

Engagement und Wellbeing: Wie nachhaltiges Verhalten unser Wohlbefinden beeinflusst

Ines Omann*, Mirijam Mock**, Paul Lauer***, Julia Schuler****

Zusammenfassung

Während freiwilliges Engagement nachweislich das Wohlbefinden der sich Engagierenden positiv beeinflusst und somit im Idealfall zu einem positiven Kreislauf (doing well by doing good) führen kann (OECD 2015), verhält es sich bei freiwilligem Engagement im Nachhaltigkeitsbereich komplizierter. So sind jene, die sich regelmäßig in Initiativen wie Energiekooperativen, Ökodörfern oder Repair-Cafés für die Nachhaltigkeit einsetzen, unter Umständen mit verschiedenen emotionalen Herausforderungen konfrontiert. Überfordernd kann einerseits die zeitliche Belastung wirken. Andererseits kann es überfordernd sein, wenn man angesichts der Größe der Probleme scheinbar nichts oder nur wenig beitragen kann. Herausfordernd ist es zudem, zeitliche und räumliche Distanzen zu überbrücken und sich erreichbare Ziele zu setzen. Ungeachtet dieser Herausforderungen kann Engagement für die Nachhaltigkeit auch in sich als wesentliche Sinn- und Motivationsquelle erkannt werden – samt der Vielzahl von positiven Auswirkungen auf das eigene hedonistische wie eudaimonische Wohlbefinden. Dieser Artikel zeigt solche möglichen Auswirkungen auf und diskutiert, wie man den oben genannten Herausforderungen begegnen kann. Er stützt sich dabei auf 39 Tiefeninterviews mit Menschen, die in unterschiedlichsten Nachhaltigkeitsinitiativen aktiv sind.

Schlagwörter: freiwilliges Engagement, Nachhaltigkeitsinitiativen, wellbeing, eudaimonisches Wohlbefinden, hedonistisches Wohlbefinden

Engagement and Wellbeing: How sustainable behaviour is influencing our wellbeing

Abstract

Voluntary engagement generally influences the wellbeing of the practitioners and ideally leads to a positive cycle (doing well by doing good, cf. OECD 2015). However, this is more complicated when it comes to volunteering in the field of sustainability. Those who are involved in initiatives such as energy cooperatives, ecovillages or repair cafés are confronted with emotional challenges. Challenging aspects can be overstraining initiated through the excessive demand of time or the size of the problems such as climate change, as it might seem that one's engagement does not lead to a notable contribution. Irrespectively of the challenges, engagement for sustainability can be perceived as a source of meaning and motivation and can lead to numerous positive effects on the own hedonistic and eudaimonic wellbeing. This paper shows the positive and negative impacts on the wellbeing of volunteers and discusses strategies to address the mentioned challenges. It is based on 39 in-depth interviews with people who are actively engaged in a variety of sustainability initiatives.

Keywords: voluntary engagement, sustainability initiatives, wellbeing, eudaimonic wellbeing, hedonic wellbeing

*Ines Omann, Helmholtzzentrum für Umweltforschung. E-Mail: ines.omann@gmx.net

**Mirijam Mock, Helmholtzzentrum für Umweltforschung. E-Mail: mirijam.mock@yahoo.com

***Paul Lauer, SPES Zukunftsakademie. E-Mail: paul.lauer@modul7.at

****Julia Schuler, Universitätsmedizin Leipzig. E-Mail: julia.schuler@medizin.uni-leipzig.de

Dieser Artikel beruht auf Ergebnissen des Projektes GLAMURS (Green Lifestyles Alternative Models and Up-scaling Regional Sustainability), das über das European Union Seventh Framework Programme (FP7/2007-2013) finanziert wurde. Grant agreement no: 613420. Wir danken den KollegInnen aus den anderen Fallstudien, die an der Datenerhebung und Kodierung im empirischen Teil des Projektes, beteiligt waren. Es sind dies für Rumänien Vlad Pandur, Irina Macsinga und Adina Dumitru; für Deutschland Ines Thronicker und Christine Polzin; für die Niederlande Wouter Spekkink und Jaco Quist. Der Inhalt dieser Publikation gibt nicht die offizielle Meinung der EU wieder. Die Verantwortung für den Inhalt liegt allein bei den AutorInnen.

1. Einleitung

Welche Auswirkungen hat mein Engagement für die Nachhaltigkeit auf mein Wohlbefinden? Kann ich mein Wohlbefinden steigern, indem ich mich für meine Umwelt einsetze? Oder muss ich sogar eher mit einer Reduzierung meines Wohlbefindens rechnen, wenn ich mein freiwilliges Engagement der Nachhaltigkeit widme?

Während freiwilliges Engagement im Allgemeinen nachweislich das Wohlbefinden wie auch die physische Gesundheit der sich Engagierenden positiv beeinflusst und somit im Idealfall zu einem positiven Kreislauf (*doing well by doing good*) führen kann (vgl. OECD 2015; Thoits/Hewitt 2001), verhält es sich bei freiwilligem Engagement im Nachhaltigkeitsbereich komplizierter. So sind jene, die sich regelmäßig in Initiativen wie *Transition Towns*, *Foodcoops*, *Ökodörfern*, *Repair-Cafés* oder *Energiekooperativen* für Themen der Nachhaltigkeit einsetzen, unter Umständen mit einer Vielzahl von emotionalen Herausforderungen konfrontiert: angefangen bei Schuldgefühlen über den eigenen Beitrag zum Klimawandel bis hin zu Ängsten und Beklemmungen anlässlich drohender Klimaszenarien, zur Neige gehender Ressourcen und eingeschränkter politischer und wirtschaftlicher wie auch persönlicher Handlungsmöglichkeiten.

Folglich verursacht Engagement für Nachhaltigkeit ähnliche Herausforderungen, wie sie in der Forschung bereits generell im Kontext von umweltfreundlichem Verhalten untersucht wurden (vgl. OECD 2015; Venhoeven et al. 2013). Herausforderungen zeigen sich insbesondere wenn es darum geht, zeitliche und räumliche Distanzen zu überbrücken und sich erreichbare und messbare Ziele zu setzen. In diesem Zusammenhang wird oft von Gefühlen der Frustration über die Sinnlosigkeit eigener kleiner Schritte berichtet, angesichts der mächtigen und globalen Widerstände. Die zeitliche Distanz zwischen Ursache und Wirkung führt zu intergenerationalen Konflikten – angesichts der Notwendigkeit heute nachhaltig zu leben, um das Leben der kommenden Generationen nicht zu gefährden. Die räumliche (geografische) Distanz zwischen VerursacherInnen und Leidtragenden führt wiederum zu intragenerationalen Konflikten – angesichts der Notwendigkeit, dass *ich hier* nachhaltig leben *soll*, um das Leben anderer, unter Umständen weit entfernt lebender Menschen nicht zu gefährden.

Die vielseitigen Diskrepanzen in der Nachhaltigkeit zwischen globalen Herausforderungen und lokalen

Lösungsansätzen können sich negativ auf das eigene Wohlbefinden auswirken, da das Erreichen des Ziels einer merkbaren Verbesserung der Situation in weiter Ferne zu liegen scheint. Gleichzeitig gilt der persönliche Einsatz für die Umwelt als dem eigenen (eudaimonischen) Wohlbefinden zuträglich, da es dem Leben einen besonderen Sinn geben kann (vgl. Venhoeven et al. 2013).

Ausgehend von diesen widersprüchlichen Annahmen über die Auswirkungen von Engagement für Nachhaltigkeit in Initiativen auf das eigene Wohlbefinden bieten empirische Erkenntnisse aus 39 Tiefeninterviews mit Mitgliedern unterschiedlicher Nachhaltigkeitsinitiativen (aus Österreich, Deutschland, Rumänien und Holland), die im Zusammenhang mit einem EU-Forschungsprojekt durchgeführt wurden, erkenntnisreiche Einblicke in diese Zusammenhänge. Einerseits geben sie empirischen Aufschluss über jene bereits erwähnten Herausforderungen, die Menschen am Weg zu nachhaltigeren Lebensstilen begegnen, andererseits zeigen sie auf, dass und auf welche Weise das persönliche Engagement für Nachhaltigkeit das eigene Wohlbefinden steigern kann. Persönliches Engagement trägt maßgeblich zur eigenen Entwicklung bei – das eigene Handeln wird als sinnvoll und die Verbundenheit zu anderen als bestärkend erkannt. Obwohl die meisten positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden eudaimonischer Natur sind, lassen sich dennoch auch Beispiele für ein gleichzeitig gesteigertes hedonistisches Wohlbefinden anführen. Ziel dieses Artikels ist es, sowohl mögliche negative als auch mögliche positive Auswirkungen von Engagement in Nachhaltigkeitsinitiativen auf persönliches Wohlbefinden aufzuzeigen.

Im zweiten Kapitel wird definiert, was wir unter Wohlbefinden verstehen und wie der Begriff von uns verwendet wird. Kapitel 3 benennt die Herausforderungen, die sich durch Engagement im Nachhaltigkeitsbereich ergeben können. Die Methodik der Datengenerierung sowie das dahinterstehende Projekt werden im Kapitel 4 vorgestellt, bevor sich Kapitel 5 der Datenanalyse widmet. Abschließend bietet Kapitel 6 eine Diskussion sowie Schlussfolgerungen.

2. Wellbeing – wovon sprechen wir?

Um über die positiven und negativen Einflüsse eines Verhaltens auf unser Wohlbefinden urteilen zu können, brauchen wir zunächst eine Definition, die unser Verständnis von Wohlbefinden vermittelt. Der üblicherweise in der Forschung verwendete englische

Begriff des *wellbeing* lässt sich dabei nicht eindeutig durch das deutsche Wort „Wohlbefinden“ ersetzen. Welche Merkmale und Indikatoren wir nutzen, um das Konzept *wellbeing* zu erfassen und welche Aspekte wir hingegen nicht mit unseren Vorstellungen von „Wohlbefinden“, „Wohlergehen“ oder „Wohl“ verbinden, wird durch unsere Definition des Begriffes festgelegt (vgl. OECD 2013). Natürlich ist in jeder wissenschaftlichen Untersuchung eine valide Operationalisierung der zu erfassenden Konzepte von Relevanz. Gerade aber bei dem Konzept *wellbeing* handelt es sich um einen umstrittenen Begriff, dessen Wesen und Umfang immer wieder neu verhandelt wird und noch zu keiner allgemeingültigen Definition geführt hat (z. B. Frank 2011). Eine genaue Einordnung des verwendeten Wellbeing-Konzepts scheint deshalb umso bedeutsamer.

Als unumstritten gilt, dass *wellbeing* nur hinreichend erfasst werden kann, indem verschiedene Dimensionen betrachtet werden. Untersuchungen, die das Ziel verfolgen, politische und gesellschaftliche Handlungskonzepte abzuleiten, ziehen neben subjektiven Einschätzungen des Wohlbefindens vermehrt objektive Maße heran, um das Wohlergehen von Gesellschaften zu beschreiben (z. B. Einkommen, Gesundheit, familiäre Verbundenheit etc., vgl. OECD 2015; Ruggeri et al. 2016).

In Abgrenzung dazu liegt unser Fokus auf den subjektiv wahrgenommenen Komponenten des *wellbeing*. Vor allem innerhalb der psychologischen Literatur zu nachhaltigkeitsrelevantem Verhalten (für einen Überblick siehe Venhoeven et al. 2013) und den Effekten von Freiwilligenarbeit auf das *wellbeing* (z. B. Klar/Kasser 2009) werden klassischerweise die Konzepte des eudaimonischen und hedonistischen *wellbeing* betrachtet.

Die Diskussion um diese beiden Perspektiven reicht bis in die antike Philosophie zurück. Hedonie und Eudaimonie wurden klassischerweise als gegensätzliche Perspektiven wahrgenommen und unabhängig voneinander betrachtet. Das führte schließlich dazu, dass sich die psychologischen Konzeptualisierungen von *wellbeing* lange Zeit entlang einer der beiden Traditionen entwickelten. Innerhalb hedonistischer Betrachtungen des *wellbeings* gilt die Maximierung des Genusses und der Freude, bei gleichzeitiger Minimierung von Schmerz und Leid, als Ziel des Lebens. Freude und Glück entstehen aus der Gesamtheit der hedonistischen Momente (vgl. Henderson/ Knight 2012; Ryan/Deci 2001). Dabei werden unter dem Begriff des hedonistischen *wellbeings* neben physischem Vergnügen auch kognitive Freuden erfasst, wie beispielsweise das Glückserleben beim

Erreichen von Zielen (vgl. Ryan/Deci 2001; Venhoeven 2013). Die psychologische Forschung zu *wellbeing* wurde lange dominiert durch das Konzept des „Subjektiven Wohlbefindens“ (SWB, vgl. Diener/ Lucas 1999). Neben der affektiven Komponente, dem Erleben von positiven und negativen Emotionen, erfasst das SWB auch die kognitive Bewertung des eigenen Lebens – die Lebenszufriedenheit (vgl. Diener/Lucas 1999).

Aber nicht nur die psychologische, sondern auch die politische und ökonomische Forschung konzentrierte sich lange Zeit lediglich auf die Erfassung von Lebenszufriedenheit und „Glückserleben“ als Indikatoren von *wellbeing*.

Folgendes Beispiel aus der rumänischen Fallstudie soll untermauern, warum die Konzentration auf hedonistisches Wohlbefinden bei der Beurteilung von Engagement im Nachhaltigkeitsbereich zu kurz greift. Die Initiativen in Rumänien sind Ökodörfer, die sich dadurch auszeichnen, dass ihre BewohnerInnen einen ganzheitlich spirituellen, nachhaltigen Lebensstil pflegen. Teilnahme an dieser Initiative bedeutet Leben in einem Ökodorf, oft verbunden mit der Aufgabe des herkömmlichen Lebens in der Stadt, des Jobs, eines Autos etc. Es bedeutet demnach eine sehr große Veränderung im Leben der Engagierten. Laut den Interviews führte das in einigen Fällen zu Ängsten und Unsicherheiten, gerade zu Beginn. Glückserleben, Freude, Spaß und auch Zufriedenheit wurden reduziert. Erst allmählich wichen die Ängste der Freude über das neue Leben, das einen sehr tiefen Lebenssinn vermittelt, die eigene Weiterentwicklung unterstützt sowie soziale Beziehungen verstärkt. Das eudaimonische Wohlbefinden wurde stark gesteigert.

Im Gegensatz zu hedonistischen Ansätzen, die *wellbeing* als Synonym zu dem Erleben von Freude und Glück verwenden, ist Eudaimonie klar von Glückserleben abzugrenzen. Im Fokus des eudaimonischen Konzepts von *wellbeing* steht das Erleben von Sinn, Bestimmung und Bedeutsamkeit. Ausgehend von Aristoteles' Vorstellungen von Eudaimonie als Ausdruck von Tugendhaftigkeit und dem Verfolgen von Zielen, welche um ihrer selbst willen als nobel und erstrebenswert gelten (vgl. Henderson/Knight 2012), wird Eudaimonie in der Regel als Verwirklichung des in einem selbst liegenden Potenzials und dem Leben in Einklang mit seinem „wahren Ich“ beschrieben (vgl. Ryan/Deci 2001). *Wellbeing* in einem eudaimonischen Sinn wird erreicht durch das Verfolgen persönlich bedeutsamer Ziele, die aus einer intrinsischen Motivation hervorgehen (vgl. Ryff et al. 1995; Ryan/Deci 2001).

Nicht ein momentaner Zustand des Glücksempfindens wird angestrebt, vielmehr wird *wellbeing* zu einem fortwährenden Prozess (vgl. Henderson/Knight 2012).

Ein Leben, das im Sinne der eudaimonischen Tradition auf persönliche Erfüllung ausgerichtet ist, kann kurzfristig sogar negative Effekte auf das emotionale Erleben haben. Dann zum Beispiel, wenn persönliche Opfer gebracht werden müssen, um zukünftige Ziele zu erreichen (vgl. Spillemaeckers et al. 2011). Eine reine Fokussierung auf hedonistische Ziele und momentane Freuden hingegen kann dazu führen, dass zukünftige Ziele vernachlässigt werden und damit zukünftiges *wellbeing* gefährdet wird (vgl. Spillemaeckers et al. 2011; Ryan/Deci 2001).

Ebenso wie das Konstrukt des „Subjektiven Wohlbefindens“ zentral für die Erfassung des hedonistischen *wellbeings* war (Diener/ Lucas 1999), stellt das Konzept des „Psychologischen Wohlbefindens“ (PWB, Ryff 1989) die bedeutendste Konzeptualisierung innerhalb der eudaimonischen Tradition dar. Ausgehend von theoretischen Ansätzen aus der humanistischen Psychologie, der Entwicklungspsychologie und der Gesundheitspsychologie definierte und operationalisierte Ryff sechs Dimensionen: Selbst-Akzeptanz (positive Einstellungen gegenüber sich selbst und der eigenen Vergangenheit), persönliches Wachstum (andauernde Selbstverwirklichung und persönliche Entwicklung), Lebenssinn (Überzeugung, dass das eigene Leben bedeutungsvoll und zielgerichtet ist), Umweltbewältigung (Fähigkeit, das eigene Leben und die einen umgebende Welt effektiv beeinflussen zu können und das eigene Leben so auszurichten, dass Bedürfnisse erfüllt werden), Autonomie und Selbstbestimmung sowie das Erleben von warmherzigen und vertrauensvollen, positiven Beziehungen zu anderen (vgl. Ryff 1989; Ryff /Keyes 1995).

Nachdem lange Zeit die Unterschiedlichkeit der beiden Traditionen im Vordergrund stand, werden zunehmend auch die Zusammenhänge von eudaimonischem und hedonistischem Wohlbefinden in der Literatur diskutiert (für einen Überblick vgl. Henderson/Knight 2012). Nicht zuletzt deshalb, weil durch empirische Evidenz der hohe Grad an Varianz beider Konzepte gezeigt wurde (vgl. Kashdan et al. 2008).

Die Überzeugung, dass beide Konzepte zwar unterschiedliche Dimensionen von *wellbeing* abdecken, aber nicht als einander ausschließende, distinkte Kategorien betrachtet werden sollten, zeigt sich in den zunehmenden Bestrebungen, die beiden Perspektiven ineinander zu integrieren (vgl. Henderson/Knight 2012).

Der Begriff des „flourishing“ aus der Positiven Psychologie (zurückgehend auf Martha Nussbaum, vgl. z. B. Nussbaum 2000) hat hier in den vergangenen Jahren mehr und mehr an Relevanz gewonnen, um einen Zustand positiver psychischer Verfassung zu beschreiben, in dem sowohl hedonistische als auch eudaimonische Aspekte des *wellbeings* zum Ausdruck kommen (vgl. z. B. Huppert/So 2013; Seligman 2011).

Eine Reihe von Konzeptualisierungen wurde entwickelt, die hedonistische und eudaimonische Aspekte des *wellbeings* integrieren und gleichermaßen erfassen (vgl. Diener et al. 2009; Huppert/So 2013). Diese werden beispielsweise eingesetzt, um durch differenziertere Analysen des Wohlbefindens spezifischere Richtlinien für politische und gesellschaftliche Entwicklungen ableiten zu können, als es bisher geschehen ist (vgl. OECD 2015; Ruggeri et al. 2016).

Gleichzeitig zeigt sich in der Pluralität der eingesetzten Indikatoren, insbesondere in Hinblick auf die Aspekte des eudaimonischen *wellbeings*, dass ein allgemeingültiges Konzept von *wellbeing* noch immer aussteht.

Für den Zweck dieses Artikels beziehen wir uns primär auf die sechs Dimensionen des Psychologischen Wohlbefindens nach Ryff (vgl. Ryff 1989), betrachten jedoch auch, wie diese mit dem Erleben von positivem und negativem Affekt zusammenhängen (als Komponenten des hedonistischen *wellbeings*). Der Fokus auf diese *wellbeing*-relevanten Dimensionen scheint uns deshalb so vielversprechend, da er eine spezifischere Beschreibung der *wellbeing*-bewirkenden Komponenten des Engagements zulässt, als uns dies durch hedonistische Konzeptionen von *wellbeing* möglich scheint. Um die Analyse der Interviews zu erleichtern, beschreiben wir die Wirkungen auf hedonistisches und eudaimonisches (im Sinne von Ryffs psychologischem) Wohlbefinden sequenziell, wobei wir uns der Überschneidungen bewusst sind und diese auch in die Diskussion einfließen lassen. Mit Verweis auf die erfolgte Darlegung der Problematik des Begriffes und der Erklärung, welches Verständnis von *wellbeing* unseren Artikel prägt, wollen wir aus Gründen der Lesbarkeit im Folgenden dennoch den deutschen Begriff des Wohlbefindens verwenden.

3. Freiwilliges Engagement im Nachhaltigkeitsbereich – Herausforderungen

Einige Studien unterstützen die Annahme, dass persönliches freiwilliges Engagement das eigene Wohlbe-

finden steigern kann und dass ein positiver Kreislauf (*doing well by doing good*: sich wohl fühlen, indem man Gutes tut, sprich in unserem Fall: sich in Nachhaltigkeitsinitiativen engagiert) möglich ist: Klar und Kasser (2009) haben bei ihren zwei Online-Umfragen unter sich in unterschiedlichster Form freiwillig engagierenden Menschen herausgefunden, dass sämtliche Indikatoren freiwilliges Engagement mit hedonistischem und eudaimonischem Wohlbefinden in Verbindung bringen. Musick und Wilson (1999) kommen bei ihren auf den Sozialbereich fokussierenden Untersuchungen zu dem Resultat, dass freiwilliges Engagement positive Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit hat, insbesondere im Bereich der sozialen Beziehungen und bei der Eigenwahrnehmung – die Zeit sinnvoll zu nutzen und das Leben unter Kontrolle zu haben. Thoits/Hewitt (2001) schlussfolgern in ihren Studien, basierend auf longitudinalen Erhebungen in den USA, dass sich Menschen mit höherem persönlichen Wohlbefinden (physische und mentale Gesundheit, größere psychologische Ressourcen) öfter freiwillig engagieren und dass Menschen, die Freiwilligendienste machen, eine höhere Lebenszufriedenheit, mehr Lebenssinn und eine bessere Gesundheit neben anderen positiven Wirkungen haben.

Eine der zentralen Erkenntnisse des OECD-Berichts „*How's Life? Wohlbefinden erfassen*“ (2015) ist jene, dass freiwilliges Engagement zu Win-Win-Situationen führen kann: Es steigert in vielen Fällen das subjektive Wohlbefinden, indem das eigene Leben als sinnvoll und erfüllend wahrgenommen wird. Außerdem hilft ein dadurch bestärkter sozialer Zusammenhalt und Austausch über Stresssituationen besser hinweg.

Während Klar und Kasser (2009) keine negativen Auswirkungen von freiwilligem Engagement auf das Wohlbefinden ausmachen, weisen Wilson und Musick (1999) darauf hin, dass zu intensives Engagement das Wohlbefinden auch gefährde, da dieses zu Überlastungen und Anspannungen führen kann. In ähnlicher Form unterscheidet der OECD-Bericht (2015) zwischen verschiedenen möglichen Auswirkungen. Dass übertriebenes Engagement für die Engagierten auch schädlich sein kann, zeigt der Bericht mit dem Hinweis auf den nicht-linearen Zusammenhang von freiwilligem Engagement und subjektivem Wohlbefinden: Ein maßvoller Umgang mit freiwilligem Engagement ist dem subjektiven Wohlbefinden am zuträglichsten. Die Art und Weise der Auswirkungen auf das Wohlbefinden zeigt sich auch vom Bereich des freiwilligen

Engagements beeinflusst. So kann beispielsweise die Pflege von Personen, deren gesundheitlich schlechter Zustand sich nicht mehr verbessern lässt, Frustration und Überforderungserscheinungen bei HelferInnen auslösen (OECD 2015: 216).

Unseres Wissens wurde der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Engagement für die Nachhaltigkeit bislang wenig erforscht. Dieses Kapitel widmet sich daher den spezifischen Herausforderungen dieses Bereichs.

Büchs et al. (2014) haben sich bei ihrer Studie explizit dem Engagement im Bereich des Klimawandels gewidmet und herausgefunden, dass ein solches negative Gefühle verstärken kann: Angst und Beklemmung angesichts drohender Klimaveränderungen; Traurigkeit in Bezug auf irreversible Zerstörungen der Umwelt; Schuldgefühle in Zusammenhang mit eigenen Beiträgen zum Klimawandel; Hoffnungslosigkeit im Kontext der beschränkten (persönlichen) Handlungsmöglichkeiten; Bedrohung der Identität oder des Status anlässlich notwendiger Veränderungen des eigenen Lebensstils.

Middlemiss und Parrish (2010) haben jene Möglichkeiten und Herausforderungen für Basisinitiativen untersucht, die zu einer emissionsarmen Gesellschaft beitragen. Die Tatsache, dass die Initiativen insbesondere von Menschen mit eingeschränkten politischen und wirtschaftlichen Mitteln, Ressourcen und Einfluss getragen werden, hat auch Auswirkungen auf die Ausgangslage und macht Burnouts zu einer realen Bedrohung (Middlemiss/Parrish 2010: 7560).

Von diesen negativen Gefühlen und Herausforderungen wird auch im Kontext von generell umweltfreundlichem Verhalten berichtet: „*Unfortunately, behaving in a pro-environmental way is often perceived as difficult, aggravating, and potentially threatening one's quality of life, thus as something one would not do out of self-interest*“ (Venhoeven 2013: 1373). Der am häufigsten genannte Grund, wieso Nachhaltigkeit und Wohlbefinden einander im Wege stehen, ist jener des zeitlichen Wirkungshorizonts. Neumayer (2004) argumentiert beispielsweise, dass sich Wohlbefinden auf die Gegenwart konzentriert, während ökologische und intergenerationale Nachhaltigkeit in die Zukunft gerichtet ist. Das führt auch zu einem Konflikt zwischen jetzigen und kommenden Generationen – wir müssen jetzt notwendige Veränderungen auf uns nehmen, um das Leben zukünftiger Generationen nicht zu gefährden (vgl. Anand/Sen 2000). Gleichzeitig kommt es im Kontext der Nachhaltigkeit zu Konflikten zwischen jetzigen

Generationen (intragenerational), wenn es darum geht, anderen Menschen auf dem Planeten durch das eigene Handeln nicht zu schaden. Folglich wird der Herausforderung des zeitlichen Wirkungshorizonts auch jener des räumlichen zur Seite gestellt. Die zeitliche und räumliche Distanz zwischen Ursache und Wirkung kann beispielsweise bei Initiativen gegen den Klimawandel als potenzielle Quelle für Gefühle der Frustration und Sinnlosigkeit bei ihren Mitgliedern erkannt werden. Das eigene Handeln – sei es das Betreiben von Landwirtschaft nach der Methode der Permakultur in bestimmten Regionen oder die Reduzierung von Ressourcenverbrauch und Abfall durch *Repair-Cafés* – wird regelmäßig als in seiner Beschränktheit als wirkungslos erachtet, ob der so viel mächtigeren Gegenbewegungen auf der Makroebene. Folglich können diese Gefühle zu einer Verminderung des Wohlbefindens führen.

Wie Venhoeven (vgl. 2013) ausführt, ist der Anspruch „Ich alleine kann nichts verändern“ ein gern artikulierter Grund dafür, sich mit der Umwelt erst gar nicht zu beschäftigen. Die Umweltbedingungen werden sich erst verbessern, wenn große Teile der Bevölkerung ihr Verhalten umweltfreundlicher gestalten. Diese durchaus einleuchtende Annahme führt aber oft zu dem falschen Umkehrschluss, dass das eigene Verhalten keinen bemerkenswerten Beitrag zu einer größeren Veränderung leisten könne. Außerdem zeigen sich Verbesserungen der Umweltbedingungen nur sehr langsam und hängen mit vielen undurchschaubaren Variablen zusammen. Positive Auswirkungen des persönlichen Verhaltens auf die Umweltbedingungen können daher kaum wahrgenommen werden und lassen Engagierte eher mit einem Gefühl der Unsicherheit zurück. Die persönlichen Vorteile, resultierend beispielsweise aus der hemmungslosen Benutzung des eigenen Autos, werden hingegen als unmittelbar und einfach wahrgenommen (vgl. Venhoeven 2013). Demgegenüber werden Menschen, die sich hier und jetzt für die Umwelt einsetzen und für eine nachhaltige Veränderung engagieren, nicht unmittelbar mit der Erfahrung von eigens herbeigeführten Verbesserungen belohnt. Der faktische Nutzen eines persönlich umweltfreundlichen Verhaltens kann daher schlecht nachempfunden werden und lässt Engagierte gegebenenfalls an der Sinnhaftigkeit ihres Handelns zweifeln (vgl. Venhoeven 2013).

Zweifel an der Sinnhaftigkeit des eigenen nachhaltigen Verhaltens hat somit unter Umständen negative Auswirkungen auf das hedonistische Wohlbefinden von Menschen, die sich für umweltfreundliche Initi-

ativen engagieren. Venhoeven (2013) stützt ihre Ausführungen auf mehrere Studien,¹ wenn sie festhält, dass das Verfolgen von Zielen, die als unerreichbar wahrgenommen werden, zu psychologischem Leiden und einer Verminderung des Wohlbefindens führen. Die Ungewissheit über die Sinnhaftigkeit des eigenen umweltfreundlichen Verhaltens lässt diese Menschen im Unklaren darüber, ob ihr vorrangiges Ziel – der Schutz des Planeten Erde – erreicht werden kann. Und tatsächlich konnten Studien² nachweisen, dass jene Menschen, die sich freiwillig für Umweltorganisationen einsetzen, über Einbußen des hedonistischen Wohlbefindens berichten, wenn sie das Gefühl haben, dass sie ihr Ziel nicht erreichen können. Genauer betrachtet fühlen sie sich wütend oder traurig, sei es wegen des schlechten Zustands unserer Umwelt oder wegen des Gefühls, dass sie selbst und andere nicht genug für den Erhalt der Umwelt tun (vgl. Venhoeven 2013).

Ungeachtet dieser Herausforderungen kann Engagement für die Nachhaltigkeit auch als wesentliche Motivationsquelle erkannt werden und nachweislich eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf das eigene Wohlbefinden haben. Die Erkenntnisse aus unseren Daten zeigen, wie solche subjektiven Wahrnehmungen eines reduzierten hedonistisch-kurzfristigen Wohlbefindens durch den Fokus auf eudaimonisch-längerfristiges Wohlbefinden zu einem ganzheitlicheren Einblick in Nachhaltigkeitsinitiativen ergänzt werden können. Denn obwohl das Wohlbefinden sich freiwillig Engagierender in manchen Momenten tatsächlich durch ihr nachhaltiges Handeln reduziert zu werden droht, konnten unsere Erhebungen zeigen, dass ein solches Engagement in der Mehrheit der Fälle das eigene Wohlbefinden steigert – mittelfristig war dies bei den meisten befragten Personen der Fall (siehe Abschnitt 5 und 6).

1 Brunstein, J.C. Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1993, 65, 1061–1070.; Emmons, R.A.: Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1986, 51, 1058–1068; Wrosch, C./Scheier, M.F./Miller, G.E./Schulz, R./Carver, C.S.: Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Pers. Soc. Psychol. B* 2003, 29, 1494–1508.

2 Eigner, S.: The Relationship Between –Protecting the Environment – as a Dominant Life Goal and Subjective Well-being. In: *Life Goals and Well-being. Towards a Positive Psychology of Human Striving*; Schmuck, P., Sheldon, K.M., Eds.; Hogrefe & Huber Publishers: Seattle, WA, USA, 2001; 182–201.

Tabelle 1: Überblick über die Interviewstichprobe

Fallstudie/Region	Initiative(n)	Zahl der Interviews	Altersspanne	Geschlecht (w/m)	Durchschnittl. Dauer (min)
Österreich/Donau Böhmerwald	Bioregion und Klimaenergiemodellregion	10	47-57	4/6	80
Niederlande/Rotterdam-Delft-Den Haag	Energiekooperative und 3 Repair-Cafés	12	40-70	2/10	69
Deutschland/Mitteldeutschland	Transition Town Movement	10	31-61	4/6	73
Rumänien/Banat-Timis	3 Ökodörfer	7	30-40	3/4	75
Total		39	30-70	13/26	74

4. Methode und Daten

Der von uns erhobene Datensatz konzentriert sich auf aktive Mitglieder verschiedenster Initiativen wie jene von *Energiekooperativen*, *Ökodörfern*, *Bioregionen* und *Repair-Cafés*. Diese Initiativen unterscheiden sich deutlich in ihren Perspektiven, Methoden, Formalitäten und Handlungen. Auf der einen Seite fokussieren manche Initiativen auf eine klare Handlungsstrategie: *Energiekooperativen* möchten möglichst viele Photovoltaik-Anlagen installieren und betreiben, *Repair-Cafés* konzentrieren sich auf die Wiederinstandsetzung von Geräten. Auf der anderen Seite haben viele Initiativen eine große Bandbreite an verschiedensten Ansatzpunkten: In *Ökodörfern* beispielsweise verschreiben sich die Mitglieder einem gänzlich anderen Lebensstil, der auf sehr viele Bereiche des Lebens Auswirkungen hat.

4.1 Das Projekt GLAMURS

Die von uns verwendeten Daten wurden im Rahmen des EU-Projekts GLAMURS – *Green Lifestyles Alternative Models and Upscaling Regional Sustainability* – erhoben. Um nachhaltige Lebensstile und deren Verbindungen zu Nachhaltigkeitsinitiativen untersuchen zu können, wurden neben Tiefeninterviews auch soziale Netzwerke und Fokusgruppen analysiert. Ergänzend wurde außerdem eine schriftliche quantitative Umfrage durchgeführt. Mit teilnehmenden Initiativen in Österreich, den Niederlanden, Spanien, Deutschland, Italien, Rumänien und Schottland wurden sieben Fallstudien in unterschiedlichsten Regionen Europas untersucht. In jeder Fallstudie konzentrierte man sich dabei auf jeweils ein bis drei zentrale Nachhaltigkeitsinitiativen. Die Tiefeninterviews dienten der qualitativen Ermittlung von Bestimmungsfaktoren *von* und Effekte *auf* die Mitgliedschaft in Nachhaltigkeitsinitiativen. Für den vorliegenden Artikel haben wir aus den

Interviews aus vier Ländern (Deutschland, Österreich, Rumänien, Niederlande) jene Daten herausgefiltert, die für das Thema „Wohlbefinden“ aufschlussreich sind.

Die Interviews wurden Anfang bis Mitte 2015 in den jeweiligen Regionen durchgeführt. In jeder Fallstudie wurden drei bis zwölf Mitglieder der teilnehmenden Initiativen interviewt, sodass wir insgesamt auf 39 Interviews zurückgreifen können. Tabelle 1 gibt einen Überblick auf die Interviews, Tabelle 2 bietet weitere Informationen zu den jeweiligen Initiativen. Die verschiedenen Fallstudien-Teams hatten bereits rund ein Jahr mit den jeweiligen Initiativen zusammengearbeitet, bevor die Interviews durchgeführt wurden. Auch die vor den Interviews durchgeführten Analysen der Fokusgruppen und Netzwerke sorgten bereits für eine kooperative und vertrauensvolle Beziehung zwischen den Mitgliedern der Initiativen und jenen der Fallstudien-Teams.

Wie folgende Tabelle zeigt, unterscheiden sich die Initiativen für einen nachhaltigen Lebensstil erheblich in ihren Aktivitäten, Prinzipien, Zielen und Strukturen:

4.2 Vorgehen und Daten

Sowohl die Richtlinien der Interviews als auch das Kodierungsverfahren wurden in einem gemeinsamen Prozess von den Fallstudien-Teams entwickelt. Nachdem man sich auf einen Standard von Erhebungsverfahren, Ablauf des Interviews, Kodierung, Datenanalyse und Interpretation verständigt hatte, wurden die Interviews und Analysen von den lokalen Teams in der jeweiligen Landessprache durchgeführt.

Die Fragen zu den Auswirkungen auf das Wohlbefinden im Kontext von Engagement in Nachhaltigkeitsinitiativen ergaben sich aus einer Reihe von Forschungsfragen, welche die unterschiedlichsten Konzepte rund um einen nachhaltigen Lebensstil behandelten. Der Einfluss von Engagement in einer

Tabelle 2: Beschreibung der in diesem Artikel analysierten Initiativen

Initiative	Aktionsbereich	Struktur	Ziele
Bioregion (A)	Ernährung	Von Landesregierung eingesetzt; Zusammenschluss verschiedener Unternehmen (Bauern, Gasthäuser ...); Manager finanziert vom Klima- und Energiefonds.	Erhöhung des Anteils an biologischer Landwirtschaft; Stärkung der regionalen Wirtschaft.
Klima- und Energiemodellregion Donau-Böhmerwald (A)	Energie, Mobilität	Nationales Programm. Von LEADER finanziert Manager. Einbindung von BürgerInnen, Verwaltung und Unternehmen.	Regionale Energieautarkie soll mit erneuerbarer Energie erreicht werden.
Energiekooperative Vogelwijk (NL)	Energie, Mobilität, Wohnen/Bauen	250 Mitglieder; verschiedenste Projekte (Sanierung, Smart Meter, private PV-Anlagen etc.)	Region Den Haag soll bis 2040 CO ₂ -neutral werden. Information für BewohnerInnen wird zur Verfügung gestellt.
Repair-Cafés (NL)	Konsum	Bottom-up-Initiative, entstanden durch einen Gründer; Teil von europaweitem Netzwerk.	Hilfe bei der Reparatur von verschiedensten Produkte. Abfallreduktion; Stärkung von Beziehungen; Bewusstseinsbildung zur Lebensdauer von Objekten.
Transition Town Halle (D)	Ernährung, Konsum	Teil der internationalen Transition-Town-Bewegung; Netzwerk und Plattform für Initiativen in den Bereichen lokale Lebensmittelproduktion, regionale Währung, Kunstprojekte und Menschen, die nachhaltig leben wollen.	Bewusstseinsbildung für nachhaltiges Leben und Aufbau von lokaler ökologischer Resilienz in naher Zukunft.
Ökodörfer (RU)	Ernährung, Mobilität, Wohnen/Bauen, Energie, Konsum, Arbeit-Freizeit	Graswurzelbewegung; selbst organisiert. Basierend auf den Prinzipien von Permakultur, Teilen und der Suffizienz.	Leben und entwickeln eines ganzheitlichen, nachhaltigen Lebensstils. Selbstversorgung. Bewusstseinsbildung durch Trainings und Seminare.

Nachhaltigkeitsinitiative auf das Wohlbefinden wurde dabei zumeist indirekt behandelt, da das Hauptaugenmerk auf den generellen Veränderungen im Leben der Interviewten lag, seitdem sie begonnen hatten, sich für die jeweilige Initiative zu engagieren.

Der Großteil der Interviews wurde in den Alltagssituationen der interviewten Personen durchgeführt – zu Hause, an deren Arbeitsplätzen, in den Räumlichkeiten der Initiativen, in öffentlichen Parks oder Lokalen.³ Alle Interviews wurden aufgenommen und hinterher wortgetreu transkribiert. Die – wie oben bereits erwähnt – von Vertrauen und Sicherheit geprägte Interviewsituation kann dazu führen, dass die Interviewten ehrliche Antworten geben und weniger sozial erwünschte Antworten nicht scheuen. Dennoch ist bei den Schlussfolgerungen Vorsicht geboten, da eine gewisse Verzerrung der Antworten in Richtung

positive Wirkung des Engagements nicht ausgeschlossen werden kann.

Das Kodierungsverfahren wurde stufenweise durchgeführt, beginnend bei der Identifizierung von Hauptthemen aus den Daten. Die enge Verknüpfung von Wohlbefinden und nachhaltigem Verhalten wurde als ein solches Thema über alle Fallstudien hinweg erkannt, sodass anschließend potenzielle Verknüpfungen zu Literatur und Kodierungskategorien entwickelt wurden. Um die Unterschiede bei der Kodierung möglichst gering zu halten, wurden die Kodierungen beispielhaft geprüft, Abweichungen diskutiert und die Kodierungskategorien laufend angepasst und erweitert. Daraus resultierend wurde ein umfangreiches Kodierungssystem entwickelt, mit Erklärungen und detaillierten Beispielen für die herausgearbeiteten Kategorien. Die Fallstudien-Teams griffen bei der Kodierung auf spezifische Software (NVivo, Atlas.ti) zurück, um die Erkenntnisse zusammenzufassen. Unsere Analyse basiert auf diesen Zusammenfassungen.

³ In der rumänischen Fallstudie wurden die meisten Interviews telefonisch durchgeführt.

5. Ergebnisse der Datenanalyse⁴

Im Folgenden gehen wir zuerst entlang des Konzepts des Psychologischen Wohlbefindens auf die zumeist positiven Wirkungen auf das Wohlbefinden ein, welche zu einem großen Teil im Bereich des eudaimonischen Wohlbefindens liegen. Anschließend behandeln wir die negativen Auswirkungen, die zu einem großen Teil im Bereich des hedonistischen Wohlbefindens liegen. Ergänzend beleuchten wir die Interviewergebnisse im Lichte der in Abschnitt 3 dargestellten Herausforderungen.

Wie bereits erwähnt, lassen sich eudaimonisches und hedonistisches Wohlbefinden nicht strikt voneinander trennen und spielen, wie unsere Ergebnisse zeigen, in vielen Fällen zusammen. Wenn wir nachfolgend die Ergebnisse entlang der Kategorien des psychologischen Wohlbefindens darstellen, sprechen wir meist von Wirkungen, die klassischerweise dem eudaimonischen Wohlbefinden zugerechnet werden. Jedoch sind in den Aussagen unserer InterviewpartnerInnen immer wieder auch Bezüge zu hedonistischem Wohlbefinden zu finden, insbesondere wenn es um positive Beziehungen geht.

5.1 Positive Wirkungen des Engagements auf das Wohlbefinden

Der Grundtenor in allen vier Fallstudien ist, dass sich Engagement überwiegend positiv auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt: Aus den Gesprächen mit den 39 InterviewpartnerInnen wurden 126 Textstellen zu Wohlbefinden kodiert, und davon sprachen nur 18 Textstellen eindeutig negative Wirkungen an, während neben einigen ambivalenten Aussagen der Großteil positive Wirkungen nannte. Wie auch im OECD-Bericht als zentrale Erkenntnis beschrieben, kommt es bei der Mehrzahl der Interviewten zu sogenannten Win-Win-Situationen und zu einem positiven Kreislauf (*doing well by doing good*). Durch das Engagement bekommt das eigene Leben mehr Sinn, soziale Beziehungen stärken die Stress-Resistenz und beides steigert in der Folge das subjektive Wohlbefinden.

Negative Wirkungen und diverse Überforderungen werden in allen Fällen durch positive Wirkungen

⁴ Wenn das Interview auf Deutsch geführt wurde, sind die Zitate auf Deutsch angeführt, sonst auf Englisch.

auf psychologisches Wohlbefinden kompensiert.⁵ Das Beispiel von Maria,⁶ einer Aktivistin der Transition *Town Halle*, zeigt dies auf: Während sie einerseits gesundheitliche Probleme aufgrund von Überforderung erwähnt, stellt sie im Gespräch aber vor allem die positiven Wirkungen der sozialen Beziehungen zu den anderen Engagierten und ein damit verknüpftes gesteigertes Wohlbefinden in den Vordergrund:

„Das hat auch Spaß gemacht! Und ich hab das auch immer genossen so im Team zu sein. [...] Ich engagiere mich gerne und mache gerne etwas für andere. Man bekommt immer was zurück ... Das ist einfach toll zu erleben, wie die Leute, für die du was machst, wie die – daraus zieh ich meine Kraft und meine Energie – aufblühen und Freude dran haben.“

Alle sechs Dimensionen des Psychologischen Wohlbefindens – Selbst-Akzeptanz, persönliches Wachstum, Lebenssinn, Umweltbewältigung, Autonomie und Selbstbestimmung sowie das Erleben positiver Beziehungen – wurden in den Interviews erwähnt, wobei die Bereiche Umweltbewältigung und Autonomie sehr selten erwähnt wurden.⁷

Selbstakzeptanz

In Rumänien durchlebten die Menschen, die in die *Ökodörfer* zogen, einen intensiven Prozess. Da sie ihr Leben radikal änderten (Umzug von der Stadt auf das Land, oft verbunden mit der Aufgabe des Jobs und unsicherem Einkommen, einem anderen Tagesablauf, weit weg von FreundInnen und städtischer Infrastruktur), kam es vor allem zu Beginn zu Ängsten und Unsicherheiten. Dies führte zu einer Konfrontation mit den eigenen Gefühlen (der Entwicklung von Strategien, um mit Angst, Unsicherheit, Stress und Konflikten umzugehen) und einem erhöhten Selbstbewusstsein, wodurch das Gefühl der Selbstwirksamkeit und der Selbstbestimmung wesentlich gestiegen ist. Costanza, eine junge *Ökodorfbewohnerin*, schilderte dies folgendermaßen:

⁵ Hier kann davon ausgegangen werden, dass dies auch am Sample liegt: Personen, bei denen negative Auswirkungen des Engagements nicht durch positive Wirkungen kompensiert werden, sind vermutlich nicht mehr in Nachhaltigkeitssinitiativen aktiv.

⁶ Die hier angegebenen Namen der InterviewpartnerInnen sind frei erfunden.

⁷ Umweltbewältigung zeigte sich vor allem im besseren Umgang mit Ängsten, Unsicherheiten oder Stress und wird in den anderen Dimensionen abgedeckt und nicht als eigener Punkt geführt.

“At the level of my self-image I’ve changed a lot. [...] I can say I have far surpassed my boundaries for tolerating stress, or conflict, or extremely weird, almost psychotic situations in groups. [...] but the fears are always here and many people say how are you so brave, so courageous, you don’t have fear, you are fearless or ... ‘You know, I have so many fears’ (giggles), but the difference is that I can cope with them. I can look at them, face them and walk with it, walk in with the fear. It’s, it’s amazing.”

Anerkennung für das eigene Tun und das Gefühl von Zugehörigkeit sowie positiver Zuspruch erhöhen die Selbstakzeptanz. Dies wurde vor allem in der *Transition-Town*-Bewegung Halle und bei den *Repair-Cafés* in den Niederlanden erlebt. Oftmals ging dies allerdings auch mit Unverständnis über die andere Lebensführung einher, wie Sarah von der *Transition Town* Halle berichtete:

„Da bin ich manchmal nicht zufrieden, weil ich mir das einreden lasse, dass man doch einen ordentlichen Beruf braucht und einen ordentlichen Job und irgendwie dann für die Rente was zurücklegen muss oder wenigstens was für den Urlaub im Sommer oder was weiß ich irgendwie und ich hab halt nichts übrig, ja, ich lebe immer nur quasi von Woche zu Woche und dadurch, dass ich diese ganzen Jobs in den Läden mache, kriege ich halt das Essen quasi so [...].“

Authentisch leben zu können, „ganz selbst zu sein“ – insbesondere Costanza (Ökodörfbewohnerin in Rumänien), Emma (Biobäuerin aus Österreich) und Gernot (Aktivist bei *Transition Town* in Deutschland) hoben es als sehr förderlich für ihr Wohlbefinden hervor, dass die Initiativen ihnen diese Authentizität ermöglichen. Costanza beschrieb dies folgendermaßen:

“I could say one of the most amazing things about living in a community it’s ... that, you know, I feel that I can be authentic. I feel that I can be myself, my true self who I can show, who I really am.”

Für Gernot ist es besonders wichtig, bei *Transition Town* ganz er selbst sein zu können und die Akzeptanz zu bekommen, die er im Job und in der Familie vermisst, da er dort als schräger Vogel gilt. Denn im Unterschied zu Emma und Costanza ist das Engagement für ihn nicht eindeutig positiv, sondern teilweise auch überfordernd (siehe Abschnitt 5.2).

Persönliches Wachstum

Unsere InterviewpartnerInnen haben durchwegs erlebt, wie sie an Herausforderungen wachsen können. Am Prozess, den die Menschen in den Ökodörfern in

Rumänien durchliefen, kann das persönliche Wachstum gut abgelesen werden. Vlad erzählte, dass sein persönliches Wachstum sich beispielsweise in einem höheren Selbstbewusstsein manifestierte:

“You realize you can actually do things that before used to seem so far away – ‘ah, how to do this, how to do that?’ And what I’ve realized is that I am aware of a very powerful zone of inner resilience and self-confidence. In the sense that ... These darker zones, where you don’t know what lies beyond, they don’t cause as much fear in a given context, and even if it is there, you are a lot more capable of noticing it.”

Tamara berichtete auch von wesentlichen Wachstumsschritten – interessanterweise erzählte sie, dass die positiven Wirkungen aber erst nach einer anfänglichen schwierigen, negativen Phase einsetzten.

“It began with a lot of frustration, but now I realize I’ve reached that point – not the end of the line, but ... I’m past the point where ... It’s like when running, you feel a lot of effort at the start, you feel the fatigue, then after Whoop! You’re past the point of fatigue, your endocrines start rushing in and ... it’s just this great joy. My staying in Stanciova has passed this point.” (Ökodörfbewohnerin, Rumänien)

Sehr ähnlich erlebte auch Andreas, ein Aktivist der *Transition Town Halle*, diesen Prozess von anfänglichen Anstrengungen hin zu der Freude über erreichte Ziele:

„Man muss Unbequemlichkeiten erstmal dafür in Kauf nehmen. Also meiner Meinung nach gleicht sich das voll aus, für mich vor allen Dingen dadurch, wenn sich da Sachen eben verfestigen, also man hat ja nur einen gewissen Aufwand, einen Anfangsaufwand bei vielen Dingen. Und gerade dann ist es eben so, wenn dieser Anfangsaufwand vorbei ist, kann man es voll auskosten, was man erreicht hat.“

Später im Gespräch erwähnte Andreas, dass der Spaß, den er mit den anderen Gruppenmitgliedern erlebte, und die tollen neuen Freundschaften eine stetig positive Komponente des Engagements darstellten.

Die freiwilligen HelferInnen der *Repair-Cafés* konnten mehr über ihre eigenen Fähigkeiten erfahren, Talente entdecken und Neues lernen. Wenn eine Reparatur gelang, stellte sich ein Gefühl der Zufriedenheit darüber ein, dass man etwas geschafft hat und über die eigenen Grenzen wachsen konnte, wie das folgende Zitat von Frank schildert:

“You are able to get quite far, and that’s surprising about the Repair Café. That you ... Yes, that you do things of which you think: Well, this is something that I would never have dared to dream ... Well. ‘Dared to dream’ is a bit much, but... That I can get this far.”

Im weiteren Verlauf des Gesprächs betonte Frank, dass es zu diesem „Über-Sich-Hinauswachsen“ vor allem auch dadurch kommt, dass die Zusammenarbeit unter den Freiwilligen so gut funktioniert und man voneinander lernen könne.

Intensives Engagement führt in einigen Fällen auch zu verstärkter Selbstreflexion über die eigenen Werte, Bedürfnisse und Prioritäten. Durch das Engagement ergeben sich mehr Möglichkeiten für das eigene Leben und die Arbeit. Reflexionen über eigene Handlungen und Gefühle werden den Engagierten einerseits abverlangt und beflügeln diese andererseits in ihrer Selbstentwicklung. Josef, ein Biobauer aus Österreich, wurde durch sein Engagement sehr zur Reflexion inspiriert:

„Engagement in dieser Initiative ist nicht profitabel für mich in Geld gemessen, aber für mich selbst innerlich. Ich kann meine eigene Philosophie zu leben, zu produzieren, sich einzuordnen, entwickeln. Was sind meine Werte, was ist mir etwas wert? Wo habe ich Probleme diese Werte, die ich habe, auch tatsächlich umzusetzen? Wie finde ich da durch?“ Dafür ist so eine Gruppe unheimlich wertvoll. [...] Unsere Treffen stimulieren mich zu reflektieren. Dann denk ich da weiter. Und über so was nachzudenken selber und sei es bei stundenlangem Autofahren, wo mir solche Sachen dann wieder kommen, oder wenn ich wieder Protokolle durchlese, das taugt mir einfach, ja. Das gibt mir persönlich was, da fühl ich mich danach besser.“

Manchmal kann es sogar zu fast spirituell anmutenden Erlebnissen der eigenen Entwicklung kommen, was im folgenden Zitat von Claudia, einer Aktivistin der Transition-Town-Bewegung in Halle gut sichtbar wird.

„Und da merk ich, dass das bei mir auch geistig oder mental etwas in Bewegung gesetzt hat, und dann kam dieses Verständnis, dass man in einer anderen Welt auch jemand anders ist. Das hat einen ziemlich gravierenden Einfluss auch auf meine Ich-Sicht gehabt. Es gibt kein fest konstituiertes Ich, sondern man ist immer ein soziales Ich, je nach Kontext ... In einem sozialen Kontext muss ich mich ja immer anders einordnen. Und da hat sich einiges an meiner Selbstwahrnehmung geändert und das war ziemlich gut.“

Lebenssinn

Wie in einigen der oben angeführten Zitate bereits sichtbar geworden ist, berichten InterviewpartnerInnen, dass Engagement dem eigenen Leben mehr Sinn verleiht. In den *Repair-Cafés* besteht der Sinn vor allem darin, anderen zu helfen, indem man etwas für sie repa-

riert oder sie lehrt, es selbst zu tun. Das wird als Quelle großer Freude empfunden, wie Jasper schilderte:

“... it is nice to help people where I can ... It is nice to see people walk away with a smile on their face ... And the result has been achieved. That is also important.”

In der österreichischen Fallstudie finden sich ähnliche Antworten: Anderen zu helfen, etwas zu schaffen oder zu verändern, gibt dem Leben eine zusätzliche Bedeutung, wie Ernst es explizit anspricht:

„Ja, ich glaube das Engagement in den Initiativen spiegelt mir einfach den Sinn vom Leben wider. Wenn ich weiß, ich kann da etwas mitgestalten, oder ich kann da in gewisser Weise etwas in meinem Umfeld auch mitverändern oder was auch immer, dann denke ich mir, das ist ein wichtiger Auftrag für mich, dass ich sage: Hey, ich engagiere mich da, und kann da etwas machen, und es ist oft eine innere Zufriedenheit und Dankbarkeit da.“

Autonomie und Selbstbestimmung

In der Lage zu sein, selbst etwas zu tun, unabhängig zu sein, führt bei einigen der Interviewten zu mehr Zufriedenheit. Emma, die im Abschnitt „Selbstakzeptanz“ bereits zur Sprache kam, empfindet ihr Engagement nicht nur förderlich für die eigene Selbstakzeptanz, sondern auch für die Selbstbestimmung:

„Und ja, es ist schon auch der Mut und der Spaß daran, dass man vielleicht einmal einen Weg geht, den nicht schon alle vorangegangen sind. Das war ein unglaublicher Reiz, es ist auch für einen selber eine unglaubliche Bereicherung in der Energie. Ja, es ist, also das trägt einen dann auch.“

Auch Ivan, ein Ökodorfbewohner aus Rumänien, berichtet positiv von dem erlebten Vermögen, aus eigenen Kräften eine Alternative leben zu können.

“The fact that I moved to a village. It practically helped me, showed me that you can do it. You practically prove certain things to yourself. [...] The fact that I moved to the countryside through my own means, it proves that you can do things differently. It’s like a counterexample or whatever you want to call it.”

Positive Beziehungen

In allen Interviews wurden soziale Komponenten als sehr wichtig für das Engagement und das Wohlbefinden erachtet.

Selbst in den niederländischen *Repair-Cafés*, die primär aus ökologischen Gründen gegründet wurden, standen Beziehungen im Vordergrund, schilderte Ruben:

“You can make people happy with it, and that you reduce waste, that is very nice, but ... Yes, for me it is more about the people and the joy of doing something.”

Ein wichtiger Aspekt für Wohlbefinden scheint das Zusammensein mit ähnlich denkenden bzw. ähnlich handelnden Menschen zu sein. Gleichgesinnte Menschen können inspirierend sein und das eigene Tun bestärken, wie beispielsweise Evi von der österreichischen Klima- und Energiemodellregion berichtet:

„Ja, das Praktikum bei der Klima- und Energiemodellregion hat schon was verändert, weil ich einfach auch mit Leuten in Kontakt gekommen bin, die einfach Pionierarbeit geleistet haben oder einfach auch mit Herzblut da dabei sind und wirklich auch ein Motor sind und die sagen: ‚Wenn wir zusammenhalten, wenn wir gemeinsam was machen, dann haben wir einfach mehr Kraft und wir können wirklich was auf die Beine stellen.‘ [...] Es hilft zu wissen, dass ich nicht ganz alleine dastehe, dass ich den Blick habe, da sind die Pioniere und die sind lang schon dran und die können es auch, und ich halte es auch aus und ich stelle mich auch dagegen, wenn der Wind einmal scharf weht und bleib trotzdem standhaft und sag ‚Und es ist trotzdem so, und es ist wert, dass wir was tun dafür.‘“

Das Leben in einem Ökodorf erfordert eine Vielzahl an Umstellungen des eigenen Lebensstils, was die von Costanza berichtete Inspiration durch Andere besonders wertvoll macht. In eine ähnliche Richtung geht Alexandrus Zitat über die unterstützende Wirkung der sozialen Beziehungen:

“It’s a lot easier to do this when you have a lot of people around you, who are willing to support you.”

Diese positiv erlebten persönlichen Beziehungen bereichern nicht nur das eudaimonische, sondern auch das hedonistische Wohlbefinden. Frank vom *Repair-Café* beschreibt das Zusammensein mit anderen, das Kennenlernen neuer, verschiedenartiger Personen schlichtweg als Freude:

“Well, the atmosphere and ... Yes, you also get to know new acquaintances, or something like that. So you u... Yes, how will I put this? Your circle of acquaintances is expanded because of that, so that is fun in itself.”

5.2 Negative Wirkungen des Engagements auf das Wohlbefinden und Umgang mit Herausforderungen

Wie schon zu Beginn dieses Abschnitts erwähnt, waren die Wirkungen auf das Wohlbefinden ambivalent – insbesondere hinsichtlich des hedonistischen Wohlbefindens. Kam es vor allem zu Beginn des

Engagements manchmal zu Frustrationen, Ängsten und Unsicherheiten und damit zu einer Senkung des Wohlbefindens, so konnten diese Gefühle im Laufe der Zeit oft überwunden werden. Durch die Steigerung des eudaimonischen Wohlbefindens erhöhten sich letztendlich die Freude und das Glück, wie das rumänische Beispiel zeigt.

Auch angesichts des Gefühls, nie genug zu tun, den zahlreichen und ausufernden Herausforderungen entgegenzutreten zu müssen, ergaben sich negative Wirkungen auf das Wohlbefinden. Diese Wirkungen werden im Folgenden im Lichte der in Abschnitt 3 dargestellten Herausforderungen für ehrenamtliches Engagement im Nachhaltigkeitsbereich erläutert.

Überlastungen und Anspannungen aufgrund von zu intensivem Engagement sowie beschränkten Kapazitäten, Ressourcen und Möglichkeiten in Basisinitiativen (die bis hin zu Burnouts führen können) wurden als aus der Literatur bekannte Herausforderungen ehrenamtlichen Engagements dargestellt. Im Nachhaltigkeitsbereich werden diese noch durch spezifische, für den Umweltbereich gültige Herausforderungen ergänzt, wie dem zeitlichen und räumlichen Wirkungshorizont, Angst und Beklemmung angesichts drohender Klimaveränderungen, Bedrohung der Identität oder des Status anlässlich notwendiger Veränderungen des eigenen Lebensstils oder Hoffnungslosigkeit im Kontext der beschränkten (persönlichen) Handlungsmöglichkeiten. Obwohl unsere InterviewpartnerInnen von überwiegend positiven Auswirkungen ihres Engagements auf ihr Wohlbefinden erzählten, berichteten sie auch über die genannten Herausforderungen und ihren Umgang damit.

Bereits im vorhergehenden Abschnitt erwähnt wurden die Angstgefühle, die die BewohnerInnen der rumänischen *Ökodörfer* in Verbindung mit der drastischen Veränderung ihres Lebensstils erlebten und überwinden konnten. Diese Veränderungen führten auch dazu, dass soziale Beziehungen nicht mehr gelebt werden konnten wie früher (z.B. wegen fehlender Mobilität) und dies einen negativen Einfluss auf das Wohlbefinden hatte.

Valentin, ein Mitglied der Klima- und Energiemodellregion offenbarte auf eindringliche und drastische Weise, wie sehr ihm globale Krisen und die Umweltsituation zu schaffen machen:

„Na ja, irgendwie bin ich [...] ein wenig ein Getriebener oder ziemlich Getriebener diesbezüglich, weil mich einfach diese Dinge nicht in Ruhe lassen und ich denke mir, dass dies teilweise meiner Gesundheit, meiner psychischen

Gesundheit gar nicht gut tut, dass ich mich mit so vielen Gedanken trage, auseinander setze und vor allem, dass ja die Aussichten auf eine Verbesserung sehr schlecht sind, und das sind ja eigentlich alles negative Dinge, die wir da jetzt erörtert haben. Und ich bin dabei zum Beispiel seit kurzer Zeit, dass ich mir ganz wenig Nachrichten anhöre, dass ich Zeit im Bild [österreichische TV Nachrichtensendung, Anm. der Aut.] fast nicht mehr anschau, weil ich mir denke, das ist meiner Gesundheit vielleicht auch nicht zuträglich, so viele negative Dinge, die man hört, diese Konflikte auf der Welt, diese Umweltdinge, ... weil irgendwie ist das hoffnungslos, für mich zumindest, so sehe ich das.“

Das Bewusstsein dieser immensen Herausforderungen löst bei einigen Engagierten, so z.B. Gernot von der Transition Town, das Gefühl aus, dass „noch mehr getan werden müsste“ bzw. dass „es nicht schnell genug gehen kann“. Heinz, ein Mitglied der österreichischen Klima- und Energiemodellregion, drückt es folgendermaßen aus:

„Generell muss ich mich immer sehr bei der Nase nehmen und krieg ich manchmal einen kleinen ‚Rüffel‘, weil ich ja extrem zukunftsorientiert lebe, das heißt es schwer habe, mit der Gegenwart zufrieden zu sein, sondern schon das nächste sehe – und es kann nichts schnell genug gehen.“

Die Zeitintensität des Engagements in den Nachhaltigkeitsinitiativen stellt in Hinblick auf das Wohlbefinden der Engagierten auch ein Thema dar. Während Valentin von seinem (zu) intensiven Engagement berichtet, das ihn an die Grenze zum Burnout geführt hat, erlebt Sabine, die in derselben Initiative aktiv ist, die hohe zeitliche Belastung aber eher als gewinnbringend:

„Ja natürlich beeinflusst einen das, weil es geht viel Zeit drauf natürlich für diese Initiativen, die man da braucht, und man hat für den privaten Bereich weniger Zeit. Ich sage einmal, man steht mehr unter Stress, das muss man schon sagen. Weil wenn ich die Zeit, was ich da schon aufgewendet habe, für mich nützen würde, täte es mir vielleicht persönlich, gesundheitlich besser, weil ich bin ausgelaugt, muss ich ehrlich sagen. Ich bin psychisch angeschlagen, bin ein Grenzgänger vielleicht zu Burnout, bin schon etliche Jahre in Betreuung, immer wieder in Behandlung.“

„Ich habe viele Aktivitäten, viel Arbeit und wenig Zeit, aber das ist nicht ein Stress, oder sonst irgendetwas, oder Druck, weil ich jedes Mal Sachen mache oder mir Termine nehme, wo ich mir denke, ja, ich habe etwas davon. Ich meine, wenn ich oft in der Woche drei, vier Abendtermine

habe, dann ist das nicht super, und natürlich würde ich auch einmal ganz gerne den Abend gemütlich daheim sein, aber ich habe meistens dann Geschichten, wenn ich heimfahre und mir denke, super. War wieder am Montag, habe ich mir gedacht, hat zwar ewig lange gedauert und eine Fahrerei, um Gottes Willen, aber was ich da mitgenommen habe von der Begeisterung von den Leuten, da profitiere ich davon.“

Diese zwei unterschiedlichen Erfahrungen zeigen, dass ein gesunder Umgang mit Stress, vielen Terminen und Zeitdruck eine wichtige und für das Wohlbefinden sehr relevante Strategie ist. Und diese kann gerade auch in Nachhaltigkeitsinitiativen erlernt werden, wie das Beispiel von Oana, einer Ökodorfbewohnerin, zeigt:

“In the end, these extra things came in time and now I can afford not to do them anymore. So I haven’t necessarily had any difficulties, it’s just that I notice this ability I’ve developed lately. Setting boundaries, knowing how much I can do and how much I am willing to do.”

Unsere InterviewpartnerInnen gewährten uns auch spannende Einblicke in die Wahrnehmung von Engagement als „mühsame und harte Arbeit“, für die einerseits „gekämpft“ werden müsse, die aber andererseits als sehr lohnend und bereichernd empfunden wird. Heinz aus Österreich stellt diese Ambivalenz folgendermaßen dar:

„Und es ist eh hart genug manchmal, wie ich eh gesagt habe, solche Projekte umzusetzen, aber es ist dann natürlich schon eine Genugtuung auch, wenn einem so etwas gelingt, also das ist auch immer wieder der Antrieb für die mühevollen Arbeit, ja, wo man sich durchkämpfen muss.“

Diese Aussagen lassen erkennen, wie Einbußen im Bereich des hedonistischen Wohlbefindens durch Zugewinne im Bereich des eudaimonischen Wohlbefindens kompensiert werden. Dieser Eindruck wird durch die folgenden beiden Zitate noch unterstrichen. Sie zeigen, wie ein großes Pensum an Arbeit, welches das hedonistische Wohlbefinden objektiv potenziell mindert, subjektiv als Steigerung des eudaimonischen Wohlbefindens erlebt wird. Costanza aus Rumänien und Emma aus Österreich schildern:

“I mean I don’t feel like I’m working anymore, you know, it’s something that I have to do and it gives me, brings me a lot of joy in the end of the day. Yeah, even with the difficulties and with the fears, yeah, it’s, it’s an amazing trip.”

„Ehm, seit ich das hier jetzt da mache und wirklich auch versuche professionell umzusetzen, habe ich, von außen beobachtet, wahrscheinlich ganz wenig Zeit. Weil ich wirklich viel tue, ja. Für mich in der Qualität hat

sich das aber so verändert, dass ich diese VIELE Arbeit als Leben empfinde, und daher habe ich massenhaft Zeit. Denn alles, was sich tut, den ganzen Sommer über, ja, empfinde ich nicht als Arbeit. Und das meine ich auch, dieses, dieses Verhältnis Raum und Zeit. [...] Dadurch entsteht Qualitätszeit, ja. Und diese Qualitätszeit, die zu nutzen und zwar nicht irgendwo schäbig hinter dem Fernseher, also nicht irgendwo hinter dem Fernseher verdämmern, ja. Eh, das ergibt eine ganz andere Lebensqualität, ja.“

6. Diskussion und Ausblick

Aufgrund der Aussagen unserer InterviewpartnerInnen können wir in den Tenor der Ergebnisse von anderen AutorInnen einstimmen, dass sich Engagement auch im Nachhaltigkeitsbereich – mit seinen speziellen Herausforderungen – in den meisten Fällen „auszahlt“. Auch wenn es individuell negative Wirkungen auf das vor allem hedonistische Wohlbefinden gibt und einige der Herausforderungen durchaus ernstzunehmend sind und nur mit Unterstützung bewältigt werden können, kann langfristig bei der überwiegenden Mehrheit (7 von 36 Interviewten, die Aussagen zu Wohlbefinden tätigten, sprachen auch von negativen Wirkungen wie Frustration, Überforderung oder negativen Gefühlen) der Interviewten eine Erhöhung des subjektiven Wohlbefindens festgehalten werden. Die positiven Wirkungen zeigen sich jedoch weniger beim hedonistischen Wohlbefinden als insbesondere beim eudaimonischen Wohlbefinden. Betrachten wir die Auswirkungen auf die sechs Dimensionen des psychologischen Wohlbefindens, dann sind es vor allem die sozialen Beziehungen, welche vermehrt, verbessert und vertieft werden. Beziehungen sind sehr oft einerseits mit Freude und Spaß verbunden (also mit hedonistischem Wohlbefinden) und stärken andererseits die Fähigkeit persönlich zu wachsen, mit Ängsten und Unsicherheiten umzugehen und Strategien zu entwickeln, den Herausforderungen zu begegnen. Durch das Engagement wird sowohl das Selbstbewusstsein als auch die Selbstwirksamkeit gestärkt. Beide Entwicklungen sind Voraussetzungen, um sich selbst zu akzeptieren und mit seinen Handlungen und Gefühlen anzunehmen. Besonders oft wurde erwähnt, dass die freiwillige Arbeit – mitsamt dem nötigen Zeitaufwand – als bereichernd und erfüllend erlebt wird und dem Leben mehr Sinn verleiht.

Interessant ist dabei die Rolle der Zeit: Bei zwei InterviewpartnerInnen hat sich zu Beginn des Engagements

das (hedonistische) Wohlbefinden gemindert und ist durch das Eingebettetsein in eine Gruppe ähnlicher gesinnter Menschen und durch die Bereicherung durch neue Aufgaben vor allem im eudaimonischen Sinne wieder gestiegen. Sechs InterviewpartnerInnen haben unterschiedliche Phasen an Höhen und Tiefen des subjektiven Wohlbefindens erlebt. Diese extremen Wirkungen finden sich eher bei den GründerInnen und PionierInnen einer Initiative sowie bei besonders stark involvierten Engagierten.

Damit es nicht zu negativen Wirkungen des Engagements und damit im äußersten Fall zum Stillstand einer Initiative kommt,⁸ ist es wichtig, sich der positiven Wirkungen auf das Wohlbefinden bewusst zu sein. Diese positive Wirkung ist eine Stärke, die von Nachhaltigkeitsinitiativen ausgeht und bewusst eingesetzt werden kann. Wir haben gezeigt, dass der Beziehungsaspekt sehr wichtig ist, da er die Engagierten stärkt, beide Formen des Wohlbefindens positiv beeinflusst und die Motivation mehr fördert als ökologische Aspekte. Beziehungen brauchen Raum und Zeit und müssen gepflegt werden. Es ist wichtig für Mitglieder von Initiativen, dies zu erkennen und dem Beziehungsaspekt immer wieder große Bedeutung einzuräumen.

Wie wir gesehen haben, wurden von den InterviewpartnerInnen unterschiedliche Lösungen entwickelt, um mit den diversen Herausforderungen umzugehen. Das waren zum Beispiel verstärkte Selbstreflexion, Gespräche in der Gruppe oder Therapien. Bei persönlichen Überlastungen, Stresssituationen und Ängsten bezüglich des neuen Lebens oder der neuen Aufgabe können wertschätzende Gespräche in der Gruppe, das Bewusstmachen der Erfolge und das Feiern dieser, sowie professionelle regelmäßige Supervision oder Coaching helfen – wie auch Sabine aus Österreich anmerkt:

„Es muss da gewisse Ressourcen geben, die Vereine, die Initiativen oder auch die Leute, die da etwas machen wollen, unter die Arme greifen, mit Unterstützung im Moderieren oder im Begleiten ... Das muss der Gemeinde oder der Region wirklich etwas wert sein. Also da muss die Verantwortung dann ein Stückchen getragen werden, wenn die nicht dahinterstehen, dann rennen sich die tot

⁸ Wir gehen in diesem Artikel davon aus, dass eine Transformation zu einem guten Leben für alle, was Nachhaltigkeit letztendlich bedeutet, gewünscht ist. Nachhaltigkeitsinitiativen und deren Entwicklung von einer Nische zum Mainstream sind wichtige Bestandteile einer solchen Entwicklung.

und dann machen die da immer wieder ihre gleichen Schleifen und die sind dann irgendwann frustriert und dann wird die Politik als Ganzes oder auch die Struktur als Ganzes irgendwie in Frage gestellt. Und ich glaube, dass das ein ganz ein gefährlicher Weg ist.“

Dem Gefühl der Machtlosigkeit angesichts globaler Krisen, wie des Klimawandels, kann durch Vernetzung mit anderen Initiativen begegnet werden. Die *Repair-Cafés* in Holland vernetzen sich bereits mit dem europäischen *Repair-Café*-Netzwerk, der Gründer eines der rumänischen *Ökodörfer* ist wiederum auch Obmann von ECOLISE, einem europäischen *Ökodorf*-Netzwerk. Zu sehen, dass es viele andere gibt, die „für die gleiche Sache rennen“, ist nicht nur inspirierend und ermutigend, sondern auch ein wichtiger Schritt in jeder Transformation zu Nachhaltigkeit. Wandel beginnt oft in Nischen, die – wenn sie sich Schritt für Schritt stärken – zum Mainstream werden und das vorherrschende, nicht nachhaltige Regime ins Wanken bringen. Die positive Wirkung durch Engagement auf Wohlbefinden stellt sich nicht automatisch ein, sondern bedarf gewisser Rahmenbedingungen und Unterstützungen, um überwiegen und anhalten zu können. Diese Ergebnisse können ein erkenntnisreicher Ausgangspunkt für dieses noch sehr wenig erforschte Feld sein, bei dem es um persönliche Empfindungen der AkteurInnen des gesellschaftlichen Wandels geht.⁹ Dieser Ausgangspunkt kann insbesondere durch quantitative (longitudinale) Forschung ergänzt werden, die durch größere Stichproben auf eine Untersuchung kausaler Zusammenhänge für die qualitativ von uns erhobenen Fallbeispiele abzielt.

Die für diesen Artikel gewählte Stichprobe umfasst nur Personen, die längerfristig in Initiativen engagiert geblieben sind. Untersuchungen mit Personen, welche kein längerfristiges Engagement aufrecht erhalten konnten, könnten interessant sein, um die Zusammenhänge von Herausforderungen von Engagement im Nachhaltigkeitsbereich und Wohlbefinden weiter zu beleuchten.

Zudem sollen unsere Ergebnisse auch, wie im vorhergehenden Abschnitt erwähnt, als transdisziplinärer Forschungsbeitrag den AkteurInnen selbst Ansatzpunkte zur Selbstreflexion und Weiterentwick-

lung liefern. Welche Arten der Weiterentwicklung den beschriebenen positiven Kreislauf (*doing good by doing well*) besonders begünstigen, kann durch eine dahingehende transdisziplinäre (qualitative wie quantitative) Forschung näher beleuchtet werden.

Literatur

Anand, S./Sen, A. (2000): Human development and economic sustainability. *World Development*, 28, 2029–2049.

Büchs, M./Hinton, E./Smith, G. (2014): ‚It helped me sort of face the end of the world‘: The role of emotions for third sector climate change engagement initiatives. *Environmental Values*, 1–21.

Diener, E./Wirtz, D./Biswas-Diener, R./Tov, W./Kim-Prieto, C./Choi, D.-W./Oishi, S. (2009): New Measures of Well-Being. In: Diener, E. (Hg.): *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer Social Indicators Research Series 39. Springer Science & Business Media, 247–266.

Diener, E./Lucas, R. E. (1999): Personality and Subjective Well-Being. In: Kahneman, D./Diener, E./Schwarz, N. (Hg.): *Well-being. The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 213–229.

Frank, R. (2011): Den störungsorientierten Blick erweitern. In: Frank, R. (Hg.): *Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*. Berlin, Heidelberg: Springer, 3–16.

Henderson, L./Knight, T. (2012): Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 196–221. DOI: 10.5502/ijw.v2i3.3.

Huppert, F.A./So, T. T.C. (2013): Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social indicators research*, 110 (3), 837–861. DOI: 10.1007/s11205-011-9966-7.

Kashdan, T. B./Biswas-Diener, R./King, L.A. (2008): Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (4), 219–233. DOI: 10.1080/17439760802303044.

Klar, M./Kasser, T. (2009): Some Benefits of Being an Activist: Measuring Activism and Its Role in Psychological Well-Being. *Political Psychology*, 30 (5), 755–777. DOI: 10.1111/j.1467-9221.2009.00724.x.

⁹ Wir möchten uns an dieser Stelle bei unseren InterviewpartnerInnen für die tiefen, aufschlussreichen und teils sehr persönlichen Einblicke, die sie uns gewährten, wie es ihnen mit ihrem Engagement im Nachhaltigkeitsbereich geht, bedanken.

Middlemiss, L./Parrish, B.D. (2010): Building capacity for low-carbon communities: The role of grassroots initiatives. *Energy Policy*, 38, 7559–7566.

Neumayer, E. (2004): Sustainability and wellbeing indicators. *Wider Working Paper 2004/20*. United Nations University and World Institute for Development Economics Research.

Nussbaum, M. C. (2000): *Women and human development: The capabilities approach*. Cambridge: Cambridge University Press.

OECD (2013): *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. Paris: OECD.

OECD (2015): *How's life?: Measuring Well-being*. Paris: OECD.

Ruggeri, K.; Garcia Garzon, E.; Maguire, A.; Huppert F. A. (2016): Comprehensive psychological wellbeing. In: Harrison, E., Quick, A., and Abdallah, S. *Looking through the Wellbeing Kaleidoscope*, London: New economics Foundation, 10–29.

Ryan, R.M./Deci, E.L. (2001): On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 141–166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.

Ryff, C. D. (1989): Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6), 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.

Ryff, C. D./Keyes, C. L.M. (1995): The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (4), 719–727. DOI: 10.1037/0022-3514.69.4.719.

Seligman, Martin E.P. (2011): *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Spillemaeckers, S./van Ootegem, L./Westerhof, G. J. (2011): From individual well-being to sustainable development. A path where psychologists and economist meets. In: Rauschmayer, F./Omann, I./Frühmann, J. (Hg.): *Sustainable development. Capabilities, needs, and well-being*. New York: Routledge (Routledge studies in ecological economics), 62–82.

Thoits, P.A./Hewitt, L.N. (2001): Volunteer Work and Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 115–131.

Venhoeven, L./Bolderdijk, J./Steg, L. (2013): Explaining the Paradox: How Pro-Environmental Behaviour can both Thwart and Foster Well-Being. *Sustainability*, 5 (4), 1372–1386. DOI: 10.3390/su5041372.

Wilson, J./Musick, M. (1999): The Effects of Volunteering on the Volunteer, *Law and Contemporary Problems*, 62, 141–168.