



# Behandlungshandbuch Toolkit Klimapsychologie

Teil 1: Klimapsychologie verstehen  
Teil 2: Die therapeutische Grundhaltung  
Teil 3: Die Behandlung in Kürze  
Teil 4: Fünf Ziele für die Behandlung

Christof Abspoel, Sara Helmink & Marieke Siefert  
Redactie Iris Weijman

*Für den deutschsprachigen Raum: Das Team der Psychologists for Future e.V.: Dr. Stella Fangauf, Friederike Grüterich, Christoph M. Hausmann, Charlie Maibom, Nina Rinnerhofer, Lisa Schüring*

**Klimaatpsychologie.com**

 verbinden - verhelderen - vergroenen



## Vorwort der Originalausgabe

Dieses Toolkit richtet sich an Praktiker\*innen, die sich fragen, wie sie mit Menschen arbeiten sollen, die unter psychischen Beschwerden im Zusammenhang mit der Klimakrise leiden. Dazu gehören sowohl Klient\*innen, die in erster Linie aufgrund klimakrisenbedingter Symptome in Behandlung sind, als auch solche, bei denen dies nur eines der Themen ist, das im Laufe einer Behandlung angesprochen wird. Es handelt sich hierbei um ein praxisbezogenes Toolkit, welches auf Behandlungsformen zurückgreift, die im Bereich der Behandlung psychischer Symptome bereits verbreitet sind (z.B. Kognitive Verhaltenstherapie, klientenzentrierte Psychotherapie, Akzeptanz- und Commitment-Therapie und interpersonale Therapie).

Dieses Toolkit besteht aus vier Teilen, die auch einzeln gelesen werden können. Es umfasst eine Einführung in die Klimapsychologie und das erforderliche Basiswissen bezüglich der Klimakrise (Teil 1), die Einstellung der\*des Therapeut\*in, die Aufrechterhaltung einer guten Selbstfürsorge als Therapeut\*in und die Identifikation und Einstufung klimabezogener Symptome (Teil 2), sowie die Behandlung (Teile 3 und 4).

Wir hoffen, hiermit einen ersten Schritt für die Weiterentwicklung dieses Fachgebiets beizutragen und den klinisch tätigen Therapeut\*innen Anregungen und Werkzeuge zu bieten. Dabei ist es unser Ziel, aufzeigen zu können, dass "Menschen mit klimakrisenbedingten psychischen Symptomen" keine kleine, exotische Gruppe darstellen, sondern Menschen, denen wir schon jetzt ständig begegnen - sowohl innerhalb als auch außerhalb der klinischen Praxis.

Das Dokument wurde bewusst relativ kurz und übersichtlich gehalten. Es ist daher nicht als vollständiger Kurs gedacht, sondern soll als Leitfaden dienen, therapeutisches Wissen und Fertigkeiten auch in diesem Bereich effektiv einsetzen zu können. Wir gehen davon aus, dass Sie vor allem die Methoden und Werkzeuge nutzen werden, die Sie bereits (ein wenig) kennen. Methoden, die Ihnen ungewohnt erscheinen, können Sie gerne ignorieren, oder Sie können aus Neugier einem der Verweise folgen, um Ihr Wissen zu vertiefen.



Quelle: unsplash.com

Wir hoffen, dass dieses Toolkit Praktiker\*innen und Klient\*innen hilft, das Leben in dieser komplexen Zeit der Klimakrise ein wenig leichter handhabbar zu

machen. Wir haben die Weisheit auf diesem Gebiet nicht gepachtet, sondern sind alle Lernende im Bereich der Klimapsychologie. Wir möchten lediglich Anregungen geben, um den therapeutischen Prozess zu ordnen.

Wir stellen dieses Toolkit auf [klimaatpsychologie.com](http://klimaatpsychologie.com) (im deutschsprachigen Raum: [psychologistsforfuture.org](http://psychologistsforfuture.org)) kostenlos zur Verfügung und werden es von Zeit zu Zeit aktualisieren. Falls Sie Anregungen und Verbesserungsvorschläge haben: Nehmen Sie jederzeit unter [info@klimaatpsychologie.com](mailto:info@klimaatpsychologie.com) (deutschsprachig: [beratung@psychologistsforfuture.org](mailto:beratung@psychologistsforfuture.org)) Kontakt mit uns auf.

***Christof Abspoel - Iris Weijman – Marieke Siepert – Sara Helmink***

***Stichting Klimaatpsychologie***



## **Vorwort der deutschen, überarbeiteten Fassung**

Als wir (das deutschsprachige Psychologists for Future Team) von der Existenz dieses Toolkits erfuhren, war unsere erste Reaktion, um ehrlich zu sein, Skepsis. Eine deutsche Journalistin, die uns zum sogenannten Phänomen der "Klimaangst" interviewen wollte (etwa 80% unserer Medienanfragen befassen sich mit diesem Thema, im Gegensatz zu etwa 10% unserer Beratungsanfragen), machte uns auf das Toolkit aufmerksam. Es ist eine unserer grundlegenden Überzeugungen als Psychologists for Future, dass "Klima-Emotionen" (oder genauer gesagt "Öko-Emotionen") nicht pathologisch sind. Stattdessen sehen wir sie als dringend benötigte Erlebensweisen, die uns helfen, uns in einer existenziellen Krise zurechtzufinden, die die Grundfesten unseres eigenen Lebens, aller geborenen oder noch zu gebärenden Menschen und des mehr-als-menschlichen Lebens erschüttert: Der Klimakrise und einer Vielzahl der ökologischen Krisen. Da wir jährlich über 200 kostenlose Beratungen im Zusammenhang mit diesen "Öko-Emotionen" anbieten und durchführen, war die Idee, einige "Best Practices" zu entwickeln und in Worte zu fassen, auch in unseren Köpfen vorhanden, und die Tatsache, dass jemand diese Arbeit bereits gemacht hatte, weckte großes Interesse.

Als wir zum ersten Mal mit Sara Helmink in Kontakt traten, wurde unsere Skepsis schnell

zerstreut. Obwohl sich dieses Toolkit weitgehend auf die "Behandlung" maladaptiver Prozesse konzentriert und klinische Ausdrücke wie "Symptome", "Klient\*innen" und "Therapeut\*innen" verwendet, sind wir überzeugt, dass es zutiefst auf der Grundlage des Verständnisses dieser Prozesse als stimmige Antworten auf die Schwere der Krise geschrieben ist und versucht, Menschen zu helfen und sie nicht zu pathologisieren. Denn Sorge um den Planeten und andere menschliche und nicht-menschliche Wesen ist in der Tat eine Stärke. Um Hilfe zu bitten und herauszufinden, dass ein selbstfürsorglicher Umgang mit dieser Sorge möglich ist, ist eine weitere Stärke. Eine andere Art, über dieses scheinbare Paradox nachzudenken, könnte darin bestehen, andere Fragen zu stellen: Was könnte eine Einordnung in "vernünftige" oder "pathologische" Reaktionen überhaupt bedeuten in einer Welt, die durch offensichtlich pathologische Vorgänge so stark bedroht ist?

Der Prozess der Übersetzung dieses Toolkits war ein Abenteuer für sich. Alle Übersetzer\*innen sind Teil von Psychologists for Future Deutschland, selbst Psycholog\*innen (einige in Ausbildung) und/oder Therapeut\*innen und haben unentgeltlich gearbeitet. Wir haben DeepL für die ersten Übersetzungen verwendet und dann die Texte quergelesen, um eine Sprache zu finden, die sowohl dem Text entspricht als auch angenehm zu lesen ist. Dies neben unseren alltäglichen Jobs, unserer Ausbildung und verschiedenen (klimabezogenen und nicht klimabezogenen) Aufgaben zu tun, war nicht immer einfach, aber wir geben gerne zu, dass dies für uns eine Möglichkeit ist, unsere individuellen Fähigkeiten einzubringen, um den Klimaschutz voranzutreiben und ein wertebasiertes Leben zu führen (siehe Kapitel 4, Behandlungsziel 4). Dabei haben wir uns entschieden (und wurden in dieser Entscheidung von den Autor\*innen des Originals enthusiastisch unterstützt), das Toolkit nicht nur zu übersetzen und an die deutschen Verhältnisse anzupassen, sondern auch einige neue Gedanken und Quellen aus diesem, sich rasch entwickelnden Feld einzubringen, zu kommentieren und die hier vorgestellten Ideen weiterzuentwickeln. Das Toolkit beinhaltet größtenteils Methoden der Akzeptanz- und Commitment-Therapie; da wir aber auch Therapeut\*innen anderer Therapieschulen ansprechen wollen und wir der Meinung sind, dass Konflikte zwischen verschiedenen Schulen der Vergangenheit angehören sollten, haben wir z.B. einige psychodynamische Gedanken hinzugefügt, die vielleicht auch helfen, an einigen Stellen weiterzudenken. Diese Ansätze widersprechen sich nicht, sondern bilden eine Synergie.

Die Hauptzielgruppe dieses Toolkits sind psychosoziale Fachkräfte. Auch wenn sich dieses Toolkit auf "Therapeut\*innen" bezieht, bedeutet dies nicht, dass andere Fachleute in psychosozialen Arbeitsbereichen nicht davon profitieren und Methoden anpassen können.

Außerdem ist die Sprache meist leicht verständlich und wir hoffen, dass dieses Toolkit auch für Betroffene und ihnen Nahestehende von Nutzen ist. Vor allem im vierten Kapitel werden nicht alle "therapeutischen Interventionen" im Detail erklärt, da wir davon ausgehen, dass die Hauptzielgruppe dieses Toolkits bereits viel Erfahrung damit hat, welche Interventionen in welcher Situation hilfreich sein könnten. Wenn Sie dennoch mehr erfahren wollen oder etwas unklar geblieben ist, fragen Sie uns einfach! Und: Wenn Sie der Meinung sind, dass in diesem Toolkit etwas fehlt und Sie es verbessern wollen: Ein Grund, warum wir die eher zufällige Art und Weise der Erstellung des Toolkits und den selbstorganisierten Prozess der Übersetzung und Kommentierung erwähnen, ist, um die Schwelle niedrig zu halten und Sie zu ermutigen, sich mit dem Toolkit und / oder uns zu beschäftigen! Wir sind sehr gespannt auf die zukünftige Entwicklung dieses Projekts.

***Für den deutschsprachigen Raum: Das Team der Psychologists for Future e.V.:  
Dr. Stella Fangauf - Friederike Grüterich - Christoph M. Hausmann - Charlie  
Maibom - Nina Rinnerhofer - Lisa Schüring***



## **Grußwort zur deutschen, überarbeiteten Fassung**

Als Autoren des ursprünglichen Toolkits waren wir angenehm überrascht als wir hörten, dass Psychologists for Future das Toolkit ins Deutsche übersetzen. Es ist großartig, dieses Endergebnis nun in Händen zu halten; nicht nur sorgfältig übersetzt, sondern auch mit Aktualisierungen und Ergänzungen zum Original. Ein großartiges Beispiel für die internationale Zusammenarbeit innerhalb der Klimapsychologie.

Behandlungen innerhalb der Klimapsychologie haben immer etwas Besonderes, denn Behandler\*innen und Klient\*innen sitzen im selben Boot. Beide bewohnen denselben Planeten und sind denselben globalen Entwicklungen ausgesetzt. Und auch wenn die/der Eine gerade mehr auf der Suche ist als die/der Andere, für beide ist der Umgang mit der Klimakrise ein lebenslanger Balanceakt, bei dem man nie ganz zum Stillstand kommt. Dieses Buch kann nun hoffentlich auch Psycholog\*innen und Klient\*innen im deutschsprachigen Raum bei diesem Spagat helfen.

Christof Abspoel, im Namen der anderen Autor\*innen des Climate Psychology Toolkits

# Inhaltsverzeichnis

Vorwörter:	2
<b>1. Teil 1: Klimapsychologie verstehen</b>	<b>10</b>
1.1 Was ist Klimapsychologie?	10
1.2 Was sind klimakrisenbedingte psychische Beschwerden?	12
Gesunde Klimagefühle / Eco Emotions	12
1.2.1. Angst- und Spannungssymptome	13
1.2.2. Stimmungsveränderungen und Trauer	13
1.2.3. Probleme mit dem Selbstbild	14
1.2.4. Zwischenmenschliche Probleme	14
Hintergrundgefühle	13
Einige Begriffe aus dem Öko-Lect	15
Arbeiten mit dem Climate emotion wheel	17
Behandlung, Begleitung oder Coaching?	17
1.3 Grundwissen über die Klimakrise	19
Physikalisches	19
Biologisches	20
Gesellschaftliches	21
Psychologisches	23
<b>2. Teil 2 Die therapeutische Grundhaltung</b>	<b>24</b>
2.1 Die therapeutische Grundhaltung: "verwundete Heiler*innen"	24
Rollenverteilung und Tragfähigkeit	24
Eigene Bewältigung der Therapeut*innen	26
Eigene Wünsche der Therapeut*innen	27
Selbstauskunft / Selbstoffenbarung	28
2.2 Ein offener Raum	30
Bin ich hier willkommen?	30
Raum für Ambivalenz	31
Raum für die großen Fragen	32



Raum durch Entschleunigung	32
Einladen	32
Signale beachten	33
2.3 Mentalisieren kann man lernen	35
Zur Selbstfürsorge Motivieren	37
3. <b>Teil 3 Die Behandlung in Kürze</b>	38
3.1 Die Behandlung in Kürze	38
Fallkonzeptualisierung	38
Behandlungsziele	39
Ablauf der Behandlung/Behandlungsprozess	40
3.2 Situationsanalyse des Klima-Schmerzes	42
Grafik Situationsanalyse	46
3.3 Arbeiten mit einem Krisenplan	47
Hilfe bei der Emotionsregulierung	47
Abbildung 3.4: Beispiel für einen Krisenplan. C. Abspoel und S. Helmink	48
3.4 Systemisches Arbeiten und andere Formen der Behandlung	50
Gruppenbehandlung	50
Systemische Faktoren und Interventionen	50
Schuldgefühle rund um die Elternschaft	50
Druck durch Angehörige	52
Gemeinsam die Grube tiefer graben	52
Jede*r für sich	53
Konflikte	53
Andere Arten der Begleitung	54
Spazierengehen	54
Künstlerische Therapien	55
4. <b>Teil 4: Fünf Ziele für die Behandlung</b>	56
4.1 Behandlungsziel 1. Eigene Reflexe erkennen	56
Unser Window of tolerance/Toleranzfenster	56
Flucht	58
Kampf	58

Erstarren	59
Persönliche Färbung: Grundüberzeugungen	59
Schemata erkennen	60
4.2 Behandlungsziel 2: Akzeptieren Sie Ihre Gefühle	62
Akzeptanz (Anerkennung) der Situation	62
Anerkennen von Komplexität	63
Akzeptanz von Gefühlen	63
Raum zum Trauern	64
Eine Akzeptanzübung	64
4.3 Behandlungsziel 3: Verringerung des Grübelns	66
Denkfehler & Weltuntergangsbilder	66
Interventionen bei störenden Gedanken	68
Bilder des Untergangs abbauen	70
Förderung der Integration: innerer Dialog	70
4.4. Behandlungsziel 4. Werteerfülltes Leben: Verbinden, vertiefen, verändern	72
Hindernisse: Perfektionismus und andere Unannehmlichkeiten	72
Verbinden	73
Hier und Jetzt; der Anker der Sinne	73
Quellen der Bedeutung (grüne Werte/Energiespender)	74
Welche Werte wollen Sie sich zu eigen machen?	74
Dankbarkeit	74
Energie aus Werten schöpfen; über den pragmatischen Fokus hinaus	74
Hoffnung	75
Anschluss an das eigene Netzwerk	75
Kontaktaufnahme mit Gleichgesinnten: Peer-Kontakt	76
Tipps für Gespräche mit Familie und Freunden	76
Vertiefung	76
Verändern	77
Einflussbereich und Beteiligung	77
Kleine Schritte: verschiedene Rollen	78
Nachhaltigkeit im Alltag - individuell und kollektiv	79



Das könnte Ihnen gefallen (IKIGAI)	79
Den Weg finden: Soziale Landkarte der Klimabewegung	81
4.5 Behandlungsziel 5. Mitgefühl üben	83
(Selbst-)Mitgefühl: eine Frage des (grünen) Handelns	84
Selbstgespräche	84
4.6 Zusammenfassung	86

# Teil 1: Klimapsychologie verstehen

## 1.1 Was ist Klimapsychologie?

Der Begriff „Klimapsychologie“ umfasst sowohl einen Wissenschaftszweig (als Teilaspekt der Umweltpsychologie), als auch eine Handlungspraktik wie auch organisierte Bewegungen (in Deutschland vor allem die Psychologists for Future e.V.). Im Großen und Ganzen beschäftigt sich die Klimapsychologie mit den folgenden Fragen:

1. Welche psychologischen Auswirkungen hat die Klimakrise? Welche Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen löst sie in uns Menschen aus?
2. Wie lassen sich unsere aktuellen Reaktionen im Rahmen allgemeiner psychologischer Prozesse verstehen?
3. Wie können wir auf diese Prozesse reagieren, um den Menschen zu helfen, wirksam und widerstandsfähig auf die Klimakrise zu reagieren?
4. Klimakommunikation: Wie können wir über die Klimakrise sprechen, um sie für Menschen begreifbar zu machen und keinen Widerstand auszulösen?

Von diesen Punkten ist derzeit vor allem die Rolle von Emotionen im gesellschaftlichen Diskurs unterrepräsentiert. In Medienberichten werden Gedanken über die Klimakrise zwar

eine gewisse Aufmerksamkeit zuteil (vor allem wenn es darum geht, Meinungen und Fakten zu trennen). Die Bedeutung von Emotionen als treibende Kraft für das menschliche Verhalten wird jedoch meistens nicht ausreichend beachtet.

Die oben genannten Fragen können sowohl auf der individuellen als auch auf der kollektiven Ebene angegangen werden. Der Einsatz klimapsychologischen Wissens könnte zum Beispiel darin bestehen, einem Individuum zu helfen, mit der Klimakrise besser umzugehen, einer Organisation zu

“Klimapsychologie ist ein Wissenschaftszweig der Umweltpsychologie, eine Handlungspraktik und eine organisierte Bewegung.”

mehr Entschlossenheit zu verhelfen, ihre Klimabilanz zu verbessern oder einen konstruktiven Dialog in der Gesellschaft zu fördern. Der klinische Bereich, der in diesem Toolkit im Fokus steht und sich auf das Individuum konzentriert, ist also nur ein Aspekt der Klimapsychologie.

In mehreren Ländern gibt es Organisationen, in denen sich Klimapsycholog\*innen zusammengeschlossen haben: Niederlande: [Klimaatpsychologie Alliantie](#) und [Stichting Klimaatpsychologie](#)

- Deutschland: Psychologists for future: <https://www.psy4f.org/>

Initiative Psychologie im Umweltschutz: <https://ipu-ev.de/>

- Vereinigtes Königreich: Climate Psychology Alliance  
<https://www.climatepsychologyalliance.org>

Eine Übersicht über weitere Organisationen zum Thema Klimapsychologie finden Sie unter: <https://psyfuture.org/>



## 1.2 Was sind klimakrisenbedingte psychische Beschwerden?

### Gesunde Klimagefühle / Eco Emotions

Etwa drei Viertel der Menschen sind besorgt über den Klimawandel (CBS, Frick et al., 2022)<sup>1</sup>. Sie empfinden zum Beispiel Angst, Trauer oder Wut angesichts des Aussterbens von Tieren und Pflanzen, extremer Wetterbedingungen oder des menschlichen Leids, das daraus resultiert. Solche Gefühle sind normal und der jeweiligen Situation angemessen. Oft genügt es, ihnen Raum zu geben und die Gefühle im eigenen sozialen Umfeld zu teilen.

Für manche Menschen sind diese Emotionen jedoch so überwältigend, dass sie damit nicht umzugehen wissen. Wenn jemand lange Zeit von seinen eigenen Gedanken und Gefühlen rund um die Klimakrise überwältigt ist, ist von klimakrisenbedingten psychischen Beschwerden die Rede. Wir wissen immer noch wenig über die Prävalenz von klimakrisenbedingten psychischen Beschwerden und darüber, welche Gruppen dafür anfällig sind. Es gibt erste Forschungserkenntnisse, welche die folgenden klimabezogenen Symptome nennen: Häufige Sorgen sind die Sorge um den Lebensunterhalt, künftige Generationen, eine postapokalyptische Zukunft und mangelnde Reaktionen auf den Klimawandel. Menschen neigen dazu, sich mehr Sorgen zu machen, wenn sie ausreichend über die Klimakrise Bescheid wissen und nicht durch andere Sorgen völlig überlastet sind. Ein erhöhtes Risiko für psychische Belastungen besteht bei Personen, die in ihrer sozialen Rolle ständig aktiv mit der Klimakrise konfrontiert sind (z. B. Klimaaktivisti). Das unmittelbare Erleben der negativen Folgen des Klimawandels erhöht das Risiko für klimakrisenbedingte psychische Beschwerden. Einige demografische Faktoren können den spezifischen Inhalt der Sorgen beeinflussen: So sind Menschen mit egalitären Ansichten eher über postapokalyptische Szenarien besorgt. Menschen in westlichen Ländern sehen den Klimawandel eher als zukünftige Bedrohung denn als aktuelle Krise. 2. Im Großen und Ganzen können die Beschwerden folgende Formen annehmen:

---

<sup>1</sup> <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/22/drie-kwart-nederlanders-maakt-zich-zorgen-over-gevolgen-klimaatverandering>

Frick, V./Holzhauer, B./Gossen, M. (2022). Junge Menschen in der Klimakrise. <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/junge-menschen-in-der-klimakrise>

<sup>2</sup> Zu diesen und anderen Ergebnissen siehe die aktuelle Literaturübersicht von Catriona Soutar und Anne P. F. Wand (2022): Understanding the Spectrum of Anxiety Responses to Climate Change: A Systematic Review of the Qualitative Literature

1. Angst- und Spannungssymptome
2. Stimmungsveränderungen und Trauer
3. Probleme mit dem Selbstbild
4. Zwischenmenschliche Probleme

Im Folgenden wird auf die vier verschiedenen Formen eingegangen.

### 1.2.1. Angst- und Spannungssymptome

Die Klimakrise löst alle möglichen konkreten (und oft realen) Ängste aus: zum Beispiel die Angst vor Überschwemmungen, Wasserknappheit, weiterer Verarmung der Artenvielfalt und internationalen Konflikten. Einige Katastrophenszenarien sind sehr persönlich: zum Beispiel die Angst, die eigene Familie aufgrund der Klimakrise nicht mehr ernähren zu können. Andere Ängste beziehen sich eher auf die Makroebene: Die Angst vor dem Ende unserer Zivilisation oder des menschlichen Lebens auf der Erde.

Solche Angstsymptome können in dem gipfeln, was wir als "prätraumatische Stresssymptome" bezeichnen<sup>3</sup>: jemand sieht die Katastrophenszenarien so lebendig vor sich, dass sie - bereits ohne schon eingetroffen zu sein - heftige emotionale Auswirkungen haben. Weil diese Gefühle so unangenehm sind, wird oft eine Bewältigungsstrategie entwickelt, um die Ängste abzuwehren. Das kann bedeuten, Auslösern (wie z.B. den Nachrichten) um jeden Preis aus dem Weg zu gehen, oder im Gegenteil, so viele Informationen wie möglich zu sammeln, ständig zu grübeln und auf der Suche nach Lösungen über die eigenen Grenzen hinauszugehen. Eine Person kann auch Zwänge im engeren Sinne entwickeln (Zwangshandlungen und -gedanken). Diese Bewältigungsstile können ihrerseits zu Burnout oder somatischen Beschwerden führen.

### 1.2.2. Stimmungsveränderungen und Trauer

Im Mittelpunkt der Stimmungsveränderungen im Zusammenhang mit der Klimakrise stehen Gefühle von Traurigkeit, Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit. Begleitet werden diese von Gedanken wie *"Es ist hoffnungslos, warum sollte ich also überhaupt etwas tun?"*. Gefühle der Hoffnungslosigkeit können dann auch dazu führen, dass man sich vom Alltag entfremdet und alltägliche Handlungen und Kontakte als sinnlos erlebt. Für das Empfinden von Schmerz über die Zerstörung unserer Natur ist mittlerweile der Begriff der „Solastalgie“ geprägt worden. Gemütsveränderungen im Zusammenhang mit der Klimakrise können mit

---

<sup>3</sup> Dies ist eine Wortneuschöpfung aus dem gebräuchlicheren Begriff "posttraumatischer Stress". Bei posttraumatischem Stress leidet eine Person unter einem vergangenen Trauma, bei prätraumatischem Stress unter der Erwartung eines zukünftigen Traumas.

denselben Symptomen einhergehen, die wir von anderen affektiven Verstimmungen (bis hin zu Störungen) kennen, wie Konzentrationsschwierigkeiten, vermindertem Appetit, Schlafstörungen, Müdigkeit und Gedanken an den Tod. Oftmals sind die Symptome jedoch milder Natur und lauern im Hintergrund, ähnlich wie bei der klassischen Dysthymie.

Sicherlich ist es wichtig, beeinträchtigende Formen der „Klimadepression“, welche selten vorkommen und welche mit Funktionseinschränkungen auf verschiedenen Bereichen einhergehen können, zu unterscheiden von milderer Formen des „Klimakummers“ und der Solastalgie (S. Pihkala<sup>4</sup>, 2022). Auch dem sozialen Umfeld kommt eine bedeutende Rolle zu, indem sie diese Trauer annehmen, oder auch mit Unverständnis und Entwertung reagieren kann.

### 1.2.3. Probleme mit dem Selbstbild

Probleme mit dem Selbstbild entstehen, wenn eine Person sich hauptsächlich als Teil des Problems und wenig oder gar nicht als Teil der Lösung sieht. Die Klimakrise kann dann zu Selbstvorwürfen und Selbstbestrafung sowie zu Scham- und Schuldgefühlen führen. Dadurch kann es unmöglich werden, sich noch an etwas zu erfreuen oder stolz auf sich zu sein. Auch das Gefühl, nicht klug oder kompetent genug zu sein, kann durch die Komplexität der Klimakrise ausgelöst werden.

### 1.2.4. Zwischenmenschliche Probleme

In manchen Fällen zeigt eine Person hauptsächlich auf Mitmenschen als Täter\*innen. Es ist schwer zu ertragen, wenn die individuell erlebte Dringlichkeit von anderen nicht geteilt zu werden scheint. Man kann sich dann beispielsweise von Politiker\*innen oder von Bekannten, die so leben, als ob nichts wäre, im Stich gelassen fühlen. Noch schmerzhafter wird es, wenn sich eine Person von Bezugspersonen, Vorbildern oder Stützen wie Eltern, Lehrer\*innen, Geschwistern, der\*dem Partner\*in oder engen Freund\*innen im Stich gelassen fühlt. Dies kann zu tiefgreifenden Gefühlen von Trauer, Einsamkeit und Panik führen.

## Hintergrundgefühle

Bei allen psychischen Beschwerden, insbesondere aber bei klimakrisenbedingten Beschwerden, kann es aufschlussreich sein, zwischen "Vordergrundgefühlen" und "Hintergrundgefühlen" zu unterscheiden<sup>5</sup>. "Vordergrundgefühle" kommen und gehen innerhalb eines kurzen Zeitraums und sind oft an bestimmte Auslöser gebunden.

---

<sup>4</sup> Pihkala, P. (2022). Klimakummer, Klimadepression und Solastalgie. In: van Bronswijk, K./ Hausmann, C. (Hrsg.): Climate Emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit. Gießen: Psychosozial-Verlag, S. 97–128.

<sup>5</sup> "Hintergrundgefühle" ist eine freie Übersetzung des Begriffs Existential feelings des zeitgenössischen Philosophen Matthew Ratcliffe. Er hat diesen Begriff verwendet, um die Erfahrung der Depression zu beleuchten, unter anderem in: Experiences of depression: A study in phenomenology (2016).

Hintergrundgefühle werden nicht (nur) durch bestimmte Situationen ausgelöst, sondern



Quelle: unsplash.com

schlummern konstant im Hintergrund. Sie bilden den Hintergrund, vor dem die Vordergrundgefühle erscheinen. Wenn jemand zum Beispiel die Vorstellung hat, dass "die Natur stirbt", wird diese Vorstellung mit den damit verbundenen Wahrnehmungen nicht nur dann ausgelöst, wenn diese Person irgendwo einen gefällten Baum sieht, sondern ständig: Die

gesamte Natur um sie herum erscheint als "sterbend". Die Prämisse färbt alle Wahrnehmungen. Diese Erfahrung ist stark entfremdet; die Realität des gegenwärtigen Augenblicks wird als mehr oder weniger tot und abwesend erlebt.

Hintergrundgefühle sind schwieriger in Worte zu fassen als Vordergrundgefühle, eben weil sie so im Hintergrund stehen. Ein Fisch sieht das Wasser nicht, in dem er schwimmt. Ein geduldiges gemeinsames Erkunden und möglicherweise eine kurze Psychoedukation über das Phänomen der "Hintergrundgefühle" können helfen, auch diese Gefühle in den Fokus zu rücken.

### Einige Begriffe aus dem Öko-Lect<sup>6</sup>

Im Folgenden werden kurz einige Begriffe erörtert, die zur Beschreibung von Erfahrungen und psychologischen Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Klimakrise verwendet werden. Einige dieser Begriffe tauchen in diesem Toolkit immer wieder auf und können in der Praxis nützlich sein. Es ist immer einfacher, über etwas zu sprechen, wenn man eine Sprache dafür hat. Es kann sein, dass Klient\*innen diese Begriffe verwenden, und dann ist es auch sinnvoll zu fragen, was genau sie damit meinen.

- **Klimagefühle** (der englische Fachausdruck „eco emotions“ bezeichnet breiter alle Gefühle, die im Zusammenhang mit den multiplen ökologischen Krisen auftauchen, im deutschsprachigen Raum setzt sich aber „Klimagefühle“ eher durch) können als gesunde,

---

<sup>6</sup> Einige dieser Begriffe wurden von der "Groene Kliniek" (Grüne Klinik) entwickelt, einer Initiative der Theatergruppe Gouden Haas. Die Groene Kliniek organisiert Projekte an der Schnittstelle von Theater und Psychologie, darunter einen gleichnamigen Podcast, bietet psychologische Klimasprechstunden bei Veranstaltungen an und entwickelt ein "Grünes DSM".



angemessene Reaktion auf die Situation betrachtet werden. Das gilt auch dann, wenn die Emotionen intensiv sind, weil die Situation intensiv ist.

- **Klimagefühle** werden manchmal mit Begriffen wie "KlimaWut", "KlimaScham", "Klimaangst", "Solastalgie" usw. bezeichnet. Bei der **Klimascham** geht es oft darum, mal ernsthaft, mal spielerisch zu benennen, wofür man sich schämt: So entstehen Begriffe wie "Avocado-Scham" und "Flugscham", "Kinderscham/Generationenscham" (die Scham, unter den aktuellen Bedingungen Kinder zu bekommen) oder "Lebensscham"<sup>7</sup>.
- Andererseits können auch positive Emotionen unterschieden werden, wie z. B. „**Zugstolz**“.
- **Solastalgie** ist ein Klimagefühl, das sich auf die Beziehung zwischen dem Menschen und der Landschaft bezieht. Solastalgie kann zum Beispiel von jemandem empfunden werden, die\*der mit ansehen musste, wie sich die Umgebung, in der sie\*er aufgewachsen ist, bis zur Unkenntlichkeit verändert hat. Solastalgie kann sich auch auf eine aktuelle Entwicklung beziehen, z. B. darauf, dass die Pflanzen in der unmittelbaren Umgebung von Jahr zu Jahr weniger gut aussehen und dass die Zahl der Bienen und Vögel abnimmt.
- **Klimakrisenbedingte psychische Symptome** sind solche, die eine Person entwickeln kann, wenn sie\*er mit diesen Klimagefühlen nicht auf gesunde Weise umgeht. Zum Beispiel kann eine Person in ein Muster von Vermeidung, Passivität, Überaktivität oder Grübeln verfallen. Im Folgenden werden einige weitere Begriffe genannt, die manchmal für solche psychologischen Symptome verwendet werden:
  - **Klimadepression** ist ein Begriff, der in den Medien eine Zeit lang viel verwendet wurde. Es handelt sich jedoch um einen etwas verwirrenden Begriff, da das, was als "Klimadepression" bezeichnet wird, nicht unbedingt dem Bild einer Depression entspricht, wie sie in Klassifikationssystemen wie DSM 5 oder ICD 10 beschrieben wird.
  - **Klimaangst<sup>8</sup> oder Öko-Angst** („climate-anxiety“ oder „eco-anxiety“) bezieht sich auf eine chronische Angst vor Untergangsszenarien im Zusammenhang mit Umweltschäden oder der ökologischen Krise und wurde unter anderem von der APA<sup>9</sup> als Phänomen beschrieben.

---

<sup>7</sup> Aus den Reihen der Psychologiestiftung wurde Fachbuch herausgegeben, welches verschiedene Klima-Emotionen vertieft beleuchtet und auch Interventionsansätze vorstellt. Zur weiterführenden Lektüre: V. Bronswijk, K. & Hausmann, C.M. (2022). Climate Emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit. Psychozial Verlag

<sup>8</sup> <https://elibrary.klett-cotta.de/article/10.21706/aep-18-1-5>

<sup>9</sup> <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>

- **Klimaspagat** klingt wie ein lustiger, spielerischer Begriff: Es geht darum, ein Gleichgewicht zwischen den eigenen Wünschen und der Zukunft der Umwelt herzustellen. Auf der einen Seite möchte ich nach Bali fliegen, auf der anderen Seite möchte ich ein gutes Vorbild sein und mich für andere Menschen und kommende Generationen einsetzen, indem ich unnötige Treibhausgase vermeide. Beim Klimaspagat geht es also um echte Dilemmas: Auf beiden Seiten gibt es etwas Wertvolles, und es ist nicht möglich, beides zu bekommen, da sich Wünsche und Wertvorstellungen widersprechen.

## Arbeiten mit dem Climate emotion wheel

Unsere Gefühle zu benennen und dabei auch die Vielfalt der möglichen Gefühle zu berücksichtigen, kann helfen, sich zu sortieren. Panu Pihkala forscht seit vielen Jahren zu verschiedenen Klimagefühlen, hat eine Taxonomie<sup>10</sup> der bisher erforschten Phänomene vorgelegt und mit dem Climate emotion wheel (S. Abb. 1.1., Seite 18) ein praktisches Werkzeug vorgelegt, auf dem sich jede\*r selbst verorten kann. Weitere Informationen zur Arbeit mit dem Wheel und auch andere nützliche Worksheets und Ressourcen finden sich auf der Website <https://www.climateemotionalhealth.net/>

## Behandlung, Begleitung oder Coaching?

Wenn es um klimakrisenbedingte psychische Beschwerden geht, sprechen wir dann von Behandlung, Beratung, Coaching, oder ist ein anderer Begriff angemessener? Im vorliegenden Toolkit wurde der Begriff "Behandlung" gewählt, weil dieses Dokument eine Anleitung für die Fälle bietet, in denen sich jemand im Umgang mit der Klimakrise und den damit verbundenen Emotionen festfährt. Man kann sich aber auch Situationen vorstellen, in denen jemand keine psychischen Beschwerden hat, aber Unterstützung im Umgang mit Klimagefühlen benötigt. Oder Situationen, in denen eine Person ein weitgehend gesundes Leben führt, aber eine Orientierungshilfe braucht, um angesichts der Klimakrise mehr im

“ In allen Situationen fällt dem Normalisieren eine große Bedeutung zu: Wir versuchen Klimagefühle nicht zu pathologisieren oder wegzumachen, sondern jemanden zu befähigen, adäquat damit umzugehen. ”

<sup>10</sup> <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fclim.2021.738154/full>

Einklang mit den eigenen Werten zu leben. In diesen Fällen sind eine Beratung oder ein Coaching besser geeignet, welche außerhalb der psychosozialen Dienste angeboten werden können. In allen Situationen ist die Normalisierung sehr wichtig: Wir versuchen nicht, die Klimagefühle zu pathologisieren oder verschwinden zu lassen, sondern der Person den Halt und die Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit ihnen in einer hilfreichen Weise umgehen zu können. In allen Fällen wird darauf geachtet, dass Klient\*innen diese Gefühle während und nach der Therapie nicht alleine weitertragen, sondern sie mit anderen Menschen teilen können.



Abbildung 1.1.: deutsche Übersetzung des Climate Emotion Wheel (2023). Based on research by Panu Pihkala. Published by Climate Mental Health Network. Working group: Anya Kamenetz, Panu Pihkala, Sarah Newman, Megan Slade, Julie Souza and Ryleigh Corrigan. CC BY-SA4.0



## 1.3 Grundwissen über die Klimakrise

Als Psycholog\*in ist es nützlich, ein gewisses Grundwissen über die ökologischen und sozialen Faktoren zu haben, die an der Klimakrise beteiligt sind. Gleichzeitig ist es aber auch notwendig, bescheiden zu sein und sich nicht zu überfordern. Schließlich berührt die Klimakrise so ziemlich alle Disziplinen, die es gibt, und es ist nicht möglich, sich in allen Bereichen umfassend auszukennen. Um sich in die Sorgen der Klient\*innen hineinzuversetzen und sie ernst zu nehmen, ist es jedoch nützlich, über das folgende Grundwissen zu verfügen.

### Physikalisches

- **Was ist der Treibhauseffekt?** Der Treibhauseffekt ist ein natürlicher Effekt. Ohne ihn wäre es auf der Erde viel kälter. Wasserdampf (H<sub>2</sub>O) und Treibhausgase (wie CO<sub>2</sub>, Methan und Stickoxide) fangen einen Teil der Sonnenwärme ab, die die Erde an das Universum zurückreflektiert. Man kann sich die Treibhausgase daher wie eine Decke vorstellen, die die Erde umgibt. Ohne den natürlichen Treibhauseffekt läge die Durchschnittstemperatur der Erde bei -18 °C. Glücklicherweise liegt sie dank des natürlichen Treibhauseffekts im Durchschnitt bei +15 °C (ein Unterschied von 33 °C).<sup>11</sup>
- **Warum nimmt der Treibhauseffekt zu?** Der Treibhauseffekt wird umso stärker, je mehr Treibhausgase sich in unserer Atmosphäre befinden. Die Menge der Treibhausgase in unserer Atmosphäre hat seit Beginn der Industrialisierung stark zugenommen, und seit Mitte des 20. Jahrhunderts beschleunigt sich diese Zunahme. Dies ist auf menschliche Aktivitäten wie Industrie, Verkehr, Gebäudenutzung und Tierhaltung zurückzuführen.
- **Wie lange bleiben Treibhausgase in der Luft?** Die Auswirkungen von Treibhausgasen auf die Temperatur treten mit einer gewissen Verzögerung ein. Außerdem bleiben Treibhausgase jahrzehnte - bis jahrhundertlang in der Atmosphäre. Das bedeutet konkret: Es müssen schnellstmöglich die richtigen Maßnahmen zur drastischen Reduktion der Treibhausgase ergriffen werden, um die Erwärmung zu begrenzen.
- **Um wie viel ist die durchschnittliche Temperatur auf der Erde bereits gestiegen?** Die durchschnittliche Temperatur auf der Erde ist seit 1850 bereits um etwa 1,2 °C gestiegen<sup>12</sup>. Dabei ist zu beachten, dass dieser Anstieg nicht gleichmäßig über die

---

<sup>11</sup> Eine ausführliche Erklärung des Treibhauseffekts finden Sie unter:  
<https://wiki.bildungserver.de/klimawandel/index.php/Treibhauseffekt>

<sup>12</sup> Climate Change 2021. The physical science basis; 6th rapport part 1 IPCC intergovernmental panel on climate change.

Erdoberfläche verteilt ist. Die Kontinente erwärmen sich zum Beispiel viel schneller als die Ozeane. In Deutschland war das Jahr 2022 im Vergleich zu den ersten 30 Jahren der systematischen Auswertungen (also 1881 bis 1910) circa 2,7 °C wärmer<sup>13</sup>.

- **Wie stark darf die Temperatur der Erde steigen?** Ein Anstieg von höchstens 1,5 °C (einschließlich der 1,2 °C, die wir bereits überschritten haben) ist die Empfehlung der Wissenschaftler\*innen des Weltklimarates, um eine allzu schädliche Eskalation der Klimakrise zu vermeiden.
- **Was passiert, wenn wir die 1,5 °C Grenze überschreiten?** Wenn der Temperaturanstieg die Grenze von 1,5 °C überschreitet, steigt das Risiko, dass wir Kipppunkte erreichen, sprich irreversible Veränderungen im Klimasystem und Teufelskreise anstoßen, welche die globale Erwärmung zusätzlich beschleunigen. Zu den wichtigsten Kipppunkten gehören u.a. der Zusammenbruch des grönländischen und des westantarktischen Eisschildes (mit einem langfristigen Anstieg des Meeresspiegels um mehrere Meter), das Absterben von Korallenriffen (Absterben eines Hotspots der biologischen Vielfalt) und das Auftauen des Permafrosts (wodurch wiederum viele neue Treibhausgase freigesetzt werden).<sup>14</sup>
- **Wie wirkt sich die globale Erwärmung auf uns aus?** Zu den schädlichen Auswirkungen des Klimawandels können Überschwemmungen, Hitzewellen, Dürren und andere Naturkatastrophen gehören. Da sich Wettersysteme immer unregelmäßiger und unvorhersehbarer verhalten, wird es immer schwieriger, sie zu prognostizieren und darauf zu reagieren.
- **Und wie verhält es sich mit Stickstoff?** Da die Kreisläufe von Kohlenstoff und Stickstoff teilweise miteinander verbunden sind, hat auch Stickstoff einen gewissen Einfluss auf den Klimawandel. Das Hauptproblem im Zusammenhang mit Stickstoff ist jedoch dessen Auswirkung auf die Bodenqualität, die Natur und die Artenvielfalt.

## Biologisches

- **Und was ist mit der Biodiversitätskrise?** Die Biodiversitätskrise ist zum Teil mit der Klimakrise verwoben, hat jedoch auch andere Ursachen, wie Abholzung, Umweltverschmutzung und Pestizideinsatz.

---

<sup>13</sup> <https://www.umweltbundesamt.de/daten/klima/trends-der-lufttemperatur#steigende-durchschnittstemperaturen-weltweit>

<sup>14</sup> <https://www.tagesschau.de/wissen/klima/winkelmann-arktisch-polar-erderwaermung-101.html>

- **Wie wirkt sich der Klimawandel auf die Artenvielfalt aus?** Die Auswirkungen des Klimawandels auf Tiere und Pflanzen sind erheblich. Plötzlich finden sich alle Arten in einem anderen Lebensraum wieder als dem, in dem sie sich ursprünglich entwickelt haben. Wir beobachten, dass sich Arten infolge der Erwärmung in Richtung der Pole bewegen. Dies ist ein fragiler und unvorhersehbarer Prozess, da die Arten zudem stark voneinander abhängig sind.

- **Wie viel biologische Vielfalt haben wir verloren?** Weltweit sterben zurzeit täglich 150 Arten aus (Tiere und Pflanzen). Zwischen 1989 und 2015 gab es in Deutschland mehr als 75 Prozent Verlust an Biomasse bei Fluginsekten. Dies befeuert wiederum u.a. das Aussterben von Vögeln.<sup>15</sup>

## Gesellschaftliches

- **Was sind die derzeitigen politischen Ziele?** Die meisten Klimawissenschaftler\*innen raten dazu, eine Erwärmung von höchstens 1,5 °C anzustreben. Deshalb ist die Begrenzung der Erwärmung auf 1,5 °C auch als Ziel in das Pariser Klimaabkommen aufgenommen worden, zusammen mit der Verpflichtung, die Erwärmung auf jeden Fall deutlich unter 2 °C zu halten.

- **Welche Ergebnisse sind von der derzeitigen Politik der Regierungen und Unternehmen zu erwarten?** Mit der derzeitigen Politik können wir nicht erwarten, den Anstieg unter 2 °C zu halten. Selbst wenn alle konkreten Versprechen erfüllt würden, würden wir nicht unter 2 °C bleiben. Wahrscheinlicher ist, dass wir bei einer durchschnittlichen globalen Erwärmung um 3 °C enden werden.<sup>16</sup>

- **Wer ist für die Lösung dieses Problems verantwortlich?** Ein großes Problem bei der Lösung der Klimakrise ist die Verantwortungsdiffusion. Regierungen, Unternehmen und Bürger\*innen schieben sich gegenseitig die Verantwortung zu, und auch Aktivist\*innen sind



sich oft nicht einig, aus welcher Ecke die Lösung kommen soll. Auch verschiedene Länder neigen dazu, sich gegenseitig zu beschuldigen. Unternehmen und Regierungen haben Versuche unternommen, die Bürger\*innen darauf hinzuweisen, dass sie für die Verringerung ihres Treibhausgasverbrauchs verantwortlich

<sup>15</sup> <https://www.deutschlandfunkkultur.de/biodiversitaet-artensterben-folgen-100.html>

<sup>16</sup> <https://climateactiontracker.org/>

Quelle: climatevisuals.com

sind. Einige dieser Versuche sind Teil unserer Alltagssprache geworden. So z.B. wurde der "ökologische Fußabdruck", von der Ölgesellschaft British Petroleum (BP) instrumentalisiert, um von der Verantwortung der großen fossilen Unternehmen abzulenken und sie auf das Individuum zu verschieben. Rechtlich gesehen ist die deutsche Regierung verpflichtet, die deutschen Bürger\*innen zu schützen und über den Klimawandel zu informieren<sup>17</sup>. Diesen Vorgaben wird die Regierung jedoch nicht gerecht<sup>18</sup>. In jüngster Zeit gibt es immer mehr Gerichtsverfahren, in denen Kläger\*innen versuchen, Unternehmen in die Verantwortung für die durch sie verursachten Klimaschäden zu nehmen (s. Ökozidverfahren u.a.)<sup>19</sup>. Eine weitere Entwicklung ist, dass auch CEOs (und nicht nur Organisationen) zunehmend für die von ihren Unternehmen verursachten Klimaschäden gesamtschuldnerisch haftbar gemacht werden.<sup>20</sup>

- **Was können wir von den Technologien erwarten, die jetzt auf den Markt kommen?** Es gibt mehrere Technologien, die zur Verringerung der Treibhausgasemissionen beitragen könnten; u.a. Entwicklungen in der Solar-, Wind- oder Kernenergie. Auch Wasserstoff wird oft als Lösung genannt. In der Tat bietet Wasserstoff Möglichkeiten in den Bereichen Energiespeicherung, -transport und -verteilung, aber die Herstellung von Wasserstoff ist sehr energieintensiv. Außerdem werden zur Zeit neue Techniken entwickelt, um beispielsweise Treibhausgase aufzufangen und Rohstoffe effizienter zu nutzen (Kreislaufwirtschaft). Die Entwicklung und Anwendung dieser Technologien kostet jedoch Energie, Rohstoffe und Zeit und ist mitunter mit erheblichen Risiken verbunden. Außerdem befindet sich die Entwicklung einiger Technologien noch in den Kinderschuhen.<sup>21</sup> Bislang gibt es keine überzeugenden Hinweise dafür, dass die globale Erwärmung nur mit Hilfe von Technologien ausreichend verlangsamt werden kann, ohne dass dies von Verhaltensänderungen begleitet wird. Allgemein weniger Energie und Ressourcen zu verbrauchen scheint eine unabdingbare Voraussetzung zu sein, um die globale Erwärmung zu beschränken.

- **Wie kommt es, dass umweltschädliche Aktivitäten so billig sind?** In der Wirtschaftswissenschaft nennt man dies das Problem der "externen Effekte". Die Aktivitäten eines Unternehmens (z. B. eines Flughafens oder einer Fabrik) haben Kosten und Nutzen für das Unternehmen selbst. Darüber hinaus gibt es auch Auswirkungen für andere außerhalb des Unternehmens, einschließlich Gesundheits- und Klimaschäden.<sup>22</sup> Wenn sich dies jedoch

---

<sup>17</sup> <https://www.bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/klimaschutzgesetz-2197410>

<sup>18</sup> <https://www.germanwatch.org/de/87994>

<sup>19</sup> <https://www.dw.com/de/mehr-klimaklagen-gegen-unternehmen/a-64830154>

<sup>20</sup> Siehe zum Beispiel den derzeit laufenden Fall von ClientEarth.

<sup>21</sup> <https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/lees/artikelen/2022/ernst-jan-kuiper-koolstofbudget-negatieve-emissies.html>

<sup>22</sup> Wir betrachten oft nur einen Teil der Auswirkungen und nicht das Gesamtbild, auch in unserem eigenen täglichen



nicht direkt auf das Unternehmen auswirkt, sind diese Kosten für die Handlungen des Unternehmens selbst irrelevant (es sei denn, es kommt z. B. durch rechtliche Strafen oder Rufschädigung dennoch zu Konsequenzen). Einige Gesetze sorgen sogar dafür, dass bestimmte umweltschädliche Produkte, wie z. B. Kerosin für Flugreisen oder Fleisch, von Steuern begünstigt oder sogar befreit und somit billiger und erschwinglicher sind als klimafreundliche Alternativen.

## Psychologisches

- **Warum haben wir unser Verhalten nicht schon längst kollektiv angepasst?** Die Klimakrise ist psychologisch gesehen ein schwieriger Motivator für die Einzelnen.<sup>23</sup> Einerseits erscheint die Gefahr des Klimawandels schnell abstrakt und weit weg, während die Vorteile umweltverschmutzender Aktivitäten sofort erfahrbar und sehr konkret sind. Andererseits kann die Beschäftigung mit dem Ausmaß des Problems zu einer solchen Angst führen, dass in der Folge alle möglichen Abwehrmechanismen aktiviert werden.<sup>24</sup> Die Bereitschaft der Menschen für Verhaltensanpassungen steigt, wenn deutlich wird, dass sie die Folgen des Klimawandels schon jetzt zu spüren bekommen (persönliche Betroffenheit). Extreme Wetterereignisse wie z.B. die Hitzewelle in Europa im Jahr 2022 oder auch die Überschwemmungen in Deutschland in 2021 haben sich im letzten Jahrzehnt stark gehäuft.

---

Leben, wenn wir zum Beispiel Dinge kaufen. Dies wird u. a. in dem Buch "The hidden impact: everything for an eco-positive life" (Babette Porcelijn, 2016) beschrieben.

<sup>23</sup> Per Espen Stoknes nennt fünf Hindernisse, die Menschen davon abhalten, sich effektiv mit Klimafragen zu beschäftigen: Distance, Doom, Dissonance, Denial und iDentity. Siehe z. B. seinen TED-Talk: [https://www.ted.com/talks/per\\_espen\\_stoknes\\_how\\_to\\_transform\\_apocalypse\\_fatigue\\_into\\_action\\_on\\_global\\_warming](https://www.ted.com/talks/per_espen_stoknes_how_to_transform_apocalypse_fatigue_into_action_on_global_warming)

<sup>24</sup> Weitere Informationen finden Sie auch in den Büchern "Don't even think about it; Why our brains are wired to ignore climate change" (George Marshall, 2015) und "What we think about when we try to not to think about global warming" (Per Espen Stoknes, 2015).

## Teil 2: Die therapeutische Grundhaltung

Dieser zweite Teil des Toolkits befasst sich mit therapeutischen Grundhaltungen. Was erfordert es von uns als Therapeut\*innen, mit diesen Themen zu arbeiten? Was brauchen unsere Klient\*innen von uns? Und was brauchen wir selbst, um diese Arbeit gut zu machen?



### 2.1 Die therapeutische Grundhaltung: "verwundete Heiler\*innen"

#### Rollenverteilung und Tragfähigkeit

"Therapie" bedeutet, dass sich Therapeut\*in und Klient\*in in einem bestimmten Setting treffen, mit einer Rollenverteilung, die sich grob als die zwischen "Hilfe-Geber\*in" und "Hilfe-Nehmer\*in" beschreiben lässt. Gleichzeitig begegnen sich diese Personen während der Sitzung aber auch als zwei Menschen auf Augenhöhe. Die Beziehung hat also einen symmetrischen und einen asymmetrischen Aspekt. Von dieser Doppelnatur wird in der Psychotherapie viel Gebrauch gemacht: Gerade weil es sich bei der Therapie um eine reale menschliche Beziehung handelt, haben Klient\*innen hier die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen und neue zwischenmenschliche Verhaltensweisen einzuüben<sup>25</sup>. Und gerade weil es sich auch um eine künstliche Situation mit einer gewissen Rollenverteilung handelt, können Therapeut\*innen auch die Sicherheit und Orientierung geben, um diesen Prozess zu ermöglichen.

Bei klimakrisenbedingten psychischen Beschwerden wird dieses "Therapeut\*in- und Mitmensch-Sein" noch auf eine andere Weise relevant. Klient\*innen und Therapeut\*innen sitzen im selben Boot. Es ist die Aufgabe der Therapeut\*innen, dies anzuerkennen und auch zu zeigen, dass sie in dieser Situation genug Stabilität besitzen, um Klient\*innen tatsächlich zu unterstützen. Das Zeigen (und tatsächliche Erleben) von Anerkennung, Verletzlichkeit und Stabilität kann Therapeut\*innen viel abverlangen; Klient\*innen haben in der Regel ein gutes Gespür und werden keine Stabilität erleben, wenn Therapeut\*innen diese nicht selbst ausreichend erleben.

---

<sup>25</sup> Beispiele für Behandlungsformen, die hier weit verbreitet sind, sind die klientenzentrierte Therapie, die Mentalisierungstherapie (MBT) und die Affektphobiotherapie (AFT).

Zunächst einmal ist die Klimakrise ein so großes, weitreichendes und komplexes Problem, dass es schnell entweder verschiedenste Abwehrmechanismen aktiviert oder zu



starken, potentiell überflutenden, Emotionen führt. Therapeut\*innen bleiben davon nicht verschont. Zudem kann es für Therapeut\*innen belastend sein, der Verzweiflung Anderer ausgesetzt zu sein. Wenn man häufig den Untergangsszenarien von Klient\*innen ausgesetzt ist, kann das zur eigenen Demoralisierung und einem Tunnelblick führen.

Obwohl klimakrisenbedingte psychische Beschwerden keineswegs immer "klinisch relevant" im psychiatrischen Sinne sind, können sie für Therapeut\*innen besonders belastend sein, weil sie in einer gemeinsamen sozialen und ökologischen Realität begründet sind. Die Klimakrise betrifft Therapeut\*innen und Klient\*innen gleichermaßen. Es ist der *gemeinsame* Lebensraum, der bedroht ist. Deshalb ist es wichtig, dass das soziale und berufliche Netzwerk der Therapeut\*innen eine ausreichende "Aufnahmekapazität"

(Stützfunktion) bieten, damit das Gewicht der Erfahrungen der Klient\*innen getragen werden kann (s. Begriff des Containments).

Auch aus anderen Gründen ist es für Berater\*innen wichtig, über ein ausreichend breites und hilfreiches eigenes Unterstützungssystem zu verfügen und dieses zu nutzen. Diese Gründe lassen sich in dem Sprichwort "*Practice what you preach*" zusammenfassen:

- Anderen Hoffnung zu geben, setzt auch voraus, dass man selbst (etwas) Hoffnung erfährt und in sich trägt.
- Um andere zu ermutigen, um Unterstützung zu bitten, muss man auch selbst um Unterstützung bitten können.
- Andere zu ermutigen, ihren Schmerz zu ertragen, bedeutet auch, einen Weg zu finden, den eigenen Schmerz zu ertragen.

Quelle: unsplash.com

Das bedeutet nicht, dass Therapeut\*innen in den genannten Prozessen "fertig" sein sollten oder könnten. Es bedeutet aber, dass Therapeut\*innen aufmerksam für diese Prozesse und Bedürfnisse sind und bleiben. Intervention oder Supervision<sup>26</sup>, die die inneren Prozesse der Therapeut\*innen unterstützen, können dabei sehr hilfreich sein.

## Eigene Bewältigung der Therapeut\*innen

Die folgende Übung dient dazu, einen Einblick in Ihre eigene Bewältigung der Klimakrise zu gewinnen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die folgenden Fragen für sich selbst zu beantworten. Sie können die Antworten aufschreiben oder dies in Gedanken tun.

### Emotionen:

1. Welche Emotionen erkennen Sie bei sich selbst im Umgang mit der Klimakrise (z. B. Wut, Angst, Traurigkeit, Scham)?
2. Welche Faktoren (wie Schlaf, Gesundheit, Wetterbedingungen, Ereignisse in Ihrem sozialen Leben usw.) spielen eine Rolle dabei, wie sich Ihre Gefühle in Bezug auf die Klimakrise von einem Moment zum anderen ändern?
3. Wie gehen Sie mit diesen Gefühlen um?

### Meinungen:

4. Haben Sie bestimmte feste Meinungen zur Klimakrise? Wenn ja, welche?
5. Wie fühlen Sie sich, wenn Sie mit Menschen konfrontiert werden, die sehr andere Meinungen haben? Wie gehen Sie mit solchen Meinungsverschiedenheiten um?
6. Wie gehen Sie mit Ihren eigenen Gefühlen und Gedanken zur Klimakrise um? Bekennen Sie sich zu diesen, bekämpfen oder vermeiden Sie sie? Welche Kosten und welchen Nutzen hat diese Form des Umgangs für Sie? (zur Erläuterung S. Tab. 1, S.7)

### Die Schlüsselfrage:

7. In Anbetracht der Antworten auf die obigen Fragen: Was denken Sie, was sind Ihre Tendenzen, Stärken und Blockaden im Umgang mit Klient\*innen, die mit psychischen Problemen im Zusammenhang mit der Klimakrise zu kämpfen haben?

---

<sup>26</sup> Psychologists4Future bietet eine interne Interventionsgruppe für Berater\*innen an

Umgang mit Klimakrisen-Gefühlen	Beispielsatz
Bekenner*in	"Die Klimakrise ist die große Herausforderung unserer Zeit! Jeder Mensch sollte sich voll und ganz damit befassen, emotional und praktisch . Wenn Sie die Ernsthaftigkeit und Bedeutung noch nicht erkennen, werde ich es Ihnen zeigen!"
(Be)Kämpfer*in	"Diese ganze Klimakrise ist Unsinn oder zumindest stark übertrieben. Es wird schon nicht so schlimm kommen."
Vermeider*in	"Ich finde das Thema ein bisschen unangenehm. Schließlich bin ich Psycholog*in, was weiß ich schon darüber? So viele Leute, so viele Meinungen. Und Sie als Klient*in kommen dabei wahrscheinlich nicht vor. Lassen Sie uns doch noch einmal über Ihre Beziehung zu Ihren Eltern sprechen, ja?"

**Tabelle 1:** Anmerkung der Übersetzung: Der Originaltext verweist auf Adriaan Spreys Praxisbuch über Hochbegabung in der Psychotherapie (2020), schließlich ist auch Begabung ein kontroverses Thema, das seine Befürworter\*innen, Kämpfer\*innen und Vermeider\*innen hat. Wir kennen diese Begriffe auch aus der Terror Management Theory und empfehlen zur weiteren Lektüre Chmielewski, F.: Zum Umgang mit der Klimakrise aus der Perspektive der existentiellen Psychotherapie. In: Psychotherapeutenjournal (2019,3) S.253-260

## Eigene Wünsche der Therapeut\*innen:

In jeder Form der Beratung ist es wichtig, sich der eigenen Wünsche bewusst zu sein. Das Anerkennen unserer eigenen Wünsche trägt dazu bei, dass die Gespräche im Dienste der Klient\*innen stehen.

Wenn es um die Behandlung von klimakrisenbedingten psychischen Beschwerden geht, können einer oder mehrere der folgenden Wünsche bei Therapeut\*innen ins Spiel kommen:

1. Wenn Therapeut\*innen ein starkes Bedürfnis haben, gehört zu werden (z.B. Bekenner\*in), besteht die Gefahr, dass sie in den Sitzungen viel Raum einnehmen und Beispiele aus ihrer eigenen Erfahrung einbringen, die für Klient\*innen belastend sind.
2. Wenn Therapeut\*innen in der Therapie die Erfahrung machen wollen, ein guter Mensch zu sein, birgt dies die Gefahr, dass sie in einen Wettbewerb mit ihren der Klient\*innen treten, indem sie z.B. betonen, was sie selbst schon alles tun, um die Welt ein wenig besser zu machen.
3. Wenn Therapeut\*innen sich ängstlich fühlen und es schwer ertragen, wie langsam die Herangehensweise an die Klimakrise ist, können sie streng und zwanghaft werden, um Klient\*innen zu einer Verhaltensänderung zu bewegen.

4. Wenn das Hauptbedürfnis der Therapeut\*innen die Beruhigung ist, können sie dazu neigen, die Klient\*innen zu beruhigen - in erster Linie um sich selbst zu beruhigen. Es wird dann zu wenig Raum für die Gefühle und Sorgen der Klient\*innen geschaffen.
5. Wenn Therapeut\*innen besonders darauf bedacht sind, ihre eigene berufliche Identität zu wahren (und die persönliche Betroffenheit durch die Klimakrise außen vor zu halten), werden sie es vorziehen, sich darauf zu beschränken, Kenntnisse aus der Fachliteratur zu demonstrieren und Techniken anzuwenden, wodurch der Kontakt kognitiv, unpersönlich und kalt werden kann. Auch kann eine vermeintlich "neutrale" Position so wahrgenommen werden, dass sie real bestehende Machtstrukturen billigt. Wir empfehlen hier, authentisch zu sein und sich nicht davor zu scheuen, die eigene Betroffenheit zu zeigen.

All diese Wünsche und daraus resultierenden Verhaltensweisen (das Einbringen eigener Beispiele, die Unterstützung von Verhaltensänderungen und die Hilfe, zu starke Schmerzen erträglicher zu machen) sind an sich gut, können aber nach hinten losgehen, wenn sie sich mehr an den Bedürfnissen der Therapeut\*innen als an denen der Klient\*innen orientieren.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie die oben genannten Wünsche nicht haben sollten. Manchmal kann es sogar hilfreich sein, diese Wünsche und Barrieren im Gespräch mit Klient\*innen ausdrücklich zu benennen. Zum Beispiel: *"Ich selbst finde das, was ich in den Nachrichten sehe, manchmal ziemlich heftig und wünsche mir dann, dass es nicht so schlimm wäre. Wenn ich nicht aufpasse, erzähle ich Ihnen und anderen Klient\*innen, dass es nicht so schlimm sein wird, weil ich das selbst hören will!"* Dies kann ein Ansatzpunkt sein, um zu erforschen, ob Klient\*innen diese Dynamik auch bei sich selbst oder bei wichtigen Bezugspersonen erkennen. Je besser Therapeut\*innen in der Lage sind, ihre eigenen Wünsche und Barrieren mit Sanftmut zu betrachten, desto einfacher ist es, Klient\*innen durch denselben Prozess zu führen.

## Selbstauskunft / Selbstoffenbarung

Bei der Selbstauskunft über soziale Themen gilt wie bei allen Themen, dass Sie sich nur insofern offenbaren sollten, als es Ihren Klient\*innen nützt. Bezüglich des Umgangs mit der Klimakrise ist es wahrscheinlicher als bei anderen Themen, dass Klient\*innen von Ihnen etwas darüber erfahren möchten, weil Sie (anders als z. B. bei der Behandlung von ADHS) per Definition im selben Boot sitzen: *"Wie ist das denn bei Ihnen? Und wie gehen Sie damit um?"* Es ist in Ordnung, diese Fragen zu beantworten, aber betonen Sie dabei, dass Sie dabei nur ein Beispiel für das Erleben und die Bewältigung beschreiben, und zwar ein Beispiel, das Sie zufällig gut kennen.

Bei der Selbstauskunft ist es wichtig, die eigenen Wahrnehmungen mit Klient\*innen mentalisierend zu besprechen. Das heißt: so wenig wie möglich als *Standpunkte*, so viel wie möglich als *Prozesse*. Standpunkte haben zwar im gesellschaftlichen Raum ihre Daseinsberechtigung (schließlich müssen Entscheidungen getroffen werden), nicht aber im



Quelle: unsplash.com

Therapieraum. Sie sind in der Regel anti-therapeutisch, fixieren das Gespräch und schränken den Raum ein, neugierig auf die eigene Innenwelt zu schauen. Eine Aussage wie "Es ist einfach so, wie es ist" ist therapeutisch genauso wenig hilfreich wie die Aussage "Ich bin einfach so, wie ich bin". Auch laden Standpunkte

schnell zu Diskussionen ein, die zu einem Zusammenbruch des Bündnisses und in jedem Fall zu verschwendeter Therapiezeit führen können; schließlich ist es kein Behandlungsziel, dass sich Klient\*in und Therapeut\*in über irgendetwas einig sind.

Indem Therapeut\*innen über die eigenen Erfahrungen als *Prozess* sprechen, *modellieren sie* mentalisierende Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten können Klient\*innen helfen, mit ihren eigenen Wahrnehmungen im Zusammenhang mit der Klimakrise (und anderen Situationen in ihrem Leben) umzugehen.

Beispiele für nicht-mentalisierende Arten, über die Klimakrise zu sprechen, sind: "Es wird/kann nicht klappen." "Atomkraft ist/ist nicht die Lösung." "Es ist ein hoffnungsloser Zustand."

Ein Beispiel für eine mentalisierende Art, über die Klimakrise zu sprechen, ist:

- *"Manchmal fliegt es mir regelrecht um die Ohren. Dann lese ich morgens etwas darüber in der Zeitung, gehe die Straße entlang und kann richtig wütend auf die Leute um mich herum werden. "Warum tust du nichts?" Aber wenn ich abends nach Hause komme und ich kochen muss, werde ich auch das schnell wieder los und bin eigentlich ganz zufrieden mit meinem Leben. Das fühlt sich manchmal verwirrend an: die Unterschiede zwischen diesen beiden Momenten."*



Mentalisierendes Sprechen kann dazu beitragen, das Beste aus beiden Welten zu kombinieren: Einerseits kann man offen über die Schwere sprechen, die dieses Thema für einen selbst haben kann, so dass Klient\*innen sich nicht allein oder "verrückt" fühlen. Andererseits vermeidet man es, Klient\*innen zusätzlich zu belasten, und gibt stattdessen ein Beispiel dafür, wie man auch auf flexible Weise damit umgehen kann.



## 2.2 Ein offener Raum

Gefühle im Zusammenhang mit sozialen Themen können für Klient\*innen ebenso schwer zu bewältigen sein wie z. B. Sexualität oder psychotische Erfahrungen

### Bin ich hier willkommen?

Klient\*innen können nicht mehr sagen, als Therapeut\*innen vertragen können. Außerdem spüren Klient\*innen schnell, welche Themen willkommen sind und welche nicht. Als Therapeut\*in ist es gut zu wissen, dass soziale Themen in den Augen vieler Klient\*innen zu

den Tabuthemen im Therapieraum gehören (auch in therapeutischen Schulen gelten sie manchmal als "Ablenkung" vom innerpsychischen Geschehen, z.B: in Form von Projektionen). Darüber zu sprechen gehört nicht zum kulturellen Stereotyp von Psychotherapie, welches Klient\*innen vermutlich durch Medien, Gespräche und Erfahrungen erworben haben. Gefühle im Zusammenhang mit sozialen Themen können daher für Klient\*innen ebenso schwierig zu thematisieren sein wie z.B. Sexualität oder psychotische Erfahrungen. Das Beispiel eines eingereichten Hilfesuchs kann dies verdeutlichen:

- *"Ich mache mir schon seit Jahren Sorgen um die Zukunft unseres Planeten. Als ich anfang, meinen Teil zu nachhaltigem Verhalten beizutragen, wurde ich wegen der Komplexität des Problems immer pessimistischer, was die "Rettung" des Planeten angeht. Jetzt bin ich völlig festgefahren und seit über sechs Monaten krankgeschrieben. Ich stelle fest, dass meine Motivation im Moment sehr gering ist. Bei fast allem, was ich tue, konsumiere oder benutze, fühle ich mich schuldig. Bei vielen Psycholog\*innen und Psychiater\*innen und Coaches bleibe ich damit hängen. Sie stellen immer meine Person über das Gemeinwohl. Damit kann ich nicht sehr gut umgehen. Ich sehe das menschliche Verhalten, auch mein eigenes, als Ursache der Klimakrise, was es mir schwer macht, eine gute Lösung zu finden. Denn ich bin selbst ein Teil des Problems. Können Sie mir helfen, eine andere Sichtweise darauf zu bekommen?"*

Die oben genannte Person scheint unter existentieller Scham zu leiden, weil sie sich Sorgen um die Zukunft unseres Planeten macht. Wichtig ist, dass sie sich von verschiedenen

Berater\*innen nicht gehört gefühlt hat. Es ist wichtig, die Komplexität des Problems und die Realität des Dilemmas anzuerkennen: *"Wie bringe ich mein eigenes kurzfristiges Wohlbefinden mit dem langfristigen Wohlbefinden unseres Planetens in Einklang?"* Auch die erlebte Scham verdient Aufmerksamkeit. Es kann erhellend sein, wenn man mitteilen darf, dass man sich (manchmal) schämt, in diesen Zeiten ein Mensch zu sein, und dies von Gesprächspartner\*innen wertfrei aufgenommen wird. Als Therapeut\*in ist es also wichtig, sich ausreichend Zeit zu nehmen, Raum zu schaffen, und nicht zu relativieren oder eigene Prioritäten zu setzen. In einer späteren Phase, nachdem sich eine therapeutische Beziehung etabliert hat, kann jedoch aus der persönlichen Betroffenheit (Ich-Botschaft) heraus die Aufforderung ausgesprochen werden, auch der Selbstfürsorge genügend Aufmerksamkeit zu schenken, gemäß dem berühmten Zitat von Audre Lorde: "Selbstfürsorge ist kein Luxus. Es ist ein Selbsterhalt und damit ein Akt politischer Kriegsführung."

In diesem Fallbeispiel sehen wir auch, wie wichtig es ist, als Therapeut\*in Ambivalenzen Raum zu geben, Geduld mit den großen Fragen zu haben und das Tempo zu drosseln.

## Raum für Ambivalenz

Hoffnung und Verzweiflung, Traurigkeit, Wut auf andere oder auf sich selbst, Angst, Gleichgültigkeit oder einfach nur das Bedürfnis, das Steuer in die Hand zu nehmen. All diese Erfahrungen können nebeneinander bestehen, durchlebt und erforscht werden.

Die Klimakrise ruft oft eine Reihe von Gefühlen und Gedanken hervor, die miteinander in Konflikt stehen. Außerdem können die verschiedenen Interessen der Klient\*innen sehr widersprüchlich sein, z. B. Kurzfristige vs. langfristige Interessen oder eigene Präferenzen im Gegensatz zu dem, was vom sozialen Umfeld erwartet wird. Es ist wichtig, Klient\*innen nicht zu zwingen, Farbe zu bekennen: Hoffnung und Verzweiflung, Traurigkeit, Wut auf andere oder auf sich selbst, Angst, oder im Gegenteil, das Bedürfnis, mit Gleichgültigkeit und Distanzierung zu reagieren...

All diese Erfahrungen dürfen nebeneinander bestehen, durchlebt und erforscht werden.

## Raum für die großen Fragen

Die Klimakrise berührt viele existenzielle Fragen, zum Beispiel die nach dem Menschsein. Klient\*innen können es schwierig oder unmöglich finden, die Verwirrung, die auf existenzieller Ebene herrscht, in Worte zu fassen. Es kann hilfreich sein, diese Grenzen unserer Sprache ausdrücklich zu benennen, damit Klient\*innen nicht anfangen, sich selbst die Schuld dafür zu geben. Anschließend können Therapeut\*in und Klient\*in versuchen, das Unausprechliche<sup>27</sup> mit Hilfe von Metaphern und Bildern in Worte zu fassen, ähnlich wie

---

27 Die Philosophie Ludwig Wittgensteins kann zur weiteren Klärung beitragen. Er unterscheidet zwischen zwei

Dichter\*innen. Auch kreative und körperorientierte Arbeitsformen können helfen, dem gerecht zu werden, was sich nicht in Sprache fassen lässt.

Manchmal drücken Klient\*innen das Unaussprechliche aus, indem sie rhetorische Fragen stellen: "Was ist der Sinn des Ganzen? Wohin soll das führen?" Dabei erwarten Klient\*innen in der Regel keine Antwort seitens ihrer Therapeut\*innen. Der Trick besteht also darin, nicht zu versuchen, solche Fragen zu beantworten, oder zu erklären, dass sie unbeantwortbar sind, sondern sie als Ausdruck einer bestimmten Erfahrung anzuerkennen.<sup>28</sup>

## Raum durch Entschleunigung

Möglicherweise möchten Klient\*innen im Alltag aktiv werden. In vielen Fällen werden Therapeut\*innen dies befürworten. Der Therapieraum selbst ist jedoch kein Ort des Handelns, sondern ein Ort der Erkundung, der Entschleunigung und des Lernens, sich selbst ernst zu nehmen.

Klient\*innen möchten vielleicht im Alltag aktiv werden. In vielen Fällen werden Therapeut\*innen dies auch befürworten. Der Therapieraum selbst ist jedoch kein Ort des Handelns, sondern ein Ort der Erkundung, der Entschleunigung und des Lernens, sich selbst ernst zu nehmen. Bei einem Thema wie der Klimakrise, bei dem immer wieder von "tickenden Zeitbomben" die Rede ist, kann es eine Herausforderung sein, in den Therapiesitzungen zu entschleunigen und sich selbst sowie den Klient\*innen Luft zu verschaffen. Gerade wegen des äußeren Zeitdrucks ist dies von größter Bedeutung. Der Wert

dieser Entschleunigung, die Hindernisse, die dem entgegenstehen, und eventuelle Widerstände der Klient\*innen ("Wir müssen uns beeilen! So bekomme ich nicht alles aus der Sitzung heraus, was drin ist!") können Gegenstand der Diskussion sein.

## Einladen

Um mit klimakrisenbedingten psychischen Beschwerden arbeiten zu können, müssen wir sie zunächst erkennen. Es scheint, dass sich immer mehr Menschen explizit mit klimakrisenbedingten Beschwerden als Therapieanlass bei Behandler\*innen melden. Oft

---

Arten von Dingen. Es gibt Dinge, über die wir sprechen können (überprüfbare Aussagen, wie z.B. "auf dem Tisch steht eine Tasse"). Über andere Dinge können wir nicht sprechen, aber wir können versuchen, sie mit Hilfe der Sprache greifbarer zu machen (z. B. wenn es sich um Fragen der Bedeutung, der Religion oder der Spiritualität handelt). Wir verwenden die Sprache dann nicht, um eine Aussage zu formulieren, sondern um die Aufmerksamkeit auf eine Erfahrung zu lenken, die die andere Person hoffentlich ein wenig mit uns fühlen kann.

28 Werkzeuge zum Verweilen bei "langsamen Fragen" finden Sie in Marjoleine Vosselman & Kick van Hout (2016), Meaningful conversation: helping when there are no solutions.

wird jedoch eine andere Beschwerde erwähnt, und es ist Aufgabe der Therapeut\*innen zu erforschen, ob dabei auch emotionale Kämpfe rund um die Klimakrise eine Rolle spielen. Dies kann z.B. dadurch geschehen, dass bei der Anamnese zusätzlich zu den klassischen Themen gefragt wird, ob Klient\*innen Sorgen über bestimmte gesellschaftliche Themen haben und wie sie damit umgehen<sup>29</sup>. Elemente der Raumausstattung können auch implizit die Botschaft vermitteln, dass in diesem Raum über das ganze Leben gesprochen werden kann und nicht nur über ausgewählte "psychologische Themen" wie Kindheitstraumata und Kompetenzdefizite. Denken Sie zum Beispiel an einen Globus, an Texte oder Bilder, an ein Musikinstrument oder an Romane und andere Bücher aus der psychologischen Literatur. Auch das Vorhandensein von Gegenständen, die zufällig in einer Übung oder Metapher nützlich sind (wie Zeichenutensilien, ein Musikinstrument, ein Sitzball oder ein Schachbrett), kann den Charakter des Settings erweitern. Natürlich soll das Setting nicht vorgeben, was Klient\*innen besprechen oder erleben sollen; vielmehr geht es darum, einen offenen Raum zu schaffen, in dem das Leben in all seinen Facetten gesehen und erlebt werden kann.

## Signale beachten

Da Klient\*innen ihre Klimagefühle in der Therapie oft nicht direkt benennen, ist es für Therapeut\*innen sinnvoll, auch auf indirektere Signale zu achten. Beispiele für solche Signale sind:

- Nebenbemerkungen zu den Nachrichten. *"Ich habe die Zeitung gelesen und mein Tag war sofort ruiniert"* oder *"Ich habe heute wieder exzessiv negative Nachrichten konsumiert"*. Es ist dann natürlich interessant zu untersuchen, ob es bestimmte Themen gibt, die Klient\*innen mehr beschäftigen als andere.
- Vage Kommentare oder klischeehafte Formulierungen wie: *"Wir leben in unsicheren Zeiten"*. Es kann sein, dass Klient\*innen vor allem über persönliche Themen sprechen und eine solche Äußerung nichts weiter als "heiße Luft" ist. Es ist aber auch möglich, dass Klient\*innen sondieren, ob sie ihre Gefühle zu bestimmten gesellschaftlichen Themen auch in die Therapie einbringen können. Letztlich ist es plausibel, dass sowohl projektive Vorgänge als auch reale Sorgen gleichzeitig vor sich gehen können, wenn sich

---

<sup>29</sup> Zu den "sozialen Themen" gehören neben der Klimakrise beispielsweise die Angst vor Pandemien (Corona-Krise), vor Atomwaffen oder einem Weltkrieg (Ukraine-Krieg), vor Geflüchteten, wirtschaftlichen Problemen, dem Aufstieg Chinas, Rassismus und anderen Formen der Diskriminierung usw. Oft werden solche Themen von intensiven Gefühlen begleitet, z. B. von Angst oder Empörung. Das Gespräch darüber kann auch zeigen, ob Klient\*innen ein obsessives Verhältnis zu den Medien haben (dies kann neben ständigem Medienkonsum auch derjenige alternativer Medien sein, die Verschwörungstheorien verbreiten, oder auch viel Zeit mit der Diskussion sozialer Themen in Foren zu verbringen).

z.B. Reale Angst um die Zukunft des Planeten mit einer eigenen, unbewussten, Lebensangst mischt und diese auf ein individuell "unlösbares Problem" projiziert wird. Dies sollte je nach Beratungsansatz mit bedacht werden, es wäre aber falsch, zugunsten dieser tiefenpsychologischen Betrachtungsweise die realen Ängste außer Acht zu lassen.

- Nebenbemerkungen zu steigenden Temperaturen (ggf. auch scherzhaft an einem zu schönen Herbsttag).
- Kommentare zur Wertschätzung oder zum Vermissen der Natur. *"Ich bin dann zum ersten Mal seit Wochen wieder in den Wald gegangen, und das hat mich so viel ruhiger gemacht."*
- Negative Kommentare über die Stadt. Zum Beispiel der Lärm, die Abgase, die Wände, die auf einen zukommen, usw.
- Negative Kommentare über Gier, Kurzsichtigkeit und Dummheit der Menschen.

All diese Signale erfordern natürlich nicht, dass Sie einen Ad-hoc-Fragebogen zu Klimagefühlen öffnen. Wenn Sie mit einer solchen Bemerkung konfrontiert werden, haben Sie immer die Wahl, entweder sofort weitere Nachforschungen anzustellen oder die Informationen für später aufzubewahren. Es ist auch gut, bei solchen Signalen selbst zu überlegen und Hypothesen aufzustellen. Wenn Klient\*innen mit starken Stimmungsschwankungen wiederholt angedeutet haben, dass sie nur in der Natur zur Ruhe kommen und ihr auch einen gewissen spirituellen Wert zuschreiben, wie fühlen sich diese Personen dann angesichts der Klimakrise?



## 2.3 Mentalisieren kann man lernen

Bei allen Zielen und Prozessen in der Behandlung von klimakrisenbedingten psychischen Beschwerden ist die Entwicklung und Nutzung der Mentalisierungsfähigkeit von großer Bedeutung. Mentalisierungsfähigkeit bezieht sich auf die Fähigkeit, neugierig und mitfühlend auf die eigene innere Welt sowie auf die innere Welt anderer zu schauen.

Bei einigen Menschen wird es darum gehen, ihre Mentalisierungsfähigkeiten im weiteren Sinne zu entwickeln. Sie neigen im Allgemeinen dazu, das Verhalten hauptsächlich von außen zu betrachten und einfache, oberflächliche Erklärungen für das Verhalten zu geben. Dabei konzentrieren sie sich auf Aussagen über wahrgenommene Tatsachen ("Ich sage das, weil es so ist"), wahrgenommene Selbstverständlichkeiten ("Nun, in Situation X tut man natürlich Y") oder Identitäten und Selbstzuschreibungen ("Ich bin einfach so", "Sie ist einfach faul", "Das liegt daran, dass ich eine Frau/ Italienerin/ Studentin bin" usw.).



Quelle: climatevisuals.com

Bei anderen ist die Fähigkeit zum Mentalisieren im weiteren Sinne bereits vorhanden, aber sie haben noch nicht gelernt, sie auf die Klimakrise anzuwenden. Das ist nicht verwunderlich, denn die Klimakrise wird oft sehr sachlich kommuniziert, ohne die emotionale Seite der Dinge zu berücksichtigen. Eine Person kann sich dann mit der

"Außenseite" der Situation befassen. Dies äußert sich in einer Beschäftigung mit äußeren Gedanken wie z. B.:

- *Der Regenwald verschwindet.*
- *Wir sind dabei, die Welt zu zerstören.*
- *Es wird Kriege um Wasser geben.*
- *Wir müssen etwas tun!*

Es geht nicht darum, dass diese Gedanken unsinnig wären, sondern darum, dass diese einseitige Fokussierung das "Innere" der Situation vernachlässigt. Beispiele für die Fokussierung auf das Innere sind:

- *Was fühle ich dabei?*
- *Welche Gedanken habe ich dazu?*
- *Wie komme ich auf diese Gedanken? Welche Gedanken habe ich wortwörtlich aus den Nachrichten oder von anderen übernommen und welche füge ich selbst hinzu?*
- *Was sagen meine Sorgen darüber aus, was mir wichtig ist (Verweis auf die eigenen Werte)? Was sagen sie darüber aus, was ich brauche?*
- *Wie gehe ich im Moment mit dieser Situation, meinen Gefühlen und Gedanken um? Fühle ich mich frei oder unfrei, so wie ich es jetzt tue? Wenn ich mich unfrei fühle, was steht mir eigentlich im Weg?*
- *Bin ich eigentlich die Einzige, die so denkt? Wie würde sich Person X dabei fühlen? Und wie geht diese Person damit um? Wie sicher weiß ich das eigentlich? Kann ich X mal fragen?'*

Es ist kein Zufall, dass die "äußeren Sätze" mit einem Punkt und die "inneren Sätze" mit einem Fragezeichen enden. Mentalisieren ist in erster Linie eine von Neugier geprägte Tätigkeit. Nicht auf jede Frage gibt es immer eine Antwort, und vor allem sind die Antworten nicht immer sicher, aber das ist nicht der Punkt. Es geht darum, dass die Haltung des Mentalisierens selbst zu Mitgefühl, Widerstandsfähigkeit und Flexibilität beiträgt. Es ist eine respektvolle Haltung gegenüber sich selbst und anderen, bei der man Menschen nicht als Maschinen sieht, die man noch mehr antreiben muss ("*Ich muss mich nur mehr anstrengen*"), sondern als Personen mit einem inneren Selbst, die Dinge aus sinnvollen Gründen tun oder nicht tun.

Was fast alle Menschen gemeinsam haben, ist, dass es schwierig ist, zu mentalisieren, wenn die Spannung hoch ist oder wenn die Spannung völlig weg ist (Dissoziation). Um die Mentalisierung zu fördern, muss man also auch immer das richtige Maß an Spannung finden.<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Siehe auch das Kapitel in Teil 4 über das Erkennen von Reflexen (Behandlungsziel 1) und das damit verbundene *Toleranzfenster*.



Wenn jemand nur in sehr begrenztem Maße gelernt hat zu mentalisieren, kann eine längere, umfassendere Psychotherapie sinnvoll sein (wenn die Person daran interessiert ist). Wenn sie diese Fähigkeit bis zu einem gewissen Grad entwickelt hat, sie aber noch nicht im Zusammenhang mit der Klimakrise anwendet, können innerhalb weniger Sitzungen bedeutende Fortschritte gemacht werden. Dies setzt voraus, dass Therapeut\*innen ihren Klient\*innen Neugier und Mitgefühl entgegenbringen und sie dann auffordern, dasselbe für sich selbst und ihr eigenes soziales Umfeld zu tun.

### Zur Selbstfürsorge Motivieren

Es kann vorkommen, dass Therapeut\*innen bei Klient\*innen klimakrisenbedingte psychische Symptome wahrnehmen, Klient\*innen selbst diese aber nicht problematisieren ("*Das sind doch die Tatsachen, oder? Natürlich schlafe ich nicht!*"). In einem solchen Fall ist es ratsam, eine inhaltliche Diskussion oder Pathologisierung zu vermeiden. Als Therapeut\*in können Sie jedoch Ihre Absicht zum Ausdruck bringen, Ihren Klient\*innen zu helfen, mit diesem schwierigen Thema auf eine belastbare Weise umzugehen.

Die Klimakrise führt dazu, dass manche Menschen sich nur noch als Mittel und nicht mehr als Selbstzweck sehen. Als Praktiker\*in ist es wichtig, dies nicht mitzumachen und eine klare Position zu beziehen. Unser Ziel ist es nicht nur, Klient\*innen "zusammenzuflicken", damit sie sich wieder in den Kampf für eine bessere Welt stürzen können. Unsere Absicht ist in erster Linie das Wohl der Klient\*innen selbst. Dabei haben die Therapeut\*innen eine Vorbildfunktion: die Klient\*innen werden eingeladen, sich selbst (wieder) als wertvoll zu sehen.

## Teil 3: Die Behandlung in Kürze

In diesem dritten Teil befassen wir uns mit den wichtigsten Themen und Zielen der Behandlung und einigen übergreifenden Interventionen, die eingesetzt werden können. Der Weg zu den genannten Behandlungszielen kann durch die Behandlungsmethoden, die Sie bereits kennen, weiter gelenkt werden. Schließlich sind die Ähnlichkeiten zwischen klimabedingten psychischen Beschwerden und anderen psychischen Beschwerden größer als die Unterschiede.



### 3.1 Die Behandlung in Kürze

#### Fallkonzeptualisierung

Klimakrisenbedingte psychische Beschwerden können mehr oder weniger isoliert auftreten oder Teil eines umfassenderen Musters von psychischen Beschwerden sein. Es kann hilfreich sein, die Beschwerden und Stärken einer Person in einer ganzheitlichen Theorie oder in einer Fallkonzeption visuell darzustellen. Es gibt viele Möglichkeiten, dies zu tun. Die nachstehenden Bausteine sind eine Möglichkeit.

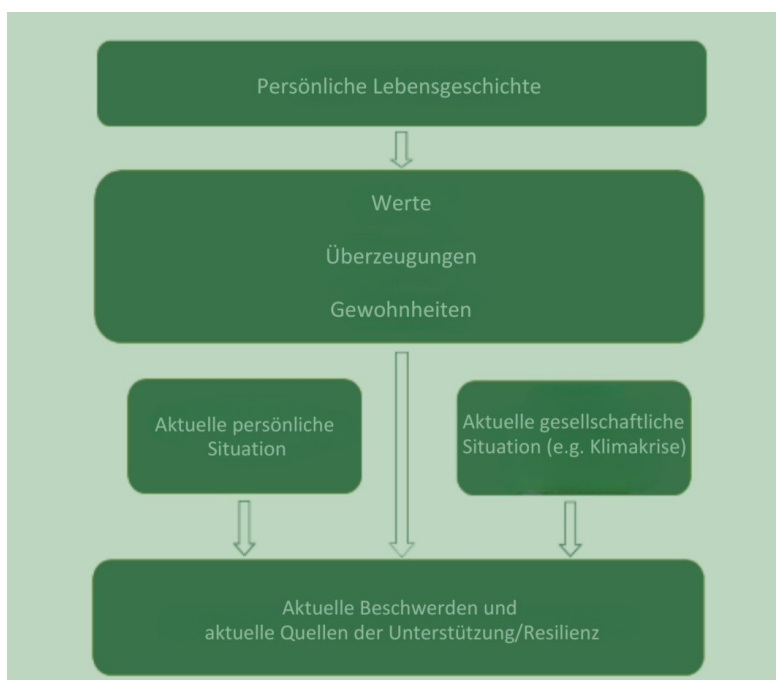


Abbildung 3.1.: Bausteine der Fallkonzeptualisierung, C. Abspoel und S. Helmink

Für jede Situation wird je nach Symptom, dem Anliegen der Klient\*innen, der Expertise der Therapeut\*innen und den Möglichkeiten des Settings ein bestimmter Ansatz gewählt. Dieser kann eher fokussiert sein (die klimakrisenbedingten psychischen Beschwerden werden in den Mittelpunkt gestellt) oder integrativ (die klimakrisenbedingten Beschwerden werden zusammen mit anderen psychischen Beschwerden behandelt). Auch ein stufenweiser Ansatz ist möglich, bei dem z.B. zunächst die klimakrisenbedingten psychischen Beschwerden behandelt werden und später eine umfassendere Psychotherapie erfolgt. Letzteres bietet sich an, wenn die klimakrisenbedingten psychischen Beschwerden gut behandelbar erscheinen und einen hohen Leidensdruck verursachen.

Im weiteren Verlauf dieses Toolkits wird der Einfachheit halber von einem fokussierten Ansatz ausgegangen. Wir gehen jedoch davon aus, dass Berater\*innen im Rahmen ihres eigenen Fachwissens auch wissen, wie sie die Instrumente in diesem Toolkit in einer integrativen oder phasenweisen Behandlung anwenden können.

## Behandlungsziele

Menschen mit klimakrisenbedingten Beschwerden leiden häufig unter Gefühlen der Entfremdung, Einsamkeit, Ohnmacht und Schuld. Die Behandlungsziele bei klimakrisenbedingten psychischen Beschwerden laufen daher oft darauf hinaus, die folgenden Entwicklungen zu fördern.

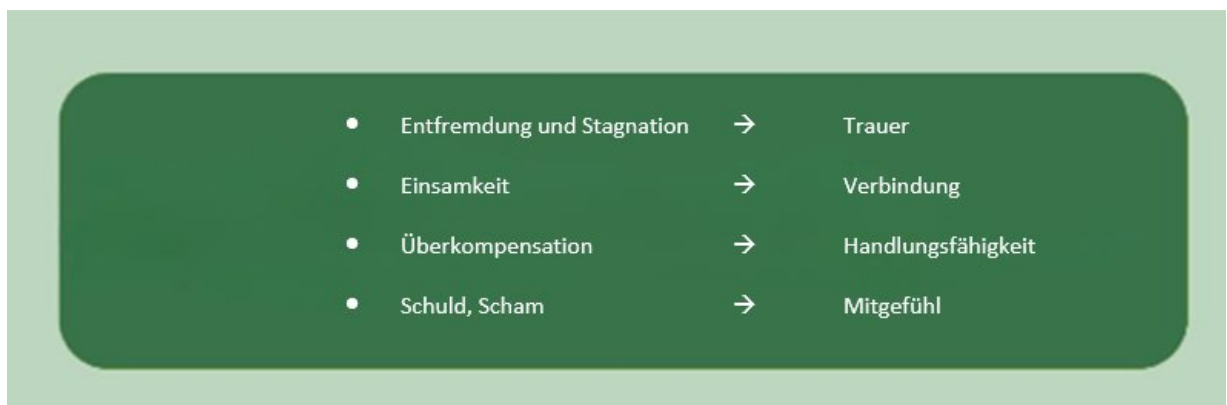


Abbildung 3.2: Behandlungsziele, Umwandlung von Problemen in eine gewünschte Richtung.

In der Therapie können die Behandlungsziele durch mehrere Prozesse erreicht werden:

1. Automatismen erkennen
2. Gefühle annehmen
3. Grübeln verringern
4. Werterfülltes Leben
5. (Selbst-)Mitgefühl üben

Jeder dieser Prozesse unterstützt die anderen. Je besser eine Person zum Beispiel ihre Automatismen erkennt, desto besser wird sie in der Lage sein, ihre Gefühle anzunehmen. Je mehr sie sich auf ihre Gefühle einlässt, desto weniger wird sie sich über sie ärgern. Je weniger sie darüber nachgrübelt, desto leichter wird es ihr fallen, zielgerichtet auf der Grundlage von Werten zu handeln und zu echter Handlungsfähigkeit zu kommen.

Welche Prozesse die meiste Aufmerksamkeit erfordern, ist natürlich von Klient\*in zu Klient\*in und von Moment zu Moment unterschiedlich. Die Überschneidungen mit "allgemeinen" (nicht klimabezogenen) Behandlungszielen sind groß, und die Integration dieser Ziele in eine umfassendere Behandlung ist daher durchaus machbar.

## Ablauf der Behandlung/Behandlungsprozess

Wenn klar ist, dass Klient\*innen mit klimakrisenbedingten psychischen Symptomen zu kämpfen haben und dies in der Therapie behandelt werden soll, können die folgenden Schritte befolgt werden.

1. Welche Ziele verdienen Aufmerksamkeit?
2. Welche Ziele haben Priorität? Das heißt, welche Ziele sind wichtig und auch realisierbar, um jetzt daran zu arbeiten?
3. Wählen Sie auf der Grundlage der obigen Fragen gemeinsam ein Ziel aus, mit dem Sie beginnen möchten.
4. Bei welchen Zielen ist die Unterstützung durch Therapeut\*innen erforderlich? Welche

Ziele können Klient\*innen selbständig bearbeiten?

5. Kann ein\*e Mitstreiter\*in aus dem Umfeld der\*des Klient\*in unterstützen?



Quelle: unsplash.com

Folgendes Aspekte sollten noch bei der Zielauswahl bedacht werden:

Wenn ein Ziel gewählt wird, das eher handlungs- bzw. veränderungsorientiert ist, kann es hilfreich sein, auch ein Ziel hinzuzufügen, das eher akzeptanz- bzw. resilienzorientiert ist, um hier ein Gleichgewicht zu wahren. Achten Sie auch auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen anspruchsvollen und einfachen/schneller zu erreichenden Zielen. Wenn jemand zum Beispiel aufhören möchte, Kleidung aus erster Hand zu kaufen oder eine ehrenamtliche Aufgabe übernehmen will, sollte sie\*er prüfen, ob ein anderes Ziel nicht eher darauf ausgerichtet sein könnte, die Natur zu genießen oder soziale Kontakte zu pflegen.

Wenn für bestimmte Ziele jemand gebraucht wird, der / die ein wenig unterstützt und motiviert, müssen dies keine ausgebildeten Therapeut\*innen sein. Es kann sogar besonders hilfreich sein, normalisierend wirken oder einfach mehr Spaß machen, wenn es sich um jemanden aus dem eigenen Umfeld der Klient\*innen handelt (Freund\*innen, Partner\*innen usw.). In jedem Fall kann dies dazu beitragen, die Isolation in Bezug auf das Thema zu durchbrechen und die Erfolgsaussichten für die Entwicklung neuer Gewohnheiten zu erhöhen. Möglicherweise können Klient\*in und Mitstreiter\*in eine wechselseitige Unterstützung füreinander sein, wenn die\*der Mitstreiter\*in ebenfalls bestimmte Lebensziele formuliert hat (dies können Ziele aus der obigen Liste sein, aber natürlich auch andere Ziele in anderen Lebensbereichen).



## 3.2 Situationsanalyse des Klima-Schmerzes

Wenn ein Klima-Schmerz<sup>31</sup> auftritt, ist es sinnvoll, zunächst die folgenden Punkte mit Klient\*innen zu besprechen: 1. Welche Gefühle löst die Klimakrise bei Ihnen aus?

2. In welchen Momenten empfinden Sie diese Gefühle am stärksten?
3. Wie gehen Sie mit diesen Gefühlen um?
4. Ist es in Ordnung, so wie es jetzt ist, oder gibt es ein Problem in diesem Bereich, bei dem Sie Hilfe brauchen?

### 1. Welche Gefühle löst die Klimakrise bei Ihnen aus?

Häufige Gefühle im Zusammenhang mit der Klimakrise sind Schuldgefühle, Ohnmacht, Wut, Angst, Panik, Traurigkeit und Kummer. Es ist interessant zu sehen, welche Gefühle bei Klient\*innen eine Rolle spielen und welche besonders ausgeprägt sind. Es ist wichtig, das Gefühl nicht nur zu benennen, sondern sich auch die Zeit zu nehmen, es zu reflektieren und zu validieren. Möglicherweise haben Klient\*innen das Gefühl auch in diesem Moment?

Welche Gedanken begleiten dieses Gefühl? Worum geht es für diese Person hauptsächlich? Was steht für Klient\*innen auf dem Spiel?

### 2. In welchen Momenten empfinden Sie diese Gefühle am stärksten?

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass viele Klient\*innen Klimagefühle als Hintergrundgefühle erleben, die nicht immer bewusst, aber mehr oder weniger ständig präsent sind. Wenn dies der Fall ist, können Sie erforschen, welche Auslöser diese Hintergrundgefühle verstärken oder in den Vordergrund rücken. Im Falle von Klient\*innen, die sich speziell wegen klimakrisenbedingter psychischer Beschwerden gemeldet haben, können Sie explorieren, ob ein bestimmter Auslöser der Tropfen war, der das Fass zum Überlaufen gebracht hat.

Häufige Auslöser sind:

- Meldungen in den Nachrichten oder in den sozialen Medien

---

<sup>31</sup> s. Teil 1 dieses Toolkits

- Unzufriedenheit mit dem Verhalten anderer
- Unzufriedenheit mit dem eigenen Verhalten
- Kommentare von anderen
- Einkaufsstraßen, Müllabfuhr oder andere Sinnbilder / Anzeichen für Konsum und Umweltverschmutzung
- ungewöhnliche Wetter - oder Naturphänomene (Hitzewelle, Dürre, Überflutung etc.)

### 3. Wie gehen Sie mit diesen Gefühlen um?

Versuchen Sie, hier konkrete Reaktionen und Verhaltensweisen herauszuarbeiten.

Folgende Reaktionen kommen häufig vor:

- Grübeln (sich gedanklich viel mit dem Thema beschäftigen, Schwierigkeiten haben, sich etwas anderem zuzuwenden)
- Gefühle ausdrücken (z. B. Im Gespräch oder mit kreativen Ausdrucksformen) oder Gefühle vermeiden/betäuben (z.B. mit Drogen, diversen Ablenkungen usw.)
- Informationen sammeln (z. B. erhöhter Konsum von Nachrichten, Artikeln, Büchern oder Dokumentarfilmen zu diesem Thema ) oder vermeiden.
- Mit anderen in Kontakt treten (z. B. sich austauschen, diskutieren, um Unterstützung bitten ) oder sich zurückziehen.



- Aktives Handeln (z. B. bewusste Entscheidungen als Verbraucher\*in, Bürger\*in, politisches, berufliches oder ehrenamtliches Engagement, usw.) oder Passivität.

4. Ist es in Ordnung so, wie es jetzt ist, oder gibt es in diesem Bereich ein Problem, bei dem Sie



## Hilfe brauchen?

Probleme im Umgang mit diesen Gefühlen können sein:

- Klient\*innen fühlen sich durch die Gefühle oder das Grübeln stark belastet
- Klient\*innen haben Schwierigkeiten, ihre eigenen Gefühle zu erkennen und/oder zu verstehen.
- Klient\*innen denken, dass die Gefühle nicht da sein sollten.
- Die Gefühle fühlen sich für Klient\*innen entfremdend oder sinnlos an.
- Klient\*innen wissen nicht, wie sie mit diesen Gefühlen umgehen sollen.
- Die Gefühle beeinträchtigen ernsthaft die täglichen Aktivitäten (z. B. Selbstversorgung, Kinderbetreuung, Ausbildung/Arbeit).
- Klient\*innen fühlen sich mit diesen Gefühlen sehr einsam.
- Die Art und Weise, wie Klient\*innen mit diesen Gefühlen umgehen, führt zu sekundären Problemen (z. B. Drogenkonsum, zwanghaftes Verhalten usw.).

In der folgenden Situation besteht wahrscheinlich kein Bedarf an Beratung oder Behandlung bezüglich des Klimaschmerzes:

- Die Gefühle sind schmerzhaft, aber erträglich: Klient\*innen fühlen sich in der Lage, mit dem Gefühl so wie es jetzt ist zu leben.
- Klient\*innen sind in der Lage, dem Gefühl einen gewissen Sinn zu geben (z. B. "Ich fühle..., weil ich mir Sorgen mache um...").



Wenn Klient\*innen Schwierigkeiten haben, mit ihren Gefühlen umzugehen, können gemeinsam Möglichkeiten für einen anderen Umgang mit ihnen erkundet werden. Es ist wichtig, bei der Behandlung dieses Themas nicht überstürzt vom Stillstand in einen "Lösungs-Modus" zu wechseln.

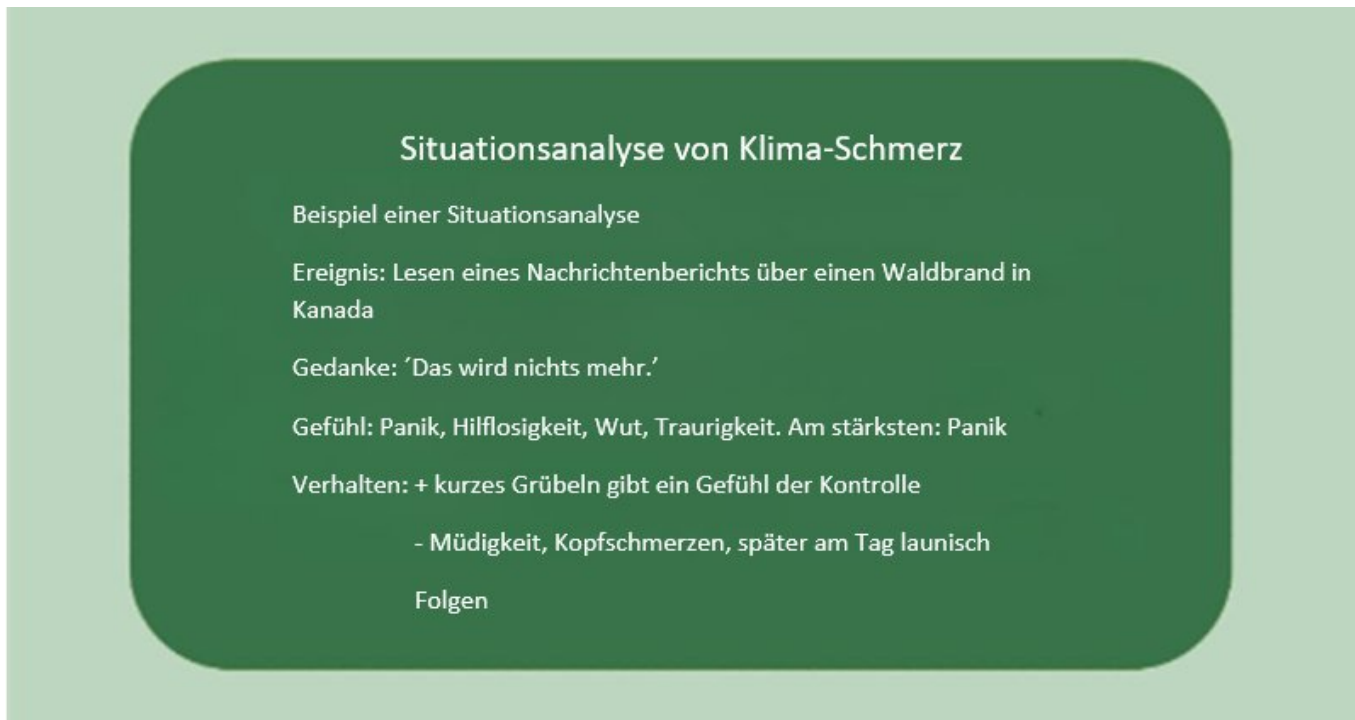
- Klient\*innen sind in der Lage, das Gefühl mit anderen zu teilen, wenn sie das möchten, und haben Mitstreiter\*innen, die angemessen und hilfreich darauf reagieren.

Wenn Klient\*innen Schwierigkeiten haben, mit den Gefühlen umzugehen, können gemeinsam Wege gefunden werden, anders mit ihnen umzugehen. Übrigens kann dies auch für eine zukünftigen Sitzung eingeplant werden. Es ist wichtig, bei der Behandlung dieses Themas nicht aus dem Stand in einen „Lösungs-Modus“ überzugehen. Schließlich geht es ja gerade darum, den Klient\*innen zu helfen, sich mit einem Thema auseinanderzusetzen, das nicht von heute auf morgen gelöst werden kann. Hier kann erneut die Begegnung zwischen Therapeut\*in und Klient\*in der eigentlich entscheidende Faktor sein (Vgl. auch Teil 2 dieses Toolkits, oder Yalom, I. (1980) Existentielle Psychotherapie): In der Begegnung wird die Beziehunghaftigkeit erneuert, die Sinn und Werte stiften kann, im Angesicht des heftigen Diskurses um die Klimakrise aber oft verletzt wird. Erneut ist es wichtig, sich zu erinnern, dass die Klimakrise ein existentielles Problem ist, was uns alle angeht.

## Situationsanalyse

Falls gewünscht, kann das oben genannte Schema auch visuell in eine Situationsanalyse überführt werden, um es für Klient\*in und Therapeut\*in zu verdeutlichen:

Auslöser<sup>3</sup> → Gedanke → Gefühl<sup>4</sup> → Verhalten → Konsequenz



Das Diagramm zeigt eine Situationsanalyse von Klima-Schmerz in einem dunkelgrünen, abgerundeten Rechteck auf einem hellgrünen Hintergrund. Der Titel 'Situationsanalyse von Klima-Schmerz' ist in weißer Schrift zentriert. Darunter sind die folgenden Punkte aufgelistet:

- Beispiel einer Situationsanalyse
- Ereignis: Lesen eines Nachrichtenberichts über einen Waldbrand in Kanada
- Gedanke: 'Das wird nichts mehr.'
- Gefühl: Panik, Hilflosigkeit, Wut, Traurigkeit. Am stärksten: Panik
- Verhalten: + kurzes Grübeln gibt ein Gefühl der Kontrolle
  - Müdigkeit, Kopfschmerzen, später am Tag launisch
- Folgen

Abbildung 3.3: Situationsanalyse von Klima-Schmerz

<sup>3</sup> extern oder innerlich

<sup>4</sup> Hier kann, falls gewünscht, "Körperreaktion" als zusätzlicher Schritt hinzugefügt werden, um den mit den Emotionen verbundenen körperlichen Empfindungen zusätzliche Beachtung zu schenken. Ein Gefühl ist dann z. B. "Traurigkeit", während die Körperreaktion "schweres Gefühl im Magen, Kloß im Hals" ist.



## 3.3 Arbeiten mit einem Krisenplan

### Hilfe bei der Emotionsregulierung

Ein maßgeschneiderter Krisenplan kann in verschiedenen Phasen der Therapie hilfreich sein:

- Zu Beginn der Therapie, um gemeinsam einen Überblick darüber zu erstellen, welche nicht hilfreichen Verhaltensweisen Klient\*innen in Zukunft unterlassen möchten und welche Verhaltensweisen ihnen helfen.
- Während der Therapie, um den Krisenplan als "lebendiges Dokument" weiter zu ergänzen, wenn Klient\*innen neue Einsichten oder Fähigkeiten entwickelt haben.
- Im täglichen Leben der Klient\*innen als sofort verfügbare Erinnerung und Unterstützung in schwierigen Momenten.
- Am Ende der Therapie als Plan zur Rückfallprävention.

Techniken oder Werkzeuge, die in einen Krisenplan aufgenommen werden können, sind in Teil 4 des Toolkits aufgeführt, verteilt auf verschiedene Themen. Unten sehen Sie ein Beispiel für einen Krisenplan mit den Phasen Grün, Gelb, Orange und Rot. In der Regel werden diese Farben wie folgt definiert:

- **Grün:** wenn die Dinge gut laufen.
- **Gelb:** wenn jemand ein wenig angespannt ist, aber nicht die Kontrolle verliert.
- **Orange:** beginnender oder drohender Kontrollverlust.
- **Rot:** Kontrollverlust.

Die größten therapeutischen Erfolge können in "Gelb" erzielt werden. Hier sollten auch die komplexeren bzw. subtileren hilfreichen Verhaltensweisen aufgenommen werden. Hilfreiche Verhaltensweisen in Orange oder Rot zielen hauptsächlich darauf ab, die Kontrolle wiederzuerlangen, so dass anschließend auch die hilfreichen Verhaltensweisen in Gelb möglich werden.

Als Anregung können hilfreiche Verhaltensweisen in den folgenden Bereichen gesucht werden:

- Ablenkung<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> In vielen Fällen kann Ablenkung hilfreich sein, um Spannungen abzubauen. Um psychischen Problemen vorzubeugen, ist es

- Nachdenken über das, was in Ihnen vorgeht
- Ausdrücken, was in Ihnen vorgeht
- Unterstützung durch und Verbindung mit anderen
- Etwas tun, worüber Sie hinterher glücklich/stolz sind

Phase	Signale	Verhaltenstendenzen	Hilfreiches Verhalten
<b>Grün:</b> <b>Es geht gut</b>	Ruhig sein, erfüllt sein von Aktivitäten	in Verbindung mit sich selbst und anderen	achtsames Wahrnehmen der eigenen Selbstwirksamkeit (Stärken/Kompetenzen) sich Notizen machen, was einem gerade Kraft gibt, um sich in schwierigen Momenten daran erinnern zu können
<b>Gelb:</b> <b>leichte Anspannung</b>	Unruhe, Schlafprobleme, Muskelverspannungen	Zunehmender Konsum von Nachrichten und Informationen etwas erhöhtes oder verringertes Aktivitätsniveau Rückzug	Aufschreiben von Sorgen Erzählen, wie man sich fühlt positive Ablenkungen Übungen, die das (Selbst-)Mitgefühl stärken unterstützende Aktivitäten Anforderungen reduzieren Milde sein

---

jedoch wichtig, dass neben der Ablenkung auch andere Formen der Bewältigung zur Verfügung stehen (und somit auch einen Platz im Krisenplan haben).

<p>Orange: hohe Anspannung, beginnender Verlust der Kontrolle</p>	<p>Schlafprobleme (erhöhte/belastende) Angst / Traurigkeit / Wut</p>	<p>Kurz angebunden reagieren starker Rückzug Grübeln Weinen / Passivität Stark erhöhter / zwanghafter Konsum von Nachrichten und Informationen Überschreiten von Grenzen</p>	<p>Aufschreiben von Sorgen, Erzählen, wie man sich fühlt positive Ablenkung (Selbst-)Mitgefühl üben Stützende Beschäftigungen eine andere Person um Unterstützung bitten Milde sein (Anforderungen senken) Maß finden für Nachrichtenkonsum</p>
<p>Rot: Verlust der Kontrolle</p>	<p>unkontrollierte Angst / Traurigkeit / Wut Panik Streitigkeiten Apathie Schlaflosigkeit</p>	<p>in Streit geraten Nicht mehr aufhören können Apathie ohne Kontakt zu sich selbst und anderen</p>	<p>Bewusstes Atmen / den Körper spüren Sich bewusst machen, dass auch dies vorübergehen wird (10 Minuten warten, um in den orangen Bereich zu kommen) um Unterstützung bitten positive Ablenkung Reize reduzieren</p>

Abbildung 3.4: Beispiel für einen Krisenplan. C. Abspoel und S. Helmink



## 3.4 Systemisches Arbeiten und andere Formen der Behandlung

### Gruppenbehandlung

Angesichts der Bedeutung des Themas "Isolation versus Verbindung" spricht sicherlich auch einiges für eine Gruppenbehandlung zu diesem Thema. Ein mögliches Format ist hier z. B. das Angebot einer Reihe von angeleiteten Sitzungen, nach denen sich die Teilnehmenden, die dies wünschen, von Zeit zu Zeit als selbstorganisierte Gruppe in einem bestimmten Format weiter treffen können. Bei Bedarf kann ein weiteres betreutes Treffen in größeren Abständen (z. B. jährlich) angeboten werden. Auf diese Weise kann ein gutes Gleichgewicht zwischen dem Ernstnehmen der psychischen Symptome und dem Anbieten von Hilfsmitteln einerseits und der Normalisierung der Emotionen und Integration in den Alltag andererseits gefunden werden.

### Systemische Faktoren und Interventionen

Wie bei anderen Behandlungen kann es auch bei der Behandlung von klimakrisenbedingten Beschwerden von Vorteil sein, von Zeit zu Zeit Bezugspersonen einzubeziehen. Dies kann sowohl stabilisierend wirken als auch die Integration der gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen in das eigene Lebensumfeld erhöhen. Es kann auch von diagnostischem Wert sein, wenn z.B. Gewohnheiten besprochen werden, die Klient\*innen zu selbstverständlich finden, um sie zu benennen.

Neben der Berücksichtigung des sozialen Systems zur Unterstützung der Einzeltherapie können in manchen Situationen auch spezifischere systemische Interventionen erwünscht sein.

#### Schuldgefühle rund um die Elternschaft

Manchmal haben Eltern mit ökologischen Schuldgefühlen zu kämpfen, wenn es um ihre eigene Elternschaft geht. Diese betreffen z.B. den ökologischen Fußabdruck der Kinder oder werden durch Gedanken wie "Was tue ich meinen Kindern an, dass sie in dieser Welt aufwachsen müssen?" gespeist. Es ist verständlich, dass der Anblick eines wehr- und schutzlosen kleinen Kindes in Verbindung mit düsteren Zukunftsgedanken negative Gedanken





und Gefühle auslösen kann.

Wenn dies in der Therapie zur Sprache kommt, ist es wichtig zu prüfen, ob und wie sich diese (Schuld-)gefühle auf die Eltern-Kind-Beziehung auswirken. Beeinträchtigen diese Gefühle die Fähigkeit des Elternteils, sich an das Kind zu binden oder das Kind als autonomer Mensch anzuerkennen? Sieht das Elternteil das Kind in erster Linie als Person oder als abstraktes Wesen ("Verursacher\*in") oder beides? Wenn sich Klient\*innen in erster Linie für den ökologischen Fußabdruck ihres Kindes verantwortlich machen, identifizieren sie sich dann auch in anderen Bereichen mit dem Kind? Wird dem Kind genügend Raum gegeben, um eigene Fehler zu machen? Haben und zeigen Klient\*innen genügend Vertrauen in die Fähigkeit des Kindes, sich zu einem Erwachsenen zu entwickeln, der seinen eigenen Weg finden wird, mit Situationen umzugehen, die in der Zukunft auftreten?

Wenn solche Auseinandersetzungen auftreten, ist es Aufgabe der Therapeut\*innen, Verständnis für die Auseinandersetzungen der Klient\*innen zu zeigen und sie einzuladen, sich in die Perspektive des Kindes zu versetzen (Mentalisierung fördern). Es kann auch hilfreich sein, den anderen Elternteil einzubeziehen, oder eine andere Person, die an der Erziehung des Kindes beteiligt ist.

Wenn die Beschwerden kurz nach der Geburt auftreten, ist es wichtig zu prüfen, ob eine postpartale Depression vorliegt, die behandelt werden muss. Dann sollte auch geprüft werden, ob eine gezielte Beratung und Unterstützung erforderlich ist, um die Bindung zwischen Eltern und Kind zu fördern. Eine solche Beratung wird von verschiedenen staatlichen, kirchlichen und privaten Trägern angeboten. Über die online-Suchmaske von DAJEB (Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.) können Anlaufstellen vor Ort ausfindig gemacht werden.

Bei älteren Kindern ist es auch möglich, dies mit der Familie zu besprechen. Dabei ist es wichtig, der inneren Welt aller Familienmitglieder Raum zu geben und auf die Auswirkungen von Äußerungen und Verhalten auf die anderen Familienmitglieder zu achten. Eigentlich unterscheidet sich ein solches Familiengespräch gar nicht so sehr von Familiengesprächen zu anderen Themen: Es gibt ein Phänomen (in diesem Fall "Klimakrise") und es kann erkundet werden, wie sich die Familienmitglieder nun zu diesem Problem verhalten, welche Dynamik dadurch entsteht und ob es individuelle oder gemeinschaftliche Wünsche gibt, etwas anders zu machen.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Psychologists for Future Deutschland bietet einen regelmäßig stattfindenden Online-Gesprächskreis für Eltern / Bezugspersonen an, Informationen auf unserer Website [www.psy4f.org](http://www.psy4f.org)



Wenn sich Klient\*innen durch eine Fülle von hoffnungslosen Botschaften von Bezugspersonen und Vorbildern (wie Eltern oder Mentor\*innen) niedergeschlagen fühlt, kann es sich lohnen, darüber zu sprechen.

Fühlen sich Klient\*innen durch eine Fülle von hoffnungslosen Botschaften von Bezugspersonen und Vorbildern (wie Eltern oder Mentor\*innen) niedergeschlagen, kann es sich lohnen, darüber zu sprechen. Vor allem, wenn es sich um junge Klient\*innen handelt, die Erwachsene um sich herum eigentlich brauchen, um ein tragfähiges Selbstbild und eine Weltanschauung zu entwickeln. Die Aufgabe der Therapeut\*innen besteht dann nicht darin, sich auf eine Diskussion über die Richtigkeit des Inhalts der Botschaft einzulassen, sondern auf ein Gespräch über die Intention und die Bedeutung

dieser Botschaften für die Klient\*innen. Erzielen sie die gewünschte Wirkung? Könnte ein anderer Ansatz hilfreicher sein?

#### Gemeinsam die Grube tiefer graben

Es kann vorkommen, dass Klient\*innen zusammen mit bestimmten Freunden oder Familienmitgliedern eine Menge über die Klimakrise katastrophisieren, so dass sie gemeinsam immer niedergeschlagener und niedergeschlagener (oder immer wütender und wütender) werden. Wenn dies der Fall ist, ist es interessant - möglicherweise gemeinsam mit ihnen - zu untersuchen, wie sie dies tun und warum sie es tun. Welche Verhaltensweisen, Aussagen, Formulierungen, Gewohnheiten oder Insider-Witze tragen dazu bei, dass sich Klient\*innen und Angehörige immer tiefer in ihre „Katastrophengrube“ graben? Was halten sie davon? Was sind die Vor- und Nachteile? Ist es schön, gemeinsam in der Grube zu sein, weil es eine Bindung schafft, weil es das Gefühl vermittelt, es besser zu wissen als andere, weil es Enttäuschungen verhindert oder aus einem anderen Grund? Welcher Preis wird dafür gezahlt? Gibt es etwas an ihren Gewohnheiten zu diesem Thema, das sie gerne ändern würden?

Auch hier ist es nicht nötig, über den Inhalt zu diskutieren. Auch wenn bestimmte düstere Tatsachen oder Vorhersagen wahr sind, bleibt die Frage, ob es hilfreich ist, sich dies ständig gegenseitig vor Augen zu führen. Es könnte zum Beispiel schon helfen, wenn man sich darauf einigt, dass es jedem frei steht, jederzeit zu sagen: "Ich habe im Moment keinen Bedarf an

“

Es kann auch vorkommen, dass die\*der eine das Bedürfnis hat, sich bewusster mit dem Thema zu beschäftigen, während die\*der andere versucht, sich durch einen Schritt zurück eine Atempause zu verschaffen

diesem Thema/ mir tut das Thema gerade nicht gut".

Jede\*r für sich

In einem systemischen Gespräch kann sich herausstellen, dass mehrere Familienmitglieder (oder andere Mitglieder des Systems) Bedenken haben, aber sich untereinander wenig darüber austauschen oder unterstützen. In einem solchen Fall können die diesbezüglich folgende Bedürfnisse

untersucht werden:

- mehr Verbindung zueinander (mehr Zeit, mehr Aktivitäten oder mehr Gespräche über das, was die\*den andere\*n beschäftigt),
- mehr Verbindung zur Natur (mehr gemeinsame Ausflüge, mehr Grün im Haus)
- mehr Vertiefung des Themas (wollen die Familienmitglieder mehr über die Klimakrise selbst und/oder über ihre psychischen Auswirkungen wissen; gibt es etwas, das sie besser über sich selbst oder über den anderen verstehen möchten?)
- mehr auf Veränderung ausgerichtetes Handeln (wollen die Familienmitglieder gemeinsam etwas tun, um zu einer besseren Welt beizutragen?)

Es ist auch möglich, dass die\*der eine das Bedürfnis verspürt, sich bewusster mit dem Thema zu beschäftigen, während die\*der andere versucht, sich durch einen Schritt zurück eine Atempause zu verschaffen. Können diese unterschiedlichen Bewegungen dann gegenseitig verstanden und respektiert werden? Und ist eine gewisse gegenseitige Unterstützung und Ermutigung möglich?

### Konflikte

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass Familienmitglieder grundlegend unterschiedliche Ansichten zur Klimakrise vertreten, z. B. ist ein Familienmitglied zutiefst besorgt, während ein anderes die Klimakrise nicht ernst nimmt / leugnet. Oft sind die

Ansichten mit (z. B. philosophischen und politischen) Identitäten verknüpft, die die Einzelnen angenommen haben. Solche Ansichten sind in der Regel unflexibel und stark emotional aufgeladen. Die Aufgabe eines solchen Standpunkts würde auch die eigene Identität gefährden und wäre daher auf einer existenziellen Ebene störend.

In diesem Fall ist es von besonderer Bedeutung, eine Diskussion im Therapieraum zu vermeiden oder zu unterbrechen, falls es zu einer solchen kommt. Es kann helfen, den systemischen Ausgangspunkt explizit zu formulieren: Es geht nicht darum, Differenzen aufzulösen, sondern zu erforschen, wie man mit diesen Differenzen auf möglichst konstruktive Weise umgehen kann.

Um das Gefühl der Nähe und des gegenseitigen Gebens im Raum ausreichend lebendig werden zu lassen, kann es hilfreich sein, sich auch für andere Themen viel Zeit zu nehmen: Was haben die Familienmitglieder gemeinsam, was sind gute gemeinsame Erinnerungen, was sind Gewohnheiten und Traditionen, die sie gemeinsam schätzen, was schätzen sie aneinander? Gibt es gemeinsame Sorgen? Wie ist es, wenn man sieht, dass die\*der andere leidet oder traurig ist? Dann kann man erkunden, wie die Verbundenheit und das Mitgefühl, die sich in anderen Bereichen zeigen, auch auf dieses Thema übertragen werden können. Im Idealfall kann ein solches Gespräch zu einer Umformulierung von inhaltlichen Themen ("Ich sage, was ich sage, weil ich Recht habe") zu zwischenmenschlichen Themen führen ("Wenn ich dir so vehement widerspreche, dann deshalb, weil ich nicht will, dass du dir so viele Sorgen machst. Wenn ich so vehement widerspreche, dann deshalb, weil ich mich von dir gehört und gesehen fühlen möchte.")

## Andere Arten der Begleitung

### Spaziergehen

Es ist auch möglich, eine Sitzung oder eine ganze Behandlung einmal im Freien durchzuführen. Dies kann in einer grünen oder einer städtischen Umgebung geschehen. In beiden Fällen besteht die Möglichkeit, das, was besprochen wird, mit dem zu verknüpfen, was in der unmittelbaren Umgebung auftaucht. Es kann zum Beispiel interessant sein, Klient\*innen zu fragen: "Wenn Sie hier spazieren gehen und gerade in einer niedergeschlagenen Stimmung sind, zum Beispiel nach dem Gespräch mit Ihrem Onkel über das Klima... was sehen Sie besonders, was fällt Ihnen auf? Wie fühlen Sie sich dabei? Und wenn Sie hier an einem Tag spazieren gehen, an dem Sie positiv gestimmt sind, was sehen Sie dann, was fällt Ihnen auf? Und wie fühlen Sie sich dabei?" Und möglicherweise: "Wenn

Sie diese anderen Dinge auch an diesen trüben Tagen sehen könnten, wie wäre das? Was für einen Unterschied würde das für den Rest Ihres Tages bedeuten?“

#### Künstlerische Therapien

Neben der Gesprächstherapie sind auch Interventionen aus verschiedenen anderen Therapieformen möglich, wie z. B. Kunsttherapie oder Tanztherapie. Körperorientierte Interventionen können beispielsweise dazu beitragen, Trauer, Autonomie, Verbundenheit und (Wieder-)Erkennen der eigenen Bedürfnisse zu erleben. Wenn Sie sich damit selbst nicht wohl fühlen, kann dies durch die Zusammenarbeit mit anderen Therapeut\*innen gestaltet werden.



## Teil 4: Fünf Ziele für die Behandlung

In diesem vierten und letzten Teil widmen wir uns einigen praktischen Methoden, um an den verschiedenen Behandlungszielen zu arbeiten, die bei klimabezogenen psychischen Beschwerden von Belang sein können.

1. Eigene Reflexe erkennen
2. Eigene Gefühle akzeptieren
3. Grübeln verringern
4. Werterfüllt leben
5. (Selbst)Mitgefühl üben

Die meisten Methoden sind angelehnt an die ACT (Acceptance and Commitment Therapy) und KVT (Kognitive Verhaltenstherapie). Sie können selbst entscheiden, welche dieser Tools besser zu Ihnen und den Klient\*innen, mit denen Sie arbeiten, passen. Der Weg zu den genannten Behandlungszielen kann weiterhin durch die Behandlungsmethoden, die Sie bereits kennen, ausgestaltet werden. Die Gemeinsamkeiten zwischen klimabedingten psychischen Beschwerden und anderen psychischen Beschwerden sind größer als die Unterschiede.



### 4.1 Behandlungsziel 1. Eigene Reflexe erkennen

#### Unser Toleranzfenster

Der Körper regiert auf das, was wir erleben. Eine emotionale und sogar physiologische Reaktion auf eine existentielle Bedrohung wie die Klimakrise ist normal. Es ist nun einmal evolutionär von Vorteil, bei Anzeichen von Gefahr in einen Überlebensmodus zu wechseln. Es kann hilfreich sein, zu sehen, welche "Überlebensmodi" es gibt, so dass Therapeut\*innen und Klient\*innen erkennen können, wann Klient\*innen in diesen Modus verfallen (sowohl während der Therapiesitzungen als auch im Alltag).

In der Traumaliteratur<sup>34</sup> ist das Konzept des "Toleranzfensters" bekannt: das emotionale "Fenster", in dem wir gut funktionieren können. Um gut mit einer Situation klarzukommen ist es wichtig, dass unser Spannungslevel nicht zu hoch und nicht zu niedrig ist. Ist die Spannung zu hoch oder zu niedrig, schalten wir leicht in eine Art "Autopiloten" und können dann weniger klar denken.

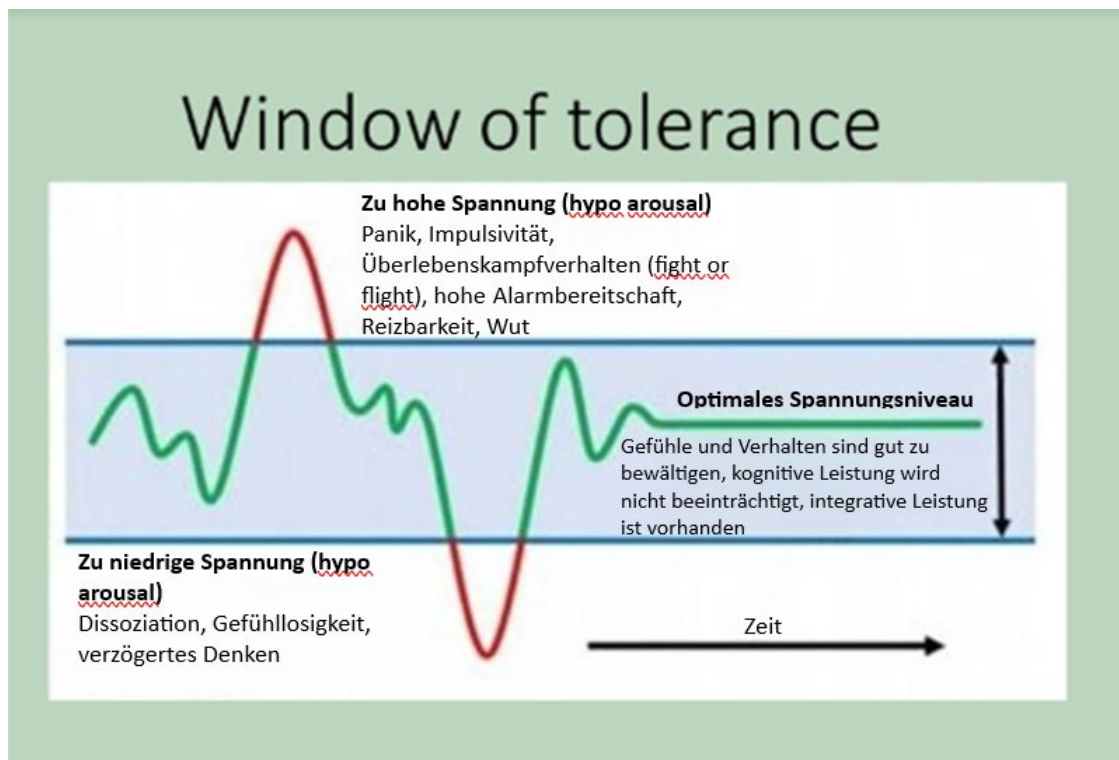


Abbildung 4.1: Window of Tolerance, mit Dank an Pieter Vandoorne

Ein zu hohes Spannungslevel kann sich z.B. in Stress, einem Wutanfall, einer Panikattacke oder in unkontrolliertem Weinen äußern. Bei einem zu niedrigen Spannungslevel kommt es z.B. zu einem Gefühl der Gleichgültigkeit, inneren Leere, Lethargie, Entfremdung oder gar Dissoziation. Diese Erscheinungen können auch aufeinander folgen, als Resultat eines Überlebensreflexes des Körpers: bei heftiger Panik (zu hoher Spannung) kann das System plötzlich in einen dissoziativen Zustand umschalten. Auf lange Sicht kann der Körper dies sogar tun, um einer Panikattacke vorzubeugen: das niedrige Spannungslevel tritt dann bereits auf, bevor das Angstniveau merkbar angestiegen ist. Viele Betroffene begreifen in

<sup>34</sup> Lesetipps über Überlebensreaktionen: Wannere de alarobel rinkelt (Anne van den Ouwelant, 2021), Traumasparen (Bessel van der Kolk, 2016), Omgaan met overweldigende emoties (McKay, Wood & , 2008), Ontwikkelingstrauma helen (Heller & LaPierre, 2019)



solchen Fällen selbst nicht, was passiert, und Psychoedukation über dieses Modell kann sehr hilfreich sein.

Wenn das Spannungsniveau nicht innerhalb des Toleranzfensters ist, kann es zu den typischen "Überlebensreaktionen" Kampf, Flucht oder Erstarren führen. Diese Reaktionen werden im Folgenden weiter erläutert.<sup>35</sup>

### Flucht

Wir wollen keinen Schmerz fühlen. Die Wahrscheinlichkeit ist also groß, dass wir Schmerz aus dem Weg gehen, indem wir zum Beispiel:

- Vermeiden (Ausblenden aller klimabezogenen Informationen).
- Leugnen (dass es eine Krise gibt, dass diese menschengemacht sei oder wie sie sich auswirkt).
- Aufschieben (nachhaltiges Verhalten aufschieben, manchmal mit einer Ausrede)
- Zynische Einstellung, manchmal als Humor getarnt ("wenn ich mich nachhaltig verhalte, bringt das sowieso nichts, es ist nur ein Tropfen auf den heißen Stein").

### Kampf

Eine weitere Reaktion auf Schmerz oder Bedrohung ist der Kampf. Dieses Verhalten birgt Risiken:

- Kämpfen wie ein kopfloses Huhn (ineffektiv und ohne Bezug zu sich selbst).
- Burnout (tritt bei Menschen auf, die in ihrem Engagement bzw. der Beschäftigung mit dem Thema zu wenig auf Ruhephasen und ihre Regeneration achten)
- Unnötig gestörte Beziehungen durch (passiv-)aggressives Verhalten: anderen vorwerfen, nicht nachhaltig zu sein, ohne ein wirkliches Gespräch zu beginnen, zum Beispiel: "Isst du noch Fleisch? Fliegst du? Zeugst du Kinder? Kaufst du Sachen? Tsss. Das kannst du wirklich nicht machen!")

---

<sup>35</sup> Wir fassen diese Reaktionen hier etwas breiter auf als in der Traumaliteratur.

## Erstarren

Eine andere Reaktion ist, zu erstarren, zu schweigen. Nichts tun. Auch Apathie ist etwas, das wir bei der effektiven Bewältigung der Klimakrise vermeiden möchten. Das kann zum Beispiel so aussehen:

- Apathie: sich zurück ziehen. Man fühlt sich z. B. durch die schlechten Nachrichten gelähmt und tut nichts.
- Man hat das Gefühl, dass man nichts tun kann, weil das Problem zu komplex ist.
- Verfestigster Kummer/Trauer. In Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen ist kaum noch Bewegung. Man bleibt z. B. in einem Muster von Passivität und Traurigkeit stecken.

## Persönliche Färbung: Grundüberzeugungen



Die Klimakrise ist eine gemeinsame Realität, die jeden anders betrifft. Das Aufspüren von Grundüberzeugungen kann helfen zu verstehen, wie die Klimakrise die jeweiligen Klient\*innen betrifft.

Die Klimakrise ist eine gemeinsame Realität, die jede\*n anders betrifft. Das Aufspüren von individuellen Grundüberzeugungen kann helfen zu verstehen, wie die Klimakrise die jeweiligen Klient\*innen betrifft. Grundüberzeugungen sind tief verwurzelte und emotional aufgeladene Annahmen, die die eigene Person, andere Menschen, die Gesellschaft und die Umwelt betreffen. Sie haben oft eine der folgenden Formen:

1. Ich bin...
2. Andere sind...
3. Die Zukunft ist...

Klient\*innen, die über die Klimakrise besorgt sind und sich besonders machtlos fühlen, könnten zum Beispiel folgende Kernkognitionen haben:

1. Ich bin machtlos.
2. Andere sind gleichgültig und untätig.
3. Die Zukunft ist hoffnungslos.

Bei Klient\*innen, die sich wegen der Klimakrise besonders schuldig fühlen, könnte das Bild wieder anders aussehen:

1. Ich bin schlecht.
2. Andere sind kritisch.
3. Die Zukunft ist hoffnungslos.

Diese Grundüberzeugungen sind so tief verwurzelt, dass sie vom Verstand kaum korrigiert werden können. Zum Beispiel weiß eine Person oft, dass die Überzeugung "Ich bin schlecht" nicht wahr ist, lebt aber weiterhin so, als ob diese Überzeugung wahr wäre (sich bestrafen, sich verstecken usw.). Die einzige Möglichkeit, diese Überzeugungen zu korrigieren, besteht darin, korrigierende Erfahrungen zu machen und diesen Erfahrungen genügend Aufmerksamkeit zu schenken. Dies kann sowohl innerhalb als auch außerhalb der Sitzungen geschehen.

## Schemata erkennen

Ein "Schema" ist eine Kombination von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Verhaltenstendenzen zu einem bestimmten Thema. Wir alle haben aufgrund früherer Erfahrungen bestimmte dysfunktionale Schemata entwickelt, die leicht aktiviert werden können.

Diese werden manchmal in neuen Situationen ausgelöst. Die Intensität der Schemaktivierung liefert nicht so sehr Informationen darüber, was in der aktuellen Situation tatsächlich vor sich geht (geschweige denn, was nötig ist), sondern ist hauptsächlich Ausdruck eines aktivierten Schemas und älteren Schmerzes. Ein Schema als solches zu erkennen, kann helfen, sich zunächst um diesen Schmerz zu kümmern, um dann die aktuelle Situation wieder in einem reellen Licht zu sehen.

Die Schemata eines Menschen verständlich (und greifbar!) zu machen, kann helfen, sich selbst besser zu verstehen. Dies kann dann dazu beitragen, zwischen "dabei geht es um jetzt" und "dabei geht es um früher" zu unterscheiden. Einfach ausgedrückt: Das Erkennen bestimmter Fallstricke oder Muster kann uns helfen, besser mit ihnen umzugehen. Bei Klient\*innen mit klimakrisenbedingten psychischen Beschwerden könnten z.B. die folgenden Schemata oder Muster vorliegen:

1. **Selbstaufopferung:** Ignorieren der eigenen Grenzen, die Nachhaltigkeit der Welt strukturell wichtiger finden als die Selbstfürsorge.
  
2. **Emotionale und soziale Isolation:** Niedergeschlagenheit, Einsamkeit, sich allein fühlen. ("Bin ich die\*der Einzige, die\*der das sieht?", "niemand versteht mich")
  
3. **Verlassenheit:** Der Glaube, dass ältere Generationen, die Politik oder Menschen in ihrem Umfeld unzuverlässig sind oder sie im Stich lassen und die Dringlichkeit der Nachhaltigkeit nicht teilen oder danach handeln. Dies kann Gefühle von Verlorenheit oder Wut auslösen.
  
4. **Strenge Normen:** Die hohen Anforderungen, die Sie an sich selbst stellen, werden dysfunktional. Es kann zu Perfektionismus und starren Regeln für nachhaltiges Verhalten kommen. Außerdem wird Ihnen von anderen vorgeworfen, Sie seien zu kritisch, was wiederum Gefühle von Kränkung oder sozialer Isolation auslösen kann.



## 4.2 Behandlungsziel 2: Akzeptieren Sie Ihre Gefühle

Wie in Teil 1 dieses Toolkits beschrieben, sind Klima-Gefühle (Traurigkeit, Wut, Angst und Schmerz über die Klimakrise) an sich nicht problematisch, sondern angemessene Reaktionen auf die Situation. Psychologische Probleme entstehen in der Regel, wenn Menschen keinen Weg finden, mit diesen Emotionen umzugehen, sondern sie irgendwie loswerden wollen. Es handelt sich also um ein Problem der Emotionsregulation. Emotionsregulationsprobleme im Zusammenhang mit der Klimakrise können mit denselben Instrumenten behandelt werden wie andere Emotionsregulationsprobleme. Hier sind einige Empfehlungen für Therapeut\*innen.

### Akzeptanz (Anerkennung) der Situation

Eine nützliche Metapher ist die folgende. Sie haben sich im Wald verirrt. Es regnet und ist dunkel. Ihre Füße schmerzen. Sie haben keine Ahnung, wohin Sie gehen sollen. Nur wenn Sie zunächst voll und ganz akzeptieren, dass dies die Situation ist (und dass sie ziemlich ätzend ist), können Sie sich dann auch auf den nächsten Schritt konzentrieren: Wie komme ich aus dem Wald heraus?

Nur wenn Sie voll und ganz akzeptieren (anerkennen), dass die Situation so ist, wie sie ist (und daher problematisch), können Sie wirksame Maßnahmen ergreifen, um die Situation zu ändern. Übertragen auf die Klimakrise heißt das: Nur wenn wir erkennen, dass es ein kollektives Problem mit einer schmerzhaften Zukunft gibt, und wenn wir offen sind für die Gefühle, die das mit sich bringt, können wir wirksam handeln, um besser für uns und unsere Umwelt zu sorgen. Dies erfordert vor allem die Bereitschaft, sich diesem Unbehagen zu stellen.

### Anerkennen der Komplexität

Paradoxerweise kann es aber auch helfen, die Komplexität des Problems anzuerkennen. Es kann entmutigend sein, die Klimakrise als eine Dummheit zu betrachten, die wir leicht hätten vermeiden können. Was von uns verlangt wird, ist jedoch nichts Geringeres als die größte menschliche Kooperation in der bisherigen Weltgeschichte (einer Weltgeschichte, in der es erst in jüngster Zeit einigermaßen üblich geworden ist, alle anderen Menschen tatsächlich als Menschen zu betrachten).

### Akzeptanz von Gefühlen

Wenn wir mit einer schmerzhaften Situation wie der Klimakrise konfrontiert werden, tut das weh. In der Regel ziehen wir es vor, den Schmerz zu vermeiden oder zu kontrollieren (Vermeidungserfahrungen). Diese Vermeidung hat viele Gesichter: ständige Ablenkung, Leugnen der Situation oder der eigenen Gefühle, oder Drogenmissbrauch. Auch das exzessive Grübeln über die Klimakrise kann als eine (subtile) Form der Vermeidung angesehen werden: Schließlich müssen wir den Schmerz unseres Herzens nicht in unserem Kopf spüren. Emotionen zu verdrängen ist wie einen Wasserball unter Wasser zu drücken: Es funktioniert... bis der Ball unerwartet nach oben schießt. Je stärker wir unsere Gefühle verdrängen, desto heftiger schießen sie nach oben, und desto mehr erschöpfen wir uns. Gefühle wollen gefühlt werden, und dazu müssen wir bereit sein.

Die Erkenntnis, dass wir als Menschen leicht in die "Versuchung des Vermeidens" geraten, hilft uns, bewusstere Entscheidungen zu treffen. Vor allem, wenn wir auch die kurz- und langfristigen Folgen unserer Vermeidungsstrategien erkennen.

## Raum zum Trauern

Trauer ist im weitesten Sinne Teil von Verlusterfahrungen. Dass die Klimakrise auch Gefühle der Trauer auslösen kann, liegt auf der Hand. Verlust der Gesundheit, Verlust der Natur, Verlust eines sicheren Lebensumfelds. Im weitesten Sinne kann sich Klima-Trauer auf die Vergangenheit (z. B. bereits ausgestorbene Arten), die Gegenwart (z. B. die Flutkatastrophe im Sommer 2021, genauso wie die Folgen der Hitzesommer) und die Zukunft (z. B. die Erwartung, dass bestimmte Gebiete überflutet werden) beziehen. Es kann hilfreich sein, genau zu formulieren, worüber Klient\*innen trauern. Da die Klimakrise so viele Menschen betrifft, besteht die Gefahr, dass man sich in diesem Punkt unklar ausdrückt. Jede\*r ist jedoch auf eigene Weise betroffen. Zu erforschen, in welcher Weise die Klimakrise für die betreffende Person am schmerzlichsten ist, kann wichtiger Prozess sein.

## Eine Akzeptanzübung

Auch eine zu stark ausgeprägte Handlungsorientierung und die Fixierung auf das Erreichen (grüner) Ziele kann zu einem ungünstigen Autopiloten in unserem täglichen Leben werden. Um zu bewussten Entscheidungen zu gelangen, ist es manchmal notwendig, das Tempo zu drosseln und aus diesem Autopiloten auszusteigen.

Die folgende Übung ("Auszeit in 3 Schritten) kann dabei helfen: *Es kann helfen, sich in das Hier und Jetzt zu versetzen, indem man eine aufrechte, würdevolle und wache Haltung einnimmt. Wenn nötig, können Sie Ihre Augen schließen.*

*Nehmen Sie eine aufrechte, würdevolle Haltung ein und kommen Sie ganz im Hier und Jetzt an. Schließen Sie gerne Ihre Augen.*

1. *Lenken Sie zunächst Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Empfindungen in diesem Moment. Welche Gedanken sind in diesem Moment da? Wie fühlt es sich für mich in diesem Moment an? Fühlt es sich angenehm, unangenehm oder neutral an? Gibt es bestimmte Gefühle oder Emotionen, die ich in diesem Moment in mir wahrnehme? Wie fühlt sich mein Körper in diesem Moment an? Welche körperlichen Empfindungen kann ich wahrnehmen? Sie müssen nichts an den Erfahrungen, die Sie wahrnehmen, tun oder ändern. Beobachten Sie sie einfach und erkennen Sie an, dass sie da sind, auch wenn sie unangenehm oder unerwünscht sind.*

2. *Als Nächstes können Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf sanfte Weise auf Ihre Atembewegung lenken. Folgen Sie jedem Einatmen und jedem Ausatmen und werden Sie sich der Bewegung des Atmens bewusst. Vielleicht werden Sie in dieser Phase mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder zu (Elementen) Ihrer Empfindung zurückgezogen, denen Sie im ersten*



*Schritt dieser Übung Raum gegeben haben. Wenn Sie dies bemerken, können Sie die Atembewegung als Anker nutzen, und Ihre Aufmerksamkeit zu ihr zurückzubringen.*

*3. Im letzten Schritt der Übung dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit von der Atmung auf das Spüren und Erleben des Körpers als Ganzes aus. So dass Sie in eine weiträumigere Bewusstheit bekommen. Ein Gefühl für den Körper als Ganzes, einschließlich jeglicher Empfindungen der Anspannung in Schultern, Nacken, Rücken oder im Gesicht. Folgen Sie dem Atem, als ob der ganze Körper atmet. All dies in dieser weicheren, weiträumigeren Bewusstheit halten. Dann, wenn Sie soweit sind, können Sie die Augen wieder öffnen.*



## 4.3 Behandlungsziel 3: Verringerung des Grübelns

Die Klimakrise kann auf unterschiedliche Weise zu Belastungen führen. Schuldgefühle, Ohnmacht und Einsamkeit spielen dabei oft eine große Rolle. Diese Gefühle können durch verschiedene Denkfehler und Wahrnehmungsverzerrungen weiter angeheizt werden. Diese werden in diesem Kapitel erörtert.

### Denkfehler & Weltuntergangsbilder

Ein durchschnittlicher Mensch macht die unten aufgeführten Denkfehler wahrscheinlich mehrmals am Tag. Daran ist also nichts Ungewöhnliches. Wenn bestimmte Denkfehler jedoch sehr hartnäckig und unangenehm sind, können sie unnötiges Leid verursachen, und es lohnt sich, sie gezielt zu bekämpfen.

Im Folgenden gehen wir zunächst auf einige Denkfehler ein, die im Zusammenhang mit der Klimakrise häufig auftreten. Anschließend wird erörtert, wie man in der Therapie an ihnen arbeiten kann.

- **Die Zukunft vorhersagen.** Eine der einfachen Wahrheiten des Lebens ist, dass wir die Zukunft noch nicht kennen. Dennoch geben wir uns schnell der Illusion hin, dass wir das doch tun. Auch soziale Probleme lösen diesen Trugschluss aus und lassen uns alle möglichen düsteren Zukunftsszenarien sehr lebendig vor uns sehen (prä-traumatischer Stress). Natürlich gibt es wissenschaftliche Voraussagen über die Klimakrise, denen man vertrauen kann, und die düster aussehen, es lohnt sich aber, genau hinzusehen, ob das konkret ausgemalte Szenario wirklich hiermit übereinstimmt. Übrigens gibt es auch eine "positive" Variante dieses Trugschlusses: die Gewissheit, dass alles gut werden wird. Dies geht natürlich mit den Fallstricken der Passivität und der Verleugnung einher.
- **Gedanken lesen.** Ein häufiger Trugschluss im Alltag ist das "Gedankenlesen". Dabei glauben wir, zu wissen, was eine andere Person denkt oder welche Absichten sie hat. Es ist natürlich nichts falsch daran, zu versuchen, sich in jemand anderen hineinzusetzen; das ist sogar eine dringend nötige Fähigkeit, um mit anderen Menschen zusammenarbeiten und -leben zu können. Aber wenn wir meinen, sicher zu wissen, was die Absichten Anderer sind, kann das zu Schwierigkeiten führen, vor allem, wenn wir dazu neigen, der\*dem anderen

negative Absichten zu unterstellen. Im Fall der Klimakrise sehen wir viele Menschen um uns herum, die sich nicht sichtbar für eine gesündere Umwelt einsetzen, sondern im Großen und Ganzen ihren umweltverschmutzenden Lebensstil fortsetzen und wenig Besorgnis über das Klima zum Ausdruck bringen. Das macht es verlockend, "Gedanken zu lesen" und so zu den folgenden voreiligen Schlussfolgerungen zu gelangen:

- o *'Andere halten mich für eine\*n Angeber\*in und verstehen meine Sorgen nicht'*
- o *'Andere sind gleichgültig und es ist ihnen egal, wenn die Welt zusammenbricht.'*
- o Oder noch eine Stufe schlimmer: *"Andere sind böse und zerstörerisch und wollen die Welt kaputt machen"*.

Solche Gedanken können dazu führen, dass wir uns einsamer, ängstlicher oder wütender fühlen, als wir müssten<sup>36</sup>, und weniger geneigt sind, um Unterstützung zu bitten oder nach helfendem Verhalten zu suchen.

- **Sich selbst böse Absichten zuschreiben.** Der Trugschluss des "Gedankenlesens" kann auch bei der Selbstbeobachtung auftreten. Wer sich dabei beobachtet, wie sie\*er



Gute Vorsätze in die Tat umsetzen ist allerdings oft eine praktische Herausforderung, der nicht mit moralischen Selbstvorwürfen geholfen ist, sondern mit einem pragmatischen Ansatz

wieder einmal ausgiebig duscht, könnte zu dem Schluss kommen: "Offenbar ist mir das Klima egal, sonst hätte ich anders gehandelt." Dahinter steckt der Irrglaube, dass unser Verhalten ständig unsere Werte widerspiegeln würde und als ob dabei keine anderen Faktoren eine Rolle spielen würden. Gute Absichten umzusetzen ist jedoch eine praktische, oft schwierige Herausforderung, bei der moralische Selbstvorwürfe nicht helfen, sondern eher ein pragmatischer Ansatz nützlich ist.

- **Schwarz-Weiß-Denken.** Alle oben genannten Irrtümer berühren einen grundlegenden Irrtum: das Schwarz-Weiß-Denken. Schwarz-Weiß-Denken ist am leichtesten an Begriffen wie "immer, nie, alle, niemand" zu erkennen. Wir verfallen leicht in dieses

<sup>36</sup> In Wirklichkeit machen sich immerhin 75% der niederländischen Bevölkerung ernsthafte Sorgen über die Klimakrise und wollen auch, dass in dieser Sache etwas unternommen wird. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2021/klimaatverandering-en-energietransitie-opvattingen-en-gedrag-van-nederlanders-in-2020/2-opvattingen-over-klimaatverandering>.

Denken, wenn wir emotional aufgewühlt sind oder Dringlichkeit und Eile empfinden. Beispiele für Schwarz-Weiß-Denken im Zusammenhang mit der Klimakrise:

- o *"Die Welt wird in Ordnung sein" oder "Wir werden alle sterben".*
- o *"Ich bin ein\*e Heilige\*r" oder "Ich bin durch und durch schlecht".*
- o *'Wer nicht für das Klima ist, ist gegen das Klima'.*

Aus dem Schwarz-Weiß-Denken können auch sehr strenge Anforderungen entstehen. Schließlich fällt man mit einem Vergehen aus der Kategorie der "guten Menschen" in die der "schlechten Menschen":

- o *"Sobald ich eine umweltschädliche Entscheidung treffe, bin ich schlecht".*

Schwarz-Weiß-Denken kann auch dazu führen, dass ein Mensch beginnt, sich zu isolieren (in Gedanken und dann auch im Verhalten). Es kann zu einem Wir-Gegen-Die-Denken oder, vielleicht noch schlimmer, zu einem Ich-Gegen-Die-Denken führen.

- o Wir-Die-Denken: "Wir Zwanzigjährigen kümmern uns um die Umwelt, aber von den anderen Generationen ist nichts zu erwarten".
- o Ich-Die-Denken: "Ich bin in Panik wegen der Zukunft unserer Lebenswelt, aber alle anderen machen ganz normal weiter.'

Es kann hilfreich sein, die verschiedenen häufigen Denkfehler mit Klient\*innen zu besprechen, damit sie sie im Alltag bemerken können. Zum Beispiel kann jemand regelmäßig zu sich selbst sagen: "Oh, ich lese schon wieder Gedanken!" oder "Oh, Schwarz-Weiß-Denken!" Es ist wichtig, dies auf eine unbeschwerte, nicht strafende Weise zu tun. Man kann sich auch eigene Bezeichnungen (oder eher Titel) für die Geschichten ausdenken, die in verschiedenen Formen immer wieder auftauchen. So könnte zum Beispiel jemand zu sich selbst sagen: "Oh, da ist wieder die Marlies-muss-die-Welt-retten-Geschichte".

## **Interventionen bei störenden Gedanken**

Es kann sinnvoll sein, einen Gedanken ein paar Mal während der Sitzung oder als Hausaufgabe (z. B. mit einer Situationsanalyse) kleinschrittig zu hinterfragen. Für den Alltag

ist dieses ausgiebige Hinterfragen jedoch weniger geeignet. Wenn man jeden Gedanken, der einem in den Sinn kommt, immer wieder hinterfragen muss, würde dies viel zu viel Raum einnehmen und einen von den wichtigen Dingen des Lebens ablenken. Wenn ein Gedanke einmal in Frage gestellt wurde, ist es hilfreich, diesen Gedanken als weniger wichtig wahrzunehmen und ihm weniger Aufmerksamkeit zu schenken. Einige Übungen, die helfen können, einen gesunden Abstand zu unseren Gedanken zu halten, sind<sup>37</sup>:

- Achtsamkeitsübungen, um die Aufmerksamkeit von Gedanken auf andere, z.B. Sinnes- oder körperliche Erfahrungen zu lenken.
- Schaffen Sie Distanz zu Gedanken, indem sie diese mit der Formulierung "Ich habe den Gedanken, dass..." als solche benennen, statt sich mit ihnen zu identifizieren. Wenn Sie also den Satz "Ich bin ein\*e Versager\*in!" in Ihrem Kopf bemerken, ersetzen Sie ihn durch "Ich habe den Gedanken, dass ich ein\*e Versager\*in bin".
- Die Kombination von Achtsamkeit und dem bewusst distanzierten Denken besteht darin, sich zu beobachten, wie man denkt: "Ich beobachte mich selbst bei dem Gedanken, wie ich eine Versager\*in bin." Verweilen Sie einen Moment dabei, ob es sich unterschiedlich anfühlt, dies zu denken, statt "Ich bin eine Versager\*in" zu denken.
- Erstellen Sie ein Lied, das auf einem selbstkritischen Gedanken basiert, um auch damit Distanz zu diesem zu schaffen (z. B. "Was für ein\*e Versager\*in ich bin" zur Melodie von "Alle Vögel sind schon da")
- Benennen Sie Ihren Verstand, z.B. als "Denkmaschine" oder die "kritische kleine Stimme in Ihrem Kopf".
- Desensibilisierung gegenüber belastenden Wörtern: Belastete Wörter bei Menschen mit Selbstbildproblemen sind z. B. "Versagen" und "eine Last sein". Belastete Wörter bei Menschen mit Klimaproblemen sind z. B. "Klimakrise", "ökologischer Fußabdruck", "CO2", "Abfall", "Verschmutzung", "unbewohnbar" oder "Erwärmung". Wählen Sie ein Wort aus. Verweilen Sie zunächst bei den Assoziationen, die Sie mit dem Wort verbinden, wie sich das Wort anfühlt und "schmeckt". Wiederholen Sie dieses Wort eine Minute lang laut. Klient\*in und Therapeut\*in können dies gemeinsam tun. Wenn dies irgendwann zu einer etwas lustigen Erfahrung wird, umso besser. Sie können am Ende der Minute einen zusätzlichen Schub geben, indem Sie das Tempo und die Lautstärke etwas erhöhen. Verweilen Sie dann

---

<sup>37</sup> Einen gesunden Abstand zu unseren Gedanken zu halten, wird in der Akzeptanz-Commitment-Therapie auch "Defusion" genannt. Die nachstehenden und andere Defusionsübungen finden sich zum Beispiel in dem Therapeutenbuch "Zeit zu handeln" von Gijs Jansen & Tim Batink (2014) oder dem Selbsthilfebuch "Die Glücksfalle" von Russ Harris (2. Auflage von 2022).

wieder bei den Assoziationen mit dem Wort. Wenn alles gut geht, sind diese nun weitgehend verblasst und das Wort ist zu dem geworden, was es die ganze Zeit über war: nur ein Wort<sup>38</sup>.

### Bilder des Untergangs abbauen

Wir denken oft in Bildern. Weltuntergangsszenarien können uns sehr berühren, weil wir sie bereits als Realität vor uns sehen, als Bilder oder Filme in unserem Kopf. Ein Vorteil davon ist, dass wir mit diesen Bildern und Filmen auch spielen können. Spielerische Möglichkeiten, damit umzugehen, sind zum Beispiel, das Bild schwarz-weiß zu machen, es auf den Kopf zu stellen, es zu vergrößern oder zu verkleinern, das Bild wie bei einem TV-Blackout zu 'stören', lustige Musik zu unterlegen, einen übertrieben dramatischen Voice-over zu unterlegen oder den Film rückwärts abzuspielen. Andere Möglichkeiten der Arbeit mit "Bildverarbeitung" sind EMDR (das auch die Arbeit mit "Flashforwards" beinhaltet), imaginäre Exposition und Rescripting. Man macht also im Grunde eine Traumatherapie, aber mit einem imaginären Trauma, das sich in der Phantasie der Person abspielt.

### Förderung der Integration: innerer Dialog

Die vorangegangenen Übungen helfen vor allem, etwas mehr Abstand zu unserer Sprache und unseren inneren Bildern zu gewinnen, damit wir nicht anfangen, unsere Gedanken als Tatsachen zu erleben.

"Stuhldialoge" zielen darauf ab, mehrere Seiten von uns selbst zu integrieren, damit wir unsere eigenen Ambivalenzen besser ertragen können. Indem man das Grübeln aus dem Kopf holt und in eine Art Theaterstück verwandelt, wird es zu etwas anderem als Grübeln: zu einer konstruktiven Tätigkeit, durch die man zu mehr Verständnis, Selbstakzeptanz und letztlich zu sinnvollen Entscheidungen kommt.

*Bestimmen Sie einen Stuhl für jede Seite des Dilemmas (z.B. den Arbeitsplatz zu wechseln oder nicht). Äußern Sie immer eine Seite des Dilemmas auf einem Stuhl und auf dem anderen Stuhl die andere Seite. Es ist wichtig, dass Sie dabei immer mit dem anderen Stuhl sprechen und nicht mit mir als Therapeut\*in. Es ist nicht zwingend erforderlich, dass beide Seiten am Ende des Gesprächs zustimmen. Das Ziel ist jedoch, dass sich beide Seiten besser fühlen, einander verstehen und ernst nehmen.*

---

<sup>38</sup> Sie können die Schwelle senken, indem Sie diese Übung zunächst mit einem Wort durchführen, das für Klient\*innen nicht so belastend ist. Das Standardwort für diese Übung ist "Milch", weil es so deutliche sensorische Assoziationen weckt (der Geruch, der Geschmack), die oft am Ende der Übung verschwinden.

Stuhldialoge können möglicherweise weiter vertieft werden, indem man das Modi-Modell aus der Schematherapie, Internal Family Systems (IFS), innere Teams oder ein anderes Modell verwendet, mit dem Sie als Therapeut\*in vertraut sind.



## 4.4 Behandlungsziel 4. Werteerfülltes Leben: Verbinden, vertiefen, verändern

In diesem Kapitel wird erörtert, wie die Klimakrise auf eine von Werten geprägte und widerstandsfähige Weise bewältigt werden kann. Der Schwerpunkt liegt dabei auf:

- **Verbinden:** Sich mit Ihren Werten, der Natur und Ihren Mitmenschen auf positive Weise zu verbinden.
- **Vertiefung:** Vertiefen Sie das, was Sie für wertvoll halten.
- **Verändern:** Nach Ihren Werten zu handeln und einen positiven Beitrag zu leisten.

Es ist natürlich nicht zwingend erforderlich, alle diese Punkte zu bearbeiten; es kann auch sein, dass nur einer oder zwei davon für Sie im Moment relevant sind.

### Hindernisse: Perfektionismus und andere Unannehmlichkeiten

Hindernisse auf dem Weg zu einer wertebasierten Beziehung zum Leben liegen oft in den Gedanken: "Ich kann nicht", "Ich weiß nicht" oder "Ich traue mich nicht". Im Folgenden gehen wir kurz auf jeden Gedanken ein:

- Der Gedanke "Ich schaffe es nicht" verrät wahrscheinlich einen gewissen Grad an Perfektionismus. Möglicherweise hilft hier folgender Gedanke: "Wir brauchen nicht eine Handvoll Menschen, die ein perfektes, nachhaltiges Leben führen. Wir brauchen Millionen, die das unvollkommen tun."<sup>39</sup>
- Eine weitere Unannehmlichkeit ist das Nicht-Wissen. Manchmal scheint es, als müsse man gleichzeitig Klimawissenschaftler\*in, Ökonom\*in, Biolog\*in, Techniker\*in und vieles mehr sein, um etwas gegen die Klimakrise zu unternehmen. Natürlich kann man das nicht, und zum Glück muss man es auch nicht. Fragen Sie sich, welche Informationen für Sie

<sup>39</sup> Anne-Marie Bonneau in: <https://zerowastechef.com/2019/02/14/how-to-cope-with-environmental-guilt-syndromes/>



wirklich relevant, hilfreich oder inspirierend sind (emotional und praktisch). Können Sie mit Dingen anfangen, die Ihnen leicht fallen?

- Und dann ist da auf der anderen Seite noch der Mut. Wenn Sie es spannend finden, sich mit der Klimakrise zu beschäftigen, ist es gut, drei Dinge zu wissen:
  - o Sie müssen es nicht allein tun.
  - o Auseinandersetzung kann schrittweise erfolgen.
  - o Vielleicht finden Sie einen Weg, der zu Ihnen passt.

## Verbinden

Um geistig gesund zu bleiben und das Leben als sinnvoll zu erleben, ist es wichtig, sich mit unseren Mitmenschen und mit unseren Werten zu verbinden. Wenn Sie sich um die Natur sorgen, ist es wichtig, sich mit ihr auf positive Weise zu verbinden.

### Hier und Jetzt; der Anker der Sinne

Mit einem offenen, neugierigen Geist können Sie sowohl Ihre innere als auch Ihre äußere Welt erkunden. Mit Hilfe von Achtsamkeitstechniken üben wir, im Augenblick präsent zu sein und bei unseren Erfahrungen (Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen) zu verweilen. Achtsamkeit kann auch einen Beitrag zur Bewältigung der Klimakrise leisten.

Sie können zum Beispiel einen Spaziergang in einer grünen Umgebung in Ihrer Nähe machen und dabei auf die Erfahrung all der Farben, Gerüche, Geräusche und Körperempfindungen achten, die damit verbunden sind. Auf diese Weise können Sie Ihre Beziehung zur Natur stärken und die Natur auch als eine mögliche Quelle positiver Empfindungen (und nicht nur der Sorge) erleben. Sie können auch Ihre innere Reaktion beobachten: Welche Gedanken nehme ich wahr und welche Gefühle lösen sie in mir aus? Was spüre ich in meinem Körper während eines Spaziergangs im Grünen? Auch unangenehme Gefühle und Gedanken können auftauchen, zum Beispiel wenn man das ständige Brummen des Verkehrs hört. Dieses mögliche Ärgernis wahrzunehmen ist Teil der Übung; auch Gefühle der Irritation verdienen Raum.

Übrigens gilt dies für die Kultur genauso wie für die Natur. Wenn Sie dazu neigen, Kultur hauptsächlich kritisch zu betrachten, könnte es sich lohnen, auch einmal in ein Museum zu gehen und sich an der Schönheit der menschlichen Schöpfungen zu erfreuen.

#### Quellen der Bedeutung und des Sinnerlebens (grüne Werte/Energiespender)

Um im täglichen Leben bewusste Entscheidungen treffen zu können, ist es wichtig zu wissen, was Sie wichtig finden und was Sie in Ihrem persönlichen Leben antreibt. Tief in uns wissen wir, was uns antreibt. Sprache und Worte können uns dies bewusst machen. Mit Übungen wie diesem [Werkzeug](#)<sup>40</sup> können Sie Ihre Werte herausfinden. Der tiefere Kontakt mit Ihren Werten oder Rollen kann eine wichtige Quelle der Motivation sein.

#### Welche Werte wollen Sie sich zu eigen machen?

Die Klimakrise und unser eigener Anteil daran veranlassen viele dazu, ihre eigene Kultur kritisch zu betrachten. Das ist verständlich und kann hoffentlich zu einem positiven Wandel beitragen. Eine völlige Ablehnung der eigenen Kultur ist jedoch nicht hilfreich, denn dann haben wir keinen Halt mehr. Sie könnten sich also fragen: Welche Werte wurden Ihnen mit auf den Weg gegeben, die Sie sich zu eigen machen wollen? Und die sogar dazu beitragen könnten, Missstände in unserer Gesellschaft zu beseitigen? Wenn Sie noch feiner differenzieren wollen, könnten Sie aufschreiben: Von wem habe ich welche Werte gelernt, und wie sehe ich dies heute?

#### Dankbarkeit

Sie können sich noch stärker mit Ihren Werten verbinden, indem Sie positiven Erfahrungen mehr Aufmerksamkeit schenken. Das können Sie zum Beispiel tun, indem Sie täglich drei (kleine) Dinge aufschreiben, für die Sie dankbar sind: Ein Dankbarkeitstagebuch führen. Sie können zum Beispiel einem Waldspaziergang, einer wertvollen Begegnung oder einer Pflanze, die Ihnen auf dem Weg zum Bus ins Auge gefallen ist, Ihre Aufmerksamkeit schenken. Eine andere Möglichkeit ist, einen Dankbarkeitsbrief zu schreiben und ihn der\*dem Adressat\*in laut vorzulesen, um die Wirkung Ihrer dankbaren Botschaft zu erfahren. Denken Sie zum Beispiel an einen Brief an die\*den Nachbar\*in, die mit ihrem Gartenprojekt die Initiative zur Begrünung des Viertels ergriffen hat.

#### Energie aus Werten schöpfen; über den pragmatischen Fokus hinaus

Wenn Sie Ihre verschiedenen Lebensbereiche betrachten (Arbeit, Beziehungen, Familie, Freizeit, Gesundheit, Spiritualität), wie wichtig ist jeder Bereich für Sie auf einer Skala von 1-

---

<sup>40</sup> <https://einguterplan.de/werte/>

10? Und welche Prioritäten setzen Sie für sich selbst? Wie teilen Sie Ihre Zeit ein? Nachhaltiges Verhalten ist auch eine wertvolle Sinnquelle; wo passt das Ihrer Meinung nach hinein? Gesundheit? Teil der Erziehung Ihrer Kinder? Ist es vielleicht auch heimlich Ihr Hobby?

### Hoffnung

Anstelle von Weltuntergangsszenarien können Sie auch in Utopien denken. Wie wäre es, wenn Sie von einer idealen Zukunft träumen dürfen? Die Vorstellungskraft kann dann genutzt werden, um Hoffnung und Perspektive zu schaffen. Eine Übung dazu ist die folgende:

- *Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich vollkommen wohlfühlen können, vielleicht einen Ort aus Ihrer Erinnerung oder einen Ort aus Ihrer Fantasie. Schauen Sie, was Ihnen in den Sinn kommt. Wenn Sie feststellen, dass es Ihnen schwer fällt, eine Entscheidung zu treffen, ist das nicht schlimm. Lassen Sie es einfach geschehen. Wie sieht das ideale Jahr 2050 für Sie aus? Welche Farben sehen Sie? Welche Formen? Was riechen Sie, was fühlen Sie? Wie leben wir dann? Wie sieht klimaneutral aus? Was geschieht um Sie herum? Welche Rollen erfüllen Sie?*

### Anschluss an das eigene Netzwerk

Um die eigene Widerstandskraft zu stärken, hilft es, das menschliche Grundbedürfnis nach Verbundenheit zu nähren. Die Erkenntnis der Komplexität der Klimakrise kann Gefühle der Ohnmacht auslösen. Sie können sich auch einsam fühlen, wenn Sie in Ihrem sozialen Umfeld wenig oder gar keine nachhaltigen Stimmen hören und das Gefühl haben, allein zu sein. Es kann ein Hindernis sein, in Ihrem eigenen Netzwerk über Ihre Klimasorgen ins Gespräch zu kommen. Dennoch ist es ein verbindender Faktor, dieses Thema in Ihr soziales Netzwerk einzubringen. Es kann hilfreich sein, Ihre positiven Erfahrungen zu teilen und nicht zu versuchen, andere zu überzeugen. Man muss nicht einer Meinung sein, um sich gegenseitig unterstützen zu können, und fragen, was den Anderen wichtig ist (letztlich die gleiche Werteübung, die Sie mit sich selbst machen) öffnet Türen zu Gesprächen.

Sie können auch ein grünes Soziogramm erstellen, um herauszufinden, mit wem Sie eine gemeinsame Basis für ein nachhaltigeres Leben finden könnten. Wenn Sie Ihr soziales Netzwerk auf dem Papier reflektieren, erhalten Sie einen Überblick über Ihre verschiedenen

Beziehungen und entdecken vielleicht, dass ein\*e Kolleg\*in für Sie ein\*e Klima-Verbündete\*r sein könnte.

#### Kontaktaufnahme mit Gleichgesinnten: Peer-Kontakt

Wenn man mehr nach den eigenen grünen Werten und im Sinne der Nachhaltigkeit leben will, ist es schön, sich mit Gleichgesinnten zu verbinden. Schließlich kommt man gemeinsam weiter als allein. Wenn man eine\*n Klimabuddy gefunden hat, kann man positive Erfahrungen miteinander teilen, sich gegenseitig anspornen und zu mehr positiver Wirkung anregen. Sie können auch Ihre Klima-Imperfektionen teilen, die kniffligen Dilemmata, denen Sie selbst gegenüberstehen. Der Austausch über die eigenen Unzulänglichkeiten nimmt Scham und Schuldgefühle und ermöglicht es Ihnen, Mitgefühl zu empfinden. Wir machen das gemeinsam.

#### Tipps für Gespräche mit Familie und Freunden

Der wichtigste Ratschlag für ein gutes Klimagespräch? Zuhören, zuhören, zuhören. Dieses [Video](#)<sup>41</sup> gibt Ihnen Tipps für Gespräche über die Klimakrise. Auch der ["Spickzettel"](#)<sup>42</sup> der Psychologist for Future kann eine Hilfe sein.

### Vertiefen

Eine Möglichkeit, mit Ihren Werten in Verbindung zu treten, besteht darin, sich neues Wissen und neue Fähigkeiten über das anzueignen, was Ihnen wichtig ist. Dabei muss es sich nicht unbedingt um die Klimakrise selbst handeln; es kann zum Beispiel auch schön sein, mehr darüber zu erfahren, wie die Natur funktioniert.

Sich mit der Klimakrise selbst zu beschäftigen, ist vielleicht einfacher, wenn man es mit anderen zusammen tut als allein. Bücher, Filme und dergleichen können sowohl wertvoll als auch konfrontativ sein. Überlegen Sie genau, wann ein guter Zeitpunkt ist, um sich in etwas zu vertiefen, und ob es besser ist, dies allein oder mit anderen zu tun.

Wenn wir anfangen, uns mit dem Thema Nachhaltigkeit zu befassen, besteht die Gefahr, dass wir uns in einer Flut an Informationen verlieren. Manchmal kann es hilfreich sein, sich

---

<sup>41</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=U59bfo\\_nnb0](https://www.youtube.com/watch?v=U59bfo_nnb0)

<sup>42</sup> <https://www.psy4f.org/wp-content/uploads/2023/08/PsyFF-Spickzettel-fuer-Aktive-Nr-1-Basics-fuer-Gespraech.pdf>

zu sagen: "OK, ich brauche jetzt keine weiteren Informationen. Ich weiß, dass es um die Klimakrise schlecht bestellt ist, mehr Informationen helfen jetzt nicht weiter." Wenn du merkst, dass du Gefahr läufst, fatalistisch oder zynisch zu werden, und wenn dies auf mehr Menschen in deinem Umfeld zutrifft, kann es auch gut sein, von Menschen außerhalb deiner eigenen "Blase" zu lesen/zu hören/sehen oder etwas mit ihnen zu unternehmen.

## Verändern

### Einflussbereich und Beteiligung

Der Kreis des Einflusses und des Engagements ist ein hilfreiches Modell, um zu verhindern, dass Ihr gesunder Wunsch, zu einem positiven Wandel beizutragen, in eine Größenwahnsinnige Mission ausartet, die Welt "im Alleingang retten zu wollen". Die einfache Erkenntnis dieses Modells ist, dass unser Engagement über unseren Einfluss hinausgeht. Wir können nicht alles, was uns am Herzen liegt, direkt verändern. Was können wir tun?

1. Ändern Sie das, was in Ihrem Einflussbereich liegt.
2. Verändern Sie den Umgang mit dem, was außerhalb Ihres Einflussbereichs liegt. Zum Beispiel weniger grübeln, mehr tolerieren, dass es so ist, wie es ist, mehr um Unterstützung bei den damit verbundenen Gefühlen bitten.



Abbildung 4.4: Einflussbereich, ergänzt durch Nachhaltigkeitsthemen.

### Kleine Schritte: verschiedene Rollen

Als Familienmitglied, als Partner\*in, als Freund\*in, als Nachbar\*in, als Arbeitnehmer\*in, als Bürger\*in, als Führungskraft, als Mitläufer\*in. Wir alle können kleine Schritte machen. Das ist es, was Spaß macht. Denken Sie daran, dass all diese kleinen "grünen Taten" zusammen eine Wirkung haben. Wir sehen nicht alles von den anderen, aber es passiert eine Menge, also geben Sie die Hoffnung nicht auf und machen Sie weiterhin nachhaltige Schritte.

Wir sind auch oft, ohne es zu merken, eine Inspiration für andere. Man ist schnell der Meinung, dass andere etwas nicht sehen oder nicht "übernehmen", aber die Inspiration passiert vielleicht öfter, als man denkt. Sie regen andere zum Nachdenken an, geben ihnen (praktische) Ideen oder setzen einen neuen Standard.

Dies kann auch mit dem Bild der "Wellen" dargestellt werden. Wenn man einen Kieselstein ins Wasser wirft, erzeugt er eine ganze Reihe von Wellen im Wasser. Jede Welle treibt eine

andere an. Wenn die Wellen in der Ferne verschwinden, werden sie etwas schwächer, aber das ändert nichts an der Tatsache, dass sie in weiter Ferne immer noch einen echten Unterschied machen.

Wir können wirksamer und nachhaltiger handeln, wenn wir uns von der Vorstellung befreien, "einsame Held\*innen" sein zu müssen: Rom wurde nicht an einem Tag erbaut, und es wurde auch nicht von einer einzigen Person erbaut.

### Nachhaltigkeit im Alltag - individuell und kollektiv

Möchten Sie Ihr tägliches Leben nachhaltiger gestalten? Möchten Sie die Zweifel loswerden, wo Sie anfangen sollen? Mit kurzen Tests wie [My Hidden Impact](#)<sup>43</sup> können Sie in wenigen Minuten sehen, wo Sie die größten Erfolge erzielen können. Andere Ausgangspunkte sind der globale Fußabdruck, der allerdings nur auf individuelle Konsummuster abzielt und hierfür und seine Instrumentalisierbarkeit kritisiert wurde, besser noch der globale Handabdruck welcher auf die Einflussmöglichkeiten auf die Rahmenbedingungen des Konsums eingeht. Ein Test findet sich unter <https://www.handabdruck.eu/handabdruck-test/>. Und noch mehr konkrete Handlungsvorschläge finden sich unter <https://daskannstdutun.de/>.

### Das könnte Ihnen gefallen

Manche Menschen reagieren auf die Schwere der Klimakrise, indem sie sich nur fragen: "Was braucht die Welt jetzt?" und dann versuchen, genau das zu tun. Ein Beispiel ist eine Person, die\*der mit der Arbeit einen Beitrag zur Energiewende leisten will, sich aber nicht fragt, welche Art von Arbeit eigentlich zu ihr\*ihm passt. Dies ist ein Rezept für Burnout oder andere psychologische Symptome. Das Modell des ikigai (ein japanischer Begriff, der so viel wie "ein sinnvolles Leben" bedeutet) kann helfen, eine solche Einseitigkeit zu verhindern<sup>44</sup>. Sie können sich (mit oder ohne Anleitung von Coach\*innen oder Therapeut\*innen) die folgenden Fragen stellen:

1. Was braucht die Welt?
2. Was liebe ich?

---

<sup>43</sup> nur auf Englisch verfügbar: <https://www.myhiddenimpact.com/en/>

<sup>44</sup> Francesc Miralles & Héctor Garcia, Ikigai (2016).

### 3. Worin bin ich gut?

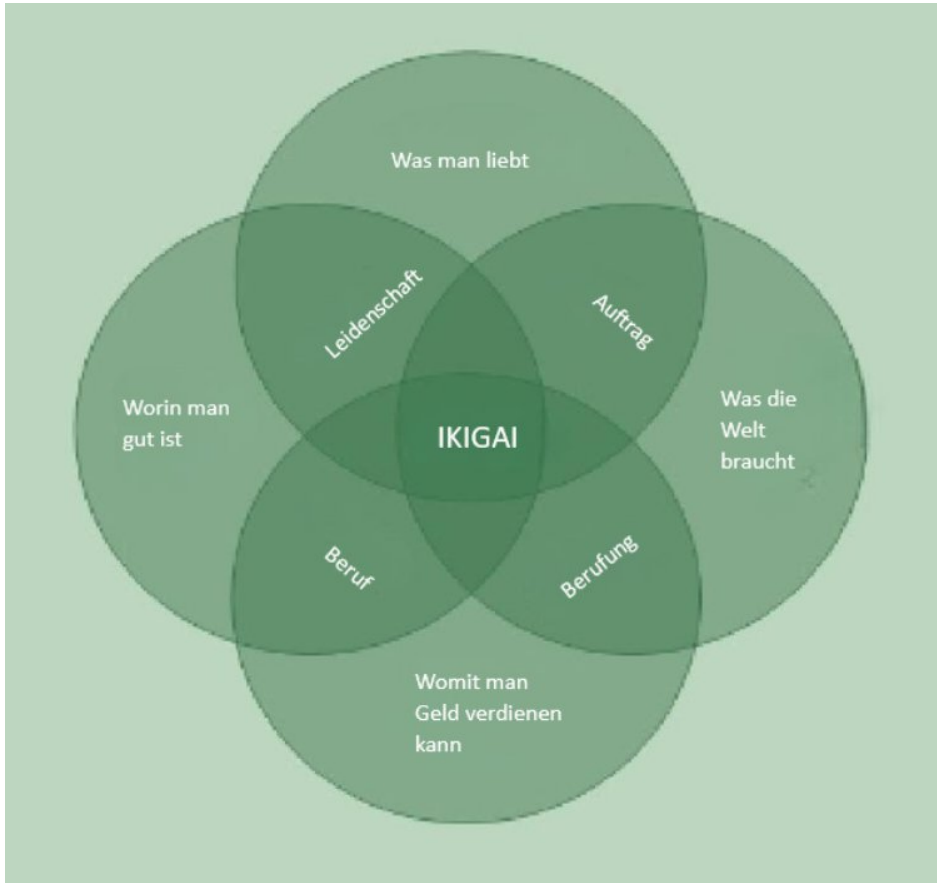


Abbildung 4.4: Hilfsmittel IKIGAI (Kaft van boek Ikigai,

Francesc Miralles en Héctor García, 2016; Übersetzung Psychologists 4 Future)

Der Trick besteht also darin, sich mit Aktivitäten zu beschäftigen, die im Schnittpunkt dieser drei Fragen liegen. Die vierte Frage ist optional, aber besonders wichtig, wenn Sie einen großen Teil Ihrer Woche einer bestimmten Aufgabe widmen wollen:

### 4. Womit kann ich Geld verdienen?

Für jede Initiative, die Sie in Betracht ziehen, können Sie prüfen, welche der oben genannten Kriterien sie erfüllt und wo sie in der nachstehenden Abbildung eingeordnet werden kann.



## Den Weg finden: Soziale Landkarte der Klimabewegung

Wenn Sie sich an Ihren grünen Werten orientieren, können Sie Wärme und Sinnhaftigkeit erleben. Und Sie fühlen sich dadurch glücklich. Es ist ein Irrglaube, dass nachhaltiges, planetenfreundliches Verhalten nur kompliziert, schwierig und teuer ist. Manchmal ist es auch sehr schön und inspirierend, mit anderen auf ein größeres Ziel hinzuarbeiten. Sicherlich werden Sie viele Inspirationen finden, wenn Sie sich selbst auf die Suche begeben, hier sind einige Vorschläge (die Liste erhebt selbstverständlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit):

Einige Ideen und Anregungen finden sich hier:

<https://daskannstdutun.de/konkreteschritte/>

- Nachhaltigkeit im täglichen Leben:
  - o <https://www.solidarische-landwirtschaft.org/>
  - o <https://foodsharing.de/>
  - o Klimagesprache Schweiz: <https://sehen-und-handeln.ch/klimagespraechen/>
  
- Der Schwerpunkt liegt auf Natur und Grün:
  - o <https://www.nabu.de/>
  
- Nachhaltigkeit in der Arbeit:
  - o <https://www.jobverde.de/gruene-jobs>
  - o <http://www.postwachstumsoekonomie.de/>
  
- Fokus auf Klimagerechtigkeit:
  - o Extinction Rebellion
  - o Greenpeace
  - o Stop Ecocide

- o ClientEarth
- o Avaaz
- o Letzte Generation
- o Wald statt Asphalt
- o Ende Gelände
  
- Nach Alters- / Interessengruppen:
  - o Fridays for future
  - o For Future Bündnis
  - o Die Psychologists for Future sind ein Beispiel dafür, dass die “For future” Bewegung viele Tätigkeitsspezifische Gruppen hervorgebracht hat. Mit hoher Wahrscheinlichkeit können Sie Ihre Fachkenntnisse in einer darauf spezialisierten “For Future” Gruppe einbringen
  
- Umgang mit der Natur aus einem religiösen Rahmen heraus:
  - o Ökumenisches Netzwerk Klimagerechtigkeit
  - o One Earth Sangha (buddhistisch)
  - o Deutsche buddhistische Union: Umwelt AG
  - o Christian Rebellion Deutschland
  
- Schwerpunkt: Klimapsychologie und -soziologie:
  - o Stichting Klimaatpsychologie
  - o Klimaatpsychologie Alliantie
  - o Psychologists for future
  - o Social tippingpoint coalitie
  - o The work that reconnects
  - o Initiative Psychologie im Umweltschutz
  - o Climate Psychology Alliance

*Recherchieren Sie diese Organisationen im Internet. Was spricht Sie an? Was genau nicht? Könnten Sie sich vorstellen, hier etwas zu tun? Was können Sie gut? Was passt zu Ihnen? Möchten Sie alleine oder lieber mit eine\*m "Klimabuddy" aktiv werden? Wer hätte Spaß daran, sich gemeinsam zu engagieren?*



## 4.5 Behandlungsziel 5: Mitgefühl üben

Mitgefühl oder Compassion ist die natürliche Fähigkeit, Gefühle Anderer nachzuempfinden. Für Viele ist die Unterscheidung zwischen Mitgefühl und Mitleid wichtig. Mitleid wird manchmal als bevormundend, als Ausdruck von Überlegenheit oder zumindest unklarer Grenzen erlebt. Oft wünschen sich Menschen eher Mitgefühl, welches als auf Augenhöhe wahrgenommen wird. Beide haben gemein, sich in Schmerz und Leid hineinzusetzen, mit dem Wunsch, dieses Leid bei sich und anderen zu lindern und dafür Verantwortung zu übernehmen. Mitgefühl ist eine Grundhaltung, die Sie nicht nur als Therapeut\*in anwenden, sondern auch an Klient\*innen weitergeben wollen. Aus dieser Grundhaltung heraus sind die anderen Behandlungsziele viel leichter zu erreichen. Wenn jemand ohne Selbstmitgefühl versucht, wertorientiert zu handeln, kann das nach hinten losgehen und sich in einem "Ich muss mich mehr anstrengen!" verzetteln. In ähnlicher Weise führt der Abbau von Grübeleien ohne Mitgefühl schnell zu einer neuen Quelle der Schwere: "Wie dumm von mir, so zu grübeln!"

Wenn alles gut geht, ist das Mitgefühl also implizit in der gesamten Behandlung von Klient\*innen enthalten und zieht sich wie ein roter Faden durch alle Gespräche. Es kann jedoch sinnvoll sein, auch einige Übungen oder Empfehlungen zu geben, die speziell darauf abzielen, dies weiter zu entwickeln.

Der Ausgangspunkt ist, dass Selbstmitgefühl und Mitgefühl für Andere Hand in Hand gehen: mit sanften Augen nach innen schauen, um mit sanften Augen nach außen zu schauen.

## (Selbst-)Mitgefühl: Eine Frage des (grünen) Handelns

Übungen und Beispiele für Handlungen, die das Mitgefühl fördern können (natürlich nur, wenn sie für die jeweiligen Klient\*innen geeignet sind):

- Ein Check-in-Moment: "Auszeit, Einstimmung". Was brauche ich im Moment? Nach einem kurzen Durchatmen (ggf. mit einer Atemübung) können Sie sich fragen, was Ihre Wünsche oder Bedürfnisse sind, und ihnen (kürzer oder länger) Raum geben.
  
- Entspannen Sie sich und/oder regen Sie Ihre Sinne auf angenehme Weise an. Zum Beispiel:
  - o Nehmen Sie sich einen bewussten Moment Zeit für sich selbst.
  - o Machen Sie einen achtsamen Spaziergang in der Natur
  - o Waschen Sie sich die Hände und achten Sie dabei ganz bewusst auf die Schaumbildung.
  - o Nehmen Sie ein Fußbad und achten Sie dabei genau auf die Empfindungen in Ihren Füßen.
  
- Bitten Sie um (praktische oder emotionale) Hilfe
  
- Verschönern Sie Ihr Wohnumfeld.
  
- Investieren Sie Zeit, Geld, Aufmerksamkeit und/oder Energie in Ihr eigenes Wohlbefinden auf eine andere Art und Weise.

## Selbstgespräche

Selbstgespräche können auch ein wichtiges Mittel des (Selbst-)Mitgefühls sein. Zum Beispiel kann man sich angewöhnen, in bestimmten Situationen einen der folgenden Sätze zu sich selbst zu sagen:

- Dies ist ein Moment der/des... (das gerade erlebte Klima-Gefühl einsetzen)

- Klima-Gefühle sind in Zeiten der Klimakrise Teil des Lebens.
- Auch andere Menschen leiden manchmal unter...(Klima-Gefühle/Klimastress)

Ich fühle (...) weil mir der Zustand des Planeten / Menschen die mehr unter der Krise als ich leiden / (...) am Herzen liegen. Es ist gut, dass ich so empfinden kann. Selbstmitgefühl deckt sich dann tatsächlich mit dem Ziel des "Annehmens der eigenen Gefühle" (siehe Teil 3 dieses Toolkits).

Es ist wichtig, dass die formulierten Sätze dieses Selbstgesprächs, auch für die Klient\*innen glaubhaft sind und dass sie tatsächlich ein Gefühl des Mitgefühls hervorrufen. Sie können dies während der Sitzung testen, indem Sie verschiedene Sätze gemeinsam ausprobieren und sie sozusagen "verkosten". Wichtig ist auch, dass die Sätze prägnant und einfach sind (so dass sie das Gefühl und nicht nur den Verstand ansprechen) und dass sie proaktiv und nicht defensiv sind (d. h. keine Verteidigung gegen einen selbstkritischen Gedanken, sondern eine eigenständige Aussage).

Bei mitfühlenden Selbstgesprächen kann es sich auch eher um Fragen als um Aussagen handeln. Zum Beispiel:

- Was brauche ich jetzt?
- Was fühle ich? Was hat mir dieses Gefühl zu sagen?
- Wie kann ich mich jetzt so gut wie möglich um mich selbst (und die Natur) kümmern, auch wenn es nur für eine Minute ist?

Oder über einen anderen:

- Wie würde sich X jetzt fühlen?
- Was würde X jetzt brauchen?

In diesem Fall ist es wichtiger, die Frage zu stellen, als sie zu beantworten. Indem Sie die Frage stellen, zeigen Sie echte Neugier, und das ist an sich schon eine Form des Mitgefühls. Wenn Sie die Antwort auf die Frage nicht wissen und sie geduldig ertragen können, zeigen Sie außerdem Geduld, ebenfalls eine wichtige Form des Mitgefühls.



## 4.6 Zusammenfassung

Wie wir bereits eingangs erwähnt haben: Wir sind uns fast sicher, dass wir es nicht (alles) wissen.... Daher ist eine Weiterentwicklung des Bereichs der Klimapsychologie wünschenswert. Damit liegen wir auf einer Linie mit der WHO (2022) und in Deutschland der Bundespsychotherapeutenkammer (2023), die in [Grundsatzpapieren](#)<sup>45</sup> dargelegt haben, wie wichtig es ist, dem Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und der Klimakrise Aufmerksamkeit zu schenken, und sich dafür einsetzt, dass das Klima in Programme zur psychischen Gesundheit integriert wird.

Sicherlich haben wir etwas vergessen und vielleicht haben wir Inhalte aufgenommen, die Diskussionen auslösen können. Zum Glück sind wir trotzdem unvollkommen weit gekommen. Vielen Dank fürs Lesen! Danke auch an alle Leser\*innen, Mitwirkenden und Feedbackgeber\*innen, die während des gesamten Prozesses mitgewirkt haben.

Viel Erfolg, liebe Praktikerinnen und Praktiker, bei der Bereitstellung eines offenen Raums für die Erfahrungen rund um dieses wichtige Thema. Wir haben dieses Toolkit mit viel Freude und Vergnügen geschrieben (und übersetzt / überarbeitet! Anm. des deutschen Teams). Die Originalversion des gesamten Toolkits steht unter [www.klimaatpsychologie.com/eco-emoties](http://www.klimaatpsychologie.com/eco-emoties), die deutschsprachige Version unter [www.psy4f.org](http://www.psy4f.org) zum Download bereit. Sie können alle Versionen gerne weiterverbreiten!

Grüner Gruß,

***Christof Abspoel - Iris Weijman - Marieke Siefert - Sara Helmink***

***Stichting Klimaatpsychologie***

***Für den deutschsprachigen Raum: Das Team der Psychologists for Future e.V.:***

***Dr. Stella Fangauf - Friederike Grüterich - Christoph M. Hausmann - Charlie Maibom - Nina Rinnerhofer - Lisa Schüring***

---

<sup>45</sup> <https://www.who.int/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

[https://api.bptk.de/uploads/B\\_Pt\\_K\\_Standpunkt\\_Klimakrise\\_und\\_psychische\\_Gesundheit\\_5fe04373cc.pdf](https://api.bptk.de/uploads/B_Pt_K_Standpunkt_Klimakrise_und_psychische_Gesundheit_5fe04373cc.pdf)