

„Was hast du damals dagegen getan?“ – Psychotherapeutische Perspektiven auf die Klimakrise Ein Beitrag der Bewegung „Psychologists / Psychotherapists for Future“

Lea Dohm, Pia Niessen, Katharina van Bronswijk

Die naturwissenschaftlichen Fakten

Die Klimakrise ist real. Teil der Krise ist es, dass wir uns als Menschheit mit großen Schritten wesentlichen Kipp-Punkten des Erdsystems nähern. Die Überschreitung dieser Kipp-Elemente kann vergleichsweise abrupt sich selbst verstärkende Prozesse initiieren, die eine Rückkehr zu unseren aktuellen Lebensbedingungen unmöglich machen. Wie ein Topf auf dem Herd, in dem die Milch von einem Moment auf den anderen überkocht. Klimaveränderungen durch Kipp-Punkte, zum Beispiel eine Störung der ozeanischen Zirkulation im Nordatlantik, der Kollaps von Wäldern wie des Amazonas Regenwaldes oder ein erheblicher Anstieg des Meeresspiegels, können drastische Folgen haben (Umweltbundesamt, 2008; Schellnhuber et al., 2016; Lenton et al., 2019).

Die Wahrscheinlichkeit, dass einige dieser Kipp-Punkte bereits aktiviert sind, ist groß. Etablierte Klimaforscher*innen wie Johan Rockström, Direktor des Potsdamer Instituts für Klimafolgenforschung (PIK) warnten im November 2019 erneut vor einem „planetaren Notfall“. „Wir vertreten die Ansicht, dass die Zeit für einen Eingriff, um dieses Kippen zu verhindern, bereits gegen null geschrumpft sein könnte“ (Lenton et al., 2019).

Die Klimakrise geht auch in der Pandemie weiter. Sie macht auch vor uns in Deutschland nicht halt. Vielleicht ist Ihnen selbst bei einem Waldspaziergang der dramatische Zustand der deutschen Wälder ins Auge gefallen?

Das PIK stellt auf dem Portal www.klimafolgenonline-bildung.de verschiedene Szenarien für Deutschland systematisch vor: Darin finden sich zum Beispiel eine Übersicht über die zu erwartenden hiesigen Ertragseinbußen in der Weizenernte der nächsten Jahrzehnte, das zunehmende Waldbrandrisiko und den Zustand des Grundwassers. Nicht dargestellt sind die Prognosen über die Milliarden(!) Menschen, die aufgrund der klimatischen Veränderungen gezwungen sein werden, ihre Heimatländer zu verlassen und im globalen Norden Zuflucht zu suchen (ARD, 2019). Wie werden wir bei gleichzeitiger Wasser- und Lebensmittelreduktion auf diese Massen an Hilfe suchenden Menschen reagieren?

Keine der Parteien im deutschen Bundestag hat bisher ein Vorgehen nennen können, mit dem sich nach Ansicht der etablierten Wissenschaft das Pariser Klimaschutz-Abkommen einhalten lie-

ße. Zuletzt waren es die Kinder und Jugendlichen von „Fridays for Future“ selbst, die zu den nötigen Maßnahmen eine Studie beim Wuppertal Institut in Auftrag gaben und gemeinsam mit Wissenschaftler*innen am 13. Oktober 2020 im Rahmen einer Pressekonferenz vorstellten (Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie gGmbH, 2020). Aus psychotherapeutischer Sicht eine gesellschaftliche Form der Parentifizierung?

Was hat das mit Psychologie und Psychotherapie zu tun?

Ob eine Krise als solche wahrgenommen wird, ist eine psychologische Frage und abhängig von verschiedenen Faktoren. Der Psychologe Daniel Gilbert beschreibt in seinem PAIN-Akronym zum Beispiel, dass eine Gefahr uns dann als besonders bedrohlich erscheint, wenn sie als *Personal*, *Abrupt*, *Immoral* und *Now* erlebt wird (also als auf mich persönlich als Mensch gerichtet, plötzlich, unmoralisch und akut). Angewendet auf die Klimakrise zeigt sich demnach ein Wahrnehmungsproblem: Als Krise betrifft sie uns zwar alle, aber nur wenige plötzliche Veränderungen lassen sich konkret auf sie zurückführen (Dohm, Rodenstein & Peter, 2020).

Unterstützt wird die mangelhafte Gefahrenwahrnehmung durch sämtliche psychologische *Abwehrmechanismen*, die uns als Einzelnen, aber auch gesellschaftlich zur Verfügung stehen. Es wird sehr oft verdrängt, seltener verleugnet und ständig bagatellisiert. Denn in der Tat ist es unangenehm, sich mit der Klimakrise auseinanderzusetzen. Unser gewohnter Alltag schneidet im Vergleich an Komfort wohl in der Regel besser ab.

Wie aus der Psychotherapie-Forschung gut bekannt ist, ist Abwehr zunächst nicht als pathologisch zu bewerten. Im Gegenteil: Sie kann gar einen wichtigen Schutz vor Überforderung darstellen. Im Zusammenhang mit der Klimakrise kann eine hartnäckige Abwehr jedoch drastische Folgen nach sich ziehen und gar in langfristiger Eigen- oder Fremdgefährdung münden.

Im Ergebnis bleibt es jedoch immer wieder dabei: Die existenzielle Dimension der Klimakrise wird weiterhin bei vielen Menschen, darunter auch vielen Entscheidungsträger*innen, bagatellisiert, abgewehrt oder gar geleugnet. „Obwohl der Klimawandel den meisten Menschen grundsätzlich bewusst ist, bleibt dessen Wahr-

nehmung distanziert: etwas, was anderen passiert, anderswo oder in einer unspezifischen Zukunft“ (übersetzt aus APA, 2017; S. 16).

Und könnten uns nicht auch geschickte technische Innovationen vor dem Schlimmsten bewahren? Der *Glaube an eine technische Lösung* ist bei vielen von uns weiterhin tief verankert und möglicherweise Spiegel unserer Konsumnorm, das heißt unserer kapitalistischen Prägung, in der wir die vergangenen Jahre und Jahrzehnte gelebt haben. Denn aus Sicht der Wissenschaft gibt es aktuell keinen Hinweis auf eine machbare technische Lösung aus dem Geo-Engineering – ganz im Gegenteil. Diese Fokussierung auf potenzielle zukünftige technische Lösungen wird in der sozialwissenschaftlichen Forschung vielmehr als einer von zwölf Verzögerungsdiskursen eingeordnet (Lamb et al., 2020).

Möglicherweise ist diese Hoffnung gar als Teil unserer Selbstwertregulation, auch unseres *gesellschaftlichen Omnipotenz-Erlebens* zu deuten, welches uns jedoch genau in diese krisenhafte Situation geführt hat (Nikendei, 2020; Kernberg & Hartmann, 2009; Mentzos, 2009). Es wäre fatal, weiter auf diese Taktik zu setzen, so verführerisch dieser Ausweg auch klingen mag. Unendliches Wachstum kann auf einem endlichen Planeten nicht funktionieren. Ganz zu schweigen davon, dass Überkonsum uns Menschen nicht wirklich glücklich macht.

Neben den Abwehrmechanismen spielt auch das *Dilemma der Allmende* eine große Rolle für die Wahrnehmung der Klimakrise. So werden viele natürliche Flächen, wie etwa Wälder, Wiesen und Felder, gemeinschaftlich genutzt oder auch übernutzt – es fühlt sich jedoch niemand persönlich für ihren Erhalt verantwortlich, weil diese Flächen als gemeinschaftlich gekennzeichnet sind. Die kurzfristigen (Zu-)Gewinne streicht der*die Einzelne ein, während die Kosten der Allgemeinheit aufgebürdet werden. Werden diese Flächen sogar aktiv vermüllt oder verschmutzt, trägt Imitationsverhalten sogar eher zu einer Verstärkung dieses Effektes bei, ganz nach dem Motto „Es wird sich schon jemand anderes darum kümmern!“. *Verantwortungsdiffusion* entsteht. Um dieses Dilemma aufzubrechen, ist es wichtig, die zugrundeliegenden sozialpsychologischen Mechanismen zu umgehen. Dies kann vor allem regulatorisch, also durch Gesetzgebung, geschehen. Der Schutz natürlicher Ressourcen muss gesellschaftlich – das heißt politisch – geregelt werden!

Das Verhalten Einzelner wiederum ist stark davon abhängig, welche *Gruppenzugehörigkeiten* bestehen. Die dort bestehenden Gruppennormen bestimmen eine Vielzahl individueller Handlungen, welche Reaktionen zu erwarten sind und ob es für Fehlverhalten Bestrafungen gibt. Eine Änderung solcher Normen und des entsprechenden Verhaltens ist vor allem in kleinen Gruppen gut möglich. Bei größeren Gruppen – im Extremfall der Weltgemeinschaft – wird es schwierig, zumal die Identifikation mit der Gruppe hier kaum möglich ist.

Was können wir als Berufsstand konkret tun?

Wie können wir uns als Fachgruppe wirksam an einer *großen gesellschaftlichen Transformation* beteiligen, wie sie zur Bewältigung der Klimakrise nötig ist?

Ohne Frage geht es darum, das nötige *Problembewusstsein* in der breiten Bevölkerung wachsen zu lassen. Dabei werden wir uns mit dem Gefühl arrangieren müssen, „zu wenig zu wissen“ – das tun wir alle. Die Klimakrise ist ein so großes, multidimensionales Problem, dass niemand es gänzlich erfassen kann und wir uns in *interdisziplinärer Zusammenarbeit* üben können. Es ist auch nicht hilfreich, darauf zu warten, dass sich Entscheidungsträger*innen, Verbände oder psychologische Institutionen dieses Problems annehmen – wir müssen unsere eigene Verantwortung nun wahrnehmen und ins Handeln übersetzen. Dabei ist psychologisches Wissen ein wahrer Goldschatz.

Insbesondere auch die personenzentrierte und Gesprächspsychotherapie kann Menschen wertschätzend dabei begleiten, sich weiterzuentwickeln und eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen. Genau diese Fähigkeit ist auch in der Transformation hin zu einer nachhaltigen Gesellschaft gerade jetzt erforderlich. Denn Menschen, denen die Klimakrise bereits bewusst ist, brauchen Mut, Stärkung und „Empowerment“. Individuelle Konsumveränderungen werden das Gesamtproblem nicht lösen, können im Gegenteil durch kurzfristige individuelle Beruhigung den gesellschaftlichen Diskurs verzögern. Zu einer großen Transformation beizutragen, kann sich leicht nach einer Überforderung anfühlen. Wir brauchen nun Vorbilder für politisches Handeln.

Um unsere Kräfte also zu bündeln, ist es somit sinnvoll und notwendig, uns in *Gruppen* zusammenzuschließen. Das ist für Psychotherapeut*innen, die das 1:1-Setting gewohnt sind, oft erst einmal ungewöhnlich, gleichwohl eine bereichernde Erfahrung. Als Kolleg*innen können wir uns wohnortsnah in den bereits bestehenden Klimagruppen mit unserem Expert*innen-Wissen einbringen und uns dann zum Beispiel bei den „Psychologists / Psychotherapists for Future“ untereinander vernetzen und über unsere Erfahrungen austauschen.

Manchmal geht es darum, psychologische Mechanismen zu erklären und entsprechende „Fallstricke“ aufzudecken. Häufiger geht es um die Förderung von Gruppenmotivation, Konfliktklärungen und darum, über die Krise, ihre Folgen und Notwendigkeiten in einen Austausch zu kommen. Dabei braucht die Klimabewegung ganz ausdrücklich Frauen*, um deren politische, kulturelle und soziale Benachteiligung, die sich sowohl in den Ursprüngen als auch in den Folgen der Klimakrise wiederfindet, zu überwinden (vgl. APA, 2017).

Die US-amerikanische Kollegin Renée Lertzman, die sich seit vielen Jahren mit Fragen der Klimapsychologie und -psychotherapie auseinandersetzt, sagte auf einer Fortbildungsveranstaltung im Oktober 2020 zu den aktuellen Aufgaben psychologischer Kolleg*innen: „We need to become guides.“ „Be compassionate truth tellers. Activate conversations. Grow your people“ (Project Inside Out, 07.10.2020).

Abschließende Worte zum Abstinenzbegriff: Psychotherapeutische Abstinenz bezieht sich nur auf das therapeutische Setting im engeren Sinne, nicht auf uns als Bürger*innen (Dohm, 2016). Selbstverständlich dürfen wir uns – wie alle Menschen – an politischen Prozessen beteiligen. Neben einer Verantwortung, die sich aus unserer Berufsordnung ergibt (vgl. §1 (2) MBO), stehen wir aufgrund unserer privilegierten Ausbildung, finanziellen Absicherung, dem Leben in einer stabilen Demokratie und Kenntnis von Abwehrprozessen etc. sogar in besonderer Verantwortung, dies zu tun.

Die Verantwortung, unseren Nachkommen die Erde als einen bewohnbaren und lebenswerten Planeten zu überlassen, ist groß und lastet aktuell auf unser aller Schultern. Unkündbar, global und permanent. Was wird Ihr Beitrag sein?

Literatur:

- APA – American Psychological Association, Climate for Health & EcoAmerica (Hrsg.). Clyton Whitmore-Williams, S., Manning, C., Krygsmann, K. & Speiser, M. (2017). *Mental Health and our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*.
- ARD (2019). *Klimafucht und Klimafucht*. 22.07.2019. <https://www.daserste.de/information/reportage-dokumentation/dokus/sendung/klimafucht-und-klimafucht-104.html> (15.07.2020).
- Chmielewski, F. (2019). Die Verleugnung der Apokalypse – der Umgang mit der Klimakrise aus der Perspektive der Existenziellen Psychotherapie. *Psychotherapeutenjournal*, 3/2019, 253-260.
- CRED – Center for Research on Environmental Decisions (2009). *The Psychology of Climate Change Communication. A Guide for Scientists, Journalists, Educators, Political Aides, and the Interested Public*. New York: Columbia University.
- Dohm, L. (2016). Wir sind Vorbilder. Ein Appell für Zivilcourage und gesellschaftliches Engagement. *Psychotherapeutenjournal* 3/2016, 263.
- Dohm, L. & Klar, M. (2020). Klimakrise und Klimaresilienz. In: *psychosozial* 43. Jg. (2020) Heft III (Nr. 161).
- Dohm, L., Peter, F. & Rodenstein, B. (2020). Wenn Warnungen ungehört verhallen – Psychische Prozesse im Umgang mit der Klimakrise. *Report Psychologie*, 45, 2/2020, 2-5.
- Horton, R. (2019). Offline. Extinction or Rebellion. *The Lancet*, 394, 10205 / 1216, 05.10.2019.
- Kernberg, O. & Hartmann, H.-P. (2009). *Narzissmus*. Stuttgart: Schattauer.
- 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.
- Lamb, W., Mattioli, G., Levi, S., Roberts, J., Capstick, S., Creutzig, F., Steinberger, J. (2020). Discourses of climate delay. *Global Sustainability*, 3, E17. doi:10.1017/sus.2020.13.
- Lenton, T.M., Rockström, J., Gaffney, O., Rahmstorf, S., Richardson, K., Steffen, W. & Schellnhuber, H.J. (2019). Climate Tipping Points – too risky to bet against. *Nature*, 575, 592-595.
- Lertzman, R. (2015). *Environmental Melancholia: Psychoanalytic Dimensions of Engagement*. London, New York: Routledge.
- Marshall, G. (2015). *Don't Even Think About It: Why Our Brains Are Wired to Ignore Climate Change*. New York: Bloomsbury.

- Mentzos, S. (2009). *Lehrbuch der Psychodynamik*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Nikendei, C. (2020). Klima, Psyche und Psychotherapie. Kognitionspsychologische, psychodynamische und psychotraumatologische Betrachtung einer globalen Krise. *Psychotherapeut*, 65, 3-13.
- PIK – Potsdamer Institut für Klimafolgenforschung (2019a). Pressemitteilung „*Lancet Countdown: Forschungsbericht zu Klimawandel und Gesundheit*“.
- PIK – Potsdamer Institut für Klimafolgenforschung (2019b). *Klimaresilienz, Klimafolgen und Anpassung*. <https://www.pik-potsdam.de/forschung/klimaresilienz> (19.07.2020).
- PIK – Potsdamer Institut für Klimafolgenforschung. *KlimafolgenOnline-Bildung.de* (15.10.2020).
- Poulsen, B. (2018). On Mourning Climate Change. The psychological crisis that accompanies our changing climate. *Psychology Today*.
- Rahmstorf, S. (2019, 18. September). Es sieht zwar nicht so aus, aber wir können die Klimakrise noch abwenden. *Spiegel Wissenschaft*.
- Schellnhuber, H.J., Rahmstorf, S., Winkelmann, R. (2016). Why the right climate target was agreed in Paris. *Nature Climate Change*, 6, 649-653.
- Schneidewind, U. (2018). *Die große Transformation: Eine Einführung in die Kunst gesellschaftlichen Wandels*. Frankfurt/M.: Fischer Verlag.
- Schurmann, S. (2020). *Journalist:innen, nehmt die Klimakrise endlich ernst!* Übermedien. <https://uebermedien.de/52582/journalistinnen-nehmt-die-klimakrise-endlich-ernst/> (13.10.2020).
- Umweltbundesamt (2008). *Hintergrundpapier: Kipp-Punkte im Klimasystem. Welche Gefahren drohen?* <https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/publikation/long/3283.pdf> (15.07.2020).
- Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie gGmbH (2020). *CO2-neutral bis 2035: Eckpunkte eines deutschen Beitrags zur Einhaltung der 1,5-C-Grenze*. https://fridaysforfuture.de/wp-content/uploads/2020/10/FFF-Bericht_Ambition2035_Endbericht_final_20201011-v.3.pdf (15.10.2020).

Lea Dohm, Dipl.-Psychologin, Tiefenpsychologisch fundierte Psych. Psychotherapeutin, Mitinitiatorin der Psychologists / Psychotherapists for Future, niedergelassen in eigener Praxis

Pia Niessen, Psychologin (M.Sc.) und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Fraunhofer Institut für System- und Innovationsforschung im Competence Center Nachhaltigkeit und Infrastruktursystem

Katharina van Bronswijk, Psychologin (M.Sc.), Psych. Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) mit Fachkunde für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Pressesprecherin der Psychologists / Psychotherapists for Future

