

Momentum Kongress 2022 13. - 16.10.2022

Forschungspapier

“Sustainable Hedonism”: Erfahrungslernen zur Förderung eines gutes Lebens, das nicht die Welt kostet

Orsolya Lelkes, MSc, PhD

Kurzfassung

Ziel dieser Präsentation ist es, zu argumentieren, dass das *eudaimonische Leben* der philosophische und psychologische Rahmen für ein gutes Leben sein kann, das weder sich selbst noch anderen oder der Erde schadet, und zu zeigen wie es mit Erfahrungslernen gefördert werden kann.

Ich zeige auf, wie eine bewusste Einstellung zum Glück (Lebensfülle /Glückseligkeit / „eidaimonia“ laut Aristoteles) eine Lebensstrategie sein kann, bei der wir sowohl mit unseren eigenen tiefsten Bedürfnissen als auch mit den Interessen anderer in Verbindung stehen können. Auf dieser Grundlage empfehle ich drei Strategien, um ein solches glückliches Leben zu erreichen: (1) ein "besserer Hedonist" werden, (2) Tugenden entfalten, (3) Transformatives Lernen.

Das Handeln für unser eigenes Wohlergehen und das unserer Gemeinschaft (Schlüsselemente eines "glücklichen Lebens" nach Aristoteles) könnten uns befähigen, Teil einer Lösung für die gegenwärtige soziale und ökologische Krise zu werden: mit Verantwortung zu handeln und gleichzeitig die Fähigkeit zu bewahren, das Leben zu genießen.

Die Präsentation basiert auf meinem Buch mit dem Titel "Sustainable Hedonism. A Thriving Life that Does not Cost the Earth" (Bristol University Press, Mai 2021) und seiner erweiterten ungarischen Ausgabe (Fenntartható Hedonizmus, HVG Kiadó, 2022). Die deutsche Ausgabe (Oekom Verlag) ist derzeit in Arbeit.

Problemlage und Ziel

Derzeit gibt es kein Land auf der Erde, das sowohl sozial gerecht als auch ökologisch nachhaltig ist, wenn wir auch die Aktivitäten berücksichtigen, die es in andere Länder ausgelagert hat (z. B. Raworth 2017, Dan O'Neil et al 2018). Die Länder des Globalen Nordens versagen vor allem

bei dem letztgenannten Kriterium auf ganzer Linie. Eine rasche Anpassung ist erforderlich (IPCC 2022, Akenji et al 2021).

Insgesamt brauchen wir eine massive Reduzierung unseres Verbrauchs (und der damit verbundenen Kohlenstoffemissionen) in Ländern mit hohem Einkommen. Wenn wir das Pariser Klimaziel von 1,5 Grad Erwärmung einhalten wollen, bedeutet dies eine Reduzierung um 91-95 % bis 2050 (Akenji et al 2021). Gleichzeitig müssen wir sicherstellen, dass weniger privilegierte Gruppen Zugang zu einem sozialen Minimum haben. Insgesamt müssen wir sowohl global als auch innerhalb der Länder einen fairen Konsumraum schaffen.

Viele grundlegende Veränderungen sind in unserem wirtschaftlichen, sozialen und politischen System notwendig, wenn wir wirksame Lösungen finden wollen (Institutionen). Parallel dazu sind auch individuelle Veränderungen notwendig (Menschliches Verhalten). Individuelle Handlungen können kollektive Veränderungen initiieren oder verstärken. Darüber hinaus suchen viele von uns nach Antworten auf die existenzielle Frage: Wie kann man in einer krisengeschüttelten Welt gut leben und gut handeln? Wie können wir unser Streben nach Freude und unser Verantwortungsbewusstsein miteinander in Einklang bringen?

Die Wirtschaft spielt in unserer Kultur eine große Rolle: bei der Art und Weise, wie wir nach Vergnügen suchen. Die neoklassische Ökonomie basiert auf einer vereinfachenden Annahme über die menschliche Natur, den so genannten "homo economicus", und geht davon aus, dass Menschen rationale, wettbewerbsorientierte, egoistische Genussmenschen sind, die ihr eigenes Nutzen maximieren wollen. Diese Annahmen prägen Wirtschaftsstudenten, Wirtschaftswissenschaftler und Geschäftsleute, wie empirische Studien zeigen. In einem weiteren Sinne beeinflussen sie auch unsere Kultur, und führen zum so-geannten *radikalen Hedonismus*.

Radikaler Hedonismus (Fromm 1997) bedeutet, dass wir uns nur um die Befriedigung unserer Begierden kümmern und alles als Objekte bewerten, die gut sind, wenn sie uns Freude bereiten, und schlecht, wenn sie es nicht tun. Wir benutzen Menschen, Dinge und den ganzen Planeten nach unserem Lustempfinden. Diese (unbewusste) Vergnügungssucht ist jedoch ein zerstörerisches Rezept zum guten Leben, wie die zahlreichen Krisenphänomene unserer Zeit zeigen. Sie führt zu Überkonsum (und die daraus resultierenden Übergewicht, Krankheiten, Unzufriedenheit), Ressourcenverschwendung und Ausbeutung.

Unser Verhalten ist mit kulturellen Normen, persönlicher Wünsche und Überzeugungen über uns selbst, andere und das Leben selbst verwoben. Oft bleiben diese Aspekte unbewusst. Die menschliche Seele ist in der neoklassischen Ökonomie eine "Blackbox" (schwarzer Kasten), ebenso wie die Seele des modellierenden Ökonomen.

Tabelle 1: Die übliche Bereiche und blinden Flecken der heutigen Mainstream-Ökonomie

INDIVIDUELL	INTERNE I. Beweggründe Lebensstrategie *Wie entstehen und verändern sich die Wünsche? *Wie versucht der Mensch, sie zu befriedigen? *Welche Werte leiten unser Handeln?	EXTERN II. Menschliches Verhalten (Beobachtete Präferenzen) *Was tun die Menschen? * Wofür geben sie ihr Geld aus?
	III. Kultur Unsere "Spielregeln" für ein erfolgreiches Leben *Was denken wir, und was müssen wir tun, um erfolgreich zu sein und zu gedeihen? * Was sind unsere Überzeugungen über andere Menschen und die Welt?	IV. Institutionen * Regeln und Grenzen des freien Wettbewerbs * Märkte und Unternehmen * Öffentliche Institutionen und Politik, einschließlich Steuern und Ausgaben
KOLLEKTIV		

Unsere derzeitige Krise fordert die Ökonomen und uns alle auf, diese Blackbox zu öffnen: die Natur der Präferenzen und unser vergnügungssüchtiges Selbst zu hinterfragen. Wonach sehnen wir uns? Welche Werte und Annahmen bestimmen unser Handeln? Was ist unsere Vorstellung von Erfolg und einem guten Leben? Wir wissen oft nicht, was für uns als Individuen oder als Kollektiv gut ist, oder tun es einfach nicht, und das bedroht unser Überleben und unser Gedeihen. Zu unserem eigenen Wohl brauchen wir einen neuen Ansatz für den Erfolg. Neben institutionellen Lösungen brauchen wir auch ein alternatives Konzept für ein gutes Leben auf persönlicher Ebene mit geeigneten Bildungsinstrumenten, die den Wandel des Einzelnen unterstützen.

Forschungsfrage

Zwei miteinander verknüpfte Fragen erkunden die Vision und den Weg dorthin. (1) Wie könnte man die Philosophie eines guten Lebens beschreiben, das sowohl sozial gerecht als auch ökologisch nachhaltig ist? Oder mit anderen Worten: ein gutes Leben, das anderen und der Erde nicht schadet? (2) Wie könnte die Bildung einen solchen individuellen Wandel unterstützen, der sowohl Einstellungen als auch angemessene Handlungen umfasst?

Methodologie und Methoden

Das Papier skizziert einen interdisziplinären Ansatz, indem es die Perspektiven der Glücksökonomie, der Verhaltensökonomie, der positiven Psychologie, der kritischen Sozialtheorie, der Sozialpsychologie, der antiken griechischen Philosophie und der zeitgenössischen Methoden des Erfahrungslernens, insbesondere des Psychodramas, integriert.

Die antike griechische Philosophie (vor allem Aristoteles, aber auch Hedonisten wie Aristippus und Epikur) und die moderne Psychologie (Diener et al., Christakis, Seligman, Schwartz usw.) umreißen die optimale Strategie der Eudaimonie (übersetzt als Glückseligkeit oder

blühendes Leben), die eine bewusste Einstellung zum Vergnügen umfasst und auf innerer Freiheit und Selbstbeherrschung beruht. Unter den zeitgenössischen psychologischen Theorien spielt die Selbstbestimmungstheorie (Ryan, Deci) eine Schlüsselrolle, da sie einen Weg zu einem eudaimonischen Leben aufzeigt.

Methoden des Erfahrungslernens können das intellektuelle Verständnis durch körperliche und emotionale Erfahrungen ergänzen und so eine ganzheitliche Transformation ermöglichen. Ich zeige, wie das Psychodrama als Labor für ein eudaimonisches Leben genutzt werden kann.

Ergebnisse

Meiner Ansicht nach das eudaimonische Leben der normative philosophische und psychologische Rahmen für ein gutes Leben sein kann, das weder sich selbst noch anderen oder der Erde schadet.

Das Wort Eudaimonie setzt sich zusammen aus ‚eu‘ für ‚das Gute‘ und ‚daimon‘ (δαίμων) für ein übernatürliches Wesen, einen Geist. In der antiken Welt wurden auch jene Wesen als Dämonen bezeichnet, die in den himmlischen Sphären lebten und die Planeten bewegten. Dort aber herrschte perfekte Ordnung, das Universum wurde als geordnet verstanden (= Kosmos). In diesem Weltbild galt als Ziel des menschlichen Strebens, die Vollkommenheit der himmlischen Sphären im eigenen Inneren zu erreichen.

Glückseligkeit weist nicht die Nachteile vieler zeitgenössischer Ansätze auf. Es ist sie kein vorübergehendes Gefühl oder eine Euphorie, sondern ein dauerhafter Zustand, der sich im Laufe des Lebens mit wachsender Weisheit allmählich entfaltet (Aristotle 1999). Es ist kein Geschenk der Götter, kein Ergebnis von Glück und äußeren Umständen, sondern ein Ergebnis unseres bewussten Handelns: Wir können unsere für ein glückliches Leben notwendigen Fähigkeiten (*Tugenden* laut Aristoteles) erlernen und kultivieren. Und es ist nicht individualistisch, indem sie den Erfolg des Einzelnen getrennt von anderen sieht, sondern sie ist beziehungsorientiert: Ein gutes Leben wird mit Freunden geteilt und dient dem Nutzen der größeren Gemeinschaft (dem Stadtstaat in der griechischen Antike).

Auf dieser Grundlage empfehle ich drei Strategien, um ein solches glückliches Leben zu erreichen.

1. Ein "besserer Hedonist" werden
2. Tugenden entfalten
3. Transformatives Lernen

1. *Besserer Hedonist werden*

Ein Haupthindernis für die Verringerung des Verbrauchs (und parallel dazu für die Verringerung der Emissionen) ist die Annahme, dass dies mit einem Verlust an Lebensqualität, einem Verlust an Glück einhergehen würde. Wer will schon Minimalist sein in einer Welt der Maximierer?

Die Hedonisten der griechischen Antike waren Meister des Lebensgenusses und betrachteten das Vergnügen als das Wertvollste im Leben. Weniger bekannt ist vielleicht ihre Forderung nach innerer Unabhängigkeit und dem Streben, sich nicht von seinen Begierden versklaven zu lassen. Epikur schlug vor, Marktplätze zu meiden, um unnötige Begierden zu vermeiden, um der Versuchung überhaupt vorzubeugen. Dies hat viel mit dem heutigen minimalistischen Lebensstil gemeinsam, der zwar ein Minimum an materiellem Besitz anstrebt, aber ein Übermaß an Lebensgenuss.

Aristoteles rief zur Selbstbeherrschung auf, zu einem Mittelweg, der die Extreme der Askese oder des Genießens vermeidet (1999). Der mittlere Weg war auch eine der wichtigsten Lehren des Buddha. Buddha erforschte und erlebte persönlich die Extreme, und es war die Mitte, in der er schließlich die Erleuchtung fand.

Das Streben nach maximalem Vergnügen, oder die Nutzenmaximierung in den üblichen Wirtschaftsmodellen für menschliches Verhalten, ist aus vielen Gründen keine optimale Lebensstrategie und verursacht viel Unbehagen, sowohl persönlich als auch kollektiv (z.B. Schwartz et al. 2002, Schumacher 1989).

Stattdessen legt die Strategie des bewussten Hedonismus den Schwerpunkt auf das Hinterfragen der Begierden und die Erlangung innerer Freiheit und Selbstbeherrschung. Die Schlüsselfragen lauten: Was brauchen wir wirklich an äußeren Ressourcen und was können wir in unserer inneren Einstellung tun, um das Leben in vollen Zügen zu genießen? Es handelt sich dabei um eine persönliche Veränderung, die von der umgebenden Gemeinschaft sowie von neuen kollektiven Normen und Institutionen unterstützt werden kann.

Ein relativ unbekannter wichtiger Forschungsstrang zeigt, dass es keinen Widerspruch zwischen einem glücklichen Leben und einem umweltbewussten Lebensstil gibt, einschließlich freiwilliger Einfachheit, Reduzierung des Fleischverzehr oder anderer grüner Anpassungen, und erklärt die Wege zur Steigerung beider (Welsch and Kühling 2011, Kasser 2017). Nachhaltiger Hedonismus scheint eine realistische Strategie zu sein.

2. Tugenden entfalten

Nach Aristoteles ist nicht das Vergnügen der höchste Wert im Leben, sondern das Glück oder das "blühende Leben". Seiner Ansicht nach ist Glück kein Geschenk des Schicksals, der Götter oder eine glückliche Wendung äußerer Ereignisse, sondern eine Frage der inneren Übung. Die zeitgenössischen psychologischen Erkenntnisse bestätigen, dass die Einstellungen unser Wohlbefinden viel stärker beeinflussen als die äußeren Umstände, wenngleich sie auch die Bedeutung der letzteren nicht leugnen, insbesondere im Hinblick auf grundlegende Güter und materielle Sicherheit.

Die alten Tugenden der Mäßigkeit, der Tapferkeit, der Sanftmut (temperance, courage, good temper) und der praktischen Weisheit können heute viele positive Folgen haben: Freude, innerer Frieden, größere Kontrolle über die eigene Aufmerksamkeit, die Zeit und das Geld, Autonomie, die Fähigkeit, sich vom Konsumdenken zu distanzieren, Selbstfürsorge, bewusster Konsum, verbesserte Fähigkeit zur Zusammenarbeit und zum Umgang mit Konflikten, Engagement in Gemeinschaftsaktionen und Aktivismus.

Ein blühendes Leben ist beziehungsorientiert. Freundschaften spielen eine Schlüsselrolle für die eigene Entwicklung (unser bester Freund ist ein Spiegel für uns, laut Aristoteles), und die Gemeinschaft ist der ultimative Maßstab für unseren eigenen Fortschritt, so Aristoteles. Unser persönliches Glück ist mit denen verflochten, die uns nahestehen, und auch mit unserer weiteren Gemeinschaft. Doch wir können aktiv unseren Teil dazu beitragen.

Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass ein sinnvolles („eudaimonisches“) Leben fördert die körperliche Gesundheit und Langlebigkeit. Menschen, die ein sinnvolles Leben führen, sind eher bereit, sich um andere zu kümmern und großzügig und aufmerksam zu sein.

3. Transformatives Lernen

Ich behaupte, dass wir zusätzlich zu unserem intellektuellen Verständnis auch die Welt mit unseren Sinnen, unserer Intuition und unserem Körper "neu entdecken" müssen, um alternative Lebensstrategien und neue Wege zu einem guten Leben erkunden zu können (phänomenologische Philosophie von Husserl und Merleau-Ponty, transformatorisches Lernen von Kolb, Moreno und anderen). Rollenspiele und Geschichtenerzählen gehören zu unserer alten Menschheitsgeschichte sowie zu Kunst und Therapie, und sie haben ein noch unerforschtes Potenzial in der heutigen nicht-formalen Bildung. Wir können alle zu Künstlern werden und eine neue Kultur des guten Lebens für alle mitgestalten.

Rollenspiele sind fast instinktiv, und so wie Kinder es von sich aus tun, ohne Ermutigung oder Einmischung von außen, war es Teil unserer menschlichen Zivilisation, noch bevor die Schrift erfunden wurde: Wir erzählten und spielten uns gegenseitig Geschichten vor.

Das Rollenspiel wurde durch das griechische Drama zu einer Kunst. In der Tragödie konnten sich die Zuschauer mit den Themen auseinandersetzen, die auch sie beschäftigten, den gemeinschaftlichen, kollektiven Charakter ihrer eigenen Geschichte erfahren und so eine Katharsis erleben - einen Zustand der Ergriffenheit, der Erhabenheit, der Erleichterung und der geistigen Reinigung. Das griechische Wort für Katharsis bedeutet Läuterung.

Im 16. bis 18. Jahrhundert brachte die *commedia dell'arte* das Theater auf die Straße, zu den Menschen, und verwendete dabei improvisatorische Elemente. Die Akteure waren professionelle Schauspieler. Der befreiende Geist des 20. Jahrhunderts durchbrach auch diese Beschränkung: Immer mehr Menschen erkannten die heilende, lehrende und transformierende Kraft des Dramas, der Improvisation und des Rollenspiels und begannen daher, sie bewusst einzusetzen, zum Beispiel in der progressiven Erziehung. Diese Techniken könnten eine große Hilfe bei unserer Suche nach einem guten Leben sein.

Es gibt eine große Bandbreite an Methoden, wie zum Beispiel: Psychodrama, Sociodrama, Playback-Theater, Theater der Unterdrückten, Forum-Theater, Social Presencing Theatre, Dramatherapie, Abenteuer- oder Wildnis-Therapie.

Psychodrama („Theater der Seele“) als Labor für ein Blühendes Leben

Psychodrama ist eine der anerkannten psychotherapeutischen Methoden, die im klinischen Bereich eingesetzt wird. Hier konzentriere ich mich auf die nicht-klinische, nicht-psychotherapeutische Anwendung, und insbesondere darauf, wie es unser Streben nach einem

blühenden Leben, einem nachhaltigen und freudvollen Leben persönlich und kollektiv unterstützen kann.

Das Psychodrama hat sich von Anfang an auf die Förderung der Kreativität und Spontaneität der Menschen konzentriert, was sich in der Philosophie seines Gründers Moreno widerspiegelt. Er selbst bezeichnete sich als den Mann, der Freude und Lachen in die Psychiatrie brachte.

Kürzlich wurde der Begriff "positives Psychodrama" geprägt, der die positive Psychologie und das Psychodrama miteinander verbindet (Orkibi 2019; Goldberg 2009). „Bühne des Glücks“ war der Begriff, den ich verwendet habe, als ich vorhin kurz die Möglichkeiten des Psychodramas zur Förderung des eudaimonischen Wohlbefindens untersucht habe (Lelkes 2018). Er kann jedoch kritisiert und falsch interpretiert werden: Kann jemand auf dieser Bühne stehen, wenn er unglücklich ist? Die Antwort lautet: Ja, natürlich. Es geht nicht darum, irgendwelche Gefühle oder Erfahrungen zu kontrollieren oder auszuschließen, sondern das Wohlbefinden durch einen ganzheitlichen und nicht wertenden Ansatz zu fördern.

Was könnten die möglichen Anwendungen sein?

Auf *individueller Ebene* kann die Person ihr "*blühendes Selbst*" erforschen. Über die Standardtechniken der Visualisierung und/oder des Aufschreibens hinaus ermöglichen dramatische Techniken die Erschaffung und Erfahrung dieses "bestmöglichen zukünftigen Selbst" oder "blühenden Selbst". Ziel ist es, sie auf zukünftige Situationen vorzubereiten, in denen sie mit einem höheren Maß an Flexibilität, Vitalität und Integrität funktionieren.

Auf *Gruppenebene* kann die Gruppe ihre Zukunftsvision eines blühenden Lebens auf gemeinschaftlicher oder globaler Ebene verwirklichen wollen.

Sohin, die Zukunftsvision eines blühenden Lebens ist nicht auf die Person als Individuum in Isolation beschränkt, sondern Beziehungen (zu Menschen oder anderen Wesen) sind ebenfalls ein fester Bestandteil dieses Zukunftsbildes. Die dramatische Handlung hilft den Menschen auch, sich der Perspektive anderer bewusst zu werden (Empathie und Achtsamkeit), so als würden sie sich selbst und ihre Handlungen in einem Spiegel sehen. Anstatt einfach nur auf andere zu reagieren, können die Menschen mehr Verantwortung für ihr eigenes Handeln übernehmen.

Meiner Ansicht nach bietet *die psychodramatische Rollentheorie* einen neuartigen und innovativen Ansatz, um Werte, Motivationen und menschliches Verhalten zu erforschen, die für die Bewältigung unserer gegenwärtigen kollektiven Herausforderung, den Verbrauch und die Ressourcennutzung zu reduzieren und gleichzeitig unser Wohlbefinden zu erhalten, von entscheidender Bedeutung sind.

Jacob Levy Moreno entwickelte ab 1923 seine eigene Rollentheorie. Im Gegensatz zur soziologischen Rollentheorie, die ein theoretisches Konzept ist und in erster Linie bestimmte Phänomene, z. B. Geschlechterrollen, zu beschreiben sucht, konzentrierte sich Moreno auf die praktische Anwendung. Er arbeitete mit Flüchtlingen, Prostituierten, Schulkindern, Unternehmen, kirchlichen Gruppen und Politikern. Er erforschte "psychodramatische Rollen"

(z. B. Held, Entdecker, Filmstar), bei denen die Vorstellungskraft ebenfalls auf dem Vormarsch ist.

Dabei blieb er nicht stehen, sondern betrachtete das Individuum über seine Beziehungen. So interessierte ihn, wie sich das Verhalten einer Person auf eine andere Person oder eine ganze Gruppe auswirkt und umgekehrt, wie diese auf ihn wirken, d. h. welche Wechselwirkungen es zwischen den verschiedenen Mitgliedern (und ihren Rollen) gibt. Er beobachtete, wie sich die Struktur einer Gruppe verändern kann und wie ihr Zusammenhalt gestärkt werden kann.

Morenos Rollentheorie schlägt eine Brücke zwischen Individuum und Gemeinschaft, Psychologie und Soziologie, da sie sowohl intrapersonelle (intrapersonale) Phänomene als auch interpersonelle (interpersonale) Interaktionen untersucht. Seine ursprünglichen Konzepte sind von vielen Praktikern weiterentwickelt worden.

In dem von mir vorgeschlagenen Ansatz kann die Entdeckung unserer progressiven Rollen unser Kompetenzgefühl steigern, unsere Autonomie und unsere Fähigkeit, gut in Beziehungen zu funktionieren, stärken und unsere Fähigkeit zu pro-sozialem und pro-ökologischem Handeln unterstützen.

Die innere Arbeit mit unseren Saboteur-Rollen wird dagegen voraussichtlich unser schädliches Verhalten gegenüber uns selbst, anderen und der Natur verringern. Es ist weniger wahrscheinlich, dass wir Glück und Vergnügen dort suchen, wo wir es nicht bekommen, und zwar nicht auf Dauer. Infolgedessen dürfte nicht nur unser Wohlbefinden steigen, sondern wir könnten auch unsere Prioritäten und Konsumgewohnheiten anpassen und uns generell fürsorglicher verhalten.

Das Theater der Seele ist ein Labor, in dem man sein eigenes blühendes Leben mit seinem ganzen Wesen entdecken kann. Es kann für jeden nützlich sein, der das "nicht Offensichtliche" hinter seinem Verhalten, seiner Entscheidung oder seiner Beziehungssituation verstehen möchte. Dies kann für Studenten der Wirtschaftswissenschaften nützlich sein, um ihre methodischen Entscheidungen und ihre Berufswelt zu verstehen. Führungskräfte in der Wirtschaft, Entscheidungsträger, entdecken vielleicht, dass sie mehr Handlungsspielraum haben, als sie bisher dachten, und dass es vielleicht nicht so viel Mühe und Kampf erfordert. Bewusste Menschen, denen das Schicksal der Welt am Herzen liegt, können vielleicht an die Grundwerte ihres Lebens anknüpfen, ohne dass dies ihre Freude und ihren Spieltrieb behindert.

Zusammenfassung und Ausblick

Die Kultivierung von Tugenden und bewusstem Hedonismus, das Handeln für unser eigenes Wohlergehen und das unserer Gemeinschaft (Schlüsselemente eines "glücklichen Lebens" nach Aristoteles) könnten uns befähigen, Teil einer Lösung für die gegenwärtige soziale und ökologische Krise zu werden: mit Verantwortung zu handeln und gleichzeitig die Fähigkeit zu bewahren, das Leben zu genießen.

Eine künftige Forschungsfrage könnte darin bestehen, das Theater der Seele (Psychodrama) als Erfahrungslernmethode in diesem Kontext zu bewerten: welche Art von

Nachhaltigkeitskompetenzen insbesondere entwickelt werden. Ein nützlicher Vergleichsmaßstab dafür könnte der *GreenComp*, der europäische Referenzrahmen für Nachhaltigkeitskompetenzen (Bianchi, Pisiotis, Cabrera Giraldez 2022) sein, mit den Bereichen von (i) Verankerung von Nachhaltigkeitswerten, (ii) Berücksichtigung der Komplexität der Nachhaltigkeit, (iii) Visionen für eine nachhaltige Zukunft und (iv) Handeln für Nachhaltigkeit.

Literatur

- Akenji L., M. Bengtsson, V. Toivio, M. Lettenmeier, T. Fawcett, Y. Parag, Y. Saheb, A. Coote, J. H. Spangenberg, S. Capstick, T. Gore, L. Coscieme, M. Wackernagel és D. Kenner (2021). 1.5-Degree Lifestyles: Towards A Fair Consumption Space for All. Hot or Cool Institute, Berlin <https://hotorcool.org/1-5-degree-lifestyles-report/>
- Aristotle (1999) *Nicomachean Ethics*. Translated by W. D. Ross. Kitchener: Batoche Books.
- Bianchi, G., Pisiotis, U., Cabrera Giraldez, M. (2022). *GreenComp – der Europäische Kompetenzrahmen für Nachhaltigkeit*. Bacigalupo, M., Punie, Y. (Redaktion), EUR 30955 DE, Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union, Luxemburg, 2022
- Binder, M., and A. Blankenberg (2017) 'Green lifestyles and subjective well-being: more about self-image than actual behavior?' *Journal of Economic Behavior & Organization*
- Biswas-Diener, R., P. A. Linley, H. Dovey, J. Maltby, R. Hurling, J. Wilkinson, and N. Lyubchik (2015) 'Pleasure: an initial exploration'. *Journal of Happiness Studies* 16(2):313–32.
- Blatner, A. (2019) *Action Explorations: Using Psychodramatic Methods in Non-Therapeutic Settings*. Boston: Parallax Productions
- Boulding, K. E. (1969) 'Economics as a moral science'. *The American Economic Review* 59(1):1–12.
- Briggs, J. L. (1998). *Inuit Morality Play: The Emotional Education of a Three-Year-Old*. New Haven London: Yale University Press.
- Brown, K. W., and T. Kasser (2005) 'Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle'. *Social Indicators Research* 74(2):349–68.
- Christakis, N., and James Fowler (2009) *Connected: The Amazing Power of Social Networks and How They Shape Our Lives*. New York: Little, Brown and Company.
- Clayton, G. M., and P. D. Carter (2004) *The Living Spirit of the Psychodramatic Method*. Auckland, N.Z.: Resource Books.
- van Dalen, Hendrik P. (2019) 'Values of economists matter in the art and science of economics'. *Kyklos* 72(3):472–99.
- Drucker, P. F. (1939) *The End of Economic Man: The Origins of Totalitarianism*. New York: The J. Day Company.
- Epicurus (1994) *The Epicurus Reader: Selected Writings and Testimonia*. Translated by Brad Inwood and Lloyd P. Gerson. Indianapolis: Hackett.
- Fromm, E. (1997) *To Have or To Be?* London: Abacus.
- Goldberg, Merle Cantor (2009) 'Positive psychodrama and the early works of J. L. Moreno'. *Group* 33(4):359–72.
- IPCC (2022): *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation, and Vulnerability*. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [H.-O.

Pörtner, D.C. Roberts, M. Tignor, E.S. Poloczanska, K. Mintenbeck, A. Alegría, M. Craig, S. Langsdorf, S. Löschke, V. Möller, A. Okem, B. Rama (eds.)). Cambridge University Press. In Press.

Kahneman, D., J. L. Knetsch, and R. H. Thaler (1991) 'Anomalies - the endowment effect, loss aversion, and status quo bias'. *Journal of Economic Perspectives* 5(1):193–206.

Kasser, T. (2002) *The High Price of Materialism*. Cambridge, Mass.: MIT Press.

Kasser, T. (2017) 'Living both well and sustainably: A review of the literature, with some reflections on future research, interventions and policy'. *Philosophical Transactions of the Royal Society A: Mathematical, Physical and Engineering Sciences* 375(2095):20160369.

Kolb, D (1984). *Source of Learning and Development*, 20–38. NJ: Prentice-Hall

Laertius, D. (1925). *Life of Aristippus*. The Cyreneics Resource. The Lucian of Samosata Project.

Lelkes, O. (2018) 'Eudaimonie statt Hedonismus: das Glück als aktive und kreative Lebensaufgabe: Psychodrama als Bühne des Glücks'. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie* 17(1):101–7.

Merleau-Ponty, M. (2004) *The World of Perception*. (First published in French as *Causeries* in 1948). London ; New York: Routledge.

O'Neill, D. W., A. L. Fanning, W. F. Lamb, and J. K. Steinberger (2018) 'A good life for all within planetary boundaries'. *Nature Sustainability* 1(2):88–95.

Orkibi, H. (2019) 'Positive psychodrama: a framework for practice and research'. *The Arts in Psychotherapy* 66:101603.

Raworth, K. (2017) *Doughnut Economics: Seven Ways to Think like a 21st-Century Economist*. London: Random House Business Books.

Ryan, R. M., V. Huta, and E. L. Deci (2008) 'Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia'. *Journal of Happiness Studies* 9(1):139–170.

Schwartz, B., A. Ward, J. Monterosso, S. Lyubomirsky, K. White, and D. R. Lehman (2002) 'Maximizing versus satisficing: happiness is a matter of choice'. *Journal of Personality and Social Psychology* 83(5):1178–1197.

Welsch, H., and J. Kühling (2018) 'How green self image is related to subjective well-being: pro-environmental values as a social norm'. *Ecological Economics* 149:105–19.

Welsch, H., and J. Kühling (2018) 'How green self image is related to subjective well-being: pro-environmental values as a social norm'. *Ecological Economics* 149:105–19.