



Freitag, 21. Februar 2020, 17:00 Uhr
~10 Minuten Lesezeit

Raus aus der Klima- Depression!

Der gemeinsame Einsatz für die Umwelt und den Schutz des Planeten schützt uns vor Hoffungslosigkeit.

von Bernhard Trautvetter
Foto: Jacob_09/Shutterstock.com

Unsere Gesellschaft ist krank. Und das hat auch psychische Auswirkungen: Sie macht viele Menschen krank. In einer Gesellschaft, in der sich Ängste, Einsamkeit, Gefühls-Chaos, Schwermut, Ohnmacht und Hoffungslosigkeit ausbreiten, ist einiges faul. Elena Balthesen schrieb dazu am 7. Februar 2020 im Neuen Deutschland: „Wir haben Angst vor der Zukunft – das ist nicht nur der Standpunkt von Fridays for Future. Diese Krankheit kann tief sitzen, sogar psychische Krankheiten auslösen. Klimadepression ist

zu einem Therapiegrund geworden. Aber was hilft dann? Für mich würde ich sagen, etwas tun, darüber reden, selbst handeln, wenn es andere nicht tun.“

Die nach wie vor weit verbreitete Arglosigkeit vieler

Mitmenschen angesichts alarmierender Nachrichten vom Zustand der Natur auf der Erde treibt viele Menschen um, die sich und der Welt eine Zukunft wünschen, die eine ist, in der es ein sicheres Morgen gibt.

Die Blindheit gegenüber der Gefahr steigert die Gefahr und die Krankheit derer, die nicht sehen, gleich mit. Ein Instrument, sich den Gefahren nicht zu stellen, ist die Abspaltung, bei der mensch nicht wahrhaben will, was ihm die Sinne zur Kenntnis geben. Ein anderes Instrument der Psyche ist die Verharmlosung. Wer die immer deutlicher ersichtlichen globalen Zukunftsgefährdungen als Fake news abtut, kann damit angesichts des gesellschaftlichen Wahnsinns versuchen, nicht aus dem Tritt zu kommen.

Verdrängung messen Schifffahrer in Bruttoregistertonnen; beim Menschen gibt es kein Maß für den mit ihr verbundenen Mehraufwand an Energie, Anspannung und Ablenkung. Versuche, die innere, die seelische Balance mit dem Ausblenden von Sinneseindrücken zu halten, sind verständlich und gefährlich zugleich.

Eine besondere Form, die ökologischen Gefahren nicht an sich heranzulassen, ist bei jenen zu beobachten, die zwar einräumen, dass es Katastrophen in der Ökosphäre der Erde gibt, diese Aussage allerdings oft mit der Auffassung verbinden, die Menschheit hätte keinen Anteil an der Entstehung und Entwicklung der Gefahr. Diese Auffassung kann Menschen im Alltag bis zu einem bestimmten,

individuell verschieden ausfallenden Grad entlasten; die damit verbundene psychische Energie der Verdrängung kann allerdings dazu führen, dass Betroffene vom „positiven Denken“ eines Optimisten, der zu sein sie sich entschlossen hatten, urplötzlich in eine Depression fallen, wenn sie sich aufgrund von Gesprächen, Informationen und Situationen nicht mehr gegenüber den Zukunftsgefährdungen verschließen können. Dann kommt irgendwann der Moment der Klarheit und die Erkenntnis, dass der Kaiser keine Kleider an hat.

Mit einer Depression kann die Überzeugung verbunden sein, es sei bereits zu spät für das Überleben, zum Beispiel weil der Mensch nun mal von Natur aus so kapitalistisch ausgerichtet sei, dass er nicht zur Besinnung kommen wird. Jedem sei sein eigener Ellbogen am nächsten.

Oder — in einem anderen Fall — kann es zu Fatalismus aus der Überzeugung heraus kommen, angesichts der seit langem verlorenen Zeit sei es nun leider doch zu spät dafür, die Zivilisation vor ihrem Ende zu bewahren. Der Club of Rome habe vor einem halben Jahrhundert vor den Grenzen des Wachstums gewarnt und nichts sei geschehen, im Gegenteil.

Allerdings kann niemand valide und abschließend wissen, ob wir nicht doch noch eine Chance haben, das Überleben zu retten. Und selbst wenn, dann gilt immer noch dies:
Solange es Menschen gibt, ist Menschlichkeit die bessere Idee.

Mehr junge Menschen mit psychischen Störungen

Ohnmachtsgefühle haben es leichter, wenn mensch nicht wie zum Beispiel Elena Baltesen mit den Aktiven von Fridays for Future in

einem solidarisch-engagierten Umfeld eingebettet ist. Psychische Erkrankungen greifen umso leichter um sich, je stärker sich Einsamkeit verbreitet. Diese kann auch dadurch wachsen, dass ein junger Mensch zwar in sozialen Netzwerken unterwegs ist, vielleicht hunderte „Freundschaften“ in seinem Account hat, aber einseitig viel Zeit in digitale Kommunikation ohne direkte Mensch-Mensch-Begegnungen zu erleben.

„Psychologen wollen eine Veränderung in der Befindlichkeit der jungen Amerikaner unter 26 Jahren festgestellt haben. Und diese soll sich auch noch relativ schnell ergeben haben. Jugendliche und junge Menschen unter 26 Jahren sollen nämlich in den späten 2010er Jahren mehr psychische Störungen wie schweren Stress, starke Depressionen oder Selbstmordgedanken bis zu versuchten Selbstmorden zeigen, als dies noch Ende der 2000er Jahre der Fall war“ (1).

Diese Diagnose ergibt sich nicht alleine aus den Sorgen um die Zukunft, sondern auch aus den Wirkungen der Internet-Kommunikation, die Einsamkeit, Gefühlsleere, innere Emigration, Probleme bei der Gefühlskontrolle bis hin zur Suizidgefahr steigert. Doch keimt neue Hoffnung durch die weltumspannende Ökologiebewegung auf:

„In Zeiten von Burnout und Depressionen besinnt sich die Generation Z wieder auf das Wesentliche: Wozu Bildung, wenn Natur und Lebensraum in Schutt und Asche liegen? Wieso sollte ich mich Arbeitgebern fügen, die nur kurzfristige Gewinnmaximierung im Sinn haben und die weit reichenden Folgen ausblenden? Und was bringt es mir, mein Leben der Arbeit zu widmen und dabei das Leben ganz zu vergessen? In dem Wissen, dass es eigentlich nichts mehr zu verlieren gibt, weil bereits alles verloren ist, wenn es so weiter geht, scheuen sie die Konfrontation nicht“ (2).

Wenn diese Bewegung nicht den Erfolg hat, den das Überleben vermutlich braucht und auf den die Aktiven hoffen und setzen, dann

besteht allerdings die Gefahr, dass Ohnmachtsgefühle aufkommen, die sich zu Schwermut und weiter darüber hinaus auswachsen.

Die Idee der Resilienz führt ins Erdulden

An der Stelle sind immer wieder Ratschläge zu hören oder lesen, wie man das Ich krisenfest machen kann. Das Modewort dafür ist „Resilienz“. Man versteht darunter in der Erforschung der Grundlagen gesunder menschlicher Entwicklung, der „Salutogenese“ (3) die Widerstandskraft der Seele gegen widrige Umstände. Eine solche Forschung, so wichtig sie für die Einzelnen für eine Weile sein kann, richtet die Aufmerksamkeit allerdings nicht auf die Überwindung der krankmachenden Verhältnisse, sondern auf die hinnehmende Anpassung an sie.

Unter Verhältnissen zwischen Leben und Tod wie im Konzentrationslager der Zeit des Faschismus in Deutschland war dies überlebensnotwendig gewesen. Selbst dann bewahrten sich Christen und Kommunisten die Zuversicht ihres Glaubens an eine Zukunft.

In unserer Zeit geht es allerdings nicht darum, sich mit dem Mammon zu arrangieren, sondern die Verhältnisse dahingehend umzuwälzen, dass sie vielleicht doch wieder zurück in den Stand der Zukunftsfähigkeit gelangen (können).

Dazu der Psychologe Thomas Gebauer:

„Absurd aber wird es, wenn das Bemühen um Resilienz zur Rechtfertigung dafür herhalten muss, nichts mehr gegen die Ursachen von Krisen zu tun. Genau das aber ist zunehmend der Fall. Die Idee der Resilienz, aus der in den Umwelt- und Sozialwissenschaften

anfangs durchaus sinnvolle Konzepte entwickelt wurden, ist in den letzten Jahren mehr und mehr entpolitisiert worden und erhebt gar nicht mehr den Anspruch, Alternativen zur herrschenden Krisendynamik zu denken.“

Der Trendforscher Matthias Horx hat das ganz offen bekannt:

„Resilienz wird in den nächsten Jahren den schönen Begriff der Nachhaltigkeit ablösen. In der Idee der nachhaltigen Entwicklung geht es um die aktive Gestaltung menschenwürdiger Lebensumstände.“ (4).

Marx gibt die Antwort auf diese Position des Arrangements mit der kranken Gesellschaft: Er formuliert die Aufgabe, die Gesellschaft zu verändern. Es geht um die „reale Basis einer höheren Gesellschaftsform, deren Grundprinzip die volle und freie Entwicklung jedes Individuums ist“ (5).

Sich gemeinsam mit anderen für ein anderes Leben einzusetzen, das ist eine der Kraftquellen, die zugleich auf die Veränderung der Umstände und auf die Stärkung der seelischen Kraft der Akteure gerichtet ist.

„Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden“, so der Psychologe Viktor Frankl in seinen Studien zur Fähigkeit von Gefangenen, die in Konzentrationslager von den Nazis tagtäglich der Todesgefahr ausgesetzt wurden und deren Begleiter des Alltags der Tod war. Viktor Frankl weiter:

„Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewußtsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden“ (6).

Diese Fähigkeit, den Bedingungen engagiert zu trotzen, steigert sich in der Solidarität. „Der humanistisch begriffene Mensch verhält sich seinem humanistischen Wesen entsprechend ethisch“ (7). Er erlebt in diesem Engagement Empathie, entwickelt sie auch in sich selbst immer weiter und fühlt sich in der Gemeinschaft mit WeggefährterInnen aufgehoben. Das kämpferische Leben ist nicht alleine von der Aussicht auf Erfolg her motiviert, sondern vom Erlebnis, dass das eigene und gemeinsame Tun Sinn macht, wie es einst Vaclav Havel formulierte (8).

Klaus Ottomeyer führte einst den Begriff des „gemeinsamen Dritten“ ein. Ich kenne seine Theorie aus einem Vortrag 1976 an der Ruhr Universität Bochum. Mit diesem Begriff meinte er, dass Menschen, die sich für etwas einsetzen, was sie mit anderen verbindet, eine solche Kraft in sich entfalten, die vitalisieren kann. Sie kann über die entstehende Nähe beglücken und widrigen Umständen nicht nur Stand halten, sondern widerstehen.

Ich kann das aus eigener Erfahrung bestätigen. In einem Interview vor einem Ostermarsch hat mich einmal eine Reporterin gefragt, ob mich mein Wissen über die militärischen und noch weiteren Bedrohungen für die Zivilisation nicht depressiv mache. Ich verneinte und antwortete, dass ich mir nicht nur Fachwissen über Zukunftsgefährdungen angeeignet habe, sondern auch in Aktivitäten und Bewegungen etwa gegen den Vietnamkrieg, gegen Atomkraftwerke, gegen die nukleare Aufrüstung, gegen Waffen- und Kriegsexport und für die Erhaltung des Lebensraums Erde regional vor Ort und auch global durch die Begegnung mit Seelen von Menschen viele Erfahrungen sammeln konnte.

Ich möchte mir das Leben ohne die Friedens- und Ökologiebewegung, ohne die Seenotrettung und ohne all die weiteren sozialen Bündnisse und Organisationen nicht vorstellen. Die Zukunft braucht ihr Bündnis. Sie braucht uns. Unser Engagement! Das kann der Anmut des Lebens die Strahlkraft

verleihen, die auch andere ermutigt, sich doch für die Zukunft aufzubäumen.

Video (<https://www.youtube-nocookie.com/embed/HlDxC4F7X2g>)

Jens Lehrich: „Nur Mut! Wenn wir uns ändern, verändert das die Welt!“

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch**

(<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>)

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>)

Stimmen zum Buch:

„Ich möchte allen Menschen raten, mutig zu sein, und sich nicht durch Angst erdrücken zu lassen. Wer mutig ist kann freudig und gewaltlos seinen Weg gehen. Das ist bestimmt nicht immer einfach. Aber Mut öffnet Türen, die sonst verschlossen bleiben. Die in diesem Buch abgedruckten Texte zeigen, wie wichtig Mut im 21. Jahrhundert ist.“

Dr. Daniele Ganser, Friedensforscher

„Das ist ein ganz besonders Buch, denn mit jedem seiner vielfältigen Beiträge werden Sie eingeladen, ermutigt und inspiriert, sich mit all jenen zu verbinden, die künftig nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander leben wollen.“

Dr. Gerald Hüther, Sachbuchautor und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung

„In einer Zeit, in der regressive Kräfte sehr von den Verunsicherungen in unserer Gesellschaft profitieren, brauchen wir Mutmacher mit einem langen Atem. Menschen, die uns mit Fakten und Bildern speisen, die uns an unser eigenes Potential für Veränderung und Glück erinnern. Danke Rubikon! Für dieses Buch und für eure gesamte Arbeit.“

Veit Lindau, Autor und Bewusstseinsforscher

„Dieses einzigartige Buch macht großen Mut zur Veränderung. Es verwandelt Verzweiflung in Hoffnung, Wut in Liebe und ist ein kraftgebender Kompass durch schwere Zeiten. Für mich eines der wertvollsten Bücher der letzten Jahre.“

Jens Lehrich, Autor und Comedian

„Nur Mut!‘ ist ein Buch, das den Leser dazu auffordert, sich selbst zu ermächtigen. Wer sich im aufrechten Gang den Problemen dieses Planeten entgegenstellt, macht sich zwar angreifbar, kann von sich aber behaupten, in der Stunde der Bewährung seine eigene Angst besiegt zu haben. Ohne solche Menschen hat unsere Spezies keine Zukunft. Die Belohnung für gelebten Mut ist ein Leben, in dem die Angst nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.“

Ken Jebsen, investigativer Journalist

„Nur, wenn wir uns selbst und unsere Gefühle erkennen, wenn wir unser Unbewusstes bewusst machen und aus dem kollektiven Stockholm-Syndrom, auf das man uns von Kindertagen an festgelegt und zu dem man uns erzogen hat, aussteigen, können wir wirkliche Liebe, vor allem aber unsere tägliche Unterdrückung erkennen. Dann können wir aus dem inneren wie äußeren Gefängnis aussteigen und unser eigenes Leben leben, in dem wir zu fühlen beginnen, was gut und ungut, was richtig und gelogen, was Liebe und was Ausbeutung und Unterdrückung ist. Wider den Gehorsam! Die Wahrheit schlummert in jedem von uns.“

Jens Wernicke, Autor und Publizist

Quellen und Anmerkungen:

(1) <https://www.heise.de/tp/features/Starker-Anstieg-von-psychischen-Stoerungen-bei-jungen-Menschen-4405453.html>

(<https://www.heise.de/tp/features/Starker-Anstieg-von-psychischen-Stoerungen-bei-jungen-Menschen-4405453.html>)

(2) <https://www.ecowoman.de/freizeit/natur/greta-thunberg-ruft-zur-groessten-jugend-klimabewegung-auf-6258#>

(<https://www.ecowoman.de/freizeit/natur/greta-thunberg-ruft-zur-groessten-jugend-klimabewegung-auf-6258#>)

(3) <https://www.salutogenese-zentrum.de/cms/?id=167>

[\(https://www.salutogenese-zentrum.de/cms/?id=167\)](https://www.salutogenese-zentrum.de/cms/?id=167)

(4)

<https://chrismon.evangelisch.de/artikel/2016/32390/psychologie-thomas-gebauer-ueber-das-modewort-resilienz-fit-fuer-die-katastrophe-krisenfest>

[\(https://chrismon.evangelisch.de/artikel/2016/32390/psychologie-thomas-gebauer-ueber-das-modewort-resilienz-fit-fuer-die-katastrophe-krisenfest\)](https://chrismon.evangelisch.de/artikel/2016/32390/psychologie-thomas-gebauer-ueber-das-modewort-resilienz-fit-fuer-die-katastrophe-krisenfest)

(5) Karl Marx, Kapital I.: Marx-Engels Werke Band 23 Berlin/DDR 1972, S. 618

(6) <https://logotherapie-pfarr.de/logotherapie/zitate-von-viktor-frankl/> (<https://logotherapie-pfarr.de/logotherapie/zitate-von-viktor-frankl/>)

(7) Leo Kofler, Der asketische Eros, Wien 1967, S. 328

(8) <https://www.zitate.eu/autor/vaclav-havel-zitate>
(<https://www.zitate.eu/autor/vaclav-havel-zitate>)



Bernhard Trautvetter, Jahrgang 1954, ist ehemaliger Berufsschullehrer, Friedensaktivist, Mitglied in der Vereinigung der Verfolgten des Naziregimes-Bund der Antifaschisten (VVN), Experte für Friedenspädagogik und Friedenspolitik in der GEW Nordrhein-Westfalen, Lyriker und Bildgestalter. Er veröffentlichte in Anthologien und schreibt für verschiedene Tageszeitungen. Weitere Informationen unter <https://essenart.de/> (<https://essenart.de/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und

vervielfältigen.