Maren Urner

Ich will gern nachhaltig leben. Aber es macht mich fertig

26. November 2018

Ich versuche alles richtig zu machen und meiner Umwelt nicht zu schaden. Doch das treibt mich in den Wahnsinn. »Ökorexie«: Wenn grüner Perfektionismus krank macht.

Supermärkte betrete ich nur, wenn es sein muss. Vielleicht, wenn ich mit einem Freund unterwegs bin und nicht unhöflich sein will oder mir nach 20 Uhr eine Zutat fürs Frühstück fehlt.

Supermärkte machen mich fertig, weil ich mir jedes Mal den Müllberg vorstelle, #1 der täglich rein- und rausgekarrt wird, weil mich vorgeschnittene »Currywurst to go« #2 anekelt, in Tütchen verpackte Zitronenschale abstößt und mir vorgekochte, eingeschweißte Rote Bete zuwider ist, weil ich an die Produzenten und Müllsortierer am anderen Ende der Welt denken muss, die meine schöne, neue Welt – hygienisch, fein sortiert und mit Fahrstuhlmusik hinterlegt – niemals betreten werden.

Und ich habe das Problem nicht nur beim Essen: Vor Kurzem brauchte ich einen neuen Gürtel, weil mein alter auseinanderzufallen drohte. Vegan sollte er sein, lokal und fair produziert, ohne Schadstoffe. Und wie wird er verpackt und geliefert? Die Option »Fahrradkurier« konnte ich nirgends finden.

Dies ist die PDF-Version des Artikels **›Ich will gern nachhaltig leben. Aber es macht mich fertig‹** von Perspective Daily.
Den vollständigen Artikel inklusive Bildern und multimedialer Elemente findest du hier online:
perspective-daily.de/article/677/7mm808XD

Ich habe kein Auto, sondern ein Rad und eine BahnCard, [#3] habe keine große Wohnung oder Villa und esse kein Fleisch [#4] – nein, auch nicht ein bisschen. Ich mache es Menschen nicht einfach, mir etwas zu schenken. Am besten keine Gebrauchsgegenstände, sondern gemeinsame Zeit – in Zeitungspapier verpackt.

Als ich vor einigen Monaten eine niederländische Dokumentation über »Das Ringen grüner Menschen« sah, [#5] wurde ich nachdenklich: Ist mein Wunsch, nachhaltig zu leben, zur Obsession geworden? Leide ich etwa an »Ökorexie«?

Wenn grüner Perfektionismus krank macht

Tatsächlich gibt es mittlerweile viele Menschen wie mich, die sich bei jeder Entscheidung im Alltag fragen: Wie schlecht ist das jetzt? Was mache ich damit kaputt? [#6]

So wie die Niederländerin Merel Visser, die nachts aufwacht und mit blanken Knien auf dem Küchenboden umherrutscht, um panisch nach der alten Zeitung zu suchen, die nach dem Bastelnachmittag mit der Tochter im Restmüll [#7] gelandet sein muss. Oder die Amerikanerin Sarah Lynn Cunningham, deren extreme Ökohaltung schon die ein oder andere Romanze im Keim erstickt haben könnte: [#8] »Ich habe gehört, dass Männer die Vorstellung einer Beziehung mit mir eingeschüchtert hat, weil sie dachten, sie könnten bei meinen Umweltstandards nicht mithalten.«

Bevor du jetzt eilig im (digitalen) Lexikon nachschaust: Nein, bisher kann niemand »Ökorexie« diagnostizieren, weil es (noch) keine anerkannte Krankheit ist. [*1] Und auch wenn der englische Begriff »Ecorexia« bereits im Jahr 2009 in der New York Times auftauchte, [#9] gibt es noch keinen Wikipedia-Eintrag und kaum Google-Ergebnisse; die meisten Einträge stammen aus den Niederlanden, wo der Begriff Ende 2017 populär wurde. Eine Definition hat lediglich das englischsprachige Urban Dictionary: [*2]

»Das Gefühl, niemals in der Lage zu sein, genug zu tun, um einen umweltfreundlichen Lebensstil zu erreichen.« – Definition von »Ökorexie« im Urban Dictionary

Doch was, wenn aus diesem Gefühl »mehr« wird? Wenn der Wunsch, sich ökologisch »richtig« zu verhalten, zur Ersatzreligion mutiert? [#10] Zum Korsett aus strengen Regeln, [#11] die festlegen, was erlaubt ist und was nicht. Wenn wie bei Merel Visser das beschriebene Gefühl zwanghaft wird [#12] und so auch die Freude am Leben auf der Strecke bleibt.

Tatsächlich bestätigen Psychologen und Therapeuten, die sich des Phänomens annehmen, dass »Ecorexia« oder eben »Ökorexie« – wenn sie in Zukunft diagnostiziert würde – am ehesten einer Zwangsstörung ähnelt. [*3] Statt zwanghaftem Händewaschen, Haustürabschließen oder anderem Kontrollverhalten suchen »Ökorexiker« nach Verhaltensregeln, die sie zu einem »guten« im Sinne von »nachhaltigen« Menschen machen.

Das Problem dabei: Das nachhaltigste Verhalten ist nicht klar definiert. Ist »bio« wichtiger als »fair«? Ist der Apfel aus Deutschland, der Monate im Kühlhaus verbracht hat, wirklich nachhaltiger als der aus Neuseeland? Ist die Papiertüte wirklich umweltfreundlicher als der recycelte Plastiksack? [#13] Die »grüne Religion« hält also keine absoluten Wahrheiten oder Pauschalantworten bereit, sodass die Suche nach dem richtigen Weg für ihre Anhänger im Alltag zur tagesfüllenden Aufgabe werden kann – inklusive der bei Zwangsstörungen gängigen Symptome Stress, Angst und Panik.

Einen Arzt oder Therapeuten aufsuchen sollte jeder, der wirklich leidet, denn wie bei jeder psychischen Krankheit gilt auch hier: Nur wer leidet, ist auch krank! [#14] Wenn also soziale Beziehungen unmöglich werden, weil die Fahrt zur Geburtstagsfeier zu viel CO_2 verursachen würde, oder die Tochter zur Außenseiterin wird, weil sie bei Gruppenaktivitäten nicht mehr teilnehmen darf. Oder wenn die Angst, sich falsch zu verhalten, so dominant wird, dass körperliche Folgen wie Schlafmangel die Lebensqualität spürbar verschlechtern. Zentral ist dabei auch die Frage:

Bist du nicht mehr in der Lage, dich an Dingen zu erfreuen, die dir für gewöhnlich Spaß machen?

Nachdem ich mir sämtliche Beiträge zu »Ecorexia« zu Gemüte geführt hatte, blieb vor allem ein Gedanke bei mir hängen: Die nachhaltigste Lösung ist, nicht zu konsumieren, was in letzter Konsequenz mit dem eigenen Tod einhergeht. [#15] Mir war auch klar, dass das nicht das Ziel sein kann! So habe ich für einen gesunden Umgang mit dem eigenen Drang, mich »richtig« zu verhalten, 3 Fragen entwickelt, die ich mir immer wieder vor Augen führe und beantworte.

3 Fragen als »Ökotherapie«

1. Wie viel konsumiere ich?

Egal ob Laptop, Auto oder Waschmaschine – der Löwenanteil an negativen Umwelteinflüssen von Produkten fällt während der Produktion und Entsorgung [#16] an – nicht beim Gebrauch. Die niederländische Produktdesignerin und Nachhaltigkeitspionierin [#17] Babette Porcelijn vergleicht den Zusammenhang gern mit einem Eisberg, von dem wir nur die Spitze sehen: Knapp 80% der negativen Wirkungen unseres Konsums sind »versteckt«, in diesem Fall nicht unter Wasser, sondern in den Produktionsstätten, die meist am anderen Ende der Welt liegen. So sagt ein A+++-Sticker nichts über die CO2-Emissionen, den Verlust von Biodiversität und andere negative Folgen während der Herstellung eines Produkts aus.

Die erste Frage ist also immer: Brauche ich das (wirklich)? Und wenn ja: Kann ich es auch gebraucht bekommen (oder Altes reparieren)?

2. Was konsumiere ich?

Flugreise, Rindersteak oder Eigenheim: Wie oft war ich schon an Diskussionen beteiligt, bei denen es um die Frage nach dem »größten Klimasünder« ging. Auch hier hat Babette Porcelijn ihre Zahlenliebe

ausgelebt und eine Top 10 der klimaschädlichsten Wirkungen unseres Konsums berechnet (bezogen auf den Durchschnitts-Niederländer).

Auf Platz 1 schaffen es – zur Verblüffung vieler – unsere Gebrauchsgüter, [*4] gefolgt von Fleischkonsum, Wohnen und Autofahren.

3. Wie konsumiere ich?

Vereinfacht gesagt habe ich 2 Möglichkeiten, mit den Erkenntnissen von Babette Porcelijn umzugehen: Ich kann mich selbst so sehr unter Druck setzen, das »Richtige« zu tun, dass ich die »Ökorexie«-Diagnose erhalten werde, sobald sie offiziell anerkannt ist. Oder ich kann das Wissen nutzen und als mündige Konsumentin Entscheidungen treffen.

Ich kann mir immer und immer wieder bewusst machen, dass es keine einfachen Antworten auf ethische Fragen gibt, ja, das ein komplett ethisches Leben sogar unmöglich ist. [#18]

Dass aber der Versuch, sich einem solchen anzunähern, sich den Schwierigkeiten zu stellen, statt sie zu ignorieren, nicht nur der vielleicht ethischste Weg insgesamt ist, sondern sogar Spaß machen kann. Dazu gehört auch die Erkenntnis, dass uns Schuldgefühle nie zum »besseren Menschen« machen, denn kreise ich nur um mich selbst, ist das am Ende das Gegenteil eines ethischen Lebens. So besteht der beste Weg, ein ethisches Leben zu führen, vielleicht gerade nicht darin, Antworten auf alle Fragen zu finden, sondern gewillt zu sein, sich mit schwierigen und komplexen Fragen zu beschäftigen.

In der niederländischen Doku zum »Ringen grüner Menschen« finden sich die unterschiedlichsten Personen in einer Art Selbsthilfegruppe zusammen. In einem Stuhlkreis erzählen sie von den persönlichen Herausforderungen, denen sie täglich als potenziell »grüne Menschen« begegnen. Fleischfrei oder Familientradition? Berufliche Flugreise [#19] oder Seminar vor der Haustür?

Ja, auch ich kann mir zunächst ein Schmunzeln nicht verkneifen, weil die Szene irgendwie zu therapeutisch, fast klinisch wirkt. Dann wird aus

meinem Schmunzeln ein Lächeln und ich wünsche mir, dass auch andernorts Menschen zusammenkommen, um ohne Allmachtsanspruch, ohne Rechthaberei und ohne Dogmatismus über ihre Rolle in einer nachhaltigen Zukunft zu sprechen.

*Weitere Informationen zu dieser Förderung findest du **hier**!*

Zusätzliche Informationen

*1 Das heißt, sie taucht nicht in den beiden Standardwerken zur Diagnose von psychischen Krankheiten auf, dem Diagnostischen und statistischen Leitfaden psychischer Störungen (DSM-5) und der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-10).

*2 Das Online-Wörterbuch »Urban Dictionary« sammelt englischsprachige Begriffe aus der Umgangssprache, Slang oder andere Begriffe, die es nicht ins Lexikon schaffen. Jeder Nutzer kann – ähnlich wie bei Wikipedia – Definitionen zu Begriffen online veröffentlichen, solange sie den Nutzungsbedingungen der Website entsprechen. Zusätzlich werden die Einträge von den Nutzern bewertet.

*3 Die Zwangsstörung oder OCD (vom Englischen Obsessive Compulsive Disorder) ist eine psychische Erkrankung, bei der ein innerer Zwang die Betroffenen bestimmte Dinge denken oder tun lässt und so die Lebensqualität beeinträchtigt. Menschen, die zu zwanghaftem Verhalten oder Perfektionismus tendieren, sind besonders gefährdet, »ökorexisches« Verhalten aufzuweisen.

*4 Dazu gehören technische Geräte und nicht technische Produkte. Mit anderen Worten: Alle Gebrauchsgegenstände außer Kleidung und Textilien, die separat betrachtet werden.

Quellen und weiterführende Links

#1 Diese Frau erzählt mir, wie sie mit ihrer Familie nur ein Einmachglas Müll produziert – im Jahr
https://perspective-daily.de/article/97

#2 Wie das »Menü zur Weltrettung« aussieht, schreibe ich hier
https://perspective-daily.de/article/182

#3 »Zurück in die Zugkunft«, schreibt Felix Austen
https://perspective-daily.de/article/133

#4 Mit Felix Austen schlachte ich 5 Mythen über falsches Fleisch
https://perspective-daily.de/article/379

#5 Hier kannst du die Episode »Worsteling van de Groenmens« der Serie »Tegenlicht« anschauen (niederländisch, 2018)
https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/kijk/afleveringen/2017-2018/Worsteling-van-de-Groenmens.html

#6 Dieser Text ist für alle Gutmenschen (und die, die es gern wären)
https://perspective-daily.de/article/377

#7 Einer der Artikel zu Ecorexia aus den Niederlanden (niederländisch, 2017)
- **https://www.ad.nl/economie/geobsedeerd-door-duurzaam-leven-ik-stootte-mensen-af-met-vega-hapjes~acccce95/**

#8 Hier findest du einen Übersichtsartikel zu Ecorexia bei Everyday Health (englisch, 2011)
https://www.everydayhealth.com/emotional-health/0818/ecorexia-are-you-obsessed-with-being-eco-friendly.aspx

#9 Kurzer Artikel in der New York Times, der »Ecorexia« erwähnt (englisch, 2009)
https://tmagazine.blogs.nytimes.com/2009/03/26/bag-check-dont-forget-your-floss/

#10 Wie der Glaube an Gott unser Klima retten kann, beschreibt Juliane Metzker hier
https://perspective-daily.de/article/665

#11 Wie die 10 Gebote im Jahr 2018 aussehen könnten, haben wir hier aufgeschrieben
https://perspective-daily.de/article/552

#12 Felix Austen fordert mehr Verbote
https://perspective-daily.de/article/624

#13 1% unseres Plastiks ist »bio«. Es könnten 90% sein, hat Felix Austen recherchiert
https://perspective-daily.de/article/574

#14 Katharina Ehmann über psychische Krankheiten
https://perspective-daily.de/article/643

#15 Müssen wir uns zwischen Kindern und Klima entscheiden?
https://perspective-daily.de/article/314

#16 Was mit unserem Elektroschrott passiert, hat Dirk Walbrühl untersucht
https://perspective-daily.de/article/668

#17 Die Cradle-to-Cradle-Bewegung setzt sich für eine vollständige Kreislaufwirtschaft ein
https://perspective-daily.de/article/670

#18 Warum es unmöglich ist, ein vollständig ethisches Leben zu führen, beschreibt dieser Quartz-Artikel (englisch, 2018)
https://qz.com/1327804/its-impossible-to-lead-a-totally-ethical-life-but-its-fun-to-try/

#19 Warum Fliegen billiger als der Zug zum Flughafen ist, erklärt Han Langeslag hier
https://perspective-daily.de/article/319