

1 Die Klimakrise und unser psychotherapeutischer Arbeitsauftrag

Zusammenfassung

Die Klimakrise hat bereits jetzt global massive Auswirkungen, so wie eine Zunahme von Naturkatastrophen und Nahrungsmittelknappheit. Und obwohl die verheerenden Folgen der steigenden Treibhausgasemissionen schon so lange bekannt sind, ist bisher nicht genug passiert, um die Katastrophe abzuwenden. Bedrohlich ist vor allem die Aussicht auf die kommenden Jahrzehnte. Viele beschreiben dementsprechend die Klimakrise als die größte Gefahr für die Menschheit und erleben dadurch existenzielle Ängste. Psychotherapeutisch Klimaresilienz zu fördern bedeutet, Menschen dabei zu unterstützen, mit diesen Gefühlen angemessen umzugehen sowie aus der Vermeidung heraus und ins Handeln zu kommen.

Die Klimakrise ist schon lange in unserem Alltag angekommen. Sie ist medial omnipräsent, und auch wir hier in Deutschland spüren inzwischen ganz reale Auswirkungen wie Hitzesommer, Flutkatastrophen und ausgedörrte Flussläufe. Was früher weit entfernt und für uns nicht relevant erschien, nimmt jährlich immer gewaltigere Formen an. Gleichzeitig, und das erscheint paradox, leben wir unseren oft klimaschädlichen Alltag weiter und verdrängen die Konsequenzen unseres Verhaltens.

In einem kürzlichen Gespräch mit Freundinnen kamen wir auf die Klimakrise zu sprechen. Wir teilten unsere starken Ängste und Sorgen und waren emotional deutlich aktiviert. Dann jedoch fuhr auf der Straße ein Oldtimer an uns vorbei und auf einmal waren Autos das Thema. Nicht etwa die verheerenden Folgen der Nutzung fossiler Brennstoffe im Individualverkehr, sondern die Ästhetik von bestimmten Automodellen und wer welches Auto schon immer mal ausprobieren wollte. Dabei wurde ein Gefühl von Entspannung und Leichtigkeit in Anbetracht des Themenwechsels deutlich spürbar – eine Erleichterung durch das emotional unbelastete neue Thema.

Ähnliche Szenen können wir oft beobachten: Sei es, dass Nachrichtensprecherinnen vom katastrophalen IPCC-Report (Pörtner et al., 2022) nahtlos in den lächelnd vorgetragenen Wetterbericht über sonnige Frühlingstemperaturen übergehen, oder dass in privaten Konversationen abrupt von der Klimakrise zu schönen Flugreisen und damit verbundenen lustigen Urlaubsanekdoten gewechselt wird. Eine Vermeidung der Thematik ist bei der aktuellen Omnipräsenz nur sehr schwer

möglich, aber dennoch passiert paradoxerweise extrem wenig. Unser Verhalten und eben auch das Verhalten politischer Entscheidungsträgerinnen wird dadurch nicht nachhaltig beeinflusst. Wir bleiben in unseren alten klimaschädlichen Verhaltensmustern wie erstarrt. Es gibt offensichtlich psychologische Mechanismen, die eine intensivere Auseinandersetzung und somit das Fühlen der damit verbundenen aversiven Gefühle verhindern.

Zu einem gewissen Maß sind diese durchaus kurzfristig gesund: Sie erlauben uns, in Anbetracht der uns erwartenden Katastrophe, nicht in tiefe Verzweiflung zu stürzen. Immerhin kann die Angst in ihrer überwältigenden Intensität auch handlungsunfähig machen. Gleichzeitig verhindern die Abwehrmechanismen aber auch adäquates Handeln.

Dabei lässt die wissenschaftliche Forschung zum Thema Erderwärmung wenig Spielraum für Spekulationen: Mehr als 99% der aktuellen Studien zeigen einen menschenverursachten Klimawandel (Lynas et al., 2021; Powell, 2017). Schon 1972 veröffentlichte der Club of Rome *Die Grenzen des Wachstums* und machte darin auf die begrenzten Ressourcen unseres Planeten aufmerksam. Auch der Mineralölkonzern Exxon, heute ExxonMobil, untersuchte schon 1982 den Treibhauseffekt. Die für die Studie engagierten Wissenschaftler:innen prognostizierten einen Anstieg des CO₂-Gehalts der Atmosphäre und der Temperatur, der ungefähr den aktuellen Daten entspricht, und empfahlen gleichzeitig, diese Informationen nur intern weiterzugeben und nicht voreilig große Veränderungen in Energiegewinnung und -verbrauch vorzunehmen (Glaser, 1982). Im Verlauf der Jahre betonten die Führungskräfte des Konzerns, dass die Vorhersagen zu unsicher seien, um daraus relevante Entscheidungen abzuleiten und der Konzern engagierte sich zunehmend gegen klimaschützende Maßnahmen. Man kann vermuten, dass finanzielle Motive, genauer die Vermeidung von Einbußen in den Umsätzen durch die erwarteten negativen Konsequenzen, ausschlaggebend dabei gewesen sind.

Die Diskrepanz zwischen Wissen und Handeln zieht sich durch die Thematik. Obwohl die relevanten Fakten seit den achtziger Jahren weitestgehend bekannt sind, hat sich die Lage in den letzten Jahrzehnten nicht verbessert. Im Gegenteil; sie hat sich deutlich verschlechtert. Die erste Klimarahmenkonvention der Vereinten Nationen über Klimaänderungen fand 1992 statt, das Kyoto-Protokoll der Vereinten Nationen wurde 1997 beschlossen, um den Klimaschutz völkerrechtlich verbindlich auszugestalten. Trotz dessen steigt der Ausstoß von Emissionen weiterhin an.

Relevante Studien zeigen recht einheitlich, dass der bisher erfolgte Temperaturanstieg um 1,1 °C auf die von Menschen verursachten Treibhausgas-Emissionen zurückzuführen ist (Wuebbles et al., 2017). Dementsprechend ist ein zügiges Senken der Emissionen dringend erforderlich, um eine weitere Erhöhung der Temperatur um mehr als die anvisierten 1,5 °C zu verhindern. Der bisherige Verlauf der Reaktionen lässt uns nicht optimistisch in die Zukunft schauen. Der US-Klimabeauftragte John Kerry spricht von einer erwarteten Erderwärmung von insgesamt 2,5 °C bis 3,5 °C. Die Spannweite des geschätzten Temperaturanstiegs bis Ende des Jahrhunderts geht aber bei anderen Schätzungen bis zu 5 °C hoch, je nachdem wie konsequent wir jetzt den Klimaschutz verfolgen. Mit den aktuellen Plänen der Länder (Intended Nationally Determined Contributions) sind 2 °C nicht mehr zu erreichen (Rogelj et al., 2016). Auch der jährliche IPCC-Bericht warnt immer wieder

vor den gravierenden Folgen, vor allem für vulnerable Menschen und gefährdete Ökosysteme, wenn nicht bis 2030 die Treibhausgasemissionen zumindest halbiert werden (Pörtner et al., 2022).

Der Global Risk Report 2021 des World Economic Forums schätzt umweltbezogene Risiken wie Verlust an Biodiversität, Extremwetterereignisse, menschengemachte Umweltschäden und »climate action failure« als wahrscheinlichste und zum Teil weitestreichende Risiken der nächsten Jahre ein. Das Versagen der Menschen in Anbetracht der Klimakrise hat neben Pandemien die stärkste Kombination von Wahrscheinlichkeit und Einfluss.

Spratt und Dunlop (2019) kreieren ein mögliches, und wie sie betonen, wenn auch nicht unabwendbares, so doch nicht unwahrscheinliches Szenario für 2050. Sie beschreiben die »Hothouse Earth«: der Meeresspiegel ist bereits um 0,5 Meter angestiegen und wird bis 2100 um zwei bis drei Meter ansteigen. 35 % der Erdoberfläche und 55 % der Weltbevölkerung sind mehr als 20 Tage im Jahr tödlicher Hitze ausgesetzt, die menschliches Überleben unmöglich macht. Ganze Ökosysteme wie das Great Barrier Reef und der Regenwald im Amazonas kollabieren. Großflächige Wüsten bilden sich vor allem in der Äquatorialregion, was wiederum drastische Einbußen in der Ernte von Grundnahrungsmitteln wie Weizen, Mais, Reis und Soja nach sich zieht. Die Folgen sind Nahrungsmittel- und Trinkwasserknappheit, die die ganze Welt betreffen. Eine Milliarde Menschen sind aufgrund der unbewohnbaren Gebiete und des steigenden Meeresspiegels auf der Flucht. Begrenzte Ressourcen und die Flüchtlingsbewegungen machen bewaffnete Kriege sehr wahrscheinlich. Gesellschaftsordnungen weltweit sind überwältigt von den Veränderungen und kollabieren, was globales Chaos nach sich zieht. Zusammengefasst lässt sich festhalten: Eine Erderwärmung um 4 °C wäre schlichtweg katastrophal für uns als Menschheit, ein Weiterleben wie bisher mit großer Wahrscheinlichkeit unmöglich. Die Vorhersagen reichen vom Sterben von bis zu 3 Milliarden Menschen bis zum Aussterben der gesamten menschlichen Art.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber bei mir löst ein solches Schreckensszenario sofort Beklemmung und Panik aus. Wenn ich mich mit den Fakten konfrontiere, bekomme ich Angst vor der Zukunft. Und damit bin ich nicht die Einzige: Eine groß angelegte weltweite Studie befragte 10.000 junge Menschen in zehn verschiedenen Ländern zur Klimaangst (Hickman et al., 2021). Beinahe 60 % gaben an, sehr oder extrem besorgt angesichts der Klimakrise zu sein. Sie seien unter anderem ängstlich, verärgert, hilflos und traurig. Die Zukunft fühle sich bedrohlich an, die Menschheit sei dem Untergang geweiht und Regierungen täten nicht genug dagegen. Dies sind einige der Antworten, die über 50 % als zutreffende Gedanken ankreuzten. Diese Ängste zeigen sich unter anderem in drastisch formulierten Plakaten auf weltweiten Demonstrationen gegen die Klimakrise: »You will die of old age, I will die of climate change.«

Trotz aller Krisen der letzten Jahre, inklusive einer weltweiten Pandemie, dem Ukraine-Krieg und der globalen Inflation, schätzen die meisten Menschen die Klimakrise immer noch als die stärkste Bedrohung ein (gemäß einer Umfrage des Pew Research Centers an 24.525 Erwachsenen aus 19 Ländern im August 2022). Und gleichzeitig geht es gefühlt trotzdem weiter wie bisher. Es passiert einfach nicht genug.

2019 sagte Greta Thunberg auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos die berühmten Worte »I want you to panic«. Und obwohl eine große Anzahl der jungen Menschen, offensichtlich von Klimagefühlen belastet ist, besteht nicht der Eindruck, dass gesamtgesellschaftlich ausreichend Panik entstanden ist, um die fundamental notwendige Veränderung zu initiieren. Dabei erscheint uns eine nicht nur kognitive, sondern auch emotionale Auseinandersetzung mit der Klimakatastrophe als eine der wichtigsten Aufgaben unserer Zeit, um eine wie oben skizzierte Zukunft abzuwenden.

Mit unserer Fachkompetenz als Psychologinnen und Psychotherapeutinnen müssen wir uns doch folgende Frage stellen: Wieso ist Panik keine konsensuelle Emotion, obwohl die Lage (wie soeben dargestellt) durchaus Panik evozieren sollte? Weiterführend ist aber mindestens ebenso relevant, ob Panik an dieser Stelle eine wünschenswerte oder hilfreiche Emotion ist? Was ist denn ein adäquater und hilfreicher emotionaler Umgang mit dieser immensen Bedrohung? Wie können wir in Anbetracht so überwältigender Probleme emotional resilient bleiben, um ins Handeln zu kommen?

Als Therapeutinnen geht es dabei nicht nur um uns selbst und unsere emotionale Resilienz, sondern auch um die der Patientinnen. Wie können wir durch unseren Beruf Menschen darin unterstützen, die richtige Balance zwischen Erstarrung und Überwältigung zu finden, wenn auch wir selbst manchmal oder oft belastet und in unserem Umgang nicht gefestigt sind? Die Psychologists/Psychotherapists for Future, ein Verein von Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen, der ein Teil der For Future Bewegung ist, zitiert auf ihrer Website Bruce Poulson (2018): »Climate Change is a psychological crisis, whatever else it is.« In seinem Artikel schreibt der Autor weiter, dass die ökologische Bedrohung zu groß erscheint, um sie mit unseren aktuellen psychologischen Werkzeugen bewältigen zu können. Andererseits: Was ist die Alternative? Aufgeben und sich dem Schicksal ergeben? Wir denken, das kann nicht die Lösung sein. Deswegen möchten wir mit unserem Buch einen Beitrag dazu leisten, eben jene psychologischen Werkzeuge bereitzustellen und nutzbar zu machen.

Die Klimakrise stellt eine existenzielle Bedrohung für uns als Menschheit dar und damit ist sie eine psychologische Krise für uns alle. Als Psychotherapeutinnen erleben wir zunehmend die Relevanz dieser Thematik bei (vor allem jüngeren) Patientinnen, während wir gleichzeitig selbst auch davon betroffen sind. Sicherlich erleben wir immer wieder, dass Themen und Probleme, die Patientinnen mitbringen, Überschneidungen zu unserem Leben und Erleben aufweisen, dennoch sind es letzten Endes doch ihre Konflikte und Leidensgeschichten. Bei der Klimakrise ist dies anders – auch wir sind konfrontiert mit den Veränderungen, die wir bereits erleben und mit der Angst vor Veränderungen, die uns noch erwarten. Wir erleben zum Teil die gleichen Gefühle, die mit der Klimakrise assoziiert sind: die Ohnmacht, die Wut, die Angst und die Traurigkeit.

Das können (und müssen) wir auch nicht abstellen, wenn wir klimabelastete Menschen behandeln. Aber genau deshalb ist es so wichtig, dass wir uns unserer eigenen emotionalen Reaktion auf die Klimakrise und unserer Mechanismen im Umgang damit bewusst sind. Um erfolgreich zu behandeln, sollten wir nicht nur ein grundlegendes Verständnis der realen wissenschaftlichen Lage bezüglich der Kli-

makrise haben, sondern auch ein Konzept von unseren klimabezogenen Gefühlen, ebenso wie von unserer eigenen Vermeidung und Verdrängung. Dementsprechend laden wir Sie ein, sich auf die Selbsterfahrungselemente in diesem Buch einzulassen, mit Menschen in Ihrem Umfeld über Ihre Klimagefühle zu reden und in Kontakt zu kommen, mit sich, aber auch mit Anderen. Wenn wir von Patientinnen verlangen, sich den Gefühlen zu stellen, dann sollten wir auch selbst dazu in der Lage sein. Beobachten Sie Ihre eigenen Reaktionen beim Lesen und nutzen Sie die weiterführenden Fragen, um die Selbstreflexion zu vertiefen. Gleichzeitig möchten wir aufzeigen, dass wir als Psychotherapeutinnen durchaus eine Werkzeugkiste haben und Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, Patientinnen zu behandeln, die von Klimagefühlen belastet sind.

Der generelle gesellschaftliche Kontext, in dem wir agieren, ist aktuell (noch) einer der systematischen Unterschätzung der Bedrohung durch die Klimakrise. Das zu ändern ist eine wichtige Aufgabe, auch von Psychologinnen, die zum Beispiel effektive Klimakommunikation erforschen. Das vorliegende Buch möchte sich jedoch explizit den Menschen widmen, die bereits Leidensdruck durch die Krise verspüren; entweder durch starke Klimagefühle oder durch die Überforderung, die Klima-Engagement mit sich bringen kann. Als Psychotherapeutinnen möchten wir ihnen dabei helfen, resilient mit den ausgelösten Gefühlen umzugehen. Ein Übermaß an Klimaemotionen oder ein inadäquater Umgang führt schließlich häufig dazu, dass sich Personen in die Vermeidung zurückziehen, weil sie sich nicht im Stande fühlen, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen. Dabei ist Aktivismus ein nicht zu unterschätzender Resilienzfaktor: Aus der Vermeidung herauszutreten und durch individuelle und kollektive Aktionen ins Handeln zu kommen, kann Menschen dabei helfen, sich weniger ohnmächtig und überwältigt zu fühlen und dadurch den Leidensdruck durch Klimagefühle mindern (Schwartz, Benoit, Clayton, Parnes, Swenson & Lowe, 2022). Und selbstverständlich ist der gesamtgesellschaftliche Nutzen davon, dass Menschen vom Vermeiden ins Handeln kommen, immens. Indem wir Personen genau dabei unterstützen, möchten wir unseren Beitrag dazu leisten, die Klimakrise bestmöglich zu bewältigen.

2 Psychologische Faktoren in der Bewertung der Klimakrise

Zusammenfassung

Es gibt verschiedene Gründe, warum die Klimakrise als nicht so bedrohlich bewertet wird, wie sie real ist. Dabei spielen kognitive Faktoren eine Rolle. Dazu gehört, dass der Mensch evolutionär betrachtet, nicht dafür konzipiert ist, auf so abstrakte Bedrohungen wie den Klimawandel zu reagieren. Denn dieser ist zum Beispiel nicht direkt beobachtbar, hat einen extrem langen Verlauf, unvorhersehbare Konsequenzen und keine eindeutige Lösung. Wenn denn doch eine Reaktion erfolgt, so ist sie auch nicht immer adaptiv. Der Grund dafür ist die existenzielle Angst, die durch die Krise ausgelöst wird und sich oft überwältigend anfühlt. Die verschiedenen Möglichkeiten emotional zu reagieren kann man subsumieren unter: Flucht, Erstarren und Kampf. Dabei ist der Kampf, zumindest wenn er gegen die Klimakrise selbst kämpft, wohl der adäquateste Bewältigungsmechanismus, da er der Einzige ist, der an der Bedrohung selbst ansetzt, und nicht nur darauf abzielt, die emotionale Reaktion zu reduzieren.

Die Drastik der Klimakrise scheint trotz zunehmender medialer Repräsentanz bei einem Großteil der Bevölkerung und vor allem bei Entscheidungsträger:innen nicht in aller Deutlichkeit präsent zu sein und führt vor allem nicht zu der gewünschten Veränderung, um die Katastrophe zumindest abzumildern, wo ein Abwenden offensichtlich gar nicht mehr möglich ist. Dies mag verwunderlich erscheinen angesichts der unbedingten Notwendigkeit, sich besser früher als später mit der Thematik auseinanderzusetzen, um ins Handeln zu kommen. Es spielen verschiedene psychische Mechanismen eine Rolle dabei, warum wir die Bedrohung nicht so deutlich spüren, wie wir vielleicht sollten.

2.1 Die systematische Unterschätzung der Bedrohung

Das Nichterkennen oder Nichteinordnen der Klimakrise als Bedrohung ist offenkundig ein fundamentales Problem bei der lösungsorientierten Auseinandersetzung

mit dieser. Und die Klimakrise ist leider genau die Art von Krise, mit der unser Verstand Schwierigkeiten hat (Dohm, Peter & Rodenstein, 2020). Evolutionär ist unser Gehirn dafür gewappnet, besonders gut auf Krisen zu reagieren, die im Hier und Jetzt stattfinden, beziehungsweise auf Situationen, wo die Gefahr deutlich sichtbar ist, und eine direkte Reaktion erfordert. Die Klimakatastrophe jedoch ist vermeintlich sowohl örtlich wie auch zeitlich weit weg und betrifft vor allem »die Anderen«.

Die Bedrohung ist aktuell trotz aller Umweltkatastrophen, die wir medial mitbekommen, in gewisser Hinsicht unsichtbar. Es ist in Deutschland, abgesehen von einzelnen Ereignissen wie der Flutkatastrophe im Ahrtal, durchaus möglich, den Klimawandel nicht zu sehen, wenn man sich dazu entscheidet, keine Medien diesbezüglich zu konsumieren. Dass Trockenperioden die Ernten belasten, fällt im Supermarkt, in dem immer eine Fülle an Lebensmitteln zur Verfügung steht, kaum auf. Menschen, die mit der Natur wenig Berührungspunkte haben, erleben zwar heißere Sommer und leiden vorübergehend darunter, aber sie spüren nicht unbedingt die problematischen Konsequenzen davon. Es wird berichtet, dass immer mehr heimische Bäume sterben, aber wir sehen doch überall Bäume und Wälder. Nicht nur die hierzulande kaum wahrnehmbaren Folgen machen die Klimakrise wenig sichtbar, sondern auch der nicht spürbare Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung. Die Konsequenzen des eigenen Handelns sind nicht vorhersehbar und größtenteils indirekt. Ob ich heute alles in Plastikverpackungen kaufe, von Berlin nach München fliege oder jeden Tag Fleisch esse, hat für mich zumeist keine direkte negative Konsequenz. Auch global ist dies der Fall: Die westliche Welt ist zwar für den Großteil der Emissionen verantwortlich, die Auswirkungen des Klimawandels belasten aber aktuell vor allem den globalen Süden (Chaplin-Kramer et al., 2019; Fussel, 2009; Hickel, 2020).

Ein weiteres Problem ist, dass es einen solchen Klimawandel bisher noch nicht gegeben hat. Er ist in seiner Form einzigartig in der Menschheitsgeschichte, es gibt also noch keine Erfahrungswerte oder gar erprobte Lösungsansätze im Umgang damit. Es gibt auch keine eindeutige Lösung dieses Problems. Das stellt wiederum ein Hindernis für die erlebte Selbstwirksamkeit dar. Gemäß dem Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung initiiert der Mensch eine Handlung eher, wenn er oder sie sich davon Erfolg verspricht (Bandura, 1977). Bei der Klimakrise ist das Handeln jedoch häufig eben nicht erfolversprechend, zumindest nicht das individuelle Handeln. Der Klimawandel ist ein globales Problem und multifaktoriell bedingt. Er kann nicht alleine gelöst werden und Veränderungen auf individueller Ebene, dem einzigen Bereich, über den wir Kontrolle haben, wirken manchmal nichtig im Vergleich zu den großen »global players« oder zu den Entscheidungen Milliarden anderer Menschen.

Erschwerend kommt der lange Verlauf hinzu. Schon vor vielen Jahrzehnten gab es Hinweise auf eine drohende ökologische Katastrophe und spätestens seit den Neunzigern des zwanzigsten Jahrhunderts herrscht weitestgehend Einigkeit über einen kausalen Zusammenhang zwischen dem Ausstoß von Treibhausgasen und einem Temperaturanstieg. Gleichzeitig ist erst in den letzten Jahren wirklich ein Effekt spürbar. Das sehr langsame Feedback (sowohl positiv als auch negativ) hemmt

die Handlungsmotivation, politisch ebenso wie individuell. Das seit Jahrzehnten mit erhobenem Zeigefinger weitergetragene Narrativ der Bedrohung durch die Klimakrise bewirkt, dass die Bedrohung eben doch nicht mehr allzu bedrohlich erscheint. Wie in der Fabel von Aesop, *Der Hirtenjunge und der Wolf*, nehmen die Dorfbewohner (im Fall der Klimakrise die Erdenbewohner) die Hilferufe nicht mehr ernst, denn: »Es ist ja bisher auch nichts Schlimmes passiert.«

Als Zwischenfazit lässt sich festhalten: Es fehlt mitunter ein Problembewusstsein, aber ebenso fehlen Verantwortungsgefühl und Selbstwirksamkeit. Interessanterweise finden sich im Modell zur Erklärung individuellen Umweltschutzverhaltens ebendiese drei relevanten Punkte, welche die eigene ökologische Norm beeinflussen und damit die Motivation bedingen, sich nachhaltig zu verändern (Hamann, Baumann & Lösching, 2016).

Hinzu kommt, dass der Mensch nur eine begrenzte Aufmerksamkeitskapazität hat. So zeigt eine Studie, dass in dem Umfang, wie die Sorgen um Corona und die Aufmerksamkeit auf die Pandemie bei Personen zunahm, die auf den Klimawandel gelenkte Aufmerksamkeit abnahm. Und dies, obwohl sich Menschen weiterhin Sorgen um den Klimawandel machten (Sisco et al., 2020). Es ist schwierig, der Klimakrise im Bewusstsein genug Raum zu geben, wenn andere Belastungen wie Pandemien, Kriege, aber auch private Probleme den Alltag dominieren. Sorgen um die Klimakrise treten dementsprechend stärker in Ländern, die ein höheres Bruttoinlandsprodukt haben, auf und vermindern sich bei Einzelnen, wenn diese ökonomische Probleme erleben, z. B. durch Arbeitslosigkeit (Duijndam & van Beukering, 2021).

Ein weiterer relevanter kognitiver Prozess ist der sogenannte Optimism Bias: die Tendenz, die Wahrscheinlichkeit von positiven Ereignissen für sich selbst zu überschätzen und die von negativen Ereignissen zu unterschätzen (Sharot, 2012). Er findet sich in Aussagen wieder wie »Wird schon alles (für mich persönlich) nicht so schlimm werden«. Bezüglich der Klimakrise ist der Optimism Bias natürlich fatal, da er eine massive Fehleinschätzung der Situation beinhaltet. Es gibt aktuell leider wenig Grund zum Optimismus (Pörtner et al., 2022). Und er behindert, so wie die anderen genannten Prozesse auch, eine emotionale Aktivierung. Ohne Emotion jedoch gelingt es nicht, ins Handeln zu kommen.

Aber auch wenn die Emotion ausgelöst und die Klimakrise als Bedrohung wahrgenommen wird, dann ist die Reaktion nicht automatisch hilfreich, wie wir uns im nächsten Kapitel anschauen werden. An dieser Stelle soll jedoch auch nicht unerwähnt bleiben, dass die Prozesse, die das Anerkennen des Klimawandels als Bedrohung behindern, in eine gesellschaftliche Struktur eingebettet sind. Das System, in dem wir leben, basiert auf stetigem Wachstum und damit auch auf Konsum. Wir sind aufgewachsen mit dem Rational, dass Wirtschaftswachstum immer ein erstrebenswertes Ziel ist und der menschlichen Entwicklung keine Grenzen gesetzt sind. Auch ist die Welt durch die Globalisierung scheinbar so unüberschaubar und die Prozesse sind so unübersichtlich geworden, dass die einzelne Person, überwältigt von der Unüberschaubarkeit und wahrgenommenen Unkontrollierbarkeit, sich tendenziell in den privaten Raum zurückzieht (Lertzman, 2015). Um ewig als Gesellschaft zu wachsen, müssen wir natürlich auch ewig leisten und konsumieren. »Mehr leisten« ist dementsprechend ein Muss für jeden Einzelnen. »Mehr consu-

mieren« ist nicht nur erlaubt, sondern erwünscht, um die Wirtschaft zu stärken. Die materielle Werteorientierung der Gesellschaft findet sich natürlich auch im Individuum wieder. Diese Grundkonzepte sind jedoch schlecht vereinbar mit den planetaren Grenzen und dem, was die Klimakatastrophe als Handeln erfordert.

2.2 Emotionale Reaktionen auf die wahrgenommene Bedrohung der Klimakrise

Die Klimakatastrophe ist eine existenzielle Bedrohung, die wir alle zu einem gewissen Grad abwehren müssen. Mit dem Wissen um den drohenden ökologischen Kollaps ist es sehr schwer, psychisch gesund zu bleiben. Es drohen überwältigende Gefühle von Ohnmacht, Angst und Hilflosigkeit. Die Anerkennung der Bedrohung bedeutet immerhin auch, dass wir die Konsequenzen der Bedrohung für uns und alle, die uns wichtig sind, anerkennen. Es bedeutet Todesangst. Es bedeutet aber eben nicht nur eine Bedrohung für uns und unsere Angehörigen, sondern potenziell auch für die gesamte Menschheit. Und es bedeutet ein Infragestellen unserer gesamten Lebensweise und des bisherigen gesellschaftlichen Wertesystems. Das produziert naturgemäß unerträglich erscheinende Affekte und aktiviert unser archaisches Bedrohungssystem (Scherer & Berghold, 2022). Dieses Bedrohungssystem hilft jedoch in der aktuellen Situation häufig leider nicht, die Bedrohung wirklich zu bewältigen. Im Gegenteil führt es teilweise zu paradoxen Reaktionen, die sich aus der Aggravation der Bedrohung ergeben.

Habibi-Kohlen schreibt aus psychoanalytischer Perspektive über diese fundamentale Problematik (2020, S. 25–26):

»Die neue Debatte über ›fünf vor zwölf‹ oder ›fünf nach zwölf‹ zwingt uns in ihrer neuen Anschaulichkeit zu einer Konfrontation mit so grundlegender Gefahr, dass wir alles daran setzen, sie abzuwehren, um unsere Identität nicht fundamental erschüttern zu lassen. Dabei ist diese Identität von außen betrachtet verrückt und suizidal, d.h. ressourcenverschwendend und erderwärmend bis zur Existenzbedrohung der Gattung Mensch (und Tier und Pflanzen), von innen jedoch »normal« und Sicherheit gebend, uns bestätigend.«

Um den Formen der emotionalen Reaktionen auf die Bedrohung durch die Klimakrise eine Struktur zu geben, möchten wir sie in die Kategorien Flucht – Kampf – Erstarren (Fight – Flight – Freeze) einordnen (nach Gray, 1978, auf die Klimagefühle übertragen unter anderem durch Chmielewski, 2019). Diese sind jedoch nicht immer trennscharf voneinander zu unterscheiden und haben teilweise fließende Übergänge. Diese Unterteilung ist eine rein strukturgebende und nicht notwendigerweise inhaltlich begründete. Es hilft uns dabei, ein gemeinsames Vokabular zu entwickeln, welches wir später nutzen können. Ebenso könnte man die Formen der emotionalen Reaktionen gemäß der analytischen Schule in die Abwehrmechanismen einordnen (siehe Exkurs: Abwehrmechanismen in der Klimakrise).

Im Gegensatz zu den oben genannten Prozessen ist die Grundannahme der im Folgenden beschriebenen emotionalen Reaktionen, dass es eine emotionale Aktivierung gibt, also ein Bewusstsein über die drohende Katastrophe. Es liegt in der Natur des Menschen, unangenehme Erlebnisse und Emotionen vermeiden zu wollen. In der klassischen behavioralen Forschung von Skinner hat sich gezeigt, dass kurzfristige angenehme Konsequenzen äußerst wirksam Verhalten steuern können. Dafür werden auch langfristige unangenehme Konsequenzen in Kauf genommen. So finden sich in einer Verhaltensanalyse für dysfunktionales Verhalten häufig die aufrechterhaltenden Komponenten der kurzfristigen Konsequenzen C+ (positive Verstärkung, Hinzufügen einer positiven Konsequenz) und C- (negative Verstärkung, Wegfall einer negativen Konsequenz). Durch das Wegfallen eines aversiven Gefühls werden wir also für unser Verhalten belohnt und streben an, es zu wiederholen. Und was wäre eine aversivere Emotion, als die, die durch die immanente Bedrohung des eigenen Lebens und des Lebens aller, die wir lieben, ausgelöst wird? Dieses Gefühl gilt es dementsprechend zu vermeiden.

Um therapeutisch anzusetzen ist es wichtig, die Mechanismen zu verstehen, welche durch die unerträglich erscheinenden Gefühle zur Klimakrise ausgelöst werden. Denn erst wenn wir verstanden haben, was das Hindernis ist, können wir beginnen, dieses aufzulösen.

Exkurs: Abwehrmechanismen in der Klimakrise

Expertinneninterview mit Delaram Habibi-Kohlen

Zur Person: Dipl.-Psych. Delaram Habibi-Kohlen ist niedergelassene Psychoanalytikerin und Lehranalytikerin. Neben ihrer hauptberuflichen Tätigkeit ist sie in mehreren Klimaschutz-Gruppen aktiv. Sie hat bereits zahlreiche Artikel und Texte zu psychoanalytischen Betrachtungen und Überlegungen bezogen auf die Klimakrise veröffentlicht, unter anderem die Selbstbeobachtung »Fünf nach Zwölf«.

Es folgt ein Gespräch zwischen Delaram Habibi-Kohlen (H.) und Beatrice Jost (J.).

- J.: Dass die Klimakrise nicht angemessen als Bedrohung behandelt wird, begründet die Psychoanalyse mit Abwehrmechanismen, sowohl im Individuum wie auch in gesellschaftlichen Strukturen. Inwiefern spielt unser aktueller kultureller Kontext eine Rolle?
- H.: Unsere Kultur ist eine individuumszentrierte, auf Wettbewerb ausgerichtete, die die eigene Freiheit versteht, als Fähigkeit, Grenzen zu überwinden. Grenzen bedeuten für uns etwas Schlechtes, insbesondere wenn sie mit Verzicht und Selbstbeschränkung zusammen gedacht werden. Klimakrise angemessen zu behandeln, würde jedoch bedeuten, sich zu beschränken und die planetaren Grenzen anzuerkennen. Wir denken stattdessen, dass es dank einem als magisch fantasierten technologischen Fortschritt keine wirklichen Grenzen geben müsste. Wir verleugnen auch die Grenzen in Form der eige-