schön wild sollte es sein. Wertschätzung und ökonomische Bedeutung von Wildnis. Laufende Seminarbeiträge 2/99. Laufen/Salzach: 47–56.

- Hövel, M. (2005): Ein Konzept für die „Wildnispädagogik“ im Nationalpark Eifel. Universität Bonn: Diplomarbeit. Unveröffentlicht.
- Köhler, A. (2010): Wildnis-Wege-Wald- und Wildnispädagogik: Über uns. URL: <http://www.wildniswege.de/ueberuns.html> (zugegriffen am 5.9.2010).
- Krause, W. (2010): Wildnispädagogik in Theorie und Praxis in Deutschland. Eine exemplarische Untersuchung auf der Grundlage von Praxisbeispielen. Diplomarbeit im Studiengang Umweltwissenschaften. Leuphana Universität Lüneburg Fakultät III Umwelt und Technik.
- Kuhlmann, S. (2008): Wildnis-Pädagogik. URL: [http://waldzeichen.net/ueber/Konzept\\_Wildnispaedagogik.pdf](http://waldzeichen.net/ueber/Konzept_Wildnispaedagogik.pdf) (zugegriffen November 2017).
- Louv, R. (2011): Das letzte Kind im Wald. Beltz Verlag. Weinheim, Basel.
- Louv, R. (2016): About Richard Louv. URL: <http://richardlouv.com/about> (zugegriffen November 2017).
- Manitonquat (2000): Der Weg des Kreises. Biber Verlag. Extertal.
- Manitonquat (2013): Rückkehr zur Schöpfung. Biber Verlag. Extertal.
- Mars, E., Hirschmann, M. (2008): Der Wald in uns, Nachhaltigkeit kommunizieren. Oekom. München.
- Nülle, S. (2008): Praxisbericht Coyote Teaching. Wildes Wissen und die Auswirkungen in der Waldkindergartenarbeit. URL: [www.wildniswissen.de/images/stories/presse/Susanne\\_Nuelle.pdf](http://www.wildniswissen.de/images/stories/presse/Susanne_Nuelle.pdf) (zugegriffen am 19.12.2017).
- Peham, W. (2017): Wildnispädagogik, Berufsbegleitende Weiterbildung. URL: <http://www.wildniswissen.de/wildnispaedagogik> (zugegriffen November 2017).
- Schilk, J. (2010): Aussteigen um Einzusteigen. In: Oya 02(5/6): 31–32.
- Seel, H.-J., Sichler, R. (1993): Perspektiven einer Psychologie der menschliche Naturbeziehung. In: Seel, H.J., Sichler, R., Fischerlehner, B. (Hrsg.): Mensch-Natur: Zur Psychologie einer problematischen Beziehung. Opladen: 14–24.
- Segler, K. (2009): Die Lehrer. URL: [www.wildnisschulenportal-europa.de/index.php?direct=1&action=teacher](http://www.wildnisschulenportal-europa.de/index.php?direct=1&action=teacher) (zugegriffen November 2017).
- Trommer, G. (1997): Wilderness, Wildnis oder Verwilderung – Was können und was sollen wir wollen? In: Bayerische Akademie für Naturschutz und Landschaftspflege (Hrsg.): Wildnis – ein neues Leitbild!? Möglichkeiten und Grenzen ungestörter Naturentwicklung für Mitteleuropa. Laufende Seminarbeiträge 1/97. Laufen/Salzach.
- Vermont Wilderness School (o.J.): The Art of mentoring. URL <http://www.vermontwildernessschool.org/workshops/art-of-mentoring/> (zugegriffen November 2017).
- Wever, G. (2009): Natur- und Wildnisschule Gero Wever. Wir über uns. URL: [http://www.natur-wildnisschule.de/pages/wir\\_sum.html](http://www.natur-wildnisschule.de/pages/wir_sum.html) (zugegriffen am 5.9.2010).
- Young, J. (2017): About us. Wilderness School. URL: <https://wildernessawareness.org/about/about> (zugegriffen November 2017).
- Young, J., Haas, E., McGown, E. (2008): Grundlagen der Wildnispädagogik: Mit dem Coyote Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur. Handbuch für Mentoren. Biber Verlag. Extertal.

Young, J., Haas, E., McGown, E. (2010): Grundlagen der Wildnispädagogik: Mit dem Coyote Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur. Handbuch der Aktivitäten. Biber Verlag. Extertal.

Zucchi, H. (2004): Die Folgen von Naturentzug bei Menschenkindern. In: Natur und Kultur 5(1): 105–114.

Zucchi, H. (2006): Warum brauchen wir Wildnis? In: Zucchi, H., Stegmann, P. (Hrsg.): Wagnis Wildnis: Wildnisentwicklung und Wildnisbildung in Mitteleuropa. München: 11–24.

## **8 Buddhistische Psychologie: Das Prinzip des Bedingten Entstehens im Kontext von Identität und nachhaltiger Entwicklung**

Hendrik Stark und Pargn Chien Tay

### **Zusammenfassung**

Subtile Selbstzentriertheit und Begierde bedingen die Ausbeutung von Ressourcen und damit die Zerstörung der Umwelt auf direktem und indirektem Wege. Außerdem sind sie für effiziente lokale, nationale und internationale Bemühungen zum Schutz der Natur und Umwelt, sowie für die gesellschaftliche Transformation zu mehr Nachhaltigkeit kontraproduktiv. Aus diesem Grund können „äußere“, technische Lösungsansätze, also neue Technologien, Gesetze und Programme für solche tiefgreifende Herausforderungen wie Umweltzerstörung oder Klimawandel nur so gut sein, wie die Geisteshaltung und Motivation, unter der sie vorangetrieben werden. Da sich Selbstzentriertheit, Begierde und verwandte Geisteshaltungen meist unbewusst entwickeln und gewohnheitsmäßig wirken, bedingt die Transformation des Umweltverhaltens eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit der individuellen und kollektiven Geisteshaltung. Das IPCC plädiert dafür, traditionelles Wissen und Erfahrung aufgrund deren ganzheitlicher Sichtweisen auf die Gemeinschaft und Umwelt bei der Gestaltung einer nachhaltigen Gesellschaft mit einzubeziehen.

Vor diesem Hintergrund soll in diesem Beitrag das Thema Natur- und Umweltschutz sowie Nachhaltigkeit aus Sichtweise der buddhistischen Psychologie vorgestellt werden. Dabei soll ein besonderes Augenmerk auf das Prinzip des Bedingten Entstehens/ der Interdependenz gelegt werden. Durch die Brille des bedingten Entstehens soll versucht werden, die Ursachen von Umweltzerstörung und Klimawandel bis zu ihrem Ursprung in der menschlichen Geisteshaltung nachzuvollziehen. Dabei soll besonders die menschliche Identität bzw. die illusorische Sichtweise des Selbst als etwas Losgelöstes von der Umwelt beleuchtet werden. Achtsamkeit und Bewusstheit werden als zentrale geistige Fähigkeiten zur unverfälschten Betrachtung dieses Selbst und seiner bedingten Existenz mit der Umwelt herausgearbeitet. Diese Einsicht in die Natur der eigenen Existenz ist letztendlich Grundlage für die Fähigkeit, zu unterscheiden, welche Handlungen der Gesamtheit aus Selbst und Umwelt förderlich sind und welche sich negativ darauf auswirken, also Leid für sich selbst oder andere verursachen. Aus buddhistischer Perspektive ist die Kultivierung von Achtsamkeit und Bewusstheit und die Einsicht in das bedingte Entstehen des Selbst die Basis einer universellen Ethik, und in weiterer Folge eine wichtige Grundvoraussetzung für den Erhalt der Natur, den Schutz der Umwelt und eine gesellschaftliche Transformation zu mehr Nachhaltigkeit.

### **8.1 Einführung**

Die Naturbewusstseinsstudie des BfN untersucht das Wissen, die Haltungen sowie das Verhalten der befragten Menschen hinsichtlich Naturschutz und Biodiversität. Allerdings sind Naturschutz und Biodiversität stets auch in einen größeren Kontext des Umweltschutzes eingebettet. Die anthropogene Beeinträchtigung der Biosphäre hat mittlerweile Dimensionen erreicht, welche die Menschheit und viele weitere Arten existenziell bedrohen (IPCC 2014: 10-15; Steffen et al. 2015). So stellt z. B. der Konsum einen maßgeblichen Faktor für die Ausbeutung natürlicher Ressourcen dar, und dieser Konsum basiert – unter anderem – auf materialistischen Glaubenssätzen, Werten und sich daraus ergebenden Wünschen (Maslow 1943; Kilbourne, Pickett 2008; Dobbs et al. 2011) sowie auf einer ich-zentrierten Ökonomie (Scharmer, Kaufer 2013). Dadurch hat der Mensch in den vergangenen 50 Jahren Ressourcen stärker ausgebeutet und Ökosysteme stärker verändert, als jemals zuvor in der Geschichte. Auf diese Weise sind viele Ökosysteme teilweise degradiert und werden nicht nachhaltig genutzt (Finlayson et al. 2005), die Biodiversität hat sich signifikant verringert (Cardinale et al. 2012)

und selbst die chemische Zusammensetzung der Erdatmosphäre wurde so stark beeinflusst, dass das globale Klimasystem dadurch verändert wird (IPCC 2014).

Um das Überleben und Wohlergehen der Menschheit zu sichern, schlägt das IPCC Szenario B1 neben technischen Lösungen den Aufbau eines „hohen Maßes an ökologischem und sozialem Bewusstsein“ vor und geht davon aus, dass „Gemeinschaftswerte über individualistische Werte triumphieren und so zu ressourcenschonenderen Lebensweisen führen“, einschließlich einer „willentlichen Begrüßung des Zusammenhaltes, der Kooperation und verringerten Konsums“ in einem „umweltverträglichen nachhaltigen Wirtschaftssystem bis zum Jahre 2050“ (IPCC 2000). Dies kann auch folgendermaßen interpretiert werden: Das Szenario setzt tiefgreifende gesellschaftliche Veränderungen voraus, welche in der Lage sind, die Selbstzentriertheit und das materialistische Streben über den eigenen Bedarf hinaus zu verringern – hin zu einer florierenden, ökologisch und sozial nachhaltigen Gesellschaftsform bei gleichzeitigem Erhalt der Gesundheit der Biosphäre.

Solche gesellschaftlichen Veränderungen erfordern vermutlich tiefgreifende Veränderungen der menschlichen Geisteshaltungen. Der Grund dafür ist, dass umweltwirksames Verhalten, d. h. der Verbrauch materieller Güter und Dienstleistungen und damit die Emission von Treibhausgasen oft enge Verbindungen zu einer breiten Palette an psychologischen Bestimmgrößen aufweisen, wie z. B. Intentionen, empfundene Verhaltenskontrolle, persönliche und soziale Normen, Gewohnheiten, Zuschreibungen von Verantwortung, Weltanschauungen und letztlich Identitäten (Elliott 1998; Whitmarsh, O'Neill 2010; Klöckner 2013; Hoffmann et al. 2017). Mehrere, wenn nicht alle dieser Bestimmgrößen können dabei in ein soziales System eingebettet sein, wie etwa soziale Normen, welche über Generationen weitergegeben werden (Biel, Thøgersen 2007). Selbst die Art, wie wir über uns selbst nachdenken, unsere Identität oder „gefühltes Selbst“ – beispielsweise ob man sich als kollektivistisch oder individualistisch wahrnimmt – wird stark beeinflusst durch das, was wir gelernt und aus unserer sozialen Umwelt übernommen haben, einschließlich all seiner historischen Wurzeln (Sedikides et al. 2003; Mummendey 2006: 25 ff.).

Studien auf dem Gebiet der Umweltpsychologie zielen auf das Verständnis von umweltfreundlichem Verhalten in Form von Modellen ab (Bamberg, Möser 2007), wobei die Ergebnisse gewöhnlich als Basis für Handlungsempfehlungen für die Politik oder für Kampagnen formuliert werden (Steg, Vlek 2009; Klöckner 2013). Solche Empfehlungen sind damit also tendenziell Interventionen „von außen“. Die Ergebnisse zeigen, dass oft eine Diskrepanz zwischen Einstellungen zu Umwelt und Umweltschutz und dem tatsächlichen Verhalten besteht, diese Kluft aber nur schwer mit Interventionsoptionen von außen überbrückt werden kann (Fliegenschnee, Schelakovsky 1998; Kollmuss et al. 2002). Aus diesem Grund entwickelte sich in der Nachhaltigkeitsforschung, inspiriert durch klinische und neurowissenschaftliche Forschung (Tang et al. 2015), seit einiger Zeit ein starkes Interesse an den potenziell hilfreichen Effekten von „Mindfulness“ – Achtsamkeit – für prosoziales (Singer, Bolz 2013) und auch umweltfreundliches Verhalten als eine Art ergänzende „Regulierung aus dem Inneren“ (Ericson et al. 2014). Aktuelle Literaturstudien deuten darauf hin, dass Achtsamkeitspraktiken das Potenzial haben, nicht-materialistische Werte zu stärken, z. B. in Form intrinsischer Grundwerte und Änderung von Gewohnheiten. Außerdem wird gefragt, ob Achtsamkeit die Möglichkeit bietet, die Kluft zwischen Umweltschutzintention und tatsächlichem Verhalten zu überbrücken (Wamsler et al. 2017; Fischer et al. 2017). In Ergänzung zu politischen Maßnahmen und Kampagnen wird Achtsamkeit demnach als umfassende mentale Fähigkeit und Praxis verstanden, welche in der Lage ist, umweltrelevantes Verhalten von innen heraus zu transformieren.

In diesem Sinne lassen sich gemeinsame Elemente in einem Großteil der wissenschaftlichen Studien zur Achtsamkeit („Mindfulness“) feststellen: a) der Bezug auf den Buddhismus als Ursprung des untersuchten Achtsamkeitsbegriffs, sowie b) die Auffassung, dass Achtsamkeit eine Art mentale

Technik und Geisteszustand zur Abmilderung von Symptomen darstellt (Monteiro et al. 2015) und entweder das persönliche Wohlergehen oder, seit kürzerem, umweltfreundliches Verhalten fördert. Untersucht man jedoch die ursprünglichen Lehren des Buddha am Beispiel des Edlen Achtfachen Pfades, welchen er lehrte, um Menschen aus Furcht, Unzufriedenheit und allgegenwärtigem Leiden herauszuführen, dann stellt man fest, dass Achtsamkeit nur einer von acht wichtigen Aspekten ist, welche auf dem Weg zu innerer Transformation und Befreiung erlernt und praktiziert werden sollten (Bodhi 1984; Analayo 2010):

- rechte Erkenntnis
- rechte Absicht
- rechte Rede
- rechte Handlung
- rechte Lebenserwerb
- rechte Beharrlichkeit
- rechte Achtsamkeit & Bewusstheit
- rechte Konzentration und Weisheit.

Von diesen acht Aspekten haben die so genannte „rechte Absicht“, die „rechte Erkenntnis“ und „rechte Konzentration und Weisheit“ eine wichtige Bedeutung. Denn sie unterstreichen die Bedeutung der Beobachtung und des (gelebten) Verständnisses von bedingtem Entstehen (das Gesetz von Ursache und Wirkung) angewandt auf alle Erfahrungen des Selbst und alle Erscheinungen außerhalb des Selbst (Analayo 2003: 120-123). Das Verinnerlichen dieser Punkte verhilft außerdem zur Anerkennung des Bedürfnisses nach Wohlergehen, Glück und Sicherheit als intrinsisches Merkmal aller fühlenden Wesen (Shantideva 2007; Sedikides et al. 2003).

Obgleich traditionell das Verständnis des bedingten Entstehens/ der Interdependenz und ihrer Konsequenzen und Bedeutung für das Leben die Grundlage aller authentischen buddhistischen Lehren und Praktiken darstellt (Mipham Rinpoche 1997), findet dieses allem Anschein nach in den meisten zeitgenössischen wissenschaftlichen Studien zur Achtsamkeit und besonders im klinischen- und Umweltkontext keine Berücksichtigung (Panaïoti 2015)<sup>vgl. Nachtrag</sup>. Gleiches gilt für die tiefgründigen Intentionen und Ethik im Buddhismus (Amaro 2015). Auch die weitreichenden Konsequenzen, die Achtsamkeit als Fähigkeit zur „Innenschau“ (zum Erkennen der eigenen Existenz in bedingtem Entstehen) mit sich bringt, in westlichen Studien nicht konsequent reflektiert (Panaïoti 2015). Als Folge bleibt ein dualistisches Weltbild.

Somit scheint sowohl a) der Umweltzerstörung als auch b) vielen Bestrebungen für mehr Natur- und Umweltschutz und Nachhaltigkeit eine dualistische Trennung zwischen Mensch und Umwelt zugrunde zu liegen. Dies impliziert die Grundauffassung eines unabhängig existierenden Selbst, welches lebt, untersucht, modelliert, verhandelt, Politik betreibt, und mittels Bestrafung oder Belohnung andere Menschen kontrolliert (Steg, Vlek 2009) oder durch das Instrument der Achtsamkeit zu nachhaltigem Konsum bewegt werden kann (Fischer et al. 2017). Und all dies, obwohl aus biologischer und selbst psychologischer Sichtweise ein solch festgefügt und unabhängiges Selbst offenbar nicht auffindbar ist (Davis et al. 2009; Jaervilehto 2009; Klein et al. 2010). Einfach ausgedrückt scheint es also, dass in der individuellen und gesellschaftlichen Wahrnehmung eines unabhängigen Selbst sowohl die Ursachen als auch gewisse Lösungen auf dem Weg zu mehr sozialer und ökologischer Nachhaltigkeit liegen.

Die zentralen Faktoren, die die Anpassung und Abmilderung des Klimawandels ermöglichen würden, wie etwa effektive Institutionen, Investitionen in umweltfreundliche Technologien und nachhaltige

Lebensentwürfe, oder Entscheidungen über das persönliche und kollektive Verhalten und die Lebensweise (IPCC 2014: 26 u. a.) sind alle auf die eine oder andere Weise abhängig von der Geisteshaltung und der ihr zugrunde liegenden Welt- und Selbstwahrnehmung. Um ein „höheres soziales und ökologisches Bewusstsein“ zu erreichen, wie es vom IPCC (2000) angeregt wurde, könnte es insofern entscheidend sein, die Rolle und den Status des besonderen Verständnisses des Selbst im Kontext sozialer und ökologischer Nachhaltigkeit grundlegend neu zu prüfen. Daher plädiert der IPCC dafür, traditionelles Wissen und traditionelle Methoden aufgrund deren ganzheitlicher Sichtweisen auf Gemeinschaften und die Umwelt mit einzubeziehen und zu nutzen (IPCC 2014: 19).

Studien zu Achtsamkeit und Nachhaltigkeit deuten also darauf hin, dass der buddhistische Lebensweg einen Reichtum an Verständnis, Weltanschauung und Methoden beinhaltet, von dem sowohl das persönliche Wohlergehen als auch die Einstellung und das Verhalten der Umwelt gegenüber profitieren könnten (Ericson et al. 2014). Darüber hinaus basiert diese Tradition auf jahrhundertelanger Erfahrung in der Erforschung und Kultivierung des Geistes, und kann somit sehr interessante Erklärungen und praktische Umsetzungsmethoden in den Diskurs zu den Ursachen menschlichen Handelns im Kontext von Natur- und Umweltschutz sowie Nachhaltigkeit beisteuern.

Vor diesem Hintergrund soll in diesem Beitrag das Thema Natur- und Umweltschutz sowie Nachhaltigkeit aus Sichtweise der buddhistischen Psychologie vorgestellt werden. Dabei soll ein besonderes Augenmerk auf das Prinzip des Bedingten Entstehens/ der Interdependenz und die menschliche Identität bzw. die illusorische Sichtweise des Selbst als etwas Losgelöstes von der Umwelt gelegt werden.

## **8.2 Bedingtes Entstehen im Buddhismus**

Das Verständnis und die Verinnerlichung des Konzepts der Interdependenz oder des bedingten Entstehens mittels meditativer Einsicht und Erfahrung gehört zu den wichtigsten grundlegenden Zielen der buddhistischen Lehre und Praxis (Majjhima Nikāya 2.1-133, in Nanamoli 1995; Mipham Rinpoche 1997). Das Verständnis des bedingten Entstehens ergibt sich aus der Beobachtung konstanten Wandels und der Vergänglichkeit, und nimmt zur Kenntnis, dass keine einzelne Erscheinung, ob geistig oder physisch, ohne eine Reihe von unterstützenden Ursachen und Bedingungen entsteht: „Wenn jenes ist, entsteht dieses; entsteht dieses, so führt das zu jenem; ist jenes nicht vorhanden, ist auch dieses nicht; endet dieses, so endet auch jenes“ (Samyutta Nikāya, 11.28, Bodhi 2003; Harvey 2013). Diese Betrachtung legt nahe, dass Erscheinungen kein unveränderliches und bedingungsloses Sein besitzen, sondern entstehen, verbleiben und vergehen, abhängig von den Ursachen und Bedingungen – also einem spezifischen Kontext - jedoch ohne eine nachvollziehbare Qualität von „Selbst“ (s. H. 14. Dalai Lama 2005). Wenn sich also die Bedingungen verändern, wird sich auch die Erscheinung verändern. Im Buddhismus wird diese Tatsache als ein universelles Gesetz erkannt (Mahānidāna Sutta, in Bodhi 1998). Indem Buddha jedoch die Befreiung vom Leiden (dūkkha) als höchstes Ziel begriff (Majjhima Nikāya, 13, in Nanamoli 1995; Harvey 2013: 264), erkannte er die Tatsache an, dass Menschen (wie auch Tiere) „fühlende Wesen“ sind, ausgestattet mit Empfindungen und Emotionen und einem Sinn für das eigene Selbst, also einem Bedürfnis nach Sicherheit und Glück (Shantideva 2007). Somit soll das Verständnis über das Entstehen in Bedingtheit sowie seine praktische Anwendung auf das Selbst im Alltag dabei helfen, Unwissenheit und Begierde und alles damit verbundene Leid wie Unzufriedenheit zu überwinden. Das Verständnis dieses Prinzips führt außerdem zu einer moralischen Haltung (Amaro 2015), die auf der Erkenntnis gründet, dass es nicht angemessen ist, anderen etwas anzutun, was man selbst nicht erfahren möchte (Harvey 2013: 266). Dabei darf das Prinzip der Interdependenz keinesfalls mit den destruktiven Aspekten des Nihilismus verwechselt werden (Sālistambha Sutra, in Reat 1993). Der Buddhismus betont, dass physische und geistige Erscheinungen nicht statisch, sondern in höchstem Maße voneinander abhängig sind. Dies

bedeutet, dass stets ein unermessliches Potenzial für Wandel gegeben ist, welcher dazu eingesetzt werden kann, nicht zufriedenstellende Geisteszustände und Leiden zu überwinden; gleichzeitig impliziert dieser Zusammenhang eine große Verantwortung für unser persönliches Wohlergehen und das der Umwelt, in der wir leben (da beide miteinander zusammenhängen) (s. H. Karmapa Ogyen Trinley Dorje 2013: 4–5).

Das Prinzip des Bedingten Entstehens ist somit ein Versuch, das Leben und seine Wirklichkeit auf der Grundlage eines „mittleren Weges“ zu erklären und eine moralische Grundlage zu schaffen, die nicht in extreme Ansichten von „mein versus dein“ oder „Mensch versus Umwelt“ verfällt, sondern gleichzeitig sowohl ihre individuelle Existenz als auch ihre gegenseitige Bedingtheit und Abhängigkeit anerkennt. Insofern vermeidet das Verständnis der Interdependenz extreme Weltansichten wie den Nihilismus (die Welt als Illusion, nicht-existent) oder den Substanzialismus (die Welt ist festgefügt und unveränderlich); die Umsetzung der Interdependenz im Leben vermeidet extreme Formen des Daseins und Auffassens wie „alles ist eins“ gegenüber „alles besteht aus separaten, unabhängigen Einheiten“. Vielmehr wird Interdependenz gesehen als ein "Netzwerk von Prozessen, die nicht ohne die jeweils anderen existieren könnten, welche aber nicht dieselben sind" (Harvey 2012: 73).

Vor dem traditionellen Hintergrund des Strebens nach der Befreiung vom ewig Wiederkehren in eine leidhafte Existenz (dūkkha), wird das Prinzip der Interdependenz traditionell zusammengefasst als eine Reihe von bedingten und sich bedingenden Gliedern (Nidānas). Sie beschreiben das Handeln und die daraus resultierenden Erfahrungen lebender, fühlender Wesen als ein Ergebnis des Gesetzes von Ursache und Wirkung. Dieses Modell soll Menschen helfen, das Gesetz von Ursache und Wirkung zu verstehen und zu erkennen, wie es das eigene Leben beeinflusst. Letztlich geht es darum, einen Weg aufzuzeigen, wie ein Lebensweg gelingen kann, der sowohl Wohlergehen schafft, als auch Leiden in einer Welt des ständigen Wandels vermeidet. Dabei wird ein vorhergehendes Glied (nidāna) als die Bedingung für die Entstehung des (zeitlich nicht notwendigerweise direkt) nachfolgenden Gliedes verstanden.

Das Modell beginnt traditionell mit (1) Unwissenheit über die Natur der Existenz als Bedingung für das Entstehen von → (2) gestaltenden Handlungen → (3) Prägung von Bewusstsein bzw. Erkennen → (4) fühlendem Geist-und-Körper → (5) Sechs Sinne/ Sensoren → (6) Kontakt der Sinne mit Sinneseindrücken/ Objekten → (7) Empfindungen → (8) Begierde → (9) Anhaften → (10) Existenz/ etwas Werden → (11) Geburt/ Wiederholung → (12) Alter, Tod, Kummer, Wehklagen, Schmerz und Verzweiflung (Samyutta Nikāya, II 28, in Bodhi 2003). Das Durchlaufen der 12 Glieder in umgekehrter Reihenfolge beschreibt den Weg zur Beendigung des Leids und der Unzufriedenheit (Harvey 2013: 66). Da das Verständnis des bedingten Entstehens zugleich impliziert, dass die Existenz eines fühlenden Wesens bzw. des Geistes eines fühlenden Wesens keinen festen Beginn oder Endpunkt besitzt, verbindet die gängige traditionelle Version der 12 Glieder alle vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Leben durch eine kontinuierliche Verkettung von Ursachen, Bedingungen und Resultaten als Folge von absichtsvollen Handlungen (Majjhima Nikāya, Karma, in Nanamoli 1995). Unter dem Einfluss der Unwissenheit über diesen Zusammenhang beschreibt das Modell also eine geistige Rückkopplungsschleife, welche stetig zuvor aufgebaute Bewusstseinsaspekte verfestigt und neue Bewusstseinsaspekte schafft.

Die 12 Glieder bilden im Tibetischen Buddhismus die Umrahmung des traditionellen „Lebensrads“ und illustrieren wesentliche Punkte von buddhistischem Leben, Praxis und Denken, einschließlich der sechs Bereiche der möglichen Existenz, der drei Grundursachen von Leiden und Unzufriedenheit (Begierde, Hass und Unwissen über eben diese Interdependenz (Harvey 2013: 67), die Pfade der Glückseligkeit, den Pfad des Leidens und den wachen Geisteszustand, welcher grundsätzlich allen fühlenden Wesen offen steht (s. H. 14. Dalai Lama 2015).



Abbildung 15: Traditionelle Abbildung des Rades des Lebens (Bhavachakra) Quelle: [www.thubtenchodron.org](http://www.thubtenchodron.org).

Die Abbildung zeigt das Rad des Lebens (Bhavachakra) einschließlich der 12 Glieder des bedingten Entstehens im äußeren Kreis. Fühlende Wesen verursachen durch die eigenen Handlungen und basierend auf den ihnen zugrundeliegenden Motiven Unwissenheit, Hass und Begierde (3 Geistesgifte, abgebildet im Zentrum des Rads) einen endlosen, leidvollen Kreislauf von Tod und Wiedergeburt (und anderen Leidensformen) in jeweils einer von 6 Daseinsbereichen (der Menschen, Götter oder Halbgötter oder der Tiere, kalten und heißen Höllen). Durch das Überwinden von Unwissenheit (über die bedingte Natur der eigenen Existenz, also „Erwachen“) und Begierde kann ein fühlendes Wesen Befreiung aus den selbst verursachten, immer wiederkehrenden leidvollen Existenzen erfahren (symbolisiert durch das Abbild des Buddha außerhalb des Rades der Wiedergeburten). Die Kultivierung von Einsicht in die bedingte Natur der (eigenen) Existenz und Achtsamkeit als die Fähigkeit, sich der eigenen Motive und Handlungen und ihrer unweigerlichen Resultate bewusst zu sein, können also als eine innige Form der nachhaltigen, vorausschauenden Lebensführung angesehen werden. Diese Lebensführung berücksichtigt das eigene Wohl und das Wohl aller anderen Lebewesen, sowie den respektvollen und fürsorglichen Umgang mit der „Umwelt“.

### **8.3 Detaillierte Beschreibung der 12 Glieder des Bedingten Entstehens mit ausschließlicher Berücksichtigung der gegenwärtigen Lebenserfahrungen**

Abgesehen von der klassischen Beschreibung der 12 Glieder, die sich über drei Lebenszeiten erstrecken, lässt sich das Verständnis der Interdependenz und damit der Reihe der 12 Glieder auf jede Abfolge vergangener, gegenwärtiger und zukünftiger Situationen im Erfahrungsraum des Lebens eines Individuums anwenden (Harvey 2013: 67). Eine solche Abfolge von vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Momenten kann nur einen flüchtigen Augenblick oder auch viele Jahre andauern, wobei längere Abfolgen aus kürzeren bestehen und durch sie manifestiert werden (Thanissaro 2008: 6).

#### **Jede vergangene Situation**

##### **1) Unwissenheit**

Unwissenheit meint das Nichtwissen oder zumindest die fehlende Bewusstheit über die Existenz in bedingtem Entstehen. Sie bezieht sich damit auf eine Missachtung von Ursache und Wirkung als ein lebensbestimmendes, universelles Prinzip, das all unseren geistigen und physischen Erfahrungen unterliegt (Reat 1993; s. H. 14. Dalai Lama 2005). Somit kann die gesamte Kette der 12 Glieder nur in Unwissenheit ihrer Selbst aufrechterhalten werden (Harvey 2013: 67).

Aufgrund von Unwissenheit sehen wir die Beschreibungen, Benennungen und Bewertungen, welche unser konzeptionelles Denken basierend auf seinen Sinneswahrnehmungen konstruiert hat, als uneingeschränkte Realität an. Obgleich solch rein konzeptionelles Verstehen im Alltag praktisch erscheint, bleibt es unvollständig und oberflächlich. Insofern unterstützt es die Auffassung von Gegenständen als unveränderliche Einheiten mit bestimmten Eigenschaften, Qualitäten und Werten; in ähnlicher Weise unterstützt solch eine Unwissenheit die festgefügte Auffassung und gewöhnliche Sichtweise und Überzeugung eines unabhängig existierenden „Selbst“ mit intrinsischen Qualitäten und Charaktereigenschaften (Bodhi 2010), die es zu erhalten und abzugrenzen gilt. Sucht man nach der Essenz des so konstruierten Selbst, ist dieses abgesehen von vielen nicht-selbst Teilchen und nicht-selbst Aspekten jedoch nicht auffindbar (Reat 1993; Klein et al. 2010). Daher führt Unwissenheit zu einer dualistischen Weltsicht, welche zwischen „mir“ und „anderen“ unterscheidet und an diese Unterscheidung uneingeschränkt glaubt, und letztendlich zum festen Glauben an ein immanentes Selbst und in der Folge zu selbst-zentriertem Handeln und weiter zu Konflikten, Erschöpfung und Leiden führt. Deshalb zielen buddhistische Studien und Methoden darauf ab, diese fälschliche, dualistische Interpretation der Realität, welche der denkende, konzeptionelle Geist wie von allein erstellt, zu durchschauen und von der Anhaftung an diesen Vorstellungen im Alltagsleben abzulassen. Das Ablegen der gewohnheitsmäßigen Unwissenheit ist möglich, weil die grundlegende Natur des Geistes aller fühlenden Wesen rein und frei von solcher Unwissenheit und solchen Gewohnheiten ist (ähnlich einem unbeschriebenen Blatt Papier); bei der Meditation kann diese reine Natur des Geistes erfahren werden, um sich damit vertraut zu machen und fortan neue, heilsame Sichtweisen und Gewohnheiten zu kultivieren (Bodhi 2012: 10).

##### **2) Gestaltende Aktivitäten**

Mit gestaltenden Aktivitäten sind Handlungen von Körper, Sprache und Geist/ Denken gemeint, die je nach Motivation und zugrundeliegender Willenskraft/ zugrundeliegenden Motiven mehr oder weniger starke Spuren im Geist hinterlassen. Solche Motive lassen sich dabei als mentale Energien verstehen,

die sich aus Ansichten, Emotionen oder Haltungen und dem daraus resultierenden „Willen“ speisen, und auf einem Verständnis beruhen, welches unter dem Einfluss von Unwissenheit kultiviert wurde (Glied 1). Gestaltende Aktivitäten können entweder heilsam oder unheilsam sein (spezifische Ursächlichkeit, in Bodhi 2010: 2). Je mehr sich Unwissenheit durch mentales Training/ Innenschau verringert (und das Verständnis von Ursache/ Wirkung und Interdependenz sich erhöht), um so öfter sind wir in der Lage, heilsame und hilfreiche Handlungen zu begehen und damit heilsame und hilfreiche mentale Energien zu erzeugen. Gestaltende Aktivitäten festigen unsere willentlichen Handlungen nach und nach als gewohnheitsmäßige Tendenzen im Geist und schaffen damit eine grundlegende Empfänglichkeit den Inhalt dieser Handlungen (Harvey 2013: 69). Somit sind gestaltende Aktivitäten die Bedingung für das Entstehen von Bewusstsein (nächstes Glied).

Durch Unwissenheit werden unheilsame geistige Eigenschaften wie Anhaften, Ärger, Stolz, Zweifel und falsche Sichtweisen – und noch mehr Unwissenheit – kultiviert. Folgt man aber dem Edlen Achtfachen Pfad, einem zentralen Aspekt des buddhistischen Lebensweges, so kultiviert man hilfreiche und heilsame geistige Eigenschaften wie Verständnis und Vertrauen in das Prinzip von Ursache und Wirkung als Gesetz des Lebens, Respekt, Bewusstsein über Folgen von Handlungen, Loslassen von Anhaftung, Loslassen von Aggression, Loslassen von Verwirrung, Fleiß, Geschmeidigkeit, Gleichmut und Unterlassen von schädlichen bzw. leidbringenden Handlungen. Diese Kategorisierung basiert auf dem Verständnis der spezifischen Kausalität, welche einfach aber tief besagt, dass bestimmte Bedingungen (also Handlungen) immer zu bestimmten Ergebnissen führen (Bodhi 2010: 2).

## **Gegenwärtige Situation**

### **3) Bewusstsein**

Bewusstsein beschreibt a) die grundlegende Wahrnehmung eines sinnlichen oder geistigen Objektes und b) das Wissen um bzw. die Unterscheidung seiner Aspekte und Eigenschaften basierend auf vorangegangenen Erfahrungen (Harvey 2013: 57). Somit verbindet Bewusstsein die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft.

Generell nehmen alle buddhistischen Systeme an, dass es basierend auf den sechs Sinnen mindestens sechs Arten des primären Bewusstseins gibt: (1) Seh-Bewusstsein, (2) Hör-Bewusstsein, (3) Riech-Bewusstsein, (4) Geschmacks-Bewusstsein, (5) Tast-Bewusstsein und (6) denkender Geist (Denk-Bewusstsein). Die Kenntnis jeder dieser Bewusstseinsarten ist spezifisch für die Art des Objektes, auf den es jeweils spezialisiert ist (Mipham Rinpoche 1997: 33–35). Der denkende Geist (6) ist die Bedingung für das Entstehen und Vergehen der sechs erstgenannten Arten des Bewusstseins. Es speichert Informationen in der Erinnerung und ruft Informationen von dort ab. Erfahren und realisiert werden kann dies in einem Zustand geistiger Ruhe und direkter Wahrnehmung/ Einsicht (Brunnhölzl 2009: 283). Die buddhistische Schule des Yogācāra fügt ein 7. Bewusstsein hinzu, den „verblendeten Geist“ oder „Ego-Geist“ bzw. das „Ego-Bewusstsein“ (Vasubandhu 2012: 7; Berzin 2017). Es existieren drei Arten von Bewusstsein und damit einhergehende Gedanken: auf die reine sinnliche Wahrnehmung beschränktes Bewusstsein, erkennendes/ unterscheidendes Bewusstsein und erinnerndes Bewusstsein (Vasubandhu 2012: 129). Somit beziehen sich die Bewusstseinsarten 1 bis 5 auf Sinnesobjekte des gegenwärtigen Augenblicks und sind damit nicht-konzeptionell und weder erkennend noch erinnernd. Hingegen beziehen sich sowohl erkennendes Bewusstsein als auch erinnerndes Bewusstsein auf das konzeptionell denkende Bewusstsein/ Geist (6) und das „verblendete“ Ego-Bewusstsein (7).

Dieses verblendete Ego-Bewusstsein (7) erkennt Bestandteile der Erinnerung (d. h. Gefühle, Konzepte, Emotionen, Umwelt, etc.) als ein „Ich“ bzw. Selbst, welches tatsächlich und als eine von seinen Ursachen oder Bedingungen unabhängige Einheit existiert (Berzin 2017), statt die gegenwärtigen Ursachen und Bedingungen zu erkennen, die zum Selbstempfinden und seiner physischen Existenz permanent beitragen (Mipham Rinpoche 1997: 34). Die Folge eines solchen „Seins losgelöst vom Augenblick und stattdessen des Verlorenseins in Erinnerung“ sind falsche Wahrnehmungen der wirklichen Persönlichkeit, weshalb das „Selbst“ an den fünf Aggregaten (Form/ Körper, Gefühl, Konzepten, Charaktereigenschaften/ willentlichen Absichten/ Emotionen und seinem Bewusstsein) als „mir gehörend“ anhaftet. Somit fehlt dem Selbst jegliche fundierte Kenntnis und es versieht alle Handlungen des denkenden Geistes (und folglich auch alle Handlungen mit Körper und Sprache) mit dem Beigeschmack der „Selbst-Zufriedenheit“ (Brunnhölzl 2009: 284). Es

- glaubt an das Selbst und begründet Selbst-Zentriertheit.
- hält fest am Stolz und denkt „Ich bin überlegen“.
- haftet dem „Ich“ an und schätzt sich selbst höher als andere.
- ist unwissend, da nicht erkannt wird, dass jenes „Selbst“ nur als temporäre Erscheinung durch bedingtes Entstehen existiert.

Folglich nimmt der denkende Geist (6) unter dem Einfluss des Ego-Geistes (7) eine universelle Funktion der Einordnung und Kategorisierung vor, wodurch Teile eines undifferenzierten Ganzen erst benannt und dann separiert werden, und letztendlich die gesamte Realität basierend auf diesen oberflächlichen Interpretationen der Sinneseindrücke einordnet und kategorisiert wird. Dadurch misst es gleichsam die Bewusstseinstypen 1 bis 5 anhand seiner persönlichen Vorlieben in einem ständigen Versuch, sich selbst zu bestätigen und abzusichern und Freude und Zufriedenheit zu erlangen (Dowman 1985: 353, 411). Unter dem Einfluss von Unwissenheit resultiert daraus ein verstellter Blick auf die Wirklichkeit, was zu Begierde, Anhaften und nachfolgender Frustration und Unzufriedenheit führt (Harvey 2012: 70). Begierde und Anhaftung an den fünf Aggregaten (Skandas) wurden von Buddha als „Identität“ bezeichnet (Samyutta Nikāya, IV, 38 (15) in Bodhi 2003: 1299).

Der Edle Achtfache Pfad und insbesondere das Erlangen von innerer Ruhe (Shamata) und Weisheitseinsicht/ direkte Wahrnehmung (Vipassana) sind die zentralen Aspekte der buddhistischen Geistesschulung, um sich mit dem Geist vertraut zu machen, das Prinzip von Ursache und Wirkung zu verinnerlichen, Unwissenheit und Selbst-Zentriertheit zu überwinden, unheilsame durch heilsame Handlungen zu ersetzen und somit die Ursachen von Leid für sich selbst und andere hinter sich zu lassen (Brunnhölzl 2009: 283-285; Samyutta Nikāya IV, 38 in Bodhi 2003: 1295).

Es existiert also ein kontinuierlicher Bewusstseinsstrom, welcher von Augenblick zu Augenblick entsteht, verweilt und vergeht. Dies bedeutet, dass Bewusstsein nichts Festes und Unveränderliches ist, sondern eher ein sich beständig ändernder Fluss von „Erscheinungen und dem Wissen darum“. Und dieser Fluss kann nur entstehen, wenn Objekte auf Sinnesorgane/ Sensoren treffen (Berzin 2017). Somit ist Bewusstsein die Bedingung für das Funktionieren des Zusammenspiels zwischen Körper und Geist, dem nächsten Glied.

#### **4) Körper und Geist**

Körper und Geist bezieht sich auf den „fühlenden Körper“, der aus physischen und geistigen Bestandteilen zusammengesetzt ist. Sie werden durch das Bewusstsein bedingt und umgekehrt wird das Bewusstsein durch sie bedingt (Walsh 1995: 223); ohne das eine kann das andere nicht existieren. Zusammen konstituieren sie das gesamte Spektrum (menschlicher) Erfahrungen, also

physische Form, Gefühle, Konzepte, Charaktereigenschaften/ willentlichen Absichten/ Emotionen und Bewusstsein (Harvey 2012: 70).

## **5) Die sechs Sinne**

Der „fühlende Körper“, ein lebender Organismus, ist die Grundbedingung dafür, dass seine Sinnesorgane aktiv werden können (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist), welche wiederum im nächsten Glied die Bedingung für den Kontakt mit physischen und geistigen Sinnesobjekten darstellen. Somit bilden der „fühlende Körper“ und seine Sinnesorgane die Basis für die Interaktion mit der „Umwelt“. Das geistige Sinnesorgan meint hier „Bewusstsein“ und bezieht sich auf das, was gegenüber geistigen Objekten, also z. B. Erinnerungen oder Ideen, empfänglich ist, einschließlich dem anschließenden Benennen und Interpretieren dieser Geistesobjekte (Harvey 2012: 70).

## **6 Kontakt**

Kontakt bezeichnet das Aufeinandertreffen von Objekten und dem jeweiligen Sinnesorgan/ Sensor als Bedingung für die Entstehung von Sinnes-Bewusstsein. Im Allgemeinen betrachtet eine Person diese Sinnesorgane als Teil des „Selbst“ (also z. B. das Auge) und die Objekte der Wahrnehmung als „Umwelt“ (also z. B. den Baum). Bewusstsein, auch das Ich/ Selbst/ Ego-Bewusstsein, kann jedoch nur entstehen, wenn Sinnesorgane auf Sinnesobjekte treffen, seien sie nun physisch oder geistig. Demnach ist die Existenz des Bewusstseins, auch die des Ego-Bewusstseins, abhängig vom Aufeinandertreffen der Sinnesorgane mit den Sinnesobjekten; somit sind das Bewusstsein und das Selbst bedingt und damit unbeständig. Jede Erfahrung ist also bedingt und vorübergehend – und höchst individuell hinsichtlich der individuellen Erinnerungen, Gedanken, Überzeugungen und Persönlichkeit. Die Erfahrungswelt ist also aufgebaut aus den Sinneseindrücken, die durch den denkenden Geist interpretiert werden. Basiert diese Interpretation nun auf Unwissenheit (Glieder 1), ist die Erfahrungswelt verzerrt und stimmt nicht mit der Wirklichkeit überein. Daraus ergibt sich letztendlich Unzufriedenheit (Bodhi 2003: 1). Da diese verzerrte und unzufriedenstellende Erfahrung jedoch bedingt ist, kann sie durch Geistesschulung, Introspektion und die Kultivierung entsprechend anderer Bedingungen überwunden werden (Harvey 2012: 70).

## **7) Empfindungen**

Der Kontakt zwischen Sinnesorganen und Sinnesobjekten ist die Bedingung für das Entstehen von Empfindungen. Generell kann solch eine Empfindung angenehm, unangenehm oder neutral sein. Angenehme Empfindungen bedeuten „Ich will mehr davon“, unangenehme Empfindungen bedeuten „Ich will das nicht noch mal“ und neutrale Empfindungen münden in „eine unklare Wahrnehmung ohne Reaktion und ohne Verständnis“.

## **8) Begierde**

Empfindungen bedingen Begierde und diese Begierde ist spezifisch für den jeweiligen Sinneseindruck des jeweiligen Sinnesorgans, einschließlich des Geistes. Begierde bezeichnet dabei den Wunsch oder „Durst“ nach der Verlängerung von angenehmen Empfindungen („Ich liebe das, ich will mehr davon“) oder der Vermeidung und dem „Loswerden“ unangenehmer Gefühle („Ich hasse dich, ich will dich nie wieder sehen“). Da Empfindungen durch vorhergehende Handlungen und Bewusstseinsereignisse hervorgerufen werden, können bereits gereifte und manifestierte Empfindungen in dem Moment, wenn sie auftreten, nicht mehr geändert oder unterdrückt werden. Was wir jedoch tun können, ist selbst zu entscheiden, wie man mit solchen Empfindungen umgeht bzw. auf sie reagiert – also wie sehr bzw. ob

man an angenehmen Empfindungen anhaftet (sie begehrt) oder unangenehme Empfindungen ablehnt. Begierde ist also ein essentieller Interventionspunkt innerhalb der 12 Glieder des Bedingten Entstehens. Alle traditionellen Geistesschulung, die der Buddha lehrte, und insbesondere die mentale Fähigkeit innerer Ruhe und Disziplin zu kultivieren, zielen darauf ab, im Augenblick des Entstehens von Empfindungen nicht mit blind machender Begierde zu reagieren, sondern diese Empfindungen zunächst als solche wahrzunehmen, und sie dadurch für zukünftige Erfahrungen nicht noch weiter zu bestärken. Dadurch wird es möglich hinter die Kulissen der eigenen Erfahrung zu schauen. Das dabei wachsende Verständnis soll schlussendlich helfen, die initiale Unwissenheit, die aller Begierde unterliegt, zu überwinden und aufzulösen, und damit auch das zukünftige Entstehen von Begierde endgültig aufzuheben (Harvey 2012: 71).

### **9) Anhaften**

Begierde von Empfindungen bedingt das endgültige Anhaften an bzw. Ergreifen dieser Empfindungen und ihrer Sinnesobjekte. Eine Person kann somit an sinnlichen Freuden, Sichtweisen, Gelübden und Bräuchen oder auch an der Doktrin des Selbst anhaften (Bodhi 1998: 61, 67). Gleichgültig, ob man das Selbst als materiell oder immateriell, begrenzt oder grenzenlos beschreibt – stets wird damit ein unterschwelliges Anhaften an der Vorstellung des Selbst verbunden sein, welche als grundlegende Unwissenheit bezeichnet wird (Verbindung 1) (Bodhi 1998: 70) und auch die Grundlage von „Identität“ beschreibt (Vergleich Glied 3 „Bewusstsein“).

### **10) (etwas) Werden/ Existenz**

Das Anhaften an sinnlichen Freuden, Sichtweisen, Gelübden und Bräuchen oder der Doktrin des Selbst ist die Bedingung dafür, etwas zu werden bzw. für eine Existenz/ Verfestigung eines bestimmten Charakters oder Identität und damit für bestimmte Verhaltensweisen und die sich daraus ergebenden Situationen, in denen wir uns selbst wiederfinden (Harvey 2012: 71). Woran wir also tiefgründig anhaften, ist der endgültige, feste Glaube an die Existenz des Selbst oder eines anderen Sinnesobjektes mit all seinen temporären Charakteristika. Aus dieser Anhaftung ergibt sich eine starke Energie, die zur mentalen Gewohnheit wird; jedes Mal, wenn wir gemäß dieser Idee handeln, steigern wir unsere Tendenz, die Idee zu verstärken und voranzutreiben und sie damit zur Grundlage unseres zukünftigen Handelns zu machen. Wir prägen damit also unsere eigene Identität und unser eigenes zukünftiges Handeln, die Art, wie wir auf die Ergebnisse unserer eigenen Handlungen reagieren, und somit auch unsere eigenen zukünftigen Erfahrungen. Auf diese Weise kultivieren wir unsere eigene Existenz.

### **Zukünftige Situation**

### **11) Wiederholung**

Diese Verbindung bezeichnet eine zukünftige Situation der Erfahrung. Sie bezieht sich auf das erneute Auftreten der fünf Aggregate (als Ergebnis unserer Handlungen) und damit die Kristallisation vorher kultivierter mentaler Energien in neue physische und geistige Erfahrungen (Harvey 2012: 71). Diese Wiederholung ist das Ergebnis vorangegangener Begierde, Anhaftung, Gewöhnung und mentaler Fixierung.

## 12) Erschöpfung

Durch Wiederholung ermüdet man und erfährt Erschöpfung – entweder weil sich eine unangenehme Erfahrung immer wiederholt (z. B. das Anhaften an vergänglichen Erscheinungen) oder weil der Geist durch Gewohnheit das Interesse am Sinnesobjekt verliert und beständig und unablässig nach neuen „externen“ glückverheißenden Stimuli sucht. Erschöpfung ist das Gegenteil von Zufriedenheit, Vitalität, Frische und Lebenskraft und beschreibt ein Leiden, das sich aus der vergeblichen Suche nach Sicherheit, Vergnügen oder Befreiung in bedingten, vergänglichen Phänomenen ergibt.

Traditionell wird unter Leiden körperliches Leiden, wie Krankheit, Alter oder Tod, oder geistiges Leiden, wie Unbehagen, Unzufriedenheit und Enttäuschung, verstanden, weil wir das erfahren müssen, was wir nicht möchten, oder das nicht erfahren, was wir möchten. Auf tieferer Ebene bezeichnet das durch Buddha beschriebene Leid (Pali: *dūkkha*) die Diskrepanz zwischen unserem Glauben an eine beständige Existenz, und der Tatsache, dass wir in einer Welt der Unbeständigkeit leben.

## 8.4 Bedingtes Entstehen im Kontext von Natur- und Umweltschutz sowie Nachhaltigkeit

Das bedingte Entstehen, *paṭicca-samuppāda* (Pāli), kann als Quintessenz der traditionellen buddhistischen Lehren und Weltanschauung bezeichnet werden (Bhodi 2010: 1). Grundsätzlich besagt dieses Prinzip, dass nichts auf der Welt, ob physisch oder geistig, ohne spezifische Ursachen und Bedingungen entsteht. Und alles endet, sobald seine spezifischen Ursachen und Bedingungen aufhören zu wirken. Dieses Prinzip – erkannt und formuliert vor über 2500 Jahren – scheint mit vielen zeitgenössischen Erkenntnissen übereinzustimmen, beispielsweise in den Bereichen der Physik, Biologie oder Psychologie (Wallace 2003; s.H. 14. Dalai Lama 2005). Die Entdeckung und Formulierung dieses Prinzips war die Antwort auf die Suche des Buddha nach dem Ursprung des existenziellen „Leidens“ (*dūkkha*). Einmal erkannt, könne die Ursache des Leides gezielt vermieden werden. Die Entdeckung, das Verständnis und, ganz wichtig, die Berücksichtigung dieses Prinzips des bedingten Entstehens im Lebensalltag ist deshalb auch gleichzeitig der Weg der Befreiung bzw. des Erwachens (*Samyutta Nikāya* in Bodhi 2003: 533). Der Buddha lehrte dieses Prinzip bei vielen verschiedenen Gelegenheiten, und seine Grundmotivation dafür war, Menschen zu helfen, Befreiung von ihren leidvollen Erfahrungen zu erlangen (z. B. *Samyutta Nikāya* übersetzt von Bodhi 2003). Im *Mahānidāna Sūta* erwähnte der Buddha bedingtes Entstehen auch explizit im Kontext von sozialer Unordnung und gesellschaftlichen Problemen (Walshe 1995), was sich hier auch übertragen lässt auf aktuelle gesellschaftliche Auswirkungen auf die Umwelt, z. B. die Ausbeutung natürlicher Ressourcen, das Artensterben oder den Klimawandel. [Anmerkung zu „sozialer Unordnung und gesellschaftlichen Problemen“. Der Wortlaut in der englischen Übersetzung des Sutras in Bodhi (1898) lautet: „this generation has become like a tangled skein, like a knotted ball of thread, like matted rushes and reed, and does not pass beyond samsara with its plane of misery...“]

Die Wurzel sozialer Spannungen und gegenwärtiger Umweltprobleme, welche gewissermaßen ein Spiegelbild der kollektiven Geisteshaltung sind, liegt demnach im Nicht-Erkennen der „Natur der Existenz“, also der Natur des „Selbst“, der Natur „Anderer“ und der Natur von „Objekten“ (wie auch der Umwelt), und in der Unkenntnis über die unvermeidbaren Folgen der eigenen Handlungen (*Dīgha Nikāya*, in Walshe 1995: 226 ff.). Diesbezüglich lassen sich die Lehren Buddhas als ein Plädoyer an die Menschheit verstehen, ihr Verständnis von der „Welt“ und sich „selbst“ an dem universellen Prinzip des bedingten Entstehens als Grundlage für ein heilsames und glückliches Leben aller Lebewesen auszurichten. Denn dieses Prinzip unterliegt allem und jedem, unabhängig davon, ob sie oder er oder es davon Kenntnis hat oder es berücksichtigt oder nicht. In diesem Sinne dient das Verstehen des Prinzips des Bedingten Entstehens a) als Schlüssel zum Verständnis der Natur der Existenz oder der

Phänomene/ Erfahrungen und b) als Leitlinie auf dem Weg zur Beendigung leidvoller, unheilsamer Erfahrungen (Bhodi 2010: 1). Dazu zählen auch die Degradierung von Ökosystemen, der Verlust der Biodiversität, der Klimawandel bzw. die Zerstörung der eigenen Lebensgrundlage (Will et al. 2015), die allesamt direkt mit Leid für zahlreiche Lebewesen (z. B. Tiere und Pflanzen) verbunden sind und indirekt oder zeitversetzt auch für die Menschheit Probleme mit sich bringen.

## **8.5 Bedingtes Entstehen als Schlüssel zum Verständnis der bedingten Natur der Existenz**

Das Verständnis der Natur der Existenz erfordert das Verständnis der Evolution unserer Erfahrungen. Die Glieder des von Buddha gelehrt bedingten Entstehens lassen sich als ein Modell zur Ergründung des Prozesses der Evolution der Erfahrung verstehen, so auch im Kontext von umweltbezogenen Erfahrungen. Die Glieder des bedingten Entstehens sollen im Folgenden als Ursache-Wirkungsgefüge beschrieben werden, welches zum Entstehen des anthropogenen Klimawandels geführt hat. Der Einfachheit halber wird die Kausalkette umgekehrt dargestellt, sodass sie mit dem Ergebnis, also dem Phänomen des Klimawandels selbst, beginnt und Schritt für Schritt zur Ursache führt. Außerdem beinhaltet dieses Beispiel hier eine alternative, zusätzliche Version der Glieder des Bedingten Entstehens, welche Buddha im Mahānidana Sutta (Walshe 1995) ausgeführt hatte. Mittels Logik und Intuition wurde versucht, die klassische und alternative Version der Glieder des bedingten Entstehens im Umweltkontext zu kombinieren/ integrieren. Diese Interpretation weist sicherlich zahllose weitere Interpretationsmöglichkeiten auf und erhebt keinesfalls Anspruch auf Vollständigkeit. Es soll vielmehr als erstes Beispiel und Inspiration für weiterführende Überlegungen dienen:

### **12) Erschöpfung**

Der Klimawandel und die Zerstörung der Umwelt sind auf eine Art ein Nebenprodukt des menschlichen Ringens um Glück, Zufriedenheit und Selbst-Bestätigung. Dieses Ringen ist selbst-zentriert und endlos, insofern, als dass es unmöglich ist, anhaltende (nachhaltige) Zufriedenheit durch materiellen Besitz, Empfindungen, Ideen/ Konzepte oder Emotionen zu erlangen. Unabhängig davon, wie groß das eigene Haus oder Auto sind, wie viele Freunde wir haben, wie gut wir essen, wie attraktiv die Idee, das Modell oder der Traum sein mögen – allen gemeinsam ist ihre Bedingtheit und damit ihre Unbeständigkeit. Somit entpuppt sich unser Streben nach Festigung, Festhalten und Anhäufen von Dingen, Menschen, Gefühlen, Emotionen oder Ideen als ein verzweifelter Weg, das Selbst und seine Erwartungen und Sehnsüchte zu bestätigen und zu besänftigen. Denn keines dieser Dinge kann auf Dauer Zufriedenheit schaffen, alle (einschließlich des eigenen Lebens) sind letztendlich dem Vergehen unterlegen und lassen uns dann mit Gefühlen der Frustration und Unzufriedenheit zurück, welche uns in der Suche nach neuem „externen“ Glück nur erneut zum Streben, Hoffen und Erwarten von noch mehr anspornen. Die direkte Folge ist persönliche Erschöpfung. Indirekte Folge dieses auf Gesellschaftsebene ausgeübten verzweiferten Strebens sind z. B. negative Auswirkungen auf unsere Umwelt, wie der Verlust natürlicher Wälder und Artenvielfalt, die Degradation von Böden, die Veränderung des Klimas (um nur einige zu nennen) oder die Überschreitung der Grenzen der planetaren Ressourcen (Will et al. 2015). Sie alle können auf die eine oder andere Weise zurückgeführt werden auf ein selbstzentriertes Verhalten, welches sich der tiefgreifenden Verwobenheit und gegenseitigen Bedingtheit mit der Umwelt nicht bewusst ist, und somit die Interessen und Prioritäten des Selbst weit über die „Gesundheit“ der Umwelt stellt. Dies ist auch ein Indiz für die Unkenntnis darüber, wie dauerhafte innere Zufriedenheit unabhängig von Konsum, Empfindungen, Ideen und Emotionen zu erreichen ist (s. H. Karmapa Ogyen Trinleij Dorje Karmapa 2013).

Gewöhnlich ist es jedoch für Menschen äußerst schwierig, diese Sichtweise zu verstehen, solange sie jenes unterschwellige Leiden, das aus dem Festhalten an unbeständigen Dingen für sie selbst und die gesamte Umwelt entsteht, noch nicht erfahren haben. Ohne persönlich Leid erfahren zu haben, glauben Menschen oft, das Leben sei ein Paradies, besonders in entwickelten und reichen Ländern wie Deutschland, in denen es an Nahrung, Sicherheit, Unterkunft und technischem Fortschritt usw. nicht mangelt. Folglich besteht in Deutschland nur eine eingeschränkte gesellschaftliche, wirklich tiefgründige Fürsorge für die Umwelt, was ein ernsthaftes, aktives, verantwortungsvolles und prioritäres Handeln zur Erhalt und Schutz der Natur und Umwelt unterbindet. Gleichwohl sind das bedingte Entstehen und damit die Interdependenz mit eben dieser Umwelt als Lebensgrundlage universelle Prinzipien, welche auch für Länder wie Deutschland gelten.

Wenn Menschen Bedingtes Entstehen als Prinzip des Lebens durch Schulung und persönliches Erforschen erlernen, kann sich ein wahrhaftiges Interesse an den zugrundeliegenden Ursachen und Bedingungen des eigenen Seins einschließlich der Umwelt entwickeln.

### **11) Wiederholung**

Eine stete Wiederholung ist beispielsweise das Anhaften am Selbst und seinen Vorlieben und Eigenschaften und seiner Identität. Dadurch setzen sich auch die Betonung von individuellen Vorteilen gegenüber kollektiven Vorteilen (IPCC2000) und die geringe Priorisierung der Umwelt fort. In der Folge wiederholt sich die Ausbeutung natürlicher Ressourcen etc. und weiter die Zuspitzung von sogenannten Umweltkatastrophen. Die Menschheit kennt die Zusammenhänge theoretisch, wiederholt dieselben Abläufe jedoch immer und immer wieder. Wiederholung hat Existenz, das vorangehende (hier folgende) Glied, als Bedingung.

### **10) (etwas) Werden/ Existenz**

Existenz bezeichnet die endgültige Verfestigung oder Bestätigung eines festgelegten Glaubens an das „Selbst“, an Objekte, Überzeugungen und Werte – und damit Lebensweisen, Verhalten und Vorlieben wie zum Beispiel, dass Autos, Häuser, Fernreisen oder gar tropische Früchte in nicht-tropischen Ländern zum Lebensstandard gehören sollten. Solch einen Lebensstandard zu erhalten (ohne sich gleichzeitig uneingeschränkt konsequent um eine Reduzierung bzw. Vermeidung z. B. der dadurch hervorgerufenen Kohlendioxidemissionen zu bemühen) bedeutet, dass das eigene Wohl und Interesse „wichtiger ist als das Interesse und Wohl der anderen (Menschen, Länder, Tiere oder Pflanzen)“.

„Existenz“ liegt als Bedingung das Anhaften – oder – in der alternativen Kombination der Kettenglieder gemäß der Mahānidana Sūtra – das „für sich sichern“ zugrunde.

**Für sich sichern/ Sicherstellung:** Das „für sich sichern“ bezeichnet beispielsweise das wiederholte Bestreben zum Aufrechterhalten von erworbenen Objekten oder auch Lebensweisen und Lebensqualitäten oder Sicherheiten in Abgrenzung gegen und ohne Rücksicht auf andere oder die Umwelt. „Für sich sichern“ hat Geiz zur Bedingung.

**Geiz:** Geiz bezeichnet den gefühlten Drang, noch mehr an materiellen Gütern, sozialen Leistungen oder angenehmen Gefühlen oder Erfahrungen zu besitzen bzw. für „sich anzuhäufen“, ungeachtet der sozialen und ökologischen Folgewirkungen. Geiz hat Besitzstreben zur Bedingung.

**Besitzstreben:** Besitzstreben bezeichnet eine besitzergreifende Haltung gegenüber materiellen Dingen oder Leistungen oder auch mentalen Erfahrungen und Erlebnissen. Begünstigt wird

Besitzstreben durch eine starke (unwissentliche und unterbewusste) Selbstzentriertheit als die Person, die etwas anstrebt. Besitzstreben hat Anhaften zur Bedingung.

#### **9) Anhaften:**

Anhaften bezieht sich auf den Drang, bereits Erreichtes zu behalten. Es hat Begehren und Lust zur Bedingung.

**Begehren und Lust:** Begehren und Lust entstehen aus persönlichen Entscheidungen.

**Treffen von Entscheidungen:** Das Treffen von Entscheidungen bezeichnet Gedanken über die Frage, was einem wertvoll ist, wie viel man davon behalten möchte, wie viel man von etwas genießen möchte usw. Das Treffen von Entscheidungen hat das Erlangen von Objekten zur Bedingung.

**Bereicherung/ Erlangen von Objekten:** Nachdem physische oder mentale Objekte angestrebt wurden, werden sie angeschafft bzw. erschaffen. Bereicherung hat das Streben zur Bedingung.

**Streben:** Streben bezeichnet die geistige Vorbereitung auf das Erlangen eines Objektes. Es hat die Begierde nach einem Gegenstand zur Bedingung.

#### **8) Begierde:**

Begierde bezeichnet den „Durst“ danach, eine schöne oder angenehme Empfindung, die durch den Kontakt mit einem physischen Objekt oder einem Geistesobjekt entsteht, zu verlängern und zu wiederholen. Falls die mit dem Objekt verknüpfte Empfindung unangenehm war, ist das Bestreben, diese Erfahrung zu vermeiden. Begierde hat Empfinden zur Bedingung.

#### **7) Empfindungen:**

Eine Empfindung entsteht, wenn die Sinne mit einem Sinnesobjekt zusammentreffen. Empfindungen können physisch oder mental angenehm, unangenehm oder neutral wirken.

#### **6) Kontakt:**

Kontakt bedeutet das Aufeinandertreffen von Sinnen mit Sinnesobjekten. In diesem Beispiel hier können das z. B. materielle Objekte sein, die im Umweltkontext relevant sind, also Konsumobjekte. Es handelt sich hierbei aber auch im Geistesobjekte, also z. B. Erinnerungen und Prägungen bezüglich unserer Identität und unseren Vorlieben, Ansichten und Prioritäten. Kontakt hat die Sinne zur Bedingung.

#### **5) Sinne:**

Sinne bezeichnen die Sinnespforten/ Sinnesorgane einschließlich des denkenden Geistes. Sie haben den lebenden Körper und Geist zur Bedingung.

#### **4) Körper und Geist:**

Geist-und-Körper bezeichnet den „empfindenden Körper“, welcher aus physischen und geistigen Bestandteilen besteht. Er hat Bewusstsein zur Bedingung und ist gleichzeitig eine Bedingung für Bewusstsein.

### 3) Bewusstsein:

Bewusstsein wurde bereits weiter oben im Detail definiert (bei der traditionellen Darstellung der 12 Glieder des Bedingten Entstehens). An dieser Stelle sollen besonders diejenigen Aspekte des Bewusstseins im Umweltkontext aufgegriffen werden, die erkennen, unterscheiden und erinnern – also das Denk-Bewusstsein (6) und das Ego-Bewusstsein (7) in Kombination mit den Erinnerungen. Sowohl Denk-Bewusstsein als auch Selbst/ Ego-Bewusstsein greifen auf Erinnerungen zurück und projizieren diese gewohnten als auch neuen Sichtweisen, Namen, Konzepte etc. auf die nicht-konzeptionellen Wahrnehmungen der fünf Sinne (Riech-, Seh-, Tast-, Geschmacks- und Hörsinn). Dadurch wird Erkennen und Unterscheiden möglich – jedoch immer im Abgleich bzw. durch die Brille der „eigenen“ Vorlieben, Sichtweisen, Konzepte, Emotionen und dem eigenen Charakter samt der eigenen Identität (Selbst-Zentriertheit). Basierend auf dem festen Glauben an diese unbewusst projizierte Realität entsteht eine duale Wahrnehmung von „Mir“ versus „Umwelt“ samt einem Abgleich, was diese Umwelt für „Mich und meine Wünsche und Ziele“ bedeutet. Die Entscheidung, wie man handelt, mit welcher Motivation man handelt und welche Prioritäten man setzt, entsteht basierend auf diesen eingewöhnten Sichtweisen und ganz besonders der **Fähigkeit** oder **Unfähigkeit**, sich darüber bewusst zu sein, dass der Geist die Realität nach eigenen „Ansichten“ benennt, ordnet, bewertet und schlicht vereinfacht. Mit dieser Vereinfachung geht eine „Verblendung“ hinsichtlich der verwobenen, bedingten Natur der Existenz aller Erscheinungen und Lebewesen einher. Ist man sich dieser „verblendenden“ Eigenschaft des Geistes bewusst, sieht man neben dem Holz im Wald auch den Lebensraum, den er zahlreichen Tieren und Pflanzen bietet, und die Rolle, die er z. B. im globalen Kohlenstoff- und Wasserkreislauf spielt, und wie das wiederum über den Niederschlag mit dem eigenen Gemüseanbau zusammenhängt. Dann sieht man auch, dass der Baum nur für mich der „Baum“, aber z. B. für den Specht das „Zuhause“ ist. Wird man vertraut mit dem eigenen Geist und seiner „Simplifizierungen der Realität“, ändern sich auch die Perspektiven; je zahlreicher die Perspektiven, umso klarer und weniger unbewusst-subjektiv auch das Verständnis der Realität als Grundlage unseres Handelns, umso geringer die Anhaftung bzw. das Verlangen an den eigenen Wünschen, und umso größer das Verständnis für andere. Weil der Geist und seine Gewohnheiten aber „im Versteckten operieren“, bedarf es eines gezielten und tiefgründigen Trainings, diese Prozesse wahrnehmen zu können um, statt ihnen blind zu folgen, einen „kreativen Raum des freien Entscheidens“ zu eröffnen. Automatisiertes, „unterscheidendes Bewusstsein“ hat willentliche, gestaltende Handlungen als Bedingung.

### 2) Gestaltende Handlungen/ Wille:

Gestaltende Handlungen bezeichnen willentliche und einprägsame Handlungen des Körpers, der Sprache und des Geistes, sowie ihrer zugrundeliegenden Motive Anhaftung/ Gier, Hass/ Ärger, Verblendung/ Unwissenheit. Sie werden stimuliert durch vorangegangene Empfindungen, Überzeugungen, Emotionen oder Haltungen und dem daraus resultierenden „Willen“ (Sālistambha Sūtra, Reat, 1993: 49).

### 1) Unwissenheit:

Unwissenheit im Umweltkontext meint eventuell etwas Ähnliches wie das folgenden Zitat, welches von Albert Einstein geprägt sein soll: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind“. Unwissenheit im Umweltkontext meint hier also die Unbewusstheit (im Alltag nicht verinnerlichtes Wissen) über die gegenseitige Bedingtheit von uns Menschen und unserer Umwelt, und präziser die Unwissenheit über unseren Geist als Quell aller Empfindungen, Konzepte/ Vorstellungen, Emotionen und gewohnheitsbedingten Verhaltensweisen und damit als Quell aller

Werte, Prioritäten und Motivationen. Zusammengefasst ist also die Unwissenheit gemeint, dass der Zustand der Welt bzw. Umwelt ein Spiegel(-bild) unseres Geistes ist, und weiter, dass die Umwelt nur dann gesund und rein sein kann, wenn unser Geist gesund und rein, also frei von Unwissenheit, Begierde, Hass und Neid ist (Avatamsaka Sutra).

Kurz gesagt kann das bedingte Entstehen im Umweltkontext beispielsweise bedeuten, dass wir Handlungen ausführen, welche die Welt um uns herum gemäß unserer Geisteshaltung gestalten. Anschließend erleben wir diese Umwelt und sind gezwungen, auf die damit einhergehenden Erfahrungen zu reagieren und uns ihnen anzupassen. Insofern sind Menschen die Erben ihrer Handlungen (Shorter Exposition of Action, in Nanamoli 1995: 1053). Ein solches Rückkopplungssystem lässt sich mit einem großen Wasserzyklus vergleichen, der stark von der Verdunstungswirkung (Evapotranspiration) von Wäldern beeinflusst wird (Fisher et al. 2017). Hier ein stark verdichtetes Beispiel: Je höher der Fleischkonsum, desto höher die Fleischerzeugung, desto höher die Produktion von Tierfutter, z. B. in Form von Sojabohnen (Leip et al. 2015). Je höher die Nachfrage nach Sojabohnen, desto mehr tropische Regenwälder werden für den Anbau der Sojabohnen gerodet. Je stärker diese Entwaldung, desto stärker fallen die Störungen des Wasserhaushalts aus (Lawrence, Vandecar 2015). Je stärker die Störungen des Wasserhaushalts, desto gravierender werden Dürren. Je gravierender die Dürren, desto mehr Armut und Migration entsteht (in gleicher Weise gilt dies für den Klimawandel). Denkt man dieses Beispiel weiter, erleben wir in der Folge dann eine Welt mit zunehmender Ressourcenknappheit und Ausbeutung, was zu noch mehr Bedürfnis nach Abgrenzung und Schutz, Geiz und Verteidigungsreaktionen auf der individuellen wie auf der nationalen Ebene führt. Dies ruft noch mehr Selbst-Zentriertheit und Gier nach den verbleibenden Ressourcen und ein entsprechendes Verhalten hervor.

Somit betont das Prinzip des Bedingten Entstehens die Bedeutung von Begierde und Anhaftung und der dadurch hervorgerufenen, unbewussten Eingewöhnung mentaler Muster (Überzeugungen, Haltungen, Gefühle, Ideen, Emotionen, Identitäten (Whitmarsh, O'Neill 2010)) als treibende Kraft unserer Erfahrungen. Gleichzeitig hilft dieses Prinzip dabei, die Ursprünge der gesellschaftlichen und ökologischen Probleme zurückzuverfolgen bis zu einem grundlegenden Unwissenheit/Missverständnis über der Natur der Existenz, die Natur des Selbst und der Tatsache, dass all unsere willentlichen Handlungen (je nach der ihnen zugrundeliegenden Motivation) unausweichliche heilsame oder unheilsame Folgen nach sich ziehen werden (Bodhi 2010: 18). Diese Unwissenheit ruft unweigerlich Probleme hervor, sobald Handlungen, die ihr unterliegen, auf die interdependente Realität treffen. Andererseits kann das Prinzip des bedingten Entstehens, wenn es bei allen Handlungen berücksichtigt wird, als ein wichtiger Beitrag für effektivere Institutionen, nachhaltigere Lebensweisen und bewusstere Verhaltensänderungen angesehen werden (IPCC 2014: 26).

Darüber hinaus legt die Darstellung des Bewusstseins gemäß der buddhistischen Perspektive dar, dass rein intellektuelles Wissen, das durch Schulbildung erlangt wird, vergleichbar mit einer Idee oder Gewohnheit ist – beeinflusst durch den denkenden Geist, welcher stets durch die Brille des Ego-Bewusstseins und seine Identität blickt und versteht. Gemäß dem buddhistischen Verständnis besitzt intellektuelles Wissen allein deshalb nicht die Kraft, starke Gewohnheitsmuster zu durchbrechen, welche das Bewusstsein, die Identität und das Verhalten des Menschen prägen. Buddha führte aus, dass nach seinem Verständnis „Identität“ durch das Anhaften an den fünf Aggregaten bestimmt wird, und meint damit das Anhaften am Körper oder anderen Objekten, den Empfindungen, Ideen, Emotionen und der Persönlichkeit als festgefügtes Konzept des „Selbst“ mit bestimmten Eigenschaften, Werten und Glaubenssätzen (Samyutta Nikāya, IV, 38 (15) in Bodhi 2003: 1299). In Wirklichkeit ist es jedoch unmöglich, eine solche Kernessenz des „Selbst“ eindeutig zu identifizieren und zu verorten (Klein 2010; Jaervilehto 1998). Forscht man danach gemäß dem Prinzip des bedingten Entstehens, so lässt sich das „feste Selbst“ einzig als ein Konzept des Bewusstseins

identifizieren, welches entsteht, wenn der denkende Geist auf ein Objekt trifft, das Teil seiner „Identität“ und damit Teil seines Bewusstseins ist. Wir können jedoch auch nicht behaupten, das „Selbst“ existiere nicht, da wir es fühlen, berühren und gemäß seiner Vorlieben handeln. Gleichmaßen können wir aber auch nicht sagen, das „Selbst“ existiere im Sinne einer realen unabhängigen Entität. Wir können demnach lediglich sagen, dass das „Selbst“ in Abhängigkeit vieler Ursachen und Bedingungen existiert und damit im Besonderen in Abhängigkeit einer gesunden Umwelt und eines lebensförderlichen Weltklimas. Anders gesagt: das physische und geistige Selbst umfasst buchstäblich viele Aspekte der Umwelt und ist gleichzeitig ein lebendiger und formender Bestandteil davon.

Basierend auf einem solchen Verständnis des Prinzips des bedingten Entstehens wäre es ganz natürlich, jene – das Selbst unterstützende (Umwelt-) Bedingungen – als „Teil der großen Familie“ aufzufassen, und ihnen mit Güte und Fürsorge zu begegnen. Eine solche „Familie“ würde beispielsweise die gesamte „Biosphäre“ mit einschließen, die unser Leben erst ermöglicht: Bäume und Ozeane, die den Sauerstoff hervorbringen, den wir atmen und das Wasser, das wir trinken – bis hin zu den kleineren Lebewesen, wie z. B. den Regenwürmern, die zur Bildung fruchtbarer Böden für unsere Nahrungserzeugung beitragen; der „soziale Aspekt“ dieser „Familie“ würde z. B. alle Menschen umfassen, die zur Bereitstellung all jener von uns beanspruchten Dienstleistungen beitragen, angefangen von Nahrung und Kleidung, bis hin zum Wissen, zu Werten, Erkenntnissen, Zuneigung usw. Die tiefe Erforschung dieses riesigen Netzwerks an gegenseitigen Abhängigkeiten würde unweigerlich zu Demut und Wertschätzung jedes einzelnen Aspektes und Lebewesens führen. Und dies ganz besonders angesichts der Komplexität dieses Systems und der Einzigartigkeit der lebenserhaltenden Bedingungen, wo doch so viel mehr lebensfeindliche Umweltbedingungen denkbar wären. Wäre das Prinzip des bedingten Entstehens und der Unbeständigkeit in unsere Weltanschauungen verankert, könnte dies das Festhalten an eingewöhnten und projizierten, nicht nachhaltigen Sicht- und Handlungsweisen verringern, und gleichzeitig unser Verhältnis zur „Umwelt“ grundlegend revolutionieren (Davis 2009).

Unter einer solchen Sichtweise kann das Prinzip des Bedingten Entstehens als Orientierungsrahmen dienen, wie persönliches und kollektives Wohlergehen und Nachhaltigkeit vereint werden können. Hierzu betont Panaioti (2015): „Das Hauptvorhaben im Buddhismus besteht darin, dass es einer Person gelingt, seine Überzeugung einer festgefügteten Identität zu überwinden – und diese Überwindung kann sie in die Lage versetzen, ihr Verhalten in Bezug auf sich selbst und andere zu verändern. Die Überwindung dieser Auffassung eines fixen Selbst erfordert allerdings sehr viel mehr als intellektuelles, logisches Denken; es erfordert die Schulung des Geistes und des Verhaltens“.

## **8.6 Bedingtes Entstehen als Orientierungsrahmen für das Verhalten**

Die zwölf Glieder des Bedingten Entstehens sind in drei Gruppen unterteilt. Die erste Gruppe beinhaltet die Gründe für das Leiden und umfasst Unwissenheit, Begierde und Anhaften. Die zweite Gruppe beinhaltet das „zukunftsprägende“ Verhalten (karmisches Handeln) eines Individuums und umfasst die Glieder Gestaltende Handlungen und Existenz. Die dritte Gruppe umfasst die verbleibenden sieben Glieder und kulminiert letztendlich in Erschöpfung im „existenziellen Leid“ (dūkka). Als allgemeinen Ansatz lehrte der Buddha zunächst das Erkennen des Problems und dann das Verstehen seiner Ursachen. Sobald die Ursachen verstanden werden, kann man gezielt Methoden zu ihrer Beseitigung einsetzen oder sie in „Samen der Tugend“ transformieren. In diesem Sinne folgt dieser Ansatz der Idee der Prävention, der aktiven Kultivierung des zukünftigen Wohls. In diesem Sinne wird eine heilsame Geisteshaltung kultiviert, was sich durch körperliche Handlungen oder Sprache in die „äußere“ Welt und Umwelt fortpflanzt – eine Art grundlegende Nachhaltigkeit, die aus dem Geiste entspringt.

Gemäß dem buddhistischen Verständnis sollte jede Intervention zur tiefgründigen Transformation des Bewusstseins und zur Transformation unheilsamer Gewohnheiten auf das Überwinden der grundlegenden Unwissenheit und dem Loslassen von Begierde und Anhaften abzielen. Wie zuvor erwähnt, umfasst der Edle Achtfache Pfad alle Aspekte des Lebens (Bodhi 1984). Rechte Achtsamkeit/ Bewusstheit und Rechte Einsicht/ direkte Wahrnehmung sind Kernaspekte dieses Pfades, welche die Kultivierung der rechten Erkenntnis, Gesinnung, Rede, Handeln, Lebensunterhalt und Beharrlichkeit fördern. Ein zentraler Aspekt der buddhistischen Meditation und Geistesschulung besteht in der Überwindung der grundlegenden Unwissenheit über die Natur der Existenz aller Dinge, einschließlich der Unwissenheit über die Natur des „Selbst“; durch diese Überwindung wird es möglich, Begierde und Anhaften und damit Selbst-Zentriertheit hinter sich zu lassen und in Fürsorge und Mitgefühl zu transformieren (Trautwein et al. 2016). Eine sehr wichtige Fähigkeit dabei ist die Ausbildung von Achtsamkeit und Bewusstheit, welche es uns überhaupt ermöglichen, mentale Vorgänge zu erkennen und dadurch Einsicht in das Prinzip des Bedingten Entstehens und der Unbeständigkeit zu erlangen.

Achtsamkeit (Englisch: mindfulness) und Gewahrsein (Englisch: awareness) werden bisweilen als „Körper der Meditation“ beschrieben, sie sind also zentrale Fähigkeiten auf unserem Weg zu innerem Frieden und Weisheit, also der Erkenntnis über die Natur der Existenz. Während der formalen Meditation bedeutet Achtsamkeit, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren; ansonsten bedeutet Achtsamkeit, sich immer wieder an die Erkenntnis und Ethik zu erinnern, welche man selbst durch Einsicht in das Prinzip des Bedingten Entstehens erlangt hat. Bewusstheit ist die Wachheit, um festzustellen, wann der Geist abgelenkt ist und sich vom Objekt der Meditation oder von der Ethik und dem Prinzip des Bedingten Entstehens entfernt.

Die Schulung von Achtsamkeit und Bewusstheit hilft, die stete Ablenkung des dualistisch denkenden, bewertenden, vergleichenden und planenden Geistes vorübergehend zu beruhigen. Achtsamkeit und Bewusstheit ermöglichen es uns, Empfindungen als Empfindungen zu erkennen und zwischen angenehmen, unangenehmen und neutralen Gefühlen zu unterscheiden und diese als angenehm, unangenehm oder neutral zu erkennen. Dadurch lässt sich die allgemeine Gewohnheit durchbrechen, Empfindungen entweder mit Anhaften oder Ablehnung zu begegnen – einfach, weil sie mit gewohnten Sichtweisen, Vorlieben oder Überzeugungen des „Selbst“ übereinstimmen oder eben nicht. Die Achtsamkeit und Bewusstheit eröffnet daher einen inneren Raum, in dem man innerlich zurücktreten kann, um die Situation zu betrachten, wie sie wirklich ist – jenseits eingeübter Muster. Auf Grundlage der Glieder des bedingten Entstehens kann man dann entscheiden, welches eine förderliche Reaktion auf das Erfahrene ist und was nicht, und welche Konsequenzen dies für Selbst und Andere bzw. die Umwelt haben wird. Nach einiger Zeit der Schulung, verringern Achtsamkeit und Bewusstheit Begierde und Anhaften und gleichsam die Macht der falschen Überzeugungen über das Selbst und die Umwelt (nicht aber entfernen sie diese vollständig). Da damit die Energie der Wiederholung geschwächt wird, verringert sich auch die Erschöpfung, und damit körperlicher und geistiger Stress und Unzufriedenheit.

Durch das Kultivieren inneren Friedens bleibt der Geist wach und klar für die nächste Erfahrung bzw. die nächste Abfolge der 12 Glieder des bedingten Entstehens. An dieser Stelle bieten Achtsamkeit und Bewusstheit die Möglichkeit, die Erfahrungen direkt so wahrzunehmen, wie sie sind und was sie sind – und damit die Grundlage für die Weisheit über die Unbeständigkeit (beispielsweise durch das Beobachten und Erleben der Vergänglichkeit körperlicher Empfindungen) und der Interdependenz (z. B. wenn man, nachdem der friedvolle innere Zustand erreicht ist, mit klarem Geist über die Glieder des bedingten Entstehens nachsinnt oder auch über die Interdependenz zwischen Selbst und Umwelt).

Diese Praxis untergräbt schlussendlich die falschen „Annahmen über das Selbst“ und überwindet die gefühlte dualistische Trennung zwischen „dem Eigenen und dem des Anderen“ oder dem „Ich und der Umwelt“. Indem das Anhaften am „Selbst“/ der Identität weniger wichtig wird, verringert sich auch die Begierde und das Anhaften an Überzeugungen, Ideen, Haltungen, Empfindungen, Emotionen, Normen und Gewohnheiten, welche nachweislich eine wichtige Rolle bei umweltrelevantem Verhalten spielen (Kloeckner 2013). In diesem Sinne kann zielgerichtete Achtsamkeit und Bewusstheit (sowie andere, hier nicht näher ausgeführte Übungen wie z. B. liebende Güte und Mitgefühl) hilfreich sein, um unser Bewusstsein, Identität, Sichtweisen und damit unsere Motivationen und unser Verhalten zu transformieren – von einer rein subjektiven hin zu einer ganzheitlicheren und mitfühlenderen und respektvollen Motivation und Haltung (Trautwein et al. 2016). Eine solche ganzheitlichere Haltung, welche über persönliche Vorlieben hinausreicht, könnte in höherem Maße dazu beitragen, zum Erhalt und Schutz der Natur und Umwelt und zum Erreichen der Nachhaltigkeit das beizutragen, was momentan möglich ist – und wenn dies noch nicht ausreicht bzw. etwas unmöglich ist, sich gemeinsam mit höchster Priorität für die Erschaffung der Möglichkeiten einer nachhaltigeren Lebens- und Wirtschaftsweise zu engagieren (IPCC 2014: 26).

## **8.7 Schlussfolgerungen**

Umweltzerstörung und Ressourcenausbeutung können als Nebenprodukt eines endlosen inneren Ringens um Zufriedenheit und persönliches Wohlergehen betrachtet werden, welches auf einem fälschlichen Verständnis über die eigene Natur der Existenz beruht.

Insofern können die Lehren des Buddha, welche seiner meditativen Einsicht entstammen, wertvolle Perspektiven beisteuern, um die Wurzeln und zugrundeliegenden Prozesse der menschenverursachten Umweltzerstörung zu ergründen. Darüber hinaus kann besonders das universelle Prinzip des Bedingten Entstehens einen Verhaltensrahmen samt tiefgründigen Übungen zur Geistesschulung und zur Transformierung des Bewusstseins und Verhaltens bieten. Dieser Übungsweg gründet auf dem gekonnten Einsatz von Übungen zur Förderung inneren Friedens und geistiger Klarheit für das Erkennen von Begierde und Anhaften, und dem Erreichen von direkter Wahrnehmung/ Weisheit in das bedingte Entstehen; gemeinsam können Achtsamkeit, Bewusstheit und Weisheit (und das daraus resultierende Mitgefühl) langfristig heilsame Handlungen von Körper, Sprache und Geist unterstützen. Sofern eingebettet in ein ethisches Regelwerk, welches das bedingte Entstehen zur Grundlage hat, könnte eine solche Geistesschulung sowohl für das persönliche als auch für das gesellschaftliche Wohl und das Wohl der Umwelt sehr vorteilhaft sein. Die dargelegten Überlegungen zeigen, dass das Prinzip des Bedingten Entstehens das Verständnis über die Verbindung zwischen Geist und Umwelt vertiefen kann, und damit eine wichtige Ergänzung aller bisherigen Bestrebungen zum Erreichen der notwendigen Ziele im Naturschutz, Umweltschutz und der gesellschaftlichen Transformation hin zu mehr Nachhaltigkeit darstellt. Mögliche Synergien und Diskrepanzen zwischen dem Prinzip des Bedingten Entstehens und dem westlichen kulturellen Kontext, sowie Möglichkeiten ihrer Umsetzung bedürfen dabei weiterer detaillierter Untersuchung.

### **Hinweise des Autors**

Dieses Manuskript wurde während der Vorbereitung und Ausarbeitung eines Workshops zur buddhistischen Psychologie als Teil der Konferenz „Naturbewusstsein und Identität: Status quo und Handlungsbedarf in Wissenschaft und Praxis“ auf der Insel Vilm in Deutschland im Oktober 2017 entwickelt. Es zeigte sich, dass die größte Herausforderung dabei in der Identifizierung der Schnittpunkte der uralten und traditionellen Lehren des Buddha mit den Herausforderungen und Fragen gegenwärtiger Anstrengungen im Naturschutz, Umweltschutz und in Nachhaltigkeitsbemühungen lag. Die Autoren bemühten sich dabei um eine möglichst authentische

Darstellung der buddhistischen Perspektive und möchten sich hiermit für jegliche Fehler oder Unvollständigkeiten entschuldigen. In vielen Fällen war es nötig, mit Vereinfachungen und Verallgemeinerungen zu arbeiten, um allen Workshopteilnehmern oder Lesern des Manuskripts die grundsätzliche Bedeutung der buddhistischen Ansätze im Umweltkontext zu vermitteln. Es erscheint weiterhin wichtig, darauf hinzuweisen, dass wir uns hiermit auf Inhalte mehrerer verschiedener buddhistischer Schulen stützen. Der Schwerpunkt lag allerdings auf den Lehren des Tibetischen Buddhismus, jeweils in dem Bemühen und der Hoffnung, die uralten Schriften über die Lehren Buddhas in gebührender Weise zu berücksichtigen und zu verwenden. Wir hoffen sehr, dass die gute Absicht hinter dem Workshops und Manuskript mögliche Mängel in der Darstellung der buddhistischen Lehren ausgleicht und ihre Interpretationen in weiteren Arbeiten korrigiert, verbessert und weiterentwickelt werden können.

#### **\*Nachtrag (vgl. S. 96)**

Bitte berücksichtigen Sie zum Thema Achtsamkeit / MBSR und deren mögliche individuelle und gesellschaftliche Implikationen unbedingt auch diesen Beitrag: Jon Kabat Zinn (2017), Too Early to Tell: The Potential Impact and Challenges - Ethical and Otherwise -Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World, in *Mindfulness*, 8, 1125-1135. Der Artikel erschien zeitgleich mit dem Verfassen meines Beitrags in diesem BfN-Skript, war mir damals jedoch noch nicht bekannt war.

#### **Würdigung**

Zahlreiche Menschen haben bereits zur Reflexion über die Relevanz der buddhistischen Lehren, Psychologie, Philosophie und vor allem ihrer Methoden und Praxis im Kontext von Umwelt, Nachhaltigkeit und innerer Transformation beigetragen. Ihnen allen sei Dank. Ein besonderer Dank an all diejenigen, die dazu beigetragen haben, die Erkenntnisse der Buddhas über Jahrtausende hinweg zu erhalten, weiterzugeben (selbst als Vorbild zu leben) und seit einigen Jahrzehnten auch in „den Westen“ zu tragen, um sie in englischer Sprache nun auch im Umweltkontext zugänglich zu machen.

#### **Kontaktdaten:**

Dr. Hendrik Stark

Kohlerweg 22

79104 Freiburg i.Br.

E-Mail: [hendrik.stark@mindenvironment.org](mailto:hendrik.stark@mindenvironment.org)

#### **Literatur**

Amaro, A. (2015): A holistic mindfulness. In *Mindfulness* 6(1): 63–73.

Bamberg, S., Möser, G. (2007): Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. *Journal of environmental psychology* 27(1): 14–25.

- Berzin, A. (2017): Primary minds and the 51 mental factors. Online, November 2017. URL: <https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/science-of-mind/mind-mental-factors/primary-minds-and-the-51-mental-factors>.
- Bhikkhu Anālayo. Satipahāna (2003): The direct path to realization. Windhorse Publications.
- Bhikkhu Bodhi (1984): The noble eightfold path: The way to the end of suffering. Buddhist Publication Society.
- Bhikkhu Bodhi (1998<sup>2</sup>): Great Discourse on Causation: Mahānidana Sutta and Its Commentaries. Buddhist Publication Society. Sri Lanka.
- Bhikkhu Bodhi (2003): The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikāya. Wisdom Publications.
- Bhikkhu Bodhi (2010): The Great Discourse on Causation. The Mahānidāna Sutta and its Commentaries. Kandy.
- Bhikkhu Bodhi (2012): The Numerical Discourses of the Buddha. A Translation of the Anguttara Nikāya. Translated from the Pāli. Wisdom Publications. Boston.
- Bhikkhu Nanamoli, Bhikkhu Bodhi (1995): The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya. Wisdom Publications.
- Biel, A., Thøgersen, J. (2007): Activation of social norms in social dilemmas: A review of the evidence and reflections on the implications for environmental behaviour. In: *Journal of economic psychology* 28(1): 93–112.
- Brunnholz, K. (2009): Luminous Heart: The Third Karmapa on Consciousness, Wisdom, and Buddha Nature. Shambhala Publications.
- Cardinale, B.J., Duffy, J.E., Gonzalez, A., Hooper, D.U., Perrings, C., Venail, P., Narwani, A., Mace, G.M., Tilman, D., Wardle, D.A. (2012): Biodiversity loss and its impact on humanity. In: *Nature*, 486(7401): 59–67.
- Davis, J.L., Green, J.D., A. Reed (2009): Interdependence with the environment: Commitment, interconnectedness, and environmental behavior. In: *Journal of Environmental Psychology*, 29(2):173–180.
- Dobbs, R., Oppenheim, J., Thompson, F., Brinkman, M., Zornes, M. (2011): Resource revolution: Meeting the world's energy, materials, food, and water needs. Technical report. McKinsey Global Institute. New York, NY (USA).
- Dowman, K. (1985): Masters of Mahāmudrā: Songs and histories of the eighty-four Buddhist siddhas. Suny Press. New York.
- Elliott, R., Wattanasuwan, K. (1998): Brands as symbolic resources for the construction of identity. In *International journal of Advertising* 17(2): 131–144.
- Ericson, T., Kjørstad, B.G., Barstad, A. (2014): Mindfulness and sustainability. In: *Ecological Economics* 104(C): 73–79.
- Finlayson, M., Cruz, R.D., Davidson, N., Alder, J., Cork, S., Groot, R.S. de, Lévêque, C., Milton, G.R., Peterson, G., Pritchard, D., Ratner, B.D., Reid, W.V., Revenga, C., Rivera, M., Schutyser, F., Siebentritt, M., Stulp, M., Tharme, R., Butchard, S., Dieme-Amting, E., Gitay, H., Raaymakers, S., Taylor, D. (2005): Millennium Ecosystem Assessment: Ecosystems and human well-being: wetlands and water synthesis. Technical report. Island Press. Washington, DC.

- Fischer, D., Stanszus, L., Geiger, S., Grossman, P., Schrader, U. (2017): Mindfulness and sustainable consumption: A systematic literature review of research approaches and findings. In: *Journal of Cleaner Production* 162: 544–558.
- Fisher, J.B., Melton, F., Middleton, E., Hain, C., Anderson, M., Allen, R., McCabe M.F., Hook, S., Baldocchi, D., Townsend, P.A. (2017): The future of evapotranspiration. Global requirements for ecosystem functioning, carbon and climate feedbacks, agricultural management, and water resources. In: *Water Resources Research* 53(4): 2618–2626.
- Fliegenschnee, M., Schelakovsky, A. (1998): *Umweltpsychologie und Umweltbildung: eine Einführung aus humanökologischer Sicht*. Facultas. Wien.
- Harvey, P. (2013<sup>2</sup>): *An Introduction to Buddhism. Teachings, History and Practices*. Cambridge University Press. New York, USA.
- H.H. 14th Dalai Lama, Tenzin Gyatso (2005): *The Essence of the Heart Sutra: The Dalai Lama's Heart of Wisdom Teachings*. Verl. Simon and Schuster.
- H.H. the Dailai Lama, Tenzin Gyatso (2015): *The Wheel of Life: Buddhist Perspectives on Cause and Effect*. Wisdom Publications. Somerville, MA, USA.
- H.H. the Karmapa, Ogyen Trinley Dorje (2013): *The heart is noble: changing the world from the inside out*. Shambhala Publications.
- Hoffmann, C., Abraham, C., White, M.P., Ball, S., Skippon, S.M. (2017): What cognitive mechanisms predict travel mode choice? A systematic review with meta-analysis. In: *Transport Reviews* 37(5): 631–652.
- IPCC (2000): *Emissions scenarios. A special report of IPCC Working Group III*. URL: <https://ipcc.ch/pdf/special-reports/spm/sres-en.pdf>.
- IPCC Core Writing Team, Pachauri, R.K., Meyer, L.A. (2014): *Climate change 2014: Synthesis report. Contribution of working groups I, II and III to the fifth assessment report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Technical report*. IPCC. Geneva, Switzerland.
- Jamgon Mipham Rinpoche (1997): *Gateway to Knowledge: A Condensation of the Tripitaka. Volume 1*. Rangjung Yeshe Publications.
- Järvilehto, T. (1998): The theory of the organism-environment system: I. Description of the theory. In: *Integrative physiological and behavioral science* 33(4): 321–334.
- Järvilehto, T. (2009): The theory of the organism-environment system as a basis of experimental work in psychology. In: *Ecological Psychology* 21(2): 112–120.
- Kilbourne, W., Pickett, G. (2008): How materialism affects environmental beliefs, concern, and environmentally responsible behavior. In: *Journal of Business Research* 61(9): 885–893.
- Klein, S.B., Gangi, C.E. (2010): The multiplicity of self: neuropsychological evidence and its implications for the self as a construct in psychological research. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1191(1): 1–15.
- Klöckner, C.A. (2010): A comprehensive model of the psychology of environmental behaviour. Meta-analysis. In: *Global Environmental Change* 23(5): 1028–1038.
- Kollmuss, A., Agyeman, J. (2002): Mind the gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? In: *Environmental education research* 8(3): 239–260.

- Lawrence, D., Vandecar, K. (2015): Effects of tropical deforestation on climate and agriculture. In: *Nature Climate Change* 5(1): 27–36.
- Leip, A., Billen, G., Garnier, J., Grizzetti, B., Lassaletta, L., Reis, S., Simpson, D., Sutton, M.A., De Vries, W., Weiss, F. et al. (2015): Impacts of European livestock production: nitrogen, sulphur, phosphorus and greenhouse gas emissions, land-use, water eutrophication and biodiversity. In: *Environmental Research Letters* 10(11). doi.org/10.1088/1748-9326/10/11/115004
- Maslow, A.H. (1943): A theory of human motivation. *Psychological review* 50(4): 370.
- Monteiro, L.M., Musten, R.F., Compson, J. (2015): Traditional and contemporary mindfulness: Finding the middle path in the tangle of concerns. In: *Mindfulness* 6(1): 1–13.
- Mummendey, H.D. (2006): *Psychologie des Selbst – Theorien, Methoden und Ergebnisse der Selbstkonzeptforschung*. Verl. Hogrefe. Göttingen.
- Panaïoti, A. (2015): Mindfulness and personal identity in the western cultural context: A plea for greater cosmopolitanism. In: *Transcultural psychiatry* 52(4): 501–523.
- Reat, N.R. (1993): *The Sālistambha Sūtra: Tibetan Original, Sanskrit Reconstruction, English Translation, Critical Notes (including Pāli Parallels, Chinese Version, and Ancient Tibetan Fragments)*. Motilal Banarsidass Publisher.
- Scharmer, C.O., Kaufer, K. (2013): *Leading from the emerging future: From ego-system to eco-system economies*. Berrett-Koehler Publishers.
- Sedikides, C., Gaertner, L., Toguchi, Y. (2003): Pancultural self-enhancement. In: *Journal of personality and social psychology* 84(1): 60–79.
- Singer, T., Bolz, M. (2013): *Mitgefühl in Alltag und Forschung*. Leipzig: Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften.
- Shantideva (2007): *The Way of the Bodhisattva*. Padmakara Translation Group. Shambhala Publications.
- Steffen, W., Richardson, K., Rockström, J., Cornell, S.E., Fetzer, I., Bennett, E.M, Biggs, R., Carpenter, S.R., de Vries, W., de Wit, C.A., Folke, C., Gerten, D., Heinke, J., Mace, G.M., Persson, L.M., Ramanathan, V., Reyers, B., Sörlin, S. (2015): Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet. In: *Science* 347(6223). DOI: 10.1126/science.1259855
- Steg, L., Vlek, C. (2009): Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. In: *Journal of environmental psychology* 29(3): 309–317.
- Tang, Y.Y., Hölzel, B.K., Posner, M.I. (2015): The neuroscience of mindfulness meditation. In: *Nature Reviews Neuroscience* 16(4): 213–225.
- Thānissaro Bhikku (2008): *The Shape of Suffering: A Study of Dependent Co-arising*. Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, 92082-1409, U.S.A.
- Trautwein, F.M., Naranjo, J.R., Schmidt, S. (2016): Decentering the self? Preliminary evidence for changes in self- vs. other related processing as a long-term outcome of loving-kindness meditation. In: *Frontiers in Psychology* 7. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01785
- Vasubandhu, Ninth Karmapa Wangchuk Dorje (2012): *Jewels From the Treasury: Vasubandhu's Verses on the Treasury of Abhidharma and Its Commentary Youthful Play by the Ninth Karmapa Wangchuk Dorje*. KTD Publications.

Wallace, B.A. (2003): *Buddhism and science: Breaking new ground*. Columbia University Press.

Walshe, M. (1995<sup>2</sup>): *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Digha Nikāya*. Wisdom Publications.

Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., Scarampi, P. (2017): Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. In: *Sustainability Science*: 1–20. DOI 10.1007/s11625-017-0428-2

Whitmarsh, L., O'Neill, S. (2010): Green identity, green living? The role of pro-environmental self-identity in determining consistency across diverse pro-environmental behaviours. In: *Journal of Environmental Psychology* 30(3): 305–314.

## 9 Ausblick

Hendrik Stark und Christoph Pfisterer

Die Vorbereitung und Durchführung der Tagung „Naturbewusstsein und Identität“ und die Zusammenstellung des Tagungsbandes war für uns eine bereichernde Aufgabe, für die wir dankbar sind. Das nähere Kennenlernen der unterschiedlichen Perspektiven und „Brillen“, mit denen die einzelnen Referentinnen und Referenten der Tagung aus ihren jeweiligen Disziplinen und Traditionen auf das Selbst (-konzept) und seine Beziehung mit der „Umwelt“ geblickt haben, hat uns die Augen für die Komplexität und enge Verwobenheit unserer individuellen Selbstkonzepte, der gesellschaftlichen Prägung von Selbstkonzepten, sowie deren Auswirkungen auf unser Handeln geöffnet. Eine Synthese dieser Perspektiven konnten wir aufgrund des begrenzten Projektzeitraums jedoch in diesem Tagungsband nicht umsetzen. Weitere Arbeiten zu diesem „Selbst-Gesellschaft-Umwelt-Nexus“ sind als Beitrag zu einer Großen Transformation hin zu einem nachhaltigen Entwicklungspfad (WBGU 2011) dringend notwendig.

Die Beiträge der Tagung haben neben ihrem jeweiligen Fachinhalt auch gezeigt, dass wir Theorien über das Selbst aufstellen können, das Bewusstsein für Natur und Umwelt in Interviews und Modellen erfassen und beschreiben können, und es auch neurowissenschaftlich im Gehirn visuell verorten können.

Zusätzlich sind jedoch auch praktische, milieuspezifische Methoden wichtig, sodass Menschen aus allen gesellschaftlichen Gruppen Zugang zur Reflexion der eigenen Selbstkonzepte finden können.

Solange das Wissen um Selbstkonzepte und die Fähigkeit zur „Selbstreflexion“ und zum „Umgang mit sich selbst“ aber nur wissenschaftlich betrachtet und nicht praktiziert und weitergegeben wird, können die potenziellen Beiträge einer inneren Transformation auch nicht wirksam werden. Erst, wenn psychologisches Wissen und praktische Fähigkeiten zur „Selbstreflexion“ als feste Bestandteile unseres Bildungssystems in ähnlicher Weise wie „Lesen und Schreiben“ erlernt, praktiziert und weitergegeben werden, besteht die Möglichkeit, dass alle Menschen zu sich selbst und letztendlich auch zur Umwelt eine innigere Beziehung und damit auch ein stärker ausgeprägtes Naturbewusstsein kultivieren. Wenn diese Fähigkeiten nicht vermittelt werden, kennen wir unser innerstes Selbst wohlmöglich weniger gut als die Computer, die wir programmieren. Und wenn wir uns selbst nicht kennen, wie sollten wir dann zu einem nachhaltigen Verhalten bzw. Umgang mit uns selbst, mit anderen Menschen und der Umwelt befähigt sein?

Die Inhalte dieses Tagungsbandes zeigen einige beispielhafte Wege zur Reflexion des eigenen Selbstkonzeptes auf, die zu einer Transformation der eigenen Einstellung zur Natur und Umwelt beitragen können. Zukünftige Arbeiten sollten diese Ansätze aufgreifen, sie empirisch untersuchen und Wege zu einer praktischen Einbindung in die Bildungs- und Kommunikationsarbeit vorschlagen. Dabei sollten die vielfältigen kulturellen und traditionellen Ansätze mit einbezogen werden.