

Psychodynamik des Wandels

Vortragsskript für Anleitende

Folie 1

Wir wissen, dass unser Wirtschaftssystem auf Wachstum ausgelegt, ja angewiesen ist. Um sich zu reproduzieren, muss die kapitalistische Gesellschaft wachsen – und wir mit ihr mit. Um Ideen, aus diesem „persönlichen Wachstumszwang“ auszubrechen, soll es in diesem Vortrag gehen.

Folie 2

Ausgangspunkt für den Vortrag ist die Frage, warum sich in den Industriegesellschaften des Globalen Nordens so wenig hin zu nachhaltigen Lebensstilen verändert hat, obwohl wir seit Langem viele Lösungsansätze kennen. Wir alle haben selbst Erfahrungen damit, wie schwer es ist, selbst kleine Dinge in unserem eigenen Leben zu verändern. Diese Frage haben wir schon mit dem Konzept der „Mentalen Infrastrukturen von Harald Welzer“ thematisiert. In dieser Einheit wollen wir deshalb der Frage nachgehen, wie ein kultureller Wandel adressiert werden kann.

Folie 3 und 4

Der Soziologe Hartmut Rosa nennt als zentrales Ziel in der Moderne die Anhäufung von Ressourcen – in der Hoffnung darauf, unsere Lebensqualität zu erhöhen. Letztendlich geht es darum, so meint Rosa, mehr Welt in unsere Reichweite zu bringen (z. B. durch den Kauf neuer Produkte oder das Praktikum im Ausland), um unseren Möglichkeitshorizont zu erweitern. Dabei stehen wir allerdings in Konkurrenz zu anderen, die auch dieses Ziel verfolgen. Der Wettbewerb um diese Ressourcen wird so zum dominierenden Prinzip unserer Gesellschaft. Uns bleibt nur, uns immer mehr zu „optimieren“, damit wir mehr in weniger Zeit schaffen.

Folie 5: Zitat Hartmut Rosa

Das alleine garantiert aber kein gelingendes Leben. Im Gegenteil wird so das „mehr“ zum bloßen Selbstzweck, wir entfremden uns von den Dingen und von uns selbst – wir verwechseln „viel haben“ mit „viel sein“. Rosa spricht davon, dass so unsere Beziehungen zur Welt „verstummen“.

Folie 6

Was aber können wir der Entfremdung und Verstummung entgegensetzen? Wie entziehen wir uns der Selbstoptimierung und den inneren Wachstumszwängen? Die Reflexion unseres Erlebens ist deshalb ein erster und wichtiger Schritt! Allem voran das selbstständige, emanzipatorische Denken. Die Forschung zeigt aber, dass eine Einstellungsänderung alleine nicht zwingend zu einer Verhaltensänderung führt (attitude-behavior gap). Es reicht also nicht aus, nur neues Wissen zu lernen – wir müssen lernen, zu ent-lernen. Serge Latouche nennt das „Dekolonisierung unseres Vorstellungsraumes“. Dazu gehört, Neues auszuprobieren, mit neuen Gedanken zu experimentieren, sich ein Stück vorzuwagen in unbekannte Gewässer. Neue Alltagspraktiken können so langsam übergehen in neue Routinen und neue mentale Infrastrukturen. Uns neue Geschichten zu erzählen kann dabei handlungsleitend sein – wie wollen wir gelebt haben, wer wollen wir gewesen sein?

Folie 7: Zitat Latouche

Folie 8: Zitat Einstein

Folie 9

Auf dem Weg in eine Postwachstumsgesellschaft – also in eine Gesellschaft, die soziale und ökologische Gerechtigkeit für alle anstrebt – hat Marcel Hunecke sechs psychische Ressourcen ausgemacht, die uns helfen können. Dazu gehören (siehe hierzu auch den Text der Methode „Mehr Sein als Haben“)

- Genussfähigkeit – die Fähigkeit, Sinneserfahrungen bewusst und positiv zu erleben und damit das Wohlbefinden zu steigern
- Selbstakzeptanz – die Fähigkeit, die eigene Person mit all ihren positiven und negativen Eigenschaften anzunehmen und wertzuschätzen
- Selbstwirksamkeit – die Gewissheit, die Anforderungen im Leben bewältigen zu können und gestaltend Einfluss auf Dinge und die Welt zu nehmen
- Achtsamkeit – den Augenblick mit all seinen Empfindungen, Gefühlen und Gedanken geistesgegenwärtig wahrzunehmen, statt z. B. unbewusst in Gedanken ganz woanders zu sein
- Sinnggebung – die Bedeutung oder Bewertung, die wir einer Tätigkeit oder einem Ereignis geben; Sinnggebung kann dann stattfinden, wenn Menschen Zeit für Reflexionsphasen haben
- Solidarität – die Orientierung des eigenen Handelns an der Idee einer sozialen Gerechtigkeit

Sie könnten dem Ziel dienlich sein, unsere grundlegenden Bedürfnisse – Anerkennung, Sicherheit, Verbundenheit und Autonomie – ohne die Ausbeutung von Mensch und Natur zu erfüllen.

Folie 10

Es ist leicht, nun in die Steigerungslogik des Guten zu verfallen – auch Menschen, die sich viel mit dem guten Leben beschäftigen, sind nicht frei von der Wachstumslogik. Wir brauchen mehr Yoga, mehr Muße, mehr Meditation. Es bleibt nur, sich innerhalb dieser Widersprüche vorzuwagen und mit immer neuen Fragen die eigenen Handlungsspielräume zu erweitern.

Folie 11

Rosa stellt der Entfremdung den Begriff der Resonanz entgegen. Damit sind Momente gemeint, in denen wir uns mit uns und der Welt im Einklang fühlen und berührt werden. Entscheidend ist demnach nicht, wie viel wir haben – sondern unsere Beziehung zur Welt, die Art und Weise, wie wir uns mit ihr und dem Leben verbunden fühlen.

Quellen

Bröckling, Ulrich: *Das unternehmerische Selbst.*

Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt/M. 2007.

Bude, Heinz: *Gesellschaft der Angst.* Hamburg 2014.

Fromm, Erich: *Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft.* München 1976/2010.

Hunecke, Marcel: *Psychologie der Nachhaltigkeit.*

Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften. München 2013.

Latouche, Serge: *Décoloniser l'imaginaire. La Pensée créative contre l'économie de l'absurde.* Lyon 2003.

Levine, Robert: *Eine Landkarte der Zeit. Wie Kulturen mit Zeit umgehen.* München/Zürich 1997.

Rosa, Hartmut: *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne.* Frankfurt/M. 2005.

Rosa, Hartmut: *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung.* Berlin 2016.

Weber, Max: *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus.* Tübingen 1934.

Welzer, Harald: *Mentale Infrastrukturen. Wie das Wachstum in die Welt und in die Seelen kam.*

Berlin 2011. Verfügbar unter: www.boell.de/sites/default/files/Endf_Mentale_Infrastrukturen.pdf

Welzer, Harald: *Selbst denken. Eine Anleitung zum Widerstand.* Frankfurt/M. 2013.

Experimentkarten

Vollbringe eine
gute Tat
für jemanden.

Schreibe ein Resonanz-Tagebuch:
Wann warst du das letzte Mal
von etwas oder jemandem berührt?

Beschwere dich einen Tag lang
über gar nichts.

Komme mit einem
völlig Fremden ins Gespräch
(an der Kasse, beim Spaziergehen).

Alternativ: Lade einen fremden
Menschen zu deinem Tisch ein,
sofern du außerhalb isst.

Tausche einen Apfel gegen etwas anderes.
Tausche das Andere gegen etwas Neues.
Mache eine Weile so weiter.

Stecke fünf Erbsen in deine rechte
Hosentasche. Sobald etwas passiert, das
dich positiv berührt, nimm eine Erbse und
lasse sie von der rechten in die linke Hosent-
tasche wandern. Nimm am Ende des Tages
alle Erbsen aus der linken Hosentasche und
gehe gedanklich noch einmal durch diese
schönen Momente des Tages.

Experimentkarten



Sage weder "aber" noch "müssen"
- für einen ganzen Tag.

Nimm ein Essen in Stille zu dir.

Finde drei bekannte Zitate und ordne
sie anderen Menschen so zu, dass sich ein
neuer (witziger) Sinn ergibt.

Hier eine Inspiration:
"Hasta la victoria siempre!"
John D. Rockefeller

Meditiere für zehn Minuten, zweimal
täglich. Achte dabei auf deine Atmung
und lass alle aufkommenden
Gedanken wie Wolken am Himmel
an dir vorbeiziehen.

Versuche, jede_n anzulächeln,
die/der dir begegnet.

Verbringe 24 Stunden,
ohne ein elektronisches
Gerät zu benutzen.

Tue etwas, das du in deiner Kindheit
oder Jugend gemacht hast und
schon lange nicht mehr getan hast
(z. B. ein Lied unter der
Dusche singen, malen).

