

## Danksagung

Die Fallstudien dieses Buches basieren auf realen Menschen, bei denen wir uns dafür bedanken möchten, dass sie ihre Geschichten und Erfahrungen zur Verfügung gestellt haben. Durch ihre Bereitschaft, sich mit ihren Klimagefühlen zu zeigen und sich darauf einzulassen, gewinnt dieses Buch an Tiefe und Lebendigkeit. Wir bedanken uns ebenso bei allen Menschen, die sich im Klimaschutz für unsere gemeinsame Zukunft engagieren und dafür aktiv werden.

Auch möchten wir uns bei Psychologists/Psychotherapists for Future bedanken. Erst durch den Verein haben wir beide begonnen, uns systematisch zu engagieren und festgestellt, wie viele Möglichkeiten wir haben, mit unserem Fachwissen einen Beitrag zu leisten. Wir sind den Gründungsmitgliedern für ihre Initiative, die Gruppe zu gründen, dankbar, ebenso schätzen wir die aktuelle Arbeit aller Mitglieder, die sie neben ihrer regulären Arbeit und ihrem privaten Alltag einbringen. Wir bedanken uns für das gesammelte Wissen und den wertvollen Austausch, sowie für die immer wohlwollende und anregende Atmosphäre unserer wunderbaren Regionalgruppe.

Danken möchten wir zudem Maja Dshemuchadse, Anna Georgi, Delaram Habihi-Kohlen, David Hiss und Constance Nennowitz für die Expert:inneninterviews, die unsere verhaltenstherapeutisch geprägte Sicht nicht nur im Buch um systemische, psychoanalytische und existenzielle Perspektiven erweitert haben.

Außerdem möchten wir unseren Korrekturlesenden danken: David Hiss, Claus Kulke und Beate Steinmetz. Vielen Dank für die Anmerkungen, die Kritik und die Hinweise, ebenso wie für das aufbauende Lob.

Besonders danken möchten wir auch Jai Wanigesinghe, für die wunderbaren und bereichernden Cartoons und seine gesamte Illustrationsarbeit, die er großzügig zur Verfügung stellt. Er schafft es damit, etwas Leichtigkeit und Humor in dieses ansonsten eher schwere Thema zu bringen.

Nicht zuletzt gilt unser Dank unseren Freundinnen, Partnern und Familien, für die bedingungslose Unterstützung, auch in stressigen Zeiten. Danke, dass ihr uns ermutigt, uns zugehört und für ausgleichende Regeneration gesorgt habt.

# Vorwort

Als wir begonnen haben, unsere psychotherapeutische Kompetenz in Bezug auf die Klimakrise in Form von Vorträgen und Workshops anzubieten, haben wir sehr verschiedene Rückmeldungen hierzu erhalten. Menschen sagten uns, das sei nicht behandlungsrelevant und die Beschäftigung mit der Krise sei nur »ein vorübergehender Trend«. Gleichzeitig haben sowohl einzelne Personen wie auch Verbände und Vereine eine große Dankbarkeit ausgedrückt, dass wir uns dieses wichtigen Themas annehmen, weil jede und jeder davon in irgendeiner Form belastet sei. Auch bekommen wir über das Ehrenamt immer wieder mit, dass Aktivistinnen händerringend nach Therapeutinnen suchen, die die Belastungen in der Klimakrise verstehen und bei denen sie sich ernstgenommen fühlen. Sie berichten davon, dass ihre Probleme abgetan werden und fühlen sich in der Behandlung missverstanden und belächelt.

Für diese Gruppen von Menschen haben wir dieses Buch geschrieben. Manchmal würden auch wir gerne glauben, dass das nur eine vorübergehende Krise ist und wir mit unserem Engagement übertreiben. Und falls die Beschäftigung mit der Klima-Thematik und speziell dieses Buch sich dann doch als überflüssig erweisen sollte, dann wären wir tatsächlich über die Maßen erleichtert, hieße dies doch, dass die Perspektive der nächsten Jahre eben doch nicht so beängstigend ist. Nur leider spricht derzeit ein überwältigender Konsens wissenschaftlicher Fakten diametral dagegen.

Uns ist es wichtig deutlich herauszustellen, dass die Klimakrise nur kollektiv bewältigt werden kann und Klimagefühle nichts sind, was wir »wegtherapieren« sollten. Auch ist es wesentlich zu betonen, dass Psychotherapie nicht zwingenderweise bei der Bewältigung der Krise und beim Aufbau resilenter Strukturen notwendig ist. Wir beziehen uns deswegen im Verlauf des Buches immer wieder auch auf die gesamtgesellschaftliche Ebene. Da sich kollektive Transformationen aus vielen individuellen Handlungen und Veränderungen zusammensetzen, nutzen wir die Stellschraube, die uns in der Psychotherapie möglich ist: an individuell problematischen Verhaltens- und Denkmustern zu arbeiten und diese zu verändern, hier konkret im Umgang mit der Klimakrise. Die dysfunktionalen Muster, die uns bei der Arbeit mit den Klimagefühlen begegnen, sind oft auch wirksam in anderen Lebensbereichen, der Fokus dieses Buches liegt jedoch auf der Förderung der Funktionalität bezüglich der Klimakrise. Dabei ist die Reduktion des Leidensdrucks kein reiner Selbstzweck, sondern dient immer dem Ziel, Menschen zum Handeln zu ermächtigen.

Falls Sie sich im Verlauf der ersten Kapitel mit den vorgestellten Fakten überfordert fühlen und einen Wunsch zur inneren oder äußeren Vermeidung verspüren

sollten, dann nehmen Sie das ruhig freundlich wahr und machen eine Pause oder springen zu einem anderen Kapitel, zum Beispiel zur Klimaresilienz. Sie können danach, wenn Sie sich besser gewappnet fühlen, wieder zurückkehren. Wenn Sie achtsam und wohlwollend mit Ihrem Wunsch nach Vermeidung umgehen und diesen bewusst wahrnehmen, können Sie ihm viel besser begegnen und hinterfragen, ob er der beste Weg ist. Auch haben wir regelmäßig sogenannte Selbsterfahrungsfragen eingebaut, um eine persönliche und emotionale Auseinandersetzung mit der Thematik zu unterstützen.

Auch wir kennen den Wunsch, sich nicht mehr mit der Thematik auseinanderzusetzen, wenn die Bedrohung allzu real wird. Unser resilenter Umgang damit war, dieses Buch zu schreiben. Das ist unsere Art und Weise mit unseren Fähigkeiten ins Handeln zu kommen. Das hat uns persönlich geholfen, weniger Hilflosigkeit und Ohnmacht zu erleben und das Gefühl zu haben, wenn auch nur im Kleinen, zu einer lebenswerten Zukunft beizutragen. Insgesamt hat das die klimabezogene Gefühlslage erträglicher gemacht, selbst wenn wir uns mehr als jemals zuvor mit der Klimakrise auseinandersetzen mussten.

Die Fallbeispiele sind selbstverständlich alle anonymisiert, die relevanten Angaben geändert. Ähnlichkeiten zu lebenden Personen sind dementsprechend zufällig.

Wir verwenden den Begriff »Klimagefühle« (sowie Klimaangst, Klimawut etc.) um Gefühle zu beschreiben, die sich explizit auf die Klimakrise beziehen. Das Vorwort »Klima« bedeutet jedoch nicht, dass die Gefühle in ihrer Qualität anders sind als Gefühle in anderen Kontexten. Auch suggeriert »Klima« eventuell fälschlicherweise, dass die Gefühle sich nur auf klimatische Veränderungen beziehen, obwohl viele verschiedene ökologische Krisen die Bedrohung ausmachen. Wir nutzen diese Wörter jedoch weiterhin im Buch, um den Bezugsrahmen mitzuliefern, ohne allzu viele Wörter gebrauchen zu müssen. Korrekter wäre sicherlich der Terminus »Angst im Zusammenhang mit den ökologischen Krisen« (Dohm, Chmielewski, Peter & Schulze, 2023).

Zum Thema Gendern möchten wir gerne noch anmerken: Wir haben uns entschieden, in unserem Buch das generische Femininum zu verwenden, bis auf wenige inhaltlich begründete Ausnahmen, in denen wir den Doppelpunkt nutzen. Dieser Entscheidung liegt zugrunde, dass sowohl überwiegend Frauen als Psychotherapeutinnen arbeiten, als auch dass Frauen von der Klimakrise emotional mehr betroffen sind (Searle & Gow, 2010). Auch eine gute Lesbarkeit des Buches war für uns ein relevanter Faktor. Eine konsequente Nutzung aller Geschlechter führte aus unserer Sicht zu einer Beeinträchtigung des Leseflusses. Eine optimale Lösung für das Problem der geschlechtergerechten Sprache zu finden, bei gleichzeitiger Beibehaltung des flüssigen Lesens, ist uns bisher leider noch nicht gelungen.