

Katharina van Bronswijk, Christoph M. Hausmann (Hg.)
Climate Emotions

Forum Psychosozial

Katharina van Bronswijk,
Christoph M. Hausmann (Hg.)

Climate Emotions

Klimakrise und psychische Gesundheit

Mit einem Grußwort von Eckart von Hirschhausen

Mit Beiträgen von Georg Adelman, Myriam Bechtoldt,
Lea Dohm, Maja Dshemuchadse, Anna Georgi,
Christoph M. Hausmann, Stephan Heinzl, Rebecca Jacob,
Laura Jung, Vera Kattermann, Carina Keller, Malte Klar,
Nathali Klingen, Monika Krimmer, Pia Lamberty,
Timo Luthmann, Kathrin Macha, Sabine Maur,
Claudia Menzel, Susanne Nicolai, Pia Niessen,
Christoph Nikendei, Till Peplau, Felix Peter,
Dagmar Petermann, Panu Pihkala, Jonas Rees,
Kaossara Sani, Philipp Schiebler, Benjamin Siemann,
Ole Thomsen, Johanna Thünker
und Katharina van Bronswijk

Psychozial-Verlag

Gedruckt bei CPI buchbücher.de GmbH in Birkach
auf FSC-zertifiziertem Papier



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2022 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG, Gießen
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Grafik von Jai Wanigesinghe

Illustrationen im Innenteil (S. 22, 96, 228, 374): Jai Wanigesinghe

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3168-6 (Print)

ISBN 978-3-8379-7866-7 (E-Book-PDF)

Inhalt

Gesunde Erde – Gesunde Menschen – Gesunde Seele	9
Grußwort <i>Dr. Eckart von Hirschhausen</i>	
Editorial	11
<i>Christoph M. Hausmann & Katharina van Bronswijk</i>	
Teil 1: Grundlagen	
1.1 Psychische und Physische Gesundheit in der Planetaren Krise	23
<i>Laura Jung</i>	
1.2 Bio-psycho-soziales-Umwelt-Modell der Psychischen Gesundheit	31
Wie könnte dies aussehen und wie kommen wir dahin? <i>Monika Krimmer</i>	
1.3 Traumafolgestörungen und psychische Belastungen im Rahmen von Naturkatastrophen und Veränderung unseres Lebensraumes	43
<i>Christoph Nikendei</i>	
1.4 Eine bequeme Unwahrheit	67
Empfänglichkeit für Klimawandelleugnung und deren Korrelate in Deutschland <i>Jonas Rees & Pia Lamberty</i>	

1.5 Fallgeschichten	85
<i>Christoph M. Hausmann & »Caro«</i>	

Teil 2: Klimagefühle

2.1 Klimakummer, Klimadepression und Solastalgie	97
<i>Panu Pihkala</i>	
<i>Übersetzung aus dem Englischen: Rima Ashour</i>	

2.2 Klima-Angst	129
Eine angemessene Reaktion auf eine maßlose Krise?	
<i>Stephan Heinzel</i>	

2.3 Schuld und Schuldgefühle im Zusammenhang mit der Klimakrise	145
Eine interdisziplinäre Weiterentwicklung von Schulterleben	
<i>Christoph M. Hausmann, Lea Dohm, Till Peplau & Kaossara Sani</i>	

2.4 Climate Anger	165
Handlungsaktivierung im Klimaaktivismus durch Zorn und die Wahrnehmung von Ungerechtigkeit	
<i>Susanne Nicolai</i>	

2.5 Activist Burnout	185
A movement and a planet burning out	
<i>Kathrin Macha & Georg Adelman</i>	

2.6 Die Rolle »positiver« Emotionen in der Klimakrise	209
<i>Katharina van Bronswijk, Carina Keller, Benjamin Siemann & Myriam Bechtoldt</i>	

Teil 3: Therapie und Prävention

- 3.1 Resilienz als Konzept für die Klimakrise** 229
Ein Wegweiser zu einem
ganzheitlichen Resilienzverständnis
Felix Peter & Pia Niessen
- 3.2 Naturerfahrungen** 257
Was sie für uns als Individuum
und die Gesellschaft bedeuten
Claudia Menzel
- 3.3 Klimakrise und trotzdem Hoffnung?** 281
Versuch einer psychodynamischen Auseinandersetzung
Vera Kattermann
- 3.4 ACTION fürs Klima** 299
Die Behandlung der Klimakrise mithilfe
der Akzeptanz- und Commitment-Therapie
Nathali Klingen & Philipp Schiebler
- 3.5 Systemische Perspektiven auf Klimagefühle** 323
Anna Georgi, Rebecca Jacob & Maja Dshemuchadse
- 3.6 Kinder und Jugendliche** 341
Gefühle in der Klimakrise
Dagmar Petermann
- 3.7 Nachhaltiger Aktivismus –
eine aktivistische Selbsthilfe?** 357
Was können Therapeut*innen und Aktivist*innen
davon lernen?
Timo Luthmann, Christoph M. Hausmann & Malte Klar

Teil 4: Gesellschaftliches

- 4.1 Klimakrise: Berufsethik
und gesundheitspolitisches Engagement** 375
Sabine Maur
- 4.2 Was bedeutet die Klimakrise
für die psychotherapeutische
Bedarfsplanung?** 389
Johanna Thünker
- 4.3 Implikationen der Klimakrise
für die Psychosoziale Notfallversorgung** 407
Ole Thomsen & Katharina van Bronswijk
- Ein Appell
an die psychotherapeutischen
Berufsgruppen** 417
Nachwort
Katharina van Bronswijk & Christoph M. Hausmann

Gesunde Erde – Gesunde Menschen – Gesunde Seele

Grußwort

Extreme Wetterlagen, steigende Meeresspiegel, Dürren, Überschwemmungen, Waldbrände. Die Klimakrise hat alle Merkmale eines Ereignisses, das uns traumatisiert. Sie ist die größte Gefahr für unsere Gesundheit in diesem Jahrhundert. Jede Phase unseres Menschseins ist davon direkt gesundheitlich betroffen – auch unsere Seele. Wir müssen nicht das Klima retten, sondern uns!

Die Veränderungen machen Angst und sie sind irreversibel. Das unterscheidet die Klimakrise von anderen Krisen. Wo sollen wir denn hin, wenn wir hier nicht mehr sein können? Unsere Psyche reagiert mit Unsicherheit, Ohnmacht, einem Gefühl von Hilflosigkeit: »Eco-Distress«. Der australische Umweltphilosoph und Nachhaltigkeits-Professor Glenn Albrecht hat den Begriff der »Solastalgie« erfunden. Solastalgie ist der Schmerz um den Verlust unserer Umwelt.

Klimawandel essen Seele auf

Psychiater*innen und Psycholog*innen können und müssen einen wichtigen Beitrag zur Bewältigung der Klimakrise leisten. Indem sie politisch werden, die Öffentlichkeit über den Klimawandel aufklären und zum Umdenken motivieren. Und sie können den Menschen helfen, bei denen der Klimawandel zu psychischen Störungen führt. Betroffen sind besonders junge Leute, aber auch vulnerable Gruppen, Menschen mit psychischen Vorerkrankungen.

Die seelischen Folgen des Klimawandels wurden bislang noch nicht systematisch erfasst. Hier gibt es großen Nachholbedarf, denn sie könnten in Zukunft zu den häufigsten Nebenwirkungen der Klimakrise gehören. Das stellt uns vor neue Herausforderungen. Wie gehen wir mit Angstpatient*innen um, wenn unser professionelles Ziel ist, ihnen die Angst zu nehmen, aber die Sorge vor der Zukunft real ist? Thema: Hitze. Der Körperteil, der am wenigsten

Hitze abkann, ist unser Gehirn. Wer hatte jemals einen wirklich klugen Gedanken bei 38 Grad im Schatten? Bei Hitze macht das Hirn schlapp. Die Zahl von Unfällen, Impulshandlungen und Suiziden steigt. Unsere Krankenhäuser sind für lange Hitzeperioden nicht ausgerüstet. In den meisten Kliniken gibt es keine nachhaltigen und geschützten Möglichkeiten, der Hitze zu entfliehen. Das ist verrückt! Und es macht uns verrückt. »Ver-rückt« von unserem normalen Erleben.

Das Absurde am Klimawandel ist, dass wir Opfer und Täter*innen zugleich sind. Die Klimakrise ist menschengemacht. Die Wissenschaft weiß es, die Fakten sind klar. Sie liegen auf dem Tisch. Da rast ein 100-Tonner auf uns zu, wir sehen ihn kommen – und handeln nicht. Kollektives Dissoziieren.

Erst die Diagnose, dann die Therapie

Die Diagnose haben wir, jetzt müssen wir die Therapie einleiten – auch auf politischer Ebene. Die psychischen Folgen der Klimakrise müssen systematisch erforscht werden. Es müssen Hilfsangebote entwickelt und für verschiedene Bevölkerungs- und Altersgruppen zugänglich gemacht werden. Ich freue mich, dass mit dem Buch in Ihren Händen ein Anfang für den psychologischen Bereich gemacht wird.

Eine konsequente Klimaschutzpolitik würde positive Nachrichten erzeugen, die zu einem Umdenken bewegen. Geht es um Klimaschutz, wird immer noch von Verzicht gesprochen, was psychologisch Unfug ist. Wir brauchen ein neues Narrativ, denn wir haben alles zu verlieren und so viel zu gewinnen. Auch deswegen habe ich die Stiftung »Gesunde Erde – gesunde Menschen« gegründet. Denn: Klimaschutz ist Gesundheitsschutz.

Wir sind die erste Generation, die Klimagefühle unmittelbar spürt – und die letzte, die wirklich darüber entscheidet, ob diese Erde für Menschen bewohnbar bleibt. Die Klimakrise ist ein medizinischer Notfall. Klimaschutz ist auch ein Schutz der seelischen Gesundheit. Gesunde Menschen gibt es nur auf einer gesunden Erde.

Dr. Eckart von Hirschhausen



**Gesunde
Erde
Gesunde
Menschen**

Editorial

»You long for knowledge; you will soon long for ignorance.«
(»Du verlangst nach Wissen, bald wirst du dir wünschen,
ahnungslos zu sein.«)

Teiresias, in Euripides: The phoenician women

Als Psychotherapeut*innen und Psycholog*innen besteht unsere Kernkompetenz darin, mit Menschen zu reden, uns Zeit für diese zu nehmen, ihr Leben und Erleben nachzuvollziehen, und dann, wo nötig und im Einvernehmen, auch zu versuchen, dies dialogisch zu verändern. Ob wir die dabei entstehenden Hindernisse als »Widerstand«, »Reaktanz«, »Denkfehler« oder auch interpersonell durch »Empathiemangel« oder unterschiedliche aktivierte »Schemata« begreifen, wir alle rechnen damit, dass dieser Prozess nicht glatt über die Bühne gehen wird, sondern mit Problemen (fairerweise: auf beiden Seiten der Kommunikation) zu rechnen ist. Aber gerade an diesen Momenten, wenn etwas problematisch oder unklar ist, kann sich auch etwas zeigen. Eine Kernfrage, welche uns als klimabewegte Menschen immer wieder umtreibt, ist, warum so viele Menschen dieses Thema scheinbar so wenig umtreibt. Und hier ist eine mögliche Antwort:

Wenn Menschen sich genug Zeit nehmen, um mit anderen Menschen zu reden, passieren erstaunliche Dinge. So gibt Juli Zeh in einem über acht Stunden (!) dauernden Interview mit den Podcastern des »Zeit: Alles gesagt?«-Podcast (zeit.de, 2020, etwa ab Minute 142) einen interessanten Einblick, warum sie zu Fakten in Bezug auf die Klimakrise »kein Gefühl« habe:

Jochen Wegener: »Beim Thema Klima könnte der Zeitpunkt eben kommen, dass es zu spät ist.«

Juli Zeh: »Natürlich könnte das sein, ich weiß das nicht, ich hoffe natürlich, dass es nicht so sein wird, ich habe dazu noch nicht einmal ein Gefühl [...].«

Jochen Wegener: »Jetzt muss ich kurz einwerfen, weil sonst werf' ich mir in drei Tagen vor, wenn ich das noch mal anhöre, was wir besprochen haben, dass ich jetzt nichts gesagt habe. Sie sagten gerade, Sie haben

kein Gefühl dafür, ob es irgendwann zu spät sein könnte, nach allem, was wir wissen, sind wir echt bald am Arsch und das ist das Problem. Und das Problem, was ich grade sehe: Ich kann Ihnen noch 100 Studien oder noch 1.000 Studien zeigen oder der Demokratie noch so viele Fakten präsentieren, die reagiert genauso: »Das kann man so oder so sehen, wer weiß schon, was passieren wird, ich hab' da kein Gefühl für.« Das ist, was mich zur Verzweiflung treibt. [...] Natürlich kann man alles so oder so sehen, aber es gibt halt Evidenz, aber die halt mit einer gewissen Lässigkeit ignoriert wird und Sie haben das getan gerade.«

Juli Zeh: »Ja, das werde ich auch weiterhin tun.«

Jochen Wegener: »Warum? Warum?«

Juli Zeh: »Ja, wenn wir uns jetzt wirklich die Zeit nehmen, dem nachzuspüren bis in die letzten Verästelungen: Das wird jetzt eine Selbstanalyse, das ist fast so ein bisschen wie beim Psychiater. [...] Ich kann nur raten, warum ich kein totaler Aktivist bin, denn das wäre ja die Konsequenz. Also wenn ich so sicher wäre wie Sie, also Sie haben ja anscheinend dieses Gefühl zu sagen, es ist fünf vor oder nach zwölf und wir müssen jetzt ganz arg dringend was tun. [...] Aber jetzt ist ja die Frage: Was tun? [...] Jetzt müsste man ein klares Gefühl dazu entwickeln, was jetzt zu tun ist, und das fällt mir superschwer. [...] Es kann daran liegen, dass ich nicht genügend darüber weiß, dass ich mich nicht schlau genug gemacht habe, das nehme ich für mich auch in Anspruch, vielleicht ist es verurteilenswert, aber man kann nicht in allem Experte sein. [...]«

Jochen Wegener: »Ja Moment, aber es gibt diese Studien, diese Simulationen, [...] es gibt einen educated guess, welche Maßnahmen getroffen werden müssen, tausende und zehntausende Wissenschaftler kümmern sich darum [...]. Es gehört Chuzpe [Anm. d Hrsg.: jiddischer Ausdruck für eine freche, aber auch charmante Form von Mut] dazu, heute zu sagen: »Naja, wer weiß, ich hab's nicht nachgerechnet.« Das ist schon 'ne interessante Haltung.«

Juli Zeh: »Es gehört aber auch Chuzpe dazu, zu verlangen, dass jemand einen *Zeit*-Artikel liest und aufgrund dessen nicht nur irgendwie marginal seine Meinung ändert, sondern sich innerlich in einen Revolutionär umkehrt, denn das wäre ja eigentlich zu verlangen. Und das ist schon viel verlangt. [...] Ich könnte mir vorstellen, da bin ich vielleicht ein sehr repräsentatives Beispiel, ich habe sozusagen den

Klimarevolutionär bisher nicht in mir, ich geb's ehrlich zu, es ist nicht so, dass ich das Problem nicht sehe, natürlich sehe ich das, es ist auch nicht so, dass ich es leugne oder nicht glaube, aber es fehlt mir an Überzeugungsintensität, um daraus Schlüsse zu ziehen, die mein Leben ja wirklich umkremeln müssten. Ich könnte mich dann nicht mehr mit dem Verfassungsgericht beschäftigen und meine Bücher schreiben, sondern ich müsste mein Leben dieser Frage widmen und ich müsste superradikale Forderungen an unser System stellen, von denen ich nicht mal sicher bin, ob die demokratisch noch zu halten sind. Also das wäre für mich ein wahnsinnig großer Schritt und wenn man den innerlich noch nicht bereit ist zu gehen und wenn das in der Masse der Bevölkerung der Fall ist, dann haben wir da den Grund dafür, dass die Politik in den letzten Jahren noch nichts wirklich supergut Geeignetes beschlossen hat. [...] Weil sozusagen der Revolutionsbedarf so hoch ist.«

Dieses Gespräch ist in vielerlei Hinsicht bemerkenswert. Zunächst ist es eben kein Gespräch über naturwissenschaftliche Fakten und Zahlen (ppm, Tonnen CO₂-Ausstoß usw.), sondern ein Gespräch über Gefühle. Juli Zeh spürt vage, dass dieses Gespräch Zeit braucht, »wie beim Psychiater« sei, in die Tiefe von Widerstand und Abwehr geht, dass »Chuzpe«, also Mut, dazugehöre, sich damit auseinanderzusetzen, und dass Erkenntnisse, zu denen man gelangt, schmerzhaft sein könnten, das Leben in einem solchen Ausmaß auf den Kopf stellen, dass man sie am liebsten gleich wieder vergessen würde – ganz im Sinne des Eingangszitats des blinden Sehers Teiresias aus dem Ödipus-Mythos. Bequemer, sicherer, komfortabler im Sinne von »ich lebe mein Leben weiter wie zuvor« ist es allemal, sich diese Fragen nicht zu stellen. Juli Zeh würde sich verpflichtet fühlen, ihr ganzes Leben in den Dienst dieser Sache zu stellen – wenn sie das entsprechende Gefühl dazu hätte. Die Möglichkeit von Schuldgefühlen klingt also an, allerdings vielleicht auch in der reifen Form von Verantwortung und dem Wunsch, eine kohärente Persönlichkeit (Antonovsky) abzugeben.

Genau dies ist, was viele Menschen erleben. In zahlreichen Gesprächen mit Menschen, zu unterschiedlichen Zeitpunkten der Handlungsaktivierung, erleben wir immer wieder dasselbe: Das Zurückschrecken vor der Konsequenz, die man aus Erkenntnissen schließen könnte, fasste im privaten Gespräch eine Kollegin zusammen mit den Worten: »Wenn ich mich mit dem Klimathema in der Tiefe auseinandersetzen würde, glaube ich, ich

könnte nicht mehr aufhören.« Menschen, die sich initial mit der Klimakatastrophe auseinandersetzen, die Konsequenzen nicht nur rational verstehen, sondern auch ein Gefühl dazu zulassen und mit einrechnen, dass es sich um ein menschengemachtes, genauer: von Menschen des globalen Nordens gemachtes, in Teilen menschengewolltes oder zumindest von Menschen duldend hingenommenes und aufgrund von Profitstreben auch aktiv herbeigeführtes Phänomen handelt, erleben regelmäßig Hoffnungslosigkeit, Depression, Trauer, Wut, Angst, Scham, Schuldgefühle, Entfremdung – und massive Überforderung, sobald sie versuchen, ihre Handlungen diesen Erkenntnissen anzupassen. Und um genau diese Gefühle soll es in diesem Buch gehen.

Im ersten Abschnitt wollen wir die Grundlagen legen: Laura Jung hat für uns zunächst in Kürze die Auswirkungen der Klimakrise auf die körperliche Gesundheit skizziert, welche mit der psychischen Gesundheit eng zusammenhängen. Daraufaufgehend stellt Monika Krimmer ein erweitertes bio-psycho-sozial-planetares Modell vor, welches unser Verständnis von Gesundheit und Krankheit um den planetaren Umweltfaktor erweitert. Den Traumafolgestörungen, welche sich infolge der Exposition von Naturkatastrophen einstellen können und welche als direkte oder indirekte Folge der Klimakrise verstanden werden können, haben wir ein eigenes Kapitel gewidmet, welches Christoph Nikendei beigetragen hat. Es folgt ein Kapitel zu Verschwörungsmentalität und Klimawandelleugnung. Auch diese können wir als eine Form des Umgangs mit der harten Realität der Klimakrise klassifizieren. Es zeigt sich, dass ein Zusammenhang mit anderen psychischen Phänomenen wie Wissenschafts- und Menschenfeindlichkeit besteht. Wir sind froh, Jonas Rees und Pia Lamberty für dieses Kapitel gewonnen zu haben. Der Grundlagenteil wird abgeschlossen mit praxisnahen Falldarstellungen: Wir lernen Caro kennen, eine Klimaaktivistin, auf deren Geschichte in späteren Kapiteln immer wieder eingegangen wird, aber auch viele kleine Fallvignetten, welche vor allem aus der Beratungsarbeit der Psychologists for Future stammen und sowohl die Breite der »Klimagefühle« als auch die Diversität der Klimagerechtigkeitsbewegung skizzieren.

Der zweite Abschnitt stellt den Titel dieses Buches dar: *Climate Emotions*. In der Forschung werden die unterschiedlichen Reaktionen auf die Klimakrise teilweise unter einen Begriff als »anxiety« oder »solastalgia« zusammengefasst, aber es war unser Anspruch, jedem dieser Phänomene ein eigenes Kapitel zu widmen und so der Bandbreite der Klimagefühle

gerecht zu werden. Den Aufschlag bietet Panu Pihkala, der eine Gesamtchau der Forschung zu »climate grief«, Klimakummer und verschiedenen Formen der Traurigkeit im Kontext der Klimakrise bietet. Wie alle folgenden Kapitel bietet auch dieses theoretische und praktische Überlegungen zur Klassifikation der Gefühle und auch zum Umgang mit ihnen sowie selbstverständlich den aktuellen Forschungsstand. Im zweiten Kapitel des Abschnitts umreißt Stefan Heinzel für uns Klima-Angst, ein Phänomen, welches, insbesondere im englischsprachigen Raum, am meisten Aufmerksamkeit in der Forschung erregt hat. Hier wie in allen späteren Kapiteln zeigt sich: Es handelt sich bei Klimagefühlen um durchaus angemessene Reaktionen auf die reale Bedrohung der Klimakrise, dennoch können die Gefühle auch überhandnehmen und dann lähmend, maladaptiv und sogar psychopathogen wirken. Im dritten Kapitel nehmen uns Christoph Hausmann, Lea Dohm, Till Peplau und Kaossara Sani auf eine Reise in die Geschichte der Klima(un)gerechtigkeit mit und lassen Stimmen aus dem globalen Süden zu Wort kommen. Nach dieser Einleitung fokussiert das Kapitel Schuldgefühle im Rahmen der Klimakrise und bietet eine eigene, erste Klassifikation und Ideen des konstruktiven Umgangs mit diesen. Im vierten Kapitel wird eine alternative Reaktion auf die wahrgenommene Ungerechtigkeit diskutiert: Klimazorn! Susanne Nicolai zeigt die Verbindung von Zorn und Ungerechtigkeitswahrnehmung auf: Dabei ist es vor allem wichtig, aus welcher Position heraus die Ungerechtigkeit wahrgenommen wird. Sollte man infolge der Klimagefühle beschlossen haben, sich aktivistisch zu engagieren, so gratulieren wir zu diesem Schritt, der hoffentlich gesellschaftliche Veränderungen mit anstößt und dem Individuum Selbstwirksamkeitserleben verschafft. Aber: Aktivist*innen laufen auch Gefahr, sich zu verausgaben. Daher diskutiert Kapitel 5 aktivistischen Burn-out: Kathrin Macha und Georg Adelman haben den Forschungsstand skizziert, welchen wir aus anderen Bewegungen kennen, und ihn auf die Klimagerechtigkeitsbewegung übertragen. Dass Engagement aber auch mit positiven Emotionen wie Stolz einhergehen kann, ergänzt Kapitel 6. Aktivistische wie therapeutisch arbeitende Menschen sollten auch »positive« Emotionen immer wieder in ihre Arbeit einbeziehen, es handelt sich keinesfalls um ein Beiprodukt, sondern um ein Schlüsselkonzept, um den menschlichen Umgang mit der Klimakrise und Klimaengagement zu verstehen und es nachhaltig zu gestalten. Katharina van Bronswijk, Carina Keller, Benjamin Siemann und Myriam Bechtold haben uns dieses Kapitel beigeleitet.

Der dritte Abschnitt dieses Bandes widmet sich unterschiedlichen psychologischen und psychotherapeutischen Perspektiven. Es ist ausdrücklich nicht unsere Absicht, die in Abschnitt 2 vorgestellten Phänomene zu pathologisieren, Zuschreibungen wie »Klimahysterie« (Unwort des Jahres 2019), lehnen wir entschieden ab. Unser Anliegen ist, das in den Diskurs und in konkrete Beratungen und Therapien einzubringen, was wir als wissenschaftlich gesichert und hilfreich betrachten können, um auf diese Weise unseren Beitrag zur Bewältigung der Klimakrise leisten zu können. Den Aufschlag machen hier Felix Peter und Pia Niessen, welche das Konstrukt »Resilienz« vorstellen, hinsichtlich der Klimakrise kritisch diskutieren und ein neues Resilienzmodell vorlegen, das sich in Bezug auf die Klimakrise als nützlich erweisen kann. Einen wichtigen Resilienzfaktor, wenn nicht sogar einen Lebenssinn für viele Menschen, stellen Naturerfahrungen dar: So wie das Erleben von und Interagieren mit Natur oder natürlichen Elementen wie Bäumen auch in einer Stadt die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen auf viele Arten und Weisen stärkt, gefährdet der Verlust natürlicher Räume durch die Klimakrise dieselben. Was wir intuitiv bereits ahnten: Claudia Menzel liefert uns harte Daten über diese Phänomene.

Sodann steigen wir in die Perspektiven der therapeutischen Schulen ein: Ausdrücklich war es uns ein Anliegen, Vertreter*innen der Hauptströmungen zu Wort kommen zu lassen. Wir glauben, dass eine Krise dieses Ausmaßes jegliche »Kämpfe« zwischen therapeutischen »Schulen« endgültig als überholt dastehen lässt und nur das gemeinsame Denken, Reflektieren, Fühlen und Forschen uns Erkenntnis bringen wird. Dabei kommen uns die Stärken der jeweiligen Therapieschulen nur zugute. So präsentiert Vera Kattermann unter dem Kapitel tiefenpsychologischer Perspektiven eine Arbeit an verschiedener Literatur zur Klimakrise und gibt Aufschluss über die Möglichkeiten und Grenzen zur Entwicklung einer nicht-naiven Hoffnung. Auch der Kulturtechnik des Träumens kommt hierbei eine entscheidende Rolle zu. Im vierten Kapitel begegnet uns Caro aus den Fallgeschichten am intensivsten wieder, denn hier wird eine Behandlungsplanung mittels Akzeptanz-und-Commitment-Therapie (ACT) präsentiert. Philipp Schiebler und Nathali Klingen führen uns in diese Therapieform ein und präsentieren viele praktische Übungen und Interventionen. Das fünfte Kapitel zu systemischen Betrachtungsweisen ergänzt die individuumbezogenen Überlegungen der vorigen Kapitel um Überlegungen zu den größeren, eben systemischen Zusammenhängen. Wie wirken die Lebens-

kontexte der Menschen in der Klimakrise auf diese ein – und vice versa? Wie können wir als Therapeut*innen dies effektiv begleiten? Anna Georgi, Rebecca Jacob und Maja Dshemuchadse haben uns dieses Kapitel beigetragen. Die Klimakrise trifft im globalen Norden am härtesten diejenigen, die sie noch am längsten erleben werden und dies realisieren, während sie sich doch eigentlich um ganz anderes sorgen sollten: die Jüngsten. Daher ist es uns eine besondere Freude, die Perspektiven aus der Kinder- und Jugendpsychotherapie von Dagmar Petermann zu lesen. Das Kapitel gibt auch Implikationen für Eltern und andere Erwachsene, die Kinder und Jugendliche begleiten. Es gibt einfühlsam Einblicke in die Erlebniswelt unserer Kinder mit Fragen wie: »Werden Eisbären schmelzen?« Als Abrundung des Praxisteiles konnten wir Timo Luthmann, selbst Aktivist und Autor des Handbuchs *Nachhaltiger Aktivismus*, gewinnen, der im Interview mit Christoph Hausmann und Malte Klar sein praxisnahes Konzept erklärt, aber auch vor dem Hintergrund fachlicher Fundierung gemeinsam fantasiert: Sie entwerfen (mit viel Augenzwinkern) das Bio-Siegel für Psychotherapeut*innen.

Im vierten und letzten Abschnitt dieses Bandes wollen wir die berufspolitische und damit gesamtgesellschaftliche Perspektive aufmachen: Sabine Maur stellt dar, welche berufsethischen Überlegungen es für Psychotherapeut*innen im Zusammenhang mit der Klimakrise gibt. Als Psychotherapeut*innen können wir vor allem auf der Ebene von Kammern und Berufsverbänden aktiv werden, allerdings kommt uns auch eine besondere Verantwortung hinsichtlich politischer und gesellschaftskritischer Äußerungen, gerade in Therapien, zu. Als Psychotherapeut*innen kommen wir nicht drum herum, uns auch um die planerischen und berufspolitischen Aspekte unseres Tuns zu kümmern: Johanna Thünker hat uns daher ein Kapitel zu den Implikationen der Klimakrise für unsere Bedarfsplanung beigegeben. Es wird sowohl dargestellt, was für Möglichkeiten bereits jetzt, zum Beispiel bei Katastrophen wie im Ahrtal, bestehen, als auch welche grundsätzlichen Herausforderungen durch die Klimakrise auf uns zukommen und wie wir die Bedarfsplanung anpassen könnten. Im letzten Kapitel des vierten Abschnitts wird die Psychosoziale Notfallversorgung dargestellt und auch die Herausforderungen, vor welche die Klimakrise diese stellt. Die Herausgeber*innen dieses Bandes haben offenbar ein Faible für Interviews und so basiert dieses Kapitel auf einem Gespräch zwischen Ole Thomsen und Katharina van Bronswijk.

Viele, aber nicht alle Autor*innen dieses Bandes sind wie die Heraus-

geber*innen bei den Psychologists for Future organisiert, einer dezentralen Organisation, die sich als Teil des for Future-Bündnisses und der Klimagerechtigkeitsbewegung versteht. Einige Autor*innen sind gar keine Psycholog*innen, sondern Akademiker*innen anderer Disziplinen oder Aktivistin*innen. Wir freuen uns, dass dieses Werk interdisziplinär ist. Es ist ein Fachbuch und richtet sich damit auch an ein Fachpublikum psychosozial arbeitender Menschen, es hat das Ziel für die genannten Themenfelder zu sensibilisieren, fundiert zu informieren und über den Tellerrand hinauszublicken. Dennoch ist es in einer Sprache gehalten, die auch wissenschaftliche Laien verstehen sollten, somit ist dieser Band hoffentlich auch für Aktivist*innen und klimabewegte Menschen interessant. Falls ob des wissenschaftlichen Stils etwas unverständlich geblieben ist: Fragt uns gerne, wir freuen uns!

Noch ein paar Worte zu Worten

Wir versuchen in diesem Band, soweit es geht, von der »Klimakrise« zu sprechen, so wie wir ja auch nicht vom »Finanzwandel« oder dem »Corona-Wandel« gesprochen haben: Die Wortwahl unterstreicht die Dringlichkeit und Ernsthaftigkeit der Situation. Wenn dennoch die Rede vom »Klimawandel« ist, ist in der Regel das naturwissenschaftliche Phänomen gemeint, für das sich dieser Begriff etabliert hat.

Wir sind uns bewusst, dass die Klimakrise nicht die einzige »ökologische Krise« ist, sondern wir in einer Multi-Krise leben – am schärfsten beschreibt dies das Konzept der planetaren Grenzen (Steffen et al., 2015). Artensterben und Umweltverschmutzung als Beispiele für die Vielzahl der dringlichen Krisen stehen allerdings in einem engen Zusammenhang zur Klimakrise, sodass wir verkürzend diesen Begriff benutzen, die anderen Krisen aber mitdenken. Auch der soziale Aspekt der Krise steht dem für uns in nichts nach, weswegen wir, wenn wir von der breiten sozialen Bewegung sprechen, welche mit verschiedenen Maßnahmen effektiven Klimaschutz einfordert, von der »Klimagerechtigkeitsbewegung« sprechen.

Weiterhin gendern wir konsequent, keine Diskussion. Wir teilen Grundüberzeugungen der Klimagerechtigkeitsbewegung über Diskriminierungsverhältnisse (Intersektionalismus) und versuchen, zugeschriebene Geschlechter und Identitäten, unser *Weißsein* (kursiv als soziales Konstrukt), Befähigungen (im Sinne des Ableismus) und allgemein Privilegien

zu reflektieren. Als Beispiel für einen etwaigen Konflikt zwischen diesen Reflexionen und der gängigen Forschungspraxis, die auch in diesem Buch repräsentiert ist, sei die Erforschung von »Geschlechterunterschieden« genannt. Ob in einer psychologischen Befragung überhaupt die Möglichkeit bestand, mehr als »männlich« oder »weiblich« anzukreuzen und unter welchen Umständen Testpersonen diese Optionen dann auch wahrnehmen, ist in den meisten Studien unklar, ein Faktor, der sich durchaus kritisieren lässt. Dennoch berichten wir die gefundenen Unterschiede in der Hoffnung, dass sie uns Erkenntnisgewinne liefern mögen, nicht darüber, wie die Welt und das Erleben der Menschen vielleicht eines schönen Tages wäre, nicht, woher diese »Geschlechterunterschiede« stammen, sondern wie die psychische Situation der Menschen gerade jetzt ist.

Im Gegensatz zu Juli Zeh sind wir nicht der Meinung, dass die »super-radikalen Forderungen an unser System«, welche die rationale und emotionale Erkenntnis der Klimakrise in der Tat bei vielen Menschen hervorruft, nicht »demokratisch noch zu halten« wären, sondern – im Gegenteil – dringend notwendig, um unsere Demokratie langfristig zu bewahren. Die damit einhergehenden Gefühle zu begleiten, betrachten wir, wo nötig, als unsere Aufgabe als Psychotherapeut*innen und psychotherapeutisch geschulte Aktivist*innen. Und: Es ist natürlich nicht unsere Absicht, dass Frau Zeh aufhört, gute Bücher zu schreiben! Wir wären die ersten, die sich freuen, wenn sie als Mensch mit einem feinen Gespür für ethisch-moralische und zwischenmenschliche Fragestellungen beispielsweise einen fantastischen Roman über die Klimakrise schreibt. Oder über climate emotions – wie wär's?

*Christoph M. Hausmann & Katharina van Bronswijk
Wiesbaden & Hamburg, 2022*

Literatur

- Steffen, W., Richardson, K., Rockström, J., Cornell, S.E., Fetzer, I., Bennett, E. M., Biggs, R., Carpenter, S. R., Vries, W. de Wit, C. A., Folke, C., Gerten, D., Heinke, J., Mace, G. M., Persson, L. M., Ramanathan, V., Reyers, B. & Sörlin, S. (2015). Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet. *Science* 347. www.science.org/doi/10.1126/science.1259855 (27.06.2022).
- zeit.de (2020). Podcast-Folge vom 21.08.2020. <https://www.zeit.de/politik/2020-08/juli-zeh-interviewpodcast-alles-gesagt> (01.02.2022).