

Wiesbadener Tagblatt

WIESBADEN

Bio-Produkte essen, Bus fahren und Meditieren

12.02.2011 - WIESBADEN

Von Anja Baumgart-Pietsch

VORTRAG Psychiater gibt in der Schwalbe 6 Tipps gegen die persönliche Öko-Krise

„Man tut sich schwer, als Einzelner die Welt zu verbessern“, sagt Dr. Andreas Meißner. Trotzdem habe er - wie viele seiner Patienten - oft Schuldgefühle, Ängste und Depressionen angesichts der allgegenwärtigen ökologischen Krise. Direkt etwas dagegen zu tun, ist schwierig bis unmöglich. Nur allzuoft werde diese dann zu einer persönlichen Krise, die in die Psyche Einzelner eindringen und dort nachhaltig Schaden anrichten kann. Gerade die große Komplexität, die Unüberschaubarkeit der ökologischen Probleme, trage zu Ohnmachtsgefühlen, Frustrationen und letztlich Verdrängung bei, bei der sich die Menschen aber zunehmend unwohl fühlten.

Nicht immer im Schatten des Untergangs leben

Der Psychiater aus München hielt auf Einladung von Martina Schüler vom Bund für Umwelt und Naturschutz (BUND) Wiesbaden einen Vortrag im gut besuchten „Kirchenfenster Schwalbe 6“, um dort auch sein Buch „Mensch, was nun“ vorzustellen.

Hier beschreibt er aus wissenschaftlich-interdisziplinärer Sicht den Umgang mit Krisen und zeigt Wege auf, trotz drängender Probleme das Leben nicht immer unter dem Schatten des Untergangs leben zu müssen. „Ich selbst leide manchmal an „ökologischen Depressionen“, bekannte der Autor. Die Krise lasse sich sicherlich nicht mehr vollends abwenden, doch verdrängen dürfe man diese Tatsache ebenfalls nicht. Das sei der falsche Weg. Um sich nicht angesichts der Vielfalt der ökologischen Probleme vollkommen ohnmächtig zu fühlen, empfahl Andreas Meißner kleine Schritte. Vieles davon hat man oft gehört, wenn auch noch bei weitem nicht genug Menschen die Tipps umsetzen: Bei der Ernährung Bio-Produkte bevorzugen, öffentliche Verkehrsmittel oder Car-Sharing statt eines eigenen Autos nutzen, Urlaub machen, ohne ins Flugzeug zu steigen, das Haus energetisch zu sanieren, in

Naturschutzverbände einzutreten und dort aktiv werden.

Doch Andreas Meißner geht in seiner Beratung der Menschen, die an der Krise zu verzweifeln drohen, noch weiter: Nicht nur einen ökologischen Lebensstil zu pflegen ist wichtig, sondern auch, achtsam mit der eigenen Psyche umzugehen, um nicht an den Problemen zu zerbrechen. Persönliches „Krisenmanagement“ nennt es Meißner und empfiehlt eine entspanntere Sichtweise, um nicht durch Resignation völlig handlungsunfähig zu werden. Austausch mit anderen Menschen helfe immer, so Meißner. Zudem müsse man sich auch zugestehen, dass man eben als Einzelner nicht die Welt retten könne. Schuldgefühle seien ebenso fehl am Platze wie ständige Schuldzuweisungen an andere. Man müsse akzeptieren, dass das romantische Ideal unberührter Natur nicht zu verwirklichen sei und auch in dieser Beziehung die Idee der Perfektion loslassen. Manche Ängste müsse man aushalten, ohne sich lähmen zu lassen.

Der inneren Stimme Raum geben

Durch die kleinen Schritte könne man zumindest das Gefühl bekommen, etwas zu tun. Außerdem helfe es, nicht alles zu „katastrophisieren“: „Ich gestalte die Welt in meinem Kopf“, erklärte der Psychiater, man müsse die eigenen Bewertungen vielleicht der Realität anpassen. Es helfe auch, „der inneren Stimme Raum zu geben“, etwa durch Spaziergänge, Meditation. Schließlich sei es ein guter Weg, zu einer Lebenseinstellung des „Weniger ist mehr“ zu finden. „Lassen Sie Ihre Wut in konstruktive Energie münden, schaffen Sie sich auch durch kleine Maßnahmen ein gutes Gewissen“, empfahl Andreas Meißner, der auch durch seine Arbeit als niedergelassener Arzt weiß, wie sehr Menschen durch die aktuellen Entwicklungen belastet werden - bis hin zur psychischen Erkrankung, ein Faktor, der mittlerweile für ein Drittel aller Frühverrentungen verantwortlich ist.