

Marcel Hunecke

PSYCHOLOGIE DER NACHHALTIGKEIT

Vom Nachhaltigkeitsmarketing zur
sozial-ökologischen Transformation



Inhaltsverzeichnis

Einleitende Worte und Hinweise zum Lesen	7
1. Sozial-ökologische Ausgangs- und Problemlage	11
1.1 <i>Drei Nachhaltigkeitsstrategien: Effizienz, Konsistenz, Suffizienz</i>	13
1.2 <i>Drei Gründe für die Vernachlässigung der Suffizienzstrategie</i> . .	15
1.3 <i>Die Einsicht in die Notwendigkeit eines kulturellen Wandels steigt</i>	18
1.4 <i>Die soziale Dimension der Nachhaltigkeit: Zusammenhänge zwischen materiellem Wohlstand und subjektivem Wohlbefinden</i>	20
1.5 <i>Die Perspektive des Individuums in der transdisziplinären Nachhaltigkeitswissenschaft.</i>	22
2. Psychologie für eine nachhaltige Entwicklung	26
2.1 <i>Beiträge der Umweltpsychologie zur Nachhaltigkeitsforschung</i>	29
2.2 <i>IMPUR-Schema zur Systematisierung von Interventionen zur Veränderung umweltbezogenen Verhaltens</i>	36
2.3 <i>Strategien zur sozialen Kontextualisierung umwelt-psychologischer Interventionen: Zielgruppensegmentierung, Prozessorientierung und Partizipation</i>	47
2.4 <i>Vom Marketing- zum Transformationsmodus.</i>	58
3. Psychische Ressourcen für nachhaltige Lebensstile	66
3.1 <i>Subjektives Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit</i>	67
3.2 <i>Strategien der glücklichen Lebensführung.</i>	72

3.3	<i>Genuss-Zielregulations-Sinn-Theorie des Wohlbefindens</i>	75
3.4	<i>Psychische Ressourcen</i>	80
3.5	<i>Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile</i>	84
3.6	<i>Sechs psychische Ressourcen und ihre Funktion</i>	
	<i>für nachhaltiges Verhalten</i>	86
3.6.1	<i>Genussfähigkeit</i>	87
3.6.2	<i>Selbstakzeptanz</i>	92
3.6.3	<i>Selbstwirksamkeit</i>	97
3.6.4	<i>Achtsamkeit</i>	102
3.6.5	<i>Sinnkonstruktion</i>	119
3.6.6	<i>Solidarität</i>	126
3.7	<i>Initiierung von Aufwärtsspiralen für nachhaltige Lebensstile</i>	
	<i>durch das Zusammenwirken der psychischen Ressourcen</i>	133
3.8	<i>Individuelle Pfade zu nachhaltigen Lebensstilen</i>	142
4.	Praxisfelder zur Förderung psychischer Ressourcen	
	für nachhaltige Lebensstile	150
4.1	<i>Coaching</i>	153
4.2	<i>Gesundheitsförderung</i>	161
4.3	<i>Schulen und Hochschulen</i>	173
	4.3.1 <i>Schulen</i>	177
	4.3.2 <i>Hochschulen</i>	182
4.4	<i>Unternehmen</i>	185
4.5	<i>Non-Profit-Organisationen.</i>	195
4.6	<i>Wohnquartiere</i>	199
5.	Das Wünschenswerte, Wahrscheinliche und Mögliche	209
5.1	<i>Das Wünschenswerte</i>	210
5.2	<i>Das Wahrscheinliche</i>	217
5.3	<i>Das Mögliche</i>	231
	Literaturverzeichnis	238
	Anhang A: EcoTopTen+.	268
	Anhang B: 55 Startpunkte und kleine Schritte für ein gutes Leben	
	innerhalb ökologischer Grenzen	269

3.

Psychische Ressourcen für nachhaltige Lebensstile

Eine Psychologie der Nachhaltigkeit im Transformationsmodus muss Antworten auf folgende Fragen finden: Wie können nachhaltige Lebensstile gefördert werden, die gleichzeitig das subjektive Wohlbefinden erhöhen? Wodurch lässt sich die Lebenszufriedenheit jenseits von materiellem Konsum und Wirtschaftswachstum steigern? Auf welche Weise kann der Ressourcenverbrauch im privaten Lebensalltag reduziert werden, ohne dass dies als ein Verlust an Lebensqualität empfunden wird? Seit mehreren Jahrzehnten suchen bereits konsumkritische Ansätze Antworten auf diese Fragen. Adorno, Horkheimer und Marcuse haben auf Grundlage einer dialektisch-materialistisch geprägten Gesellschaftstheorie und den Erkenntnissen der Psychoanalyse schon lange auf die Gefahren einer zu stark auf den Warenkonsum ausgerichteten Gesellschaft hingewiesen. Am prägnantesten hat Erich Fromm in seinem Werk »Haben oder Sein« (1976) die psychologischen Aspekte dieser antikapitalistischen Gesellschafts- und Kulturkritik auf den Punkt gebracht. Hiernach steht eine materialistische »Haben«-Orientierung im Widerspruch zu einem »Sein«-Modus, in dem der Mensch langfristig glücklicher leben kann. Erich Fromms Überlegungen waren visionär angelegt und sollten vor dem Hintergrund eines radikalen Humanismus den Übergang in eine neue Gesellschaft vorbereiten. Die negativen Auswirkungen einer Steigerung des materiellen Konsums auf das »Wohl-Sein« wurden seit den 70er-Jahren zunehmend thematisiert. So verweist Fromm auf mehrere Publikationen, in denen die negativen Folgen von Wirtschaftswachstum und Technologieentwicklung auf die Ökosysteme und das menschliche Wohlbefinden problematisiert werden – unter anderem auf den Bericht des Club of Rome (Fromm, 1976, S. 190 ff.).

Insgesamt wurde die gesellschaftliche Entwicklung in den letzten Jahrzehnten jedoch weniger durch die Visionen eines Erich Fromm oder der kritischen

Theorie der Frankfurter Schule geprägt, als von den Versprechungen einer Konsumerlebnisgesellschaft. Hiernach basiert ein glückliches und erfülltes Leben vor allem auf dem Konsum materieller Güter bzw. von Erlebnissen. Empirische Analysen zum Zusammenhang zwischen materiellem Wohlstand und subjektiver Lebenszufriedenheit nähren jedoch Zweifel an diesem Versprechen und fundieren die konsumkritischen Visionen der 70er-Jahre zunehmend empirisch. Aus der Psychologie haben hierzu drei Forschungsrichtungen empirische Forschungsergebnisse beigesteuert. Erstens die Glücksforschung (Argyle, 1987), die sich mit den Erscheinungsformen und Einflussfaktoren des subjektiven Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit beschäftigt (Diener, 1984). Zweitens die Erkenntnisse der Positiven Psychologie, die sich um die Jahrtausendwende programmatisch zum Ziel gesetzt hatte, die Ursachen für positive Emotionen, menschliche Stärken und Tugenden sowie positive Institutionen zu untersuchen (Seligman, 2002, S. XI). Damit soll die Positive Psychologie die traditionell auf psychische Probleme und Störungen bezogene Perspektive der Psychologie ergänzen und so zu einer Stärkung der Persönlichkeit aller Menschen beitragen. Drittens wurde der hohe Preis des Materialismus, den vor allem die Menschen in modernen Konsumgesellschaften bezahlen müssen, empirisch untersucht (Kasser, 2002). Die Potenziale der Positiven Psychologie zur Förderung nachhaltigen Verhaltens wurden erstmals von Corral-Verdugo (2012) systematisiert. Hunecke (2013) erweiterte die Umweltpsychologie neben Konzepten aus der Positiven Psychologie noch um die Perspektive psychischer Ressourcen. Es benötigte einige Jahre Zeit, um die dort postulierten theoretischen Erweiterungen der Umweltpsychologie durch empirische Forschungsergebnisse zu fundieren, z. B. durch Corral-Verdugo und MitarbeiterInnen (2015) oder Hunecke und Richter (2019). Bevor eine Darstellung des Ansatzes der psychischen Ressourcen und dessen Bezüge zur Positiven Psychologie und Umweltpsychologie erfolgt, werden im folgenden Abschnitt zuerst die Funktionen des subjektiven Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit als Orientierungsgrößen für eine nachhaltige Entwicklung aufgezeigt.

3.1 Subjektives Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit

Dem Wohlbefinden von Menschen wird im Diskurs der sozial-ökologischen Transformation häufig die Funktion einer zentralen Zielgröße allen gesellschaftlichen, politischen und ökonomischen Handelns zugeschrieben, z. B. in

einer »Great Transition« (Raskin et al., 2002), einer »Welt im Wandel – Gesellschaftsvertrag für eine Große Transformation« (WBGU, 2011), einem »Great Mindshift« (Göpel, 2016) oder einem »Post Growth« (Jackson, 2021). In allen diesen Entwürfen findet sich eine Vielzahl von mehr oder weniger expliziten Annahmen über psychologische Prozesse und Wirkmechanismen, die das Wohlbefinden von Menschen beeinflussen, z. B. über Motive, Selbstbilder und Identitäten, Normen und kollektive Überzeugungen. Am prägnantesten kommt dies in der primär ökonomisch ausgerichteten Analyse von Jackson (2017) zu einem Wohlstand ohne Wachstum zum Ausdruck. Vor allem in den Kapiteln »Das stahlharte Gehäuse des Konsumismus« und »Gedeihen – in Grenzen«, wird durch Rückgriffe auf empirische Befunde aus der psychologischen Materialismus- und Glücksforschung argumentiert, dass subjektives Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit keineswegs primär aus der Anhäufung materieller Güter und Geld resultieren (Dittmar et al., 2014). Soziales und sinnstiftendes Handeln liefert ab einem gewissen Lebensstandard durchaus konkurrenzfähige Alternativen für glückliche Lebensentwürfe jenseits des materiellen Konsums. Hierzu gilt es jedoch das ökonomisch und kulturell verankerte Gehäuse des Konsumismus zu verlassen, wofür grundlegende kulturelle Denkmuster überwunden werden müssen. Dabei reicht es nicht aus »den Konsumismus zu demontieren. Wichtig ist, dass man den Menschen gangbare Alternativen zum Lebensstil eines Verbrauchers anbietet« (Jackson, 2017, S. 287).

Die meisten Menschen finden für sich keinen direkten Ausweg aus dem »stahlharten« Gehäuse des Konsumismus, sondern benötigen Unterstützung, um für sich einen Weg zu finden, auf dem sie gleichzeitig ihr Wohlbefinden fördern und nachhaltig leben können. Es existieren bereits empirische Beispiele für solche Wege, wie der Lifestyle of Voluntary Simplicity (LOVOS), in dem der Konsumverzicht ein elementares Motiv darstellt (Huneke, 2005). Auch dem Lifestyle of Health and Sustainability (LOHAS) liegt neben der Förderung der eigenen Gesundheit und damit des körperlichen und psychischen Wohlbefindens auch die Förderung der Nachhaltigkeit als zentrales Motiv zugrunde. Dabei gehört bei den LOHAS eine Beschränkung des eigenen Konsumverhaltens nicht zwingend zu den konstitutiven Merkmalen ihres Lebensstils. Daher sind LOHAS im Marketing längst als zahlungskräftige Zielgruppe für Wellnessprodukte und -dienstleistungen entdeckt worden (Helmke et al., 2016; Köhn-Ladenburger, 2013). Bisher vertreten nur LOVOS explizit die Hal-

tung, dass ein materialistisch geprägtes Konsumverhalten mit mehr Nach- als Vorteilen verbunden ist. Als wichtigste Nachteile sind hier die Vernachlässigung von sozialen Beziehungen und der eigenen Gesundheit zu nennen. So kann der materielle Konsum viel der für das Pflegen von sozialen Kontakten und der eigenen Gesundheit erforderlichen Lebenszeit kosten – entweder um die dafür erforderlichen finanziellen Ressourcen zu erwirtschaften oder um Konsumententscheidungen bei einer immer unüberschaubarer werdenden Anzahl an Konsumgütern und -dienstleistungen zu treffen. Trotzdem ist die Anzahl der LOVOS in modernen Gesellschaften so gering, dass diese als LebensstilpionierInnen bestenfalls bewundert und wohl noch häufiger als Sonderlinge belächelt werden.

Insgesamt existieren nur wenige Studien, in denen sich direkte positive Zusammenhänge zwischen subjektivem Wohlbefinden und nachhaltigem Verhalten zeigen (Brown & Kasser, 2005; Jacob et al. 2009; Kasser, 2017; Xiao & Li, 2011). Ein wesentlicher Grund dafür ist darin zu sehen, dass das individuelle Wohlbefinden durchaus auch durch konsumorientierte und ressourcenaufwendige Verhaltensweisen positiv beeinflusst wird, wie die Nutzung von Unterhaltungselektronik oder Urlaubsreisen. Insgesamt lassen sich daher weder eindeutige Aussagen über die Höhe noch über die Richtung des Zusammenhangs zwischen individuellem Wohlbefinden und Umweltverhalten treffen. Entscheidend für die Art des Zusammenhangs ist letztlich, welche innerpsychischen Bewertungsprozesse mit Umweltverhalten einhergehen, z. B. hinsichtlich der eigenen Werte, des Selbstkonzepts und eigener Selbstwirksamkeitsüberzeugungen (Venhoeven et al., 2017). So führt umweltschonendes Handeln vor allem dann zu positiven Emotionen, wenn es in Übereinstimmung mit den eigenen Werten und Überzeugungen praktiziert wird, die jedoch dafür schon inhaltlich in Richtung Nachhaltigkeit ausgeprägt sein müssen (Venhoeven et al., 2020). Wer hingegen seine Alltagsgestaltung nach primär materialistischen Werten ausrichtet, dem ist dieser Weg einer Steigerung des subjektiven Wohlbefindens durch wertkongruentes ökologisches Handeln erst einmal verschlossen.

Aus diesem Grund sollen Menschen dabei unterstützt werden, sich eigene Denk- und Handlungsräume zu erschließen, in denen nachhaltiges Verhalten mit einer Steigerung bzw. Sicherung des subjektiven Wohlbefindens zusammenfällt. Wichtige Impulse liefern hier Ansätze, in denen Erkenntnisse aus der Umweltpsychologie mit empirischen Befunden aus der Forschung zum

subjektiven Wohlbefinden integriert werden, z. B. im *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research* (Fleury-Bahi et al., 2017). Wie sich das subjektive Wohlbefinden parallel zum nachhaltigen Verhalten fördern lässt und in welchen der gegenwärtig existierenden gesellschaftlichen Handlungsfeldern dies möglich ist, konnte jedoch bisher durch keinen der existierenden theoretischen Ansätze konsistent beantwortet werden. Der in diesem Kapitel vorgestellte Ansatz der psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile zielt darauf ab, diese Lücke zu schließen.

Dabei soll bereits zu Beginn der Ausführungen darauf hingewiesen werden, dass die Steigerung des subjektiven Wohlbefindens keinen neuen Königsweg für eine sozial-ökologische Transformation bietet. Maßnahmen zur Förderung des individuellen Wohlbefindens sollten daher nicht in Konkurrenz zum moralischen Imperativ der Nachhaltigkeit und auch nicht zu ökonomischen Steuerungsansätzen für eine nachhaltige Entwicklung stehen. Die Herausforderung besteht darin, eine Strategie zu wählen, in der alle drei Zugänge im Sinne einer »Ökonomie plus Moral plus subjektives Wohlbefinden« angemessen zusammengeführt werden. In den folgenden Ausführungen wird daher ausschließlich aus analytischen Gründen ein primär psychologischer Fokus gewählt, um die Zusammenhänge zwischen subjektivem Wohlbefinden und einem nachhaltigen Lebensstil aufzuzeigen. Dieses Vorgehen basiert nicht auf der Überzeugung, dass ein psychologischer Zugang den politischen oder ökonomischen Zugängen zur Förderung des Wohlbefindens von Menschen generell überlegen ist. Stattdessen wird dieser psychologische Fokus gewählt, um die aus der Psychologie ableitbaren Ansatzpunkte zur Förderung einer sozial-ökologischen Transformation so weit wie möglich explizieren zu können.

Innerhalb der Psychologie und der empirischen Sozialforschung beschäftigt sich mittlerweile eine ganze Forschungsrichtung mit den Erscheinungsformen, Einflussfaktoren und der Messung des subjektiven Wohlbefindens (Diener et al., 2018a). Die im folgenden Abschnitt vorgenommenen Ausführungen versuchen die wichtigsten Erkenntnisse so weit zusammenzufassen, wie dies für ein grundlegendes Verständnis des Ansatzes der psychischen Ressourcen für einen nachhaltigen Lebensstil notwendig ist. Als Ausgangspunkt der Argumentation dient die Annahme, dass Glück ein von allen Menschen angestrebtes Lebensziel darstellt. So wird »Happiness« im englischsprachigen Raum auch häufig als Überbegriff zur Analyse der subjektiven Bewertungen positiver Lebensqualitäten verwendet. Zur Beschreibung der subjektiv wahr-

genommenen Lebensqualität hat sich in der Wissenschaft der Sammelbegriff des subjektiven Wohlbefindens (SWB) etabliert. In Bezug auf das SWB werden zwei Dimensionen unterschieden. Erstens eine stärker kognitiv und retrospektiv ausgerichtete Dimension, auf der die Lebenszufriedenheit verallgemeinernd für das eigene Leben bewertet wird; zweitens emotional geprägte Bewertungen, die stärker situativ geprägt und entweder positiv oder negativ gefärbt sind. Das SWB ist dabei hoch ausgeprägt, wenn in einer Affektbalance die positiven gegenüber den negativen Emotionen überwiegen. Bewertungen der Lebenszufriedenheit und die emotionalen Bewertungen weisen meist in die gleiche Richtung, stellen aber trotzdem unabhängige Dimensionen des SWB dar, die getrennt gemessen und analysiert werden sollten (Diener et al., 2018b). Kahnemann (2012) hat dies theoretisch mit zwei Formen des Selbst begründet, die jeweils einer eigenen Bewertungslogik folgen. Das »erlebende Selbst« bewertet den affektiven Zustand im aktuellen Moment. Das »erinnernde Selbst« nimmt eine verallgemeinernde Beurteilung des eigenen Zustandes über einen größeren Zeitraum vor.

Die Lebenszufriedenheit und die positiven und negativen Affekte werden als essenzielle Bestandteile des SWB angesehen. Ein Kritikpunkt am SWB als Maßstab für ein glückliches Leben besteht darin, dass hiermit ausschließlich hedonistische Aspekte erfasst werden. Hierdurch wird das Verständnis von einem glücklichen Leben auf Bewertungen reduziert, die sich letztlich auf die Dimension angenehm vs. unangenehm zurückführen lassen. Dabei lässt sich das SWB inhaltlich noch um Aspekte des eudaimonischen Wohlbefindens erweitern (Vittersø, 2016). Das eudaimonische Wohlbefinden betont die Funktion der Verwirklichung von eigenen Zielen und Potenzialen für das individuelle Wohlbefinden (Ryff, 1989; Ryan & Deci, 2001). Die hiermit verbundenen sinnstiftenden oder gemeinwohlorientierten Aktivitäten können durchaus zum individuellen Wohlbefinden beitragen, auch wenn diese nicht direkt mit angenehmen Zuständen für die eigene Person verbunden sind. Ein eudaimonisches Wohlbefinden stellt sich erst im Verlauf längerer Zeiträume ein, weil hierzu persönliche Entwicklungen oder Prozesse von Personen durchlaufen werden müssen. Für eine umfassende Erhebung des Wohlbefindens von Menschen empfiehlt es sich daher sowohl das hedonistisch orientierte SWB mit seinen beiden Teilaspekten der Lebenszufriedenheit und dem Verhältnis von positiven und negativen Effekten zu erfassen, als auch zusätzlich das eudaimonische Wohlbefinden (OECD, 2013).

3.2 Strategien der glücklichen Lebensführung

Das subjektive Wohlbefinden wird sowohl durch eine Vielzahl von natürlichen, kulturellen und sozialen Umweltfaktoren als auch durch psychologische Merkmale und innerpsychische Prozesse beeinflusst (Adler & Fleurbaey, 2016; Diener et al., 2018a; Maddison et al., 2020). Empirisch wird es wohl niemals möglich sein, alle potenziellen Einflussfaktoren des subjektiven Wohlbefindens parallel in einer Studie zu untersuchen und damit deren relative Bedeutung zu quantifizieren. Daher basieren die bisherigen Erkenntnisse zum subjektiven Wohlbefinden auf Studien, in denen die Zusammenhänge zwischen einzelnen Merkmalen oder Merkmalsgruppen und dem subjektiven Wohlbefinden untersucht wurden. So haben beispielsweise Sheldon und Hoon (2007) mit einem vergleichsweise umfassenden Untersuchungsansatz überprüft, welche psychologischen, sozialen und kulturellen Faktoren das subjektive Wohlbefinden beeinflussen. Hierbei wurden auf der psychologischen Ebene Persönlichkeitseigenschaften, die Befriedigung der drei Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Zugehörigkeit, die Erreichung persönlicher Lebensziele sowie verschiedene Aspekte des Selbstwertes erhoben. Auf der sozialen Ebene wurde ferner die soziale Unterstützung erfasst und auf kultureller Ebene die Zugehörigkeit zur Kultur in Nordamerika oder Singapur. Empirisch bestätigt werden konnten Zusammenhänge zwischen der Befriedigung von Kompetenzbedürfnissen, dem Selbstwert und der sozialen Unterstützung mit dem subjektiven Wohlbefinden und zwar unabhängig davon, in welcher der beiden Kulturen die befragten Menschen lebten. Die Ergebnisse dieser Studie verdeutlichen beispielhaft, dass neben kulturellen und sozialen Faktoren auch psychologische Faktoren das subjektive Wohlbefinden beeinflussen.

Hinsichtlich psychologischer Faktoren stellt sich die Frage, inwieweit diese veränderbar sind. Dabei werden einige psychologische Merkmale als weitgehend genetisch bestimmt und kaum veränderbar angesehen, wie die Persönlichkeitseigenschaften der Extraversion und emotionale Stabilität (Neurotizismus), die jeweils positive und negative Zusammenhänge zum subjektiven Wohlbefinden aufweisen (Vittersø, 2001; Hayes & Joseph, 2003). Wenn das subjektive Wohlbefinden zum Teil durch angeborene Eigenschaften bestimmt wird, schließt sich die Frage an, inwieweit das subjektive Wohlbefinden überhaupt durch gezielte Maßnahmen erhöht werden kann.

Lyubomirsky und Kollegen (2005) haben den Einfluss von angeborenen Eigenschaften, von Kontext- und Umweltfaktoren sowie von willentlich beeinflussbaren Aktivitäten auf das subjektive Wohlbefinden quantifiziert. Ihrer Analyse nach sind 50 Prozent des individuellen Glücksempfindens genetisch veranlagt, 10 Prozent werden durch Kontextfaktoren bestimmt und 40 Prozent sind durch intentionales Verhalten beeinflussbar. Sheldon und Lyubomirsky (2019) korrigieren den Einfluss des intentionalen Verhaltens etwas nach unten, bleiben aber bei der grundlegenden Aussage, dass sich das subjektive Wohlbefinden nicht nur gezielt, sondern auch dauerhaft über intentionales Verhalten steigern lässt. Der bisher umfassendste Überblick der aktuellen empirischen Befunde quantifiziert den Anteil angeborener Einflussfaktoren auf das subjektive Wohlbefinden auf 32–41 % (Røysamb & Nes, 2018, S. 288) und damit niedriger als die ursprünglich von Lyubomirsky und Kollegen genannten 50 %. Zusammenfassend ist daher festzuhalten, dass mehr als die Hälfte des subjektiven Wohlbefindens durch mentale Strategien der Emotionsregulation und intentionales Verhalten beeinflussbar ist. Dies gilt vor allem deshalb, weil Umwelt- und Kontextfaktoren, die das subjektive Wohlbefinden beeinflussen – im Gegensatz zu genetischen Faktoren – ebenfalls durch das eigene Verhalten verändert werden können. Im weiteren Verlauf der Argumentation soll daher explizit der Fokus auf jene psychologischen Maßnahmen und Strategien gerichtet werden, mit denen sich das subjektive Wohlbefinden gezielt und systematisch fördern lässt.

Im Laufe der Kulturgeschichte des Menschen konnte eine Vielzahl von Glücksfaktoren identifiziert werden, wie Gesundheit, Erfolg, gute Freundschaften sowie ein starker Glaube an sich und andere Menschen. Auch in dem regelmäßig in Deutschland erstellten Glücksatlas wurden 2016 an erster Stelle gute Sozialkontakte und die eigene Gesundheit als positive Einflussfaktoren des Glücksempfindens ermittelt (Raffelhüschen & Schlinkert, 2016). Krankheiten sowie soziale und kulturelle Isolation, die nicht selten aus dem Verlust eines/einer LebenspartnerIn oder des eigenen Arbeitsplatzes resultieren, werden hingegen im Bevölkerungsdurchschnitt als negative Einflussfaktoren angeführt (Enste et al., 2019, S. 192). Eine einheitliche Theorie des menschlichen Glücks ließ sich jedoch aus diesen vielen identifizierten Glücksfaktoren bisher nicht ableiten. Stattdessen existieren viele mehr oder weniger unterschiedliche und elaborierte Lehren und Ansätze für ein glückliches Leben (Bormans, 2017).

Letztlich lassen sich jedoch die meisten dieser Ansätze zwei übergeordneten Strategien der glücklichen Lebensführung zuordnen, die als Hedonismus und Eudaimonismus bezeichnet werden. Beide Strategien wurden bereits in der griechischen Philosophie ausformuliert und teilweise heftig diskutiert. Im Hedonismus wird die Lust als höchster erstrebenswerter Zustand für ein glückliches Leben angesehen. Bei dem Begründer des Hedonismus Aristippos von Kyrene wurde die individuelle Lustmaximierung dabei noch recht radikal als Zielgröße des individuellen Handelns angesehen. »Der Mensch strebt von Natur aus nach Lust. Als anthropologische Grunddisposition muss der Wunsch nach Erreichung und Steigerung dieses Zustandes deshalb als Basis für die Regeln des menschlichen Lebens abgeben. Dies bedeutet erst einmal, dass das Befolgen des Luststrebens keiner weiteren Rechtfertigung bedarf, wohingegen ein Vermeiden von Lust auf eine Begründung angewiesen ist« (Kanitscheider, 2011, S. 23). Epikur als bekanntester Vertreter des Hedonismus schlägt bereits moderatere Töne an, in dem er die Lusterfahrung an den Zustand der Seelenruhe koppelt und damit einen reflektierten Hedonismus postuliert, in dem durchaus auch asketische Elemente ihren Platz finden. Die eudaimonische Strategie der glücklichen Lebensführung ist dabei stärker auf die Realisation der Potenziale eines Menschen und einer an Tugenden orientierten Lebensführung ausgerichtet (Deci & Ryan, 2008). Nach Aristoteles, dem bekanntesten Vertreter der eudaimonischen Lebensführung, kann ein Mensch auch dann ein gelungenes und damit glückliches Leben führen, wenn er nach höheren, außerhalb von ihm selbst liegenden Zielen strebt, z. B. ein guter Bürger zu sein. Da Eudaimonie in der griechischen Philosophie jedoch nicht viel anderes bedeutet als Glückseligkeit oder Wohlbefinden droht hier die Gefahr einer Tautologie. Wenn jedoch das Ziel der Eudaimonia in einer Erfüllung der eigenen natürlichen Bestimmung und einer Gemeinwohlorientierung besteht, kann diese durchaus als inhaltlicher Bezugsrahmen für eine psychologische Analyse des subjektiven Wohlbefindens dienen (Hayborn, 2016, S. 29).

Ein wichtiger Verdienst der psychologischen Forschung besteht in dem Nachweis, dass sich die beiden Glücksstrategien des Hedonismus und Eudaimonismus trotz ihres unversöhnlichen Verhältnisses als philosophische Positionen in der Alltagspraxis keineswegs ausschließen. Stattdessen tragen beide auf unterschiedliche Art und Weise zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens bei: »Adding hedonia to a life already high in eudaimonia was lin-

ked with greater positive affect and carefreeness; adding eudaimonia to a life already high in hedonia was linked with greater meaning, elevating experience, and vitality« (Huta & Ryan, 2010, S. 759). Die positive Wirkung beider Strategien auf das subjektive Wohlbefinden ist vor allem durch ihren unterschiedlichen zeitlichen Bezug zu erklären. Während die hedonistische Strategie auf das Erleben im Augenblick ausgerichtet ist, erfordert die eudaimonische Strategie längere Zeiträume, um ihr positives Potenzial für das subjektive Wohlbefinden und vor allem für die Teilkomponente der Lebenszufriedenheit zu entfalten (Waterman, 1993).

Den Strategien der glücklichen Lebensführung kommt bei der Identifizierung von psychischen Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile eine Orientierungsfunktion zu. So benennen der Hedonismus und der Eudaimonismus positive Emotionen, die das subjektive Wohlbefinden steigern. Hierbei zielt die hedonistische Strategie auf unmittelbar erfahrbare Sinnesgenüsse ab. Die eudaimonische Strategie geht mit Emotionen wie Zugehörigkeit, Sicherheit und Vertrauen einher, die jeweils über längere Zeiträume entstehen und aufrechterhalten werden müssen. Eine Veränderung des Lebensstils in Richtung Nachhaltigkeit sollte mit möglichst vielen positiven Emotionen einhergehen, um Menschen dauerhaft zu motivieren, sich auf die erforderlichen individuellen Veränderungsprozesse einzulassen.

3.3 Genuss-Zielregulations-Sinn-Theorie des Wohlbefindens

Positive Emotionen resultieren jedoch nicht nur aus einer gelungenen hedonistischen und eudaimonistischen Lebensführung. Es gibt weitere Strategien einer glücklichen Lebensführung, die mit positiven Emotionen verbunden sind, dabei jedoch weniger auf spezifische inhaltliche Ziele ausgerichtet sind. Seligman (2002, S. 262 f.) hat in seinen Ausführungen zur »authentic happiness« neben dem hedonistischen »pleasant life« und dem eudaimonischen »meaningful life« mit dem »good life« noch einen dritten Wege der glücklichen Lebensführung beschrieben. Das good life resultiert dabei aus der Ausrichtung des eigenen Handelns an den spezifischen Stärken eines Menschen, die Seligman auch als Signaturstärken bezeichnet. Eine Umsetzung der Signaturstärken in möglichst vielen Bereichen des Lebens fördert das individuelle Glücksempfinden. An anderer Stelle begründen Peterson und Kollegen (2005) die dritte Strategie nicht mit dem Konzept der Signaturstärken, sondern mit

dem von Csikszentmihalyi (1990) beschriebenen Flow-Erleben. Hierauf bezogen wird die dritte Strategie nicht mehr als good life, sondern als »Life of engagement« bezeichnet. In seinem Ansatz zum Aufblühen (»flourishing«) der Persönlichkeit hat Seligman (2012) seine Theorie des subjektiven Wohlbefindens durch den PERMA-Ansatz weiter ausdifferenziert. Hierbei unterscheidet er fünf Bereiche, die zur Steigerung des subjektiven Wohlbefindens beitragen: Positive emotions, Engagement, Relationship (soziale Beziehungen), Meaning (Sinn) und Accomplishment (Zielerreichung). Die Zielerreichung verweist auf einen weiteren Aspekt glücklicher Lebensführung, der bei der hedonistischen und eudaimonistischen Lebensführung nicht hinreichend berücksichtigt wird. Das Erreichen selbstgesteckter Ziele erzeugt bei der handelnden Person die positiven Emotionen Zufriedenheit und Stolz. Dabei weist die Zielerreichung inhaltliche Überschneidungen zum Engagement auf, weshalb es Seligman letztlich nicht gelingt, die Zielerreichung als eigenständige Strategie der glücklichen Lebensführung theoretisch zu begründen. Trotzdem liefern seine Überlegungen wichtige Anregungen für eine Erweiterung der Perspektive jenseits der hedonistischen und eudaimonistischen Lebensführung. Dies gilt umso mehr, weil positive Zusammenhänge zwischen den drei Strategien der guten Lebensführung (pursuit of pleasure, engagement, and meaning) und der Lebenszufriedenheit empirisch nachgewiesen werden konnten (Peterson et al., 2005; Schueller & Seligman, 2010). Eine wesentliche Erkenntnis dieser Studien besteht in dem Nachweis, dass alle drei Strategien der glücklichen Lebensführung einen eigenständigen Beitrag zur Erhöhung der Lebenszufriedenheit leisten. Hiernach haben Personen, die alle drei Strategien der glücklichen Lebensführung beherrschen, die größten Chancen ein zufriedenes Leben zu führen.

Auf Grundlage dieser Erkenntnisse zu den drei Strategien der glücklichen Lebensführung wurde eine Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des Wohlbefindens formuliert, die als inhaltlicher Orientierungsrahmen zur Identifizierung von psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile dient (Hunecke, 2013, S. 45 ff.). Dabei wurden die drei Strategien ursprünglich als jeweils eigenständig und unabhängig voneinander angesehen. Die Eigenständigkeit der Zielerreichungs-Strategie ist jedoch in Kombination mit der hedonistischen Genuss- und der eudaimonistischen Sinnstrategie theoretisch nicht aufrechterhalten. Zwei theoretische Modifikationen sind daher für die Strategie der Zielerreichung notwendig. Zum einen soll der Fokus auf die Regulation von

Zielen erweitert werden. Hiermit soll stärker zum Ausdruck gebracht werden, dass nicht nur das Erreichen von Zielen positive Emotionen erzeugt, sondern auch die Korrektur von Zielen oder das Loslassen von Zielen. Zur begrifflichen Präzisierung wird diese Strategie daher nicht mehr als Zielerreichung, sondern als Zielregulation bezeichnet. Zum anderen wird die Annahme der inhaltlichen Unabhängigkeit der Zielregulationsstrategie von den beiden anderen Glücksstrategien aufgegeben. Die Zielregulationsstrategie beschreibt eine Kompetenz zur effektiven Regulation eigener Handlungsziele. Die Strategie der Zielregulation bezieht sich auf den gesamten Prozess der Bildung von Handlungszielen und deren schrittweiser Umsetzung. Im Falle einer effektiven Zielregulation resultieren daraus bei der handelnden Person die positiven Emotionen Stolz und Zufriedenheit. Auf Grundlage der Zielregulationsstrategie lassen sich jedoch keine eigenständigen Handlungsziele ableiten. Die inhaltliche Ausgestaltung und Konkretisierung dieser Ziele erfordert die Anwendung der hedonistischen und eudaimonischen Strategie. Dies wird in Tabelle 3 durch die beiden Pfeile von der Zielregulation in die Richtung des Hedonismus und Eudaimonismus zum Ausdruck gebracht.

Tabelle 3: *Drei Strategien der glücklichen Lebensführung*

Strategien der glücklichen Lebensführung	Positive Emotionen
♦ Hedonismus (Lust)	♦ Sinnliche Genüsse
♦ Zielregulation	♦ Zufriedenheit ♦ Stolz
♦ Eudaimonismus (Sinn)	♦ Sicherheit ♦ Zugehörigkeit/Verbundenheit ♦ Vertrauen

Die in der Genuss-Ziel-Sinn-Strategie getroffene Unterscheidung in drei Strategien der glücklichen Lebensführung wird durch drei Modelle zur Steigerung des individuellen Wohlbefindens unterstützt, die Sheldon und Lyubomirsky (2019) identifiziert haben. Das Hedonic Adaptation Modell und das Eudaimonic Activity Modell beschreiben dabei in direkter Weise die an der hedonistischen und eudaimonistischen Strategie beteiligten psychischen Prozesse. Das dritte Positive Activity Model betont entsprechend der Zielregulationsstrategie nicht mehr spezifische inhaltliche Handlungsziele, sondern die Passung zwischen Personen- und Aktivitätsmerkmalen. So können beispielsweise

Personen mit hoher Extraversion ihre Ziele am besten im persönlichen Kontakt mit anderen Menschen umsetzen, während dies Personen mit einer hohen Technikaffinität besser über digitale Kommunikationsformate gelingt. Insgesamt fokussiert das Positive Activity Model stärker auf den Prozess der Regulation des subjektiven Wohlbefindens, ohne dabei die an der Zielregulation beteiligten Einflussfaktoren inhaltlich zu spezifizieren.

Zur Erklärung von Prozessen der individuellen Zielregulation liefern die beiden Kompetenzen der akkommodativen Flexibilität und assimilativen Persistenz einen wesentliche Beitrag, die sich für eine gelungene Lebensführung über die gesamte Lebensspanne als bedeutsam erwiesen haben (Brandstädter, 2011, S.104 ff.). Die akkommodative Flexibilität kennzeichnet dabei die Anpassung der eigenen Ziele an die jeweils gegebenen Umweltbedingungen. Die assimilative Persistenz beschreibt die Kompetenz, Anpassungen der Umweltbedingungen an die eigenen Ziele vorzunehmen und damit die Fähigkeit eigene Ziele hartnäckig zu verfolgen. Beide Kompetenzen lassen sich auf die ebenso einfache, wie gehaltvolle Formel aus der Glücksforschung (Diener & Biswas-Diener, 2011, S.100) übertragen:

$$\text{Glück} = \frac{\text{Was wir haben (assimilative Persistenz)}}{\text{Was wir wollen (akkommodative Flexibilität)}}$$

Diese Formel beschreibt wie ein niedriger Divisor (Nenner) ebenso zum Wohlbefinden beitragen kann, wie ein hoher Dividend (Zähler). Aus der akkommodativen Flexibilität kann resultieren, dass ein Weniger im Dividend des Habens durch eine Anpassung der Ziele des Wollens im Divisor kompensiert wird. In der Konsumerlebnisgesellschaft dominiert die Strategie, das eigene Wohlbefinden durch einen möglichst hohen Wert im Dividenden des Habens zu steigern. Im Kontext der nachhaltigen Entwicklung kommt daher vor allem der akkommodativen Flexibilität eine hohe Bedeutung zu, weil diese durch Zielregulationen im Bereich des Wollens ein hohes individuelles Wohlbefinden ohne Steigerungen von materiellem Besitz und ressourcenintensiven Erlebnissen gewährleisten kann. Damit trägt die akkommodative Flexibilität dazu bei, Zufriedenheit und Stolz in Bezug auf die eigene Lebensführung zu erfahren. Die akkommodative Flexibilität ist jedoch nur einer von vielen weiteren psychologischen Einflussfaktoren, die bei der erfolgreichen Regulation individueller Ziele zu berücksichtigen ist. Damit differenzieren sich die Vari-

anten und Schwerpunkte der Zielregulationsstrategie auf ähnlich vielfältige Weise wie bei der hedonistischen und eudaimonischen Strategie aus.

Positive Zusammenhänge zwischen den drei Strategien der glücklichen Lebensführung sind in mehreren Studien empirisch nachgewiesen worden. So haben Peterson und Kollegen (2005) erstmals die drei Orientations to Happiness (OTH) Pleasure (Hedonismus), Meaning (Sinn) und Engagement (Engagement) auf der Basis standardisierter Befragungen erfasst und Zusammenhänge zur Lebenszufriedenheit nachgewiesen. Diese Zusammenhänge konnten in einer Stichprobe mit Teilnehmenden aus 27 Ländern weitgehend bestätigt werden (Park et al., 2009), ebenso wie zwischen den drei OTH und dem subjektiven Wohlbefinden in einer Studie mit über 13.000 Personen aus den USA (Schueller & Seligman, 2010). Die Ergebnisse einer Studie, in der Personen über einen längeren Zeitraum zu vielen Zeitpunkten jeweils wiederholt zu ihrem aktuellen Befinden befragt wurden (Experience Sampling), deuten darauf hin, dass die Orientierung an allen drei OTH das subjektive Wohlbefinden stärker fördert als die Fokussierung auf eine OTH allein (Grimm et al., 2015). Weiterhin zeigte sich im Arbeitskontext, dass die drei OTH sich in ihrem Einfluss auf die Arbeitszufriedenheit wechselseitig verstärken (Martínez-Martí & Ruch, 2017). In zwei eigenen Studien zeigte sich ein direkter Zusammenhang der Pleasure-OTH und der Engagement-OTH mit der Lebenszufriedenheit (Richter & Hunecke, 2021). Zur Meaning-OTH ließ sich jedoch nur in einer der beiden Studien ein direkter Zusammenhang zur Lebenszufriedenheit nachweisen.

Zusammenfassend bestätigen damit die empirischen Befunde aus den letzten Jahren die Grundannahmen der Genuss-Ziel-Sinn-Theorie des Wohlbefindens (Hunecke, 2013). Dies betrifft vor allem die drei postulierten Strategien der guten Lebensführung, die weitgehend unabhängig voneinander einen Beitrag zum individuellen Wohlbefinden leisten. Eine theoretische Präzisierung ist dabei lediglich in Bezug auf die Strategie der Zielerreichung erforderlich. Diese sollte inhaltlich breiter als eine Strategie der Zielregulation konzipiert werden und dann auch Aspekte des Flow-Erlebens oder der Flexibilität bei Zielbildungen und -anpassungen mitberücksichtigen. Die Strategie der Zielregulation beschreibt auf diese Weise eher die Prozessebene einer glücklichen Lebensführung, während die hedonistische und eudaimonische Strategie mehr die inhaltlichen Richtungen vorgeben. Alles deutet darauf hin, dass die drei Strategien in der konkreten Lebensführung nicht in direkter Konkurrenz

zueinander stehen, sondern sich wenigstens additiv ergänzen bzw. sogar gegenseitig in ihrem Einfluss verstärken können. Die parallele Anwendbarkeit der Zielregulationsstrategie mit den beiden anderen Strategien der guten Lebensführung ist offensichtlich, weil die zu regulierenden Ziele einen inhaltlichen Bezug zu hedonistischen oder eudaimonischen Qualitäten aufweisen müssen. Die psychologische Vereinbarkeit der hedonistischen und eudaimonischen Strategie ist mit ihrem unterschiedlichen zeitlichen Bezug zu begründen. Die hedonistische Strategie steigert das Wohlbefinden im aktuellen Moment, während die eudaimonische Strategie das Wohlbefinden über längere Zeiträume erhöhen kann. Metaphorisch ausgedrückt stehen Personen, die alle drei Strategien der glücklichen Lebensführung beherrschen, auf einem Instrument drei Tasten statt nur einer oder zwei Tasten zur Verfügung, um daraus eine gelungene Melodie für das eigene Leben zu komponieren. Auch ein paralleles Anschlagen der Töne als Dreiklang wäre theoretisch denkbar, wenn die drei Strategien der glücklichen Lebensführung harmonisch aufeinander abgestimmt sind. Gegenwärtig liegen jedoch zu wenig empirisch gesicherte Befunde vor, dass sich die drei Strategien über additive Effekte hinaus – im Sinne einer statistischen Wechselwirkung – gegenseitig positiv verstärken.

3.4 *Psychische Ressourcen*

Die drei Strategien der glücklichen Lebensführung übernehmen eine wichtige Brückenfunktion zur Bestimmung der innerpsychischen Zielgrößen für eine Psychologie im sozial-ökologischen Transformationsmodus. Neben den inhaltlichen Zielen einer individuellen Lebensführung zeigen die drei Strategien auch auf, welche positiven Emotionen einen nachhaltigen gegenüber einem materialistischen Lebensstil attraktiver machen können. Im folgenden Argumentationsschritt wird aufgezeigt, wie es über die Förderung psychischer Ressourcen im Individuum gelingt, dass Lebensstilveränderungen in Richtung Nachhaltigkeit auch tatsächlich mit positiven Emotionen einhergehen.

Das Konzept der psychischen Ressourcen wurde im Kontext der psychologischen Forschung zu Stress bzw. der Stressbewältigung geprägt. Im Umgang mit Stress zeigen sich große interindividuelle Unterschiede. Während einige Menschen aufgrund psychosozialer Belastungen im Privat- oder Arbeitsleben oder von traumatischen Erfahrungen (z. B. schweren Unfällen oder Kriegserfahrungen) psychisch erkranken, können andere Menschen diese Belastungen

ohne schwerwiegende psychische Folgen bewältigen. Ressourcen helfen dabei Stressbelastungen zu reduzieren und das individuelle Wohlbefinden zu erhöhen (Hobfoll, 2002). Grundsätzlich lassen sich Ressourcen als mehrstelliges Prädikat charakterisieren: »Ein Merkmal (M) ist eine Ressource für eine Person (P) im Hinblick auf ein Kriterium (K). Erst unter bestimmten Voraussetzungen werden Merkmale zu Ressourcen, was zugleich bedeutet, dass sie diese Funktion unter bestimmten Voraussetzungen auch verlieren können« (Brandstädter, 2011, S. 57). Das Konzept der Ressourcen wurde in der Stressforschung erstmals systematisch in der transaktionalen Stresstheorie von Lazarus und Folkman (1984) im Zusammenhang mit der Bewältigung (Coping) von Stress aufgegriffen. In der »Conservation of Resources Theory« (COR) von Hobfoll (1989) rücken Ressourcen dann in das Zentrum zur Erklärung für die Entstehung und Bewältigung von Stress. Demnach ist Stress »a reaction to the environment in which there is (a) the threat of a net loss of resources, (b) the net loss of resources, or (c) a lack of resource gain following the investment of resources. Both perceived and actual loss or lack of gain are envisaged as sufficient for producing stress. Resources, then, are the single unit necessary for understanding stress« (Hobfoll, 1989, S. 516). Als Ressourcen werden in der COR Objekte, Personenmerkmale, Umstände und Energien bezeichnet, die ihrerseits weitere Ressourcen für die eigene Person aufbauen. Damit kann es einerseits zu einer Akkumulation von Ressourcen kommen, durch die im Sinne einer Aufwärtsspirale die Widerstandskraft gegenüber Stress stetig erhöht wird: »COR theory suggests that developmental processes tend to create resource caravans. That is, resources, or their lack, tend not to exist in isolation, but rather will aggregate such that, for example, individuals with high self-esteem will also possess a stronger sense of mastery and have better functioning social support systems« (Hobfoll, 2002, S. 312). Andererseits kann der Verlust von Ressourcen auch eine Abwärtsspirale in Gang setzen, in deren Verlauf immer weitere Ressourcen verloren gehen und die Anfälligkeit der betroffenen Personen für psychische Belastungen und Störungen zunehmend ansteigt.

Das Ressourcen-Konzept hat vor allem in der Gesundheitspsychologie (Taylor et al., 2000) und in der psychosozialen Beratung eine hohe Resonanz erfahren (Nestmann, 1996). Dort wird zwischen Personen- (physisch, psychisch, kulturell-symbolisch und relational) und Umweltressourcen (sozial, ökonomisch, ökologisch, professionelle Dienstleistungen) differenziert (Her-

ringer, 2006). Als intrapersonale bzw. psychische Ressourcen werden dabei »situationskonstante, aber zugleich flexibel gesundheitserhaltende und wiederherstellende Handlungsmuster sowie kognitive Überzeugungssysteme der Person« (Kraft et al., 1994, S. 219), ebenso wie Persönlichkeitsvariablen und Fähigkeiten einer Person wie Selbstkontrolle oder Sinngebung aufgefasst (Willutzki & Teismann, 2013). In einem umfassenden Sinne lassen sich die Funktionen von psychischen Ressourcen als Erhaltung der Lebens- und Funktionsfähigkeit von Systemen (operating), als Problembewältigung (coping), als Kontextgestaltung (creating) und als Selbstentwicklung im Kontextbezug (developing) beschreiben (Petzold, 1997).

Entsprechend ihrer funktionalen Definition existiert keine abgeschlossene Liste für psychische Ressourcen. Einige psychische Ressourcen sind aber von so zentraler Bedeutung, dass diese in keiner Aufzählung fehlen, z. B. die Selbstwirksamkeit oder eine optimistische Grundhaltung (Lightsey, 1996; Taylor et al., 2000). Weiterhin finden sich dort sehr häufig die Ressourcen der Sinnhaftigkeit sowie Varianten von Kontrollüberzeugungen (Mastery, Locus of control), des Selbstwertgefühls und der emotionalen Stabilität. Häufiger werden auch komplexere Personeneigenschaften benannt, die aus dem Zusammenwirken mehrerer psychischer Merkmale oder Prozesse resultieren, wie die Resilienz (Luthar & Cicchetti, 2000) und Hardiness (Kobasa et al., 1982). Weiterhin finden sich in Theorien der Lebenskunst Beschreibungen von menschlichen Stärken und Tugenden, die auf psychische Ressourcen verweisen. So identifizierten Peterson und Seligman (2004) auf Grundlage einer umfassenden und kulturübergreifenden Literaturanalyse die sechs Tugenden Weisheit und Wissen, Liebe und Humanität, Gerechtigkeit, Mäßigung, Spiritualität und Transzendenz. Diese sechs Tugenden lassen sich in 24 Stärken ausdifferenzieren, die als charakterliche Eigenschaften definiert sind und sich empirisch gut operationalisieren lassen, z. B. Kreativität, Authentizität, Führungsvermögen und Humor. Bei einer hohen individuellen Ausprägung werden diese Stärken auch als Signaturstärken bezeichnet. Ein Ausleben dieser Signaturstärken im Alltag führt nach Seligman (2002) zu einem authentischen Glückserleben. Folgende psychische Ressourcen lassen sich auf Grundlage eigener Recherchen in der Psychologie und Gesundheitsforschung unterscheiden: Achtsamkeit, Bescheidenheit, Dankbarkeit, Disziplin, Genussfähigkeit, Güte, Hoffnung, Humor, Introspektion, Mut, Optimismus, Religiosität/Spiritualität, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Selbstkontrolle, Sinnkonstruktion, Soli-

darität, Vergebung, Vertrauen, Weisheit. Diese Liste psychischer Ressourcen erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, weil sich diese entsprechend ihrer funktionalen Definition jeweils neu bilden oder auch ihre unterstützende Funktion wieder verlieren können.

Das Konzept der psychischen Ressourcen wurde in der Umweltschutz- und Nachhaltigkeitspsychologie bisher nur selten und annähernd ausschließlich im Kontext stresstheoretischer Fragestellungen aufgegriffen. In einer Studie zu den Zusammenhängen zwischen naturbezogenen Erholungseffekten, Stressbelastungen und ökologischem Verhalten kam psychischen Ressourcen eine vermittelnde Funktion zwischen Naturerfahrungen und ökologischem Verhalten zu (Hartig et al., 2001). Im Rahmen der Anwendung eines kognitiven Stressmodells zur Erklärung umweltverantwortlichen Handelns zeigte sich ein positiver Zusammenhang zwischen der psychischen Ressource kollektive Selbstwirksamkeit und einem problemfokussierten Coping, das wiederum positiv mit einem umweltschonenden Konsumverhalten zusammenhing (Homburg & Stolberg, 2006). Explizit angesprochen werden psychische Ressourcen im Zusammenhang mit der Klimakrise und den damit notwendigerweise verbundenen gesellschaftlichen Transformationen in der konzeptionellen Analyse von Sansons und KollegInnen (2019). Hier werden explizit die psychischen Ressourcen Selbstwirksamkeit, sinnorientiertes Coping, Optimismus und Mut benannt, die an die Generation der gegenwärtig lebenden Kinder und Jugendlichen vermittelt werden sollten, damit diese sich sowohl für den Klimaschutz engagieren, als auch die zu erwartenden Folgen des Klimawandels besser bewältigen können. Unabhängig von stresstheoretischen Aspekten sind auch die Zusammenhänge zwischen Charakterstärken und nachhaltigem Verhalten empirisch untersucht worden (Corral-Verdugo et al., 2015). Der Ansatz der Charakterstärken von Peterson und Seligman (2004) weist dabei konzeptionelle Überschneidungen zum psychischen Ressourcenkonzept auf. Ganz allgemein ist bei Charakterstärken bzw. bei Signaturstärken davon auszugehen, dass deren Realisation in der eigenen Lebensführung das subjektive Wohlbefinden erhöht (Proctor et al., 2011). Corral-Verdugo und KollegInnen (2015) konnten in ihren Studien aufzeigen, dass Zusammenhänge zwischen den Charakterstärken Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz und nachhaltigem Verhalten existieren.

3.5 *Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile*

Systematisch wird der Ansatz der psychischen Ressourcen erstmals in dem Memorandum vom Denkwerk Zukunft »Psychische Ressourcen für nachhaltige Lebensstile« auf den Bereich des nachhaltigen Verhaltens bezogen (Denkwerk Zukunft, 2013). Die Überlegungen aus dem Memorandum wurden vom Autor in einer inhaltlich erweiterten Form auch als Buch publiziert (Hunecke, 2013). Ausgangspunkt der Überlegungen für das Memorandum war es damals, die psychologischen Einflussfaktoren für immaterielle Zufriedenheitsquellen zu identifizieren. Die hierfür erforderliche Analyse sollte Analysen des Denkwerks Zukunft ergänzen, in denen bereits die ökonomischen und politischen Einflussfaktoren eines kulturellen Wandels in Richtung Nachhaltigkeit bestimmt worden waren (Denkwerk Zukunft, 2011, 2012). Durch eine bewusst auf die Psychologie fokussierte Analyse sollten Ansatzpunkte im Individuum identifiziert werden, durch die eine Gesellschaft ohne stetiges Wirtschaftswachstum und dem damit verbundenen Ressourcenverbrauch ermöglicht wird. Vor Beginn der Analyse war klar, dass die etablierten Ansätze der Umweltschutz- und Nachhaltigkeitspsychologie nicht ausreichen, um einen derartigen kulturellen Wandel in Richtung Nachhaltigkeit einzuleiten. Daher war es naheliegend das Wissen der Umweltschutz- und Nachhaltigkeitspsychologie durch weitere Konzepte aus der Psychologie zu ergänzen. Sehr schnell kristallisierte sich hierbei das subjektive Wohlbefinden als psychologisch relevantes Konzept heraus, dessen Bezüge zu einer nachhaltigen Entwicklung noch nicht wissenschaftlich ausreichend reflektiert und aufgearbeitet worden waren. Innerhalb der akademischen Psychologie hatte sich seit der Jahrtausendwende die Positive Psychologie zwar vertiefend mit Fragen des subjektiven Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit beschäftigt, hierbei aber keine Bezüge zum Thema Nachhaltigkeit hergestellt. Parallel wurden hierzu ressourcenorientierte Ansätze in der psychosozialen Beratung entwickelt (Storch & Krause, 2007; Flückiger & Wüsten, 2008; Willutzki & Teismann, 2013), in denen auch der Förderung des subjektiven Wohlbefindens eine besondere Aufmerksamkeit beigemessen wurde (Frank, 2007, 2010). Aspekte einer nachhaltigen Entwicklung werden jedoch auch hier nicht thematisiert. Der Ansatz der psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile (Hunecke, 2013) startete erstmals den Versuch, die Erkenntnisse aus der Umweltpsychologie, Positiven Psychologie und der ressourcenorientierten

Beratung zusammenzuführen und diese für die Problem- und Fragestellungen einer sozial-ökologischen Forschung nutzbar zu machen.

Der Fokus auf die psychologischen Ressourcen resultierte theoretisch aus der bisher wenig erforschten Bedeutung des subjektiven Wohlbefindens als Motivationsquelle für einen nachhaltigen Lebensstil. Wenigstens gleichbedeutend für die Auswahl des Ansatzes psychologischer Ressourcen war sein hohes Potenzial für die Initiierung individueller Veränderungs- und Wachstumsprozesse. Psychologische Ressourcen wurden seit vielen Jahren in Therapie-, Beratungs-, Bildungs- und Arbeitskontexten berücksichtigt. Hieraus resultierte ein umfangreiches Wissen über Instrumente, Methoden und Verfahren zur Diagnose und Aktivierung psychischer Ressourcen. Dabei lassen sich nicht alle psychischen Ressourcen gleich gut durch Interventionen verändern. Einige erfordern teilweise einen so hohen Aufwand an Zeit und Kommunikation, dass dieser nur in langfristig angelegten therapeutischen Zweier- oder Gruppensettings zur Verfügung gestellt werden kann. Eine Voraussetzung für die Analyse der psychologischen Einflussfaktoren immaterieller Zufriedenheitsquellen bestand jedoch darin, dass deren Wirkung nicht auf psychotherapeutische Settings beschränkt sein sollte. Ein kultureller Wandel in Richtung Nachhaltigkeit kann und sollte nicht über psychotherapeutische Interventionen erreicht werden. Daher mussten psychologische Ansätze identifiziert werden, die sich in gesellschaftlichen Settings mit einem hohen gesellschaftlichen Diffusionspotenzial umsetzen lassen. Der Ansatz der psychischen Ressourcen, der auch in organisationalen und institutionellen Settings des Bildungssektors, in Unternehmen und Wohnquartieren anwendbar ist, verfügt über dieses gesellschaftliche Diffusionspotenzial.

Insgesamt erfüllt der Ansatz der psychischen Ressourcen damit die drei Voraussetzungen für eine Psychologie im Transformationsmodus (vgl. Abschnitt 2.4): Erstens weisen psychische Ressourcen in ihrer positiven Funktion für das Wohlbefinden ein hohes Potenzial auf, Personen dauerhaft für Prozesse der Werte- und Zielklärung zu motivieren. Dabei verlässt sich der Ansatz psychischer Ressourcen nicht auf die begrenzte motivationale Wirkung von moralischen Appellen einerseits und der andererseits nicht dauerhaften Wirkung von materiellen Anreizen für einen nachhaltigen Lebensstil. Der Ansatz bietet somit eine dritte eigenständige Perspektive zur Förderung nachhaltiger Lebensstile an, die sich in die Gesamtprogrammatische »Ökonomie plus Moral plus subjektives Wohlbefinden« integrieren lässt. Zweitens lassen

Wie kann die sozial-ökologische Transformation einer Konsumerlebensgesellschaft durch eine innere Transformation des Menschen unterstützt werden? Wie können wir lernen, weniger zu wollen, ohne etwas zu vermissen? Welche Formen des Persönlichkeitswachstums können das stetige Wirtschaftswachstum mindern? Antworten auf diese Fragen, die im Nachhaltigkeitsdiskurs immer noch nachrangig behandelt werden, liefert der Ansatz der »sechs psychischen Ressourcen für nachhaltige Lebensstile«: Achtsamkeit, Genussfähigkeit, Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit, Sinnkonstruktion und Solidarität können sowohl das individuelle Wohlbefinden fördern als auch die Motivation zu nachhaltigem Verhalten erhöhen. Auf der Basis von Reflexions- und Selbsterfahrungsprozessen in unterschiedlichen gesellschaftlichen Settings wie Schulen, Unternehmen und Wohnquartieren können sie eine sozial-ökologische Transformation unterstützen, die sich nicht im Rahmen von reinen Marketingmaßnahmen für eine nachhaltige Entwicklung umsetzen lässt.

Marcel Hunecke ist Professor für Allgemeine Psychologie, Organisations- und Umweltpsychologie am Fachbereich Angewandte Sozialwissenschaften an der FH Dortmund und Privatdozent an der Fakultät für Psychologie der Ruhr-Universität Bochum. An der FH Dortmund leitet er die AG Umweltpsychologie in der transdisziplinären Nachhaltigkeitsforschung.