

Interview mit Personenzentriertem Umweltpsychologen Kai Lenßen

Kommunalpolitiker mit eigenen Inkongruenzen konfrontieren

Personenzentrierte Umweltpsychologie kann Stress in Städten verringern

Sie haben uns auf einen Artikel in „Stern-Online“ aufmerksam gemacht. Darin wird darauf hingewiesen, dass in den Städten Depressionen und Ängste besonders stark zunehmen. Und dass weitere Studien näher aufzeigen sollen, weshalb das so ist. Weshalb spricht Sie das als personenzentrierter Umweltpsychologe an?

Ein Forscherteam des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim, um das es in dem Artikel geht, will die Ergebnisse einer eigenen Studie zum Anlass nehmen, zu verstehen, wie unsere Umwelt auf unser Erleben und Verhalten wirkt. Und genau diese Mensch-Umwelt-Beziehung ist seit mehr als 40 Jahren Gegenstand der Umwelt- oder Ökologischen Psychologie. Eines ihrer Schwerpunkte ist die Untersuchung städtischen Lebens. Wir als Umweltpsychologen analysieren zum Beispiel die Auswirkungen von Lärm, Luftverschmutzung, Massenmotorisierung und Beengung auf den Menschen. Besonders die Crowding-Forschung hat sehr viele interessante Ergebnisse und theoretische Modelle hervorgebracht. Sie erkundet den Zusammenhang zwischen Stress und sozialer bzw. räumlicher Dichte und gibt deutlich Aufschluss über Gesundheit schädigende und fördernde Merkmale einer Stadt.

Mich irritiert daher, dass die Mannheimer Kollegen das Rad sozusagen neu erfinden wollen und die bestehenden Grundlagen der Ökopsychologie offensichtlich unbeachtet lassen. Zudem wollen sie ihre späteren Testergebnisse zugunsten besserer Städteplanung zur Verfügung stellen. Die Offiziellen von Kommunen und Gemeinden sind aber längst mit Fachwissen versorgt – sei es durch architekturpsychologische Lehrstühle, gesundheitswissenschaftliche Weiterbildungsangebote oder einschlägige Literatur. Doch die Metropolen werden immer noch auto- und investorenrecht gebaut, bieten zu weni-

ge Gelegenheiten zu anspruchsvollen, selbstvergessenen Aktivitäten und weisen unzählige Stressoren auf. Vor allem Kinder und Senioren sind die Verlierer der modernen Stadt- und Verkehrsentwicklung. Und genau hier liegt das eigentliche Problem: die Stadtverantwortlichen machen weiter wie bisher, obwohl sie wissen, dass der Mensch in dieser unwirtlichen Umgebung krank wird. Sie ignorieren ihre eigenen inneren Widersprüche (Inkongruenzen). Es ist davon auszugehen, dass auch die „neuen“ hirnpfysiologischen Erkenntnisse den notwendigen Wandel nicht herbeiführen. Meine langjährige Praxis hat gezeigt, dass Stadtpsychologen neben ihrem Feldwissen unbedingt fundierte beraterische Kompetenzen benötigen, die echte Veränderung im Denken, Fühlen und Handeln überhaupt erst möglich machen. Damit Entscheidungsträger sich ernsthaft gegen das Altbewährte und für das gesunde, nachhaltige Stadtleben einsetzen, müssen wir es schaffen, eine vertrauensvolle Arbeitsbeziehung zu ihnen aufzubauen. Dazu gehört, dass wir sie und die Situationen und Strukturen, in denen sie agieren, nachvollziehen. Es liegt also nahe, dass in Beratungsgesprächen der Rückgriff auf Aspekte aus der personenzentrierten Beratungs- bzw. Interventionstheorie sehr hilft: Empathie an erster Stelle.

Neurowissenschaftler des o.g. Zentralinstituts für seelische Gesundheit und der McGill Universität in Montreal „verkünden“, dass sie jetzt mittels Kernspintomographie die Aktivitäten der Hirne von rund 160 Freiwilligen unter Stress und unter Kontrollbedingung untersucht haben. Sie haben gesehen, dass die bei Stress aktive Gehirnregion Amygdala bei Städtern deutlich aktiver war als bei Menschen, die außerhalb von Städten lebten. Was macht aus Sicht der Umweltpsychologie diesen starken Stress, der ja neurowissenschaftlich erforscht werden soll, aus? Was kann die Umweltpsychologie dazu sagen?



Kai Lenßen

www.lenssen-und-lenssen.de

Soz. Verhaltenswissenschaftler; Master of Counselling (Personenzentrierte Beratung). Zunächst Bundesbeamter, später Hochschulstudium Psychologie, Pädagogik, Rechtswissenschaft. Ab 2001 umweltpsychologische Beratung im Rahmen unterschiedlicher kommunaler Nachhaltigkeitsprozesse. Seit 2005 Leitung der Beratungsstelle für Psychosoziale und Nachhaltige Entwicklung. Lehrbeauftragung an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf (Sozialwissenschaftliches Institut).

Im Grunde sind es die Faktoren, die ich oben bereits ausgeführt habe. Aber ich will einen Aspekt herausgreifen, um etwas näher zu erklären, was den Stress letztlich ausmacht. Nehmen wir den Lärm. Krach macht uns krank – er belastet den Schlaf und versetzt unseren Organismus in eine ständige Alarmbereitschaft. Werden sensorische Überstimulationen und Störungen noch mit dem Gefühl gepaart, dass wir persönlich eigentlich kaum noch Einfluss auf den Ausgang unseres Tuns haben, kommt es zu Stress. Also immer dann, wenn wir glauben, die Situation nicht mehr in unserem Sinne bewältigen zu können. Doch unsere Empfindungen machen hier nicht Halt. Wer seine personale Kontrolle schwinden sieht, wird aggressiv, unsicher und hilflos. Wenn diese krankmachenden Bedingungen andauern, kann es zu Gewalt, Angst, Depression und Resignation kommen. Vor allem ältere Menschen trauen sich immer seltener raus und verhäuslichen. Es wird ja in Städten insgesamt die zunehmende Rücksichtslosigkeit der Menschen beklagt. Wenn wir an das Verhalten im Straßenverkehr denken, fallen uns unzählige Beispiele ein. Fehlangepasste Kompensationsmuster, Regelübertritte und überall lauende Gefahren sind die Folge. Auch diese Erscheinung ist Resultat von zu hoher psychischer Beanspruchung und fehlenden Copingstrategien. Jeder kann sich angesichts der immensen Anforderungen an sein Informationsverarbeitungssystem nur noch auf die eigenen Bedürfnisse konzentrieren. Tugenden wie Hilfsbereitschaft, Rück-

sichtnahme oder Besonnenheit bleiben auf der Strecke.

Und was kann man dagegen tun – personenzentriert dagegen tun? Der Einzelne, die politisch Verantwortlichen in den Städten? Haben Sie konkrete Vorschläge?

Ja. Der beratende Umweltpsychologe muss jetzt an mindestens zwei Punkten ansetzen. Erstens kann er Auskunft über Merkmale geben, die von hoher Urbanität zeugen. Urban ist eine Stadt dann, wenn sie dem Einzelnen möglichst viele Gelegenheiten verschafft, die helfen, sein Selbstoptimierungspotenzial zu entfalten. Dieser Gedanke ist dem Prinzip der Aktualisierungstendenz im Übrigen sehr ähnlich: günstige Rahmenbedingungen fördern Autonomie, Kreativität, Selbstverantwortlichkeit, prosoziales Verhalten, eine flexible Selbststruktur und Mut. Die subjektzentrierte Stadt braucht ein komplexes, sicheres Radfahr- und Fußwegenetz, eine behindertengerechte Gestaltung des öffentlichen Raums, ausreichend und fußläufig erreichbare Bewegungszonen und Baulücken für Kinder, autofreie Blockinnenhöfe, bezahlbaren Wohnraum und Stadtoasen, um nur einiges zu nennen. Für die körperliche, seelische und soziale Gesundheit ist es wichtig, vernetzte Erholungslandschaften mit ruhigen Wasserflächen anzulegen. Es gibt weitere Empfehlungen: Kriminalitätsvorbeugende Architektur, soziale Netzwerke und Unterstützungssysteme. Insgesamt muss es den Bürgern leicht gemacht werden, an städtebaulichen Planungen und Entscheidungen zu partizipieren. Es ist also

notwendig, alle beteiligten gesellschaftlichen Gruppen in den Gestaltungsprozess mit einzubeziehen und ihre unterschiedlichen Interessen zu klären. Und damit sind wir mitten im zweiten Punkt: die zahlreichen Gespräche, die nun geführt werden, sollten personenzentriert sein. Hierzu habe ich ein Beratungsmodell entworfen, das Strategien aus der Interventions- und Kompetenzforschung mit den Basisvariablen aus der Gesprächspsychotherapie verbindet. Meistens müssen ja erst einmal die Entscheider für Veränderung gewonnen werden. Was nicht einfach ist. Wie sieht das Problembewusstsein der Planer und Politiker aus? Fühlen sie sich einer menschengerechten Stadt überhaupt verpflichtet? Welche Konsequenzen erwarten oder befürchten sie? Wie können Berater dem oft vorhandenen Misstrauen begegnen? Auf Explorationsprozesse und Kooperation lassen sich die Protagonisten wohl am ehesten ein, wenn wir sie als Personen in speziellen Kontexten wertschätzen und begreifen und ihnen mit Situationsangemessenheit begegnen. Wahrscheinlich ist das sogar der einzige Weg, um nachhaltige Lösungen zu erarbeiten. Jedenfalls, wenn wir beabsichtigen, die Verantwortlichen mit ihren Inkongruenzen und Widerständen zu konfrontieren und ihre Motive und Emotionen dahinter zu verstehen. Die gesellschaftliche Akzeptanz von städtischen Veränderungsmaßnahmen ist am größten, wenn sie von den Bürgern als gerecht und gerechtfertigt erlebt werden. Hierbei hilft eine personenzentrierte Risikokommunikation, welche die Erwartungen, Befürchtungen und innerpsychischen Abläufe der Betroffenen wahr- und ernst nimmt.

Vielen Dank für das Interview.

Ursula Reinsch

Weitere Informationen zum Thema:

Lenßen, K. Umweltpsychologie: Wie wir mit Hilfe personenzentrierter Haltungen vom Wissen zum Handeln kommen, 34-38, *GwG-Zeitschrift* 1/2010,

Lenßen, K. (2011). *Personenzentrierung in der umweltpsychologisch orientierten Nachhaltigkeitsberatung – Ein Mehrwert für sozial-ökologische Zukunftsbeständigkeit?* München: Grin-Verlag (ISBN: 978-3-640-4396-8).

