

Herzlich Willkommen

**Was passiert, wenn wir der Welt erlauben
in unsere Sprechzimmer einzutreten?**

Leitung: Norbert Prinz

Die Ausgangslage

1. „Das 1,5 Grad Klimaziel ist noch erreichbar.“

2. ...

3. ...

4. ...

5. ...

6. ...

7. ...

8. ...

9. ...

10. „Der kurzfristige gesellschaftliche Zusammenbruch aufgrund der Klimakrise ist unvermeidlich, die Katastrophe wahrscheinlich und unser Aussterben möglich“. (Jem Bendell)

Übung: Motivationen der Sorge

Was macht Ihnen im Bezug auf die Klimakrise und die Zerstörung der Ökosysteme am meisten Sorgen?

Motivationen der Sorge (S.V. Helm)

1. selbstbezogene Gründe

- Sorgen um den eigenen Lebenswandel, die eigene Gesundheit

1a. familiäre Gründe

2. altruistische Gründe

- Sorge um andere Menschen, die gesamte Menschheit

3. biosphärische Gründe

- Sorge um die Natur, das Aussterben von Tier- und Pflanzenarten

Klinische Begriffe I

Klimatrauer (Climate Grief, Ecological Grief)

- Trauer über Folgen der Klimakrise (Aussterben von Tier- und Pflanzenarten, Schmelzen von Gletschern)

Umweltangst/Klimaangst (Eco-Anxiety)

- eine wahrscheinliche Auswirkung, die der Klimawandel auf unsere psychische Gesundheit haben kann (APA 2017)
- Gefühl, auf eine Situation nicht reagieren und sie nicht verändern zu können

Klinische Begriffe II

Solastalgie (Glenn Albrecht)

- Gefühl, das entsteht, wenn einem die Heimat fremd wird, verloren geht oder der unmittelbare Lebensraum zerstört wird

Klima-Burnout (Prof. Dr. Uwe Gonther)

- trifft vor allem Menschen, die sich schon lange für Klimaschutz einsetzen, und beinhaltet die Verzweiflung, dass das öffentliche Bewusstsein zwar viel stärker geworden ist, sich aber trotzdem nichts ändert

Auch: Mitgefühlerschöpfung (Compassion Fatigue)

Klinische Begriffe III

Prätraumatische Belastungsstörungen (Lise van Susteren)

- Vorstellung zukünftiger Schäden
- Verzweiflung von Forschern und Umweltaktivisten, die sehr genau wissen, was der Welt bevorsteht, damit aber kaum Gehör finden
- vgl. prätraumatische Exposition (Michael Schonneck)

Klimatrauma (Zhiwa Woodbury)

- stellt eine völlig neue Traumaordnung dar, da es dynamisch mit allen Kategorien früherer Traumata interagiert und unsere verbleibenden persönlichen, kulturellen und intergenerationellen Traumata, die wir in uns tragen, auslösen kann

Klinische Begriffe IV

Umweltmelancholie (Renee Lertzman)

- Unfähigkeit zu trauern
- eine unvollständige Form von Trauer, welche Lähmung zur Folge hat

Klinische Begriffe V

Vorsicht beim Gebrauch klinischer Begriffe!

Gefahr der Pathologisierung. Symptome sind kein Zeichen einer Fehlfunktion, sondern gesunde Reaktionen. Das Problem ist das Fehlen der Symptome und das Ausbleiben der notwendigen gesellschaftlichen Handlungen.

Die Klimakrise kann auch Auslöser für bestehende Psychische Störungen sein.

Projektionen persönlicher Probleme auf die Situation der Umwelt sind möglich, aber sicher nicht der Regelfall.

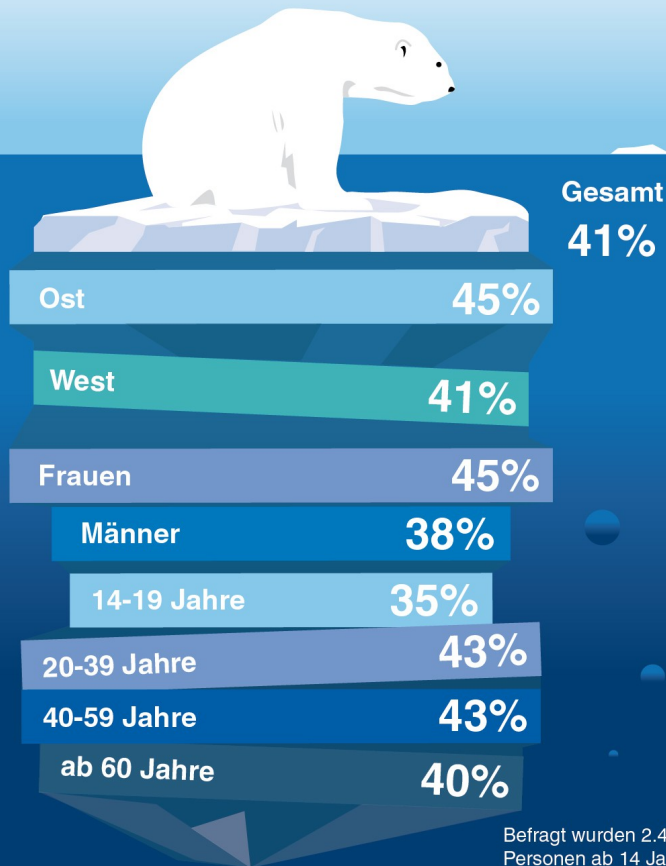
Exkurs: Kinder und Jugendliche I

- Kollektive Parentifizierung von Kindern und Jugendlichen
- Kinder wissen vermutlich mehr als wir vermuten
- Kinder nehmen die Gefühle der Erwachsenen wahr, ohne zu wissen, woher diese kommen
- Kinder entwickeln weniger Abwehrmechanismen als Erwachsene und sind emotional weniger abgestumpft und distanziert
- Schweigen der Erwachsenen bewirkt: Fatalismus, Gleichgültigkeit, Zynismus und vermittelt den Kindern ein Tabu bestimmter Gefühle

R+V-Studie / Shell-Jugendstudie

Die Ängste der Deutschen

So viele Deutsche fürchten sich vor den Folgen des Klimawandels



Quelle: R+V-Infocenter, "Die Ängste der Deutschen 2019"

Jugendliche haben Angst vor...



2019

Aufgabe: Gefühle

Welche Gefühle tauchen bei Ihnen auf, wenn Sie an die Klimakrise denken?

Die Rolle der Gefühle I

„Psychische Symptome sind kreative Anpassungen an die aktuellen Umstände und im Allgemeinen ein Zeichen dafür, dass wir lebendig sind und auf unseren Kontext reagieren.“ Bednarek

Angst

- angemessene und notwendige Reaktion auf einen Notstand

Wut

- Weg aus der Opferhaltung und Hilflosigkeit
- Ursprung: Leidenschaft für soziale Gerechtigkeit
- angemessene Antwort auf Ungerechtigkeit, Unterdrückung und Zerstörung der Mitwelt
- sagt aus, dass wir uns nicht gesehen fühlen
- motiviert kurzfristig (Türöffner für Aktivismus), aber dauerhaft schädlich (Transformation in Mitgefühl u. Solidarität)

Die Rolle der Gefühle II

Trauer

- ist ein unvermeidlicher Teil der Auseinandersetzung mit der gegenwärtigen Zeit
- bedeutet, dass wir etwas geliebt haben und dass wir eine Verbindung zu einem Ort oder einer Spezies des Planeten hatten

Leere

- schafft Raum, damit Neues entstehen kann

Die Rolle der Gefühle III

Scham/Schuld

"Es ist nie zu spät, still zu unseren Ozeanen, Seen, Flüssen und sogar kleinen Bächen zu gehen, um den Möwen, Weißkopfseeadlern, Großblaureihern und Lachsen zu sagen: Es tut uns leid." (Brenda Petersen)

- hält uns zur Rechenschaft und verlangt von uns, Wiedergutmachung zu leisten, um den Bruch zu reparieren, den unsere Handlungen oder Nichthandlungen verursacht haben

Exkurs: antisoziale Persönlichkeitsstörung (DSM-V)

- jemanden, der sich völlig scham- und angstlos fühlt, ist ein Psychopath
- schockierenderweise scheinen die diagnostischen Kriterien unsere Beziehung zur Erde ziemlich genau zu beschreiben

Die Rolle der Gefühle IV

„Das Einzige, wovor wir Angst haben sollten, ist die Angst vor Gefühlen. Wie Flüsse, sind Gefühle am gefährlichsten, wenn sie gestaut oder unangemessen kanalisiert werden. Wie Flüsse, werden sie so oder so fließen und werden vielleicht unberechenbar destruktiv, wenn es ihnen nicht möglich ist, ihren natürlichen Weg zu nehmen.“ (Patrice Jones)

Die (patriarchale) Abwertung von Gefühlen

- Urprung in der Philosophie Rene Descartes (Herrschaft des Geistes über die Materie)
- Anwendung des linearen Denkens als Herrschaftsmechanismus auf lebendige Systeme
- Entfremdung von unserer Körperlichkeit (Domestizierung des Menschen durch Schule, Militär und Lohngesellschaft)

Trauerphasen nach Kübler-Ross

- 1. Verleugnung**
- 2. Zorn**
- 3. Verhandeln**
- 4. Depression und Leid**
- 5. Akzeptanz**

- beziehen sich vor allem auf die inneren
Verarbeitungsprozesse und Schutzfunktionen der
Psyche

Aufgabe: Hoffnung

Was verstehen Sie unter Hoffnung?
Wie würden Sie Hoffnung definieren?

Das Tabu der Hoffnungslosigkeit

„Die Hoffnungslosigkeit ist schon die vorweggenommene Niederlage“. (Karl Jaspers)

„Ein Mensch hofft, solange er lebt, erst die Toten hoffen nicht mehr“. (Theokrit)

Hoffnungslosigkeit wird in der Psychologie meist als negativ angesehen.

Aber: Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung können auch als Auslöser für emotionales und spirituelles Wachstum angesehen werden. (J. Bendell)

4 Arten der Hoffnung (J. Bendell)

1. passive Hoffnung

- Verlassen darauf, dass jemand anderes es in Ordnung bringt

2. magische Hoffnung

- Hoffnung, dass wir selbst die Dinge in Ordnung bringen können

3. aktive Hoffnung (Joanna Macy)

- aktive Beteiligung, das herbeizuführen, was wir erhoffen

3a. rationale Hoffnung (Katharine Hayhoe)

- Konzentration auf die Lösungen, die es bereits gibt

3b. konstruktive Hoffnung (Maria Ojala)

- „Es kann ziemlich schlimm werden, aber wir können immer noch etwas tun.“

3c. transformative Hoffnung (Dorothea Sölle)

- die gelebte Utopie im Hier und Jetzt

4. radikale Hoffnung

- Loslassen aller bestehenden Hoffnungen

Radikale Hoffnung

„Wir können den disruptiven Klimawandel nicht mehr stoppen. Es könnte sein, dass wir ihn verlangsamen können. Wir können versuchen, das Leid zu vermindern, das durch ihn verursacht wird. Aber all das können wir tun, weil wir darin vertrauen, dass dies der richtige Weg zu leben ist und nicht, weil er funktionieren wird. [...]“

Posttraumatisches Wachstum

- Auftreten von positiven, weitreichenden psychologischen Veränderungen durch das Erleben von Widrigkeiten
- Gelegenheit, uns für tiefere Sinnfragen zu öffnen, die wir normalerweise aufschieben
- Verzweiflung kann uns zu einem erfüllteren Leben einladen

„Falsche Hoffnungen binden uns an unlebenswerte Situationen und machen uns blind für echte Möglichkeiten.“ Derrik Jensen

Hoffnung II

"Wenn unser Planet uns am Herzen liegt, und mit ihm die Menschen und Tiere, die darauf leben, können wir zwei Haltungen einnehmen.

Entweder wir hoffen weiter, dass sich die Katastrophe verhindern lässt, und werden angesichts der Trägheit der Welt nur immer frustrierter oder wütender. Oder wir akzeptieren, dass das Unheil eintreten wird, und denken darüber nach, was es heißt, Hoffnung zu haben."

Jonathan Franzen

Hoffnung III

"Hoffnungslosigkeit ist die Grenze und der Beginn einer neuen Art von Hoffnung. Man muss weitergehen - nicht um Träume von schönen Berggipfelwäldern zu verwirklichen, sondern weil das Leben mächtiger ist als der Tod. Die Hoffnungslosigkeit ermöglicht eine neue Hoffnung, einen Glauben an das Grundgewebe des Lebens, der stärker ist als jede Katastrophe."

Naseer Hassan

„Post-Doom“ u. „Deep Adaptation“

Post-Doom: *„Was öffnet sich, wenn wir das Unvermeidliche akzeptieren, unsere Trauer ehren und dem Vorrang geben, was erlösend, zukunftsfördernd und seelenstärkend ist.“* John Halstead

Deep Adaptation: Paper von Jem Bendell (2018)

Tiefenanpassungsagenda:

Resilienz: "Wie behalten wir, was wir wirklich behalten wollen?"

Verzicht: "Was müssen wir loslassen, um die Situation nicht zu verschlimmern?"

Wiederherstellung: "Was können wir wieder zurückbringen, damit wir mit den kommenden Schwierigkeiten und Tragödien fertig werden?"

Dunkle Ökologie: „Was wäre im Augenblick der Geschichte nicht eine Verschwendung meiner Zeit?“ Paul Kingsnorth

Aufgabe: Verleugnung

Welche Reaktionen beobachten Sie bei sich, wenn Ihnen das Ausmaß der Klimakatastrophe bewusst wird?

5 Stufen der Verleugnung (Hayhoe)

- 1. Leugnung der Existenz der Klimakrise**
- 2. Leugnung, dass der Menschen die Krise verursacht hat**
- 3. Herunterspielen der Auswirkungen der Krise**
- 4. Anpassung ist besser als die Lösungen**
- 5. „Jetzt ist es eh zu spät.“**

(vgl.: Rahmstorf: 1. Trendskeptiker 2. Ursachenskeptiker 3. Folgenskeptiker)

Direktes Leugnen wird seltener, weil die Folgen offensichtlicher werden (Rahmstorf).

Wissenschaftsleugnung

- 1. Verharmlosung:** „Das Coronavirus / Klimawandel hat es schon immer gegeben, daher ist es/er harmlos.“
- 2. Vergleiche:** „Die Zahl der deutschen Coronatoten ist im Verhältnis zu den jährlichen Grippetoten klein.“
Vergleich der jetzigen globalen Erderwärmung von 1,2 Grad im Verhältnis zur Eiszeit.
- 3. Ignoranz** eines ganzen Berges **von wissenschaftlichen Belegen** gegenüber fadenscheinigen Argumenten von Laien.
- 4. Lobbyismusvorwurf:** „Wissenschaftler hofieren den Politikern, weil sie Gelder brauchen.“

Exkurs: Coronakrise

Verschwörungstheorien

(Wissenschaftler und Regierung stecken unter einer Decke“, „Das gemachte Virus“, „eine bewusste Absicht der Regierung“)

vs.

Positive Transformation der Gesellschaft

(„die Krise allein bewirkt positive Veränderungen in der Gesellschaft“, magische bis esoterische Vorstellungen)

vs.

Wissenschaft als neue Religion

(alles was nicht den sog. wissenschaftlichen Standards genügt wird abgewehrt / abgewertet)

Verschwörungsmymen

psychische Ursachen:

- Gefühl verminderter Kontrolle / Machtlosigkeit
- sich bedroht / verwundbar fühlen
- Ungewissheit schwer aushalten können

Verschwörungsmymen bieten die Möglichkeit sich als Opfer (meist organisierter Verfolgung) und gleichzeitig als mutiger Gegenspieler zu sehen.

psychische Entlastung durch:

- abgeben von Schuld und Verantwortung
- Selbstwertsteigerung
- Schaffung von Sicherheit und Kontrolle (einfache Erklärungen)
- Zugehörigkeit

Präventionsparadox

Ursprünglich: “Eine präventive Maßnahme, die für Bevölkerung und Gemeinschaften einen hohen Nutzen bringt, bringt dem einzelnen Menschen oft nur wenig - und umgekehrt.“ (Geoffrey Rose)

Christian Drosten: „Die Leute behaupten, wir hätten überreagiert.“ Dabei vergessen Sie, dass die Maßnahmen genau zum richtigen Zeitpunkt verhängt wurden. Nur so konnte ein zu steiler Anstieg in Deutschland verhindert werden.

Ursachen von Verleugnung (Macy)

Angst vor Schmerzen Angst vor Verzweiflung
Angst, abnormal zu sein spirituelle Fallen
Misstrauen gegenüber der eigenen Intelligenz
Angst vor Schuldgefühlen **Massenmedien**
Verführungen **Ablenkungen** Angst zu sagen, was ist
Angst Freunde und Angehörige zu verstören
Annahme eines separaten Selbst **Soziale Gewalt**
Angst, sich ohnmächtig zu fühlen Arbeits- und Zeitdruck

...

Verleugnung: Klassifikation

Individuelle Verleugnung

- Schutz vor Überflutung durch starke Gefühle

Institutionelle Verleugnung

- Schutz von Institutionen, wenn deren Aufgabe (Sinn und Zweck) in Frage steht

Kollektive Verleugnung

- Schutz des bestehenden gesellschaftlichen/politischen Systems

Verleugnung (kollektiv)

J. Lear untersuchte die Art und Weise, wie die Indianer mit dem Weiterziehen in die Reservate zurechtkamen, und untersuchte, was er den "blinden Fleck" jeder Kultur nennt: die Unfähigkeit, sich ihre eigene Zerstörung und mögliche Auslöschung vorzustellen.

Lear, J. (2008), *Radical Hope: Ethics in the Face of Cultural Devastation*, Harvard University Press, Boston, Mass.

Verleugnung (individuell)

Psychoanalytische Theorien

- Schutz vor unerträglichen Ängsten
- das logische Denken wird außer Kraft gesetzt und die Verbindungen zwischen Gefühlen, Gedanken und Handlungen werden zerstört
- macht eine angemessene Reaktion unmöglich

Teufelskreis: Je mehr die Realität systematisch verzerrt oder vermieden wird, desto mehr Angst baut sich unbewusst auf und die Notwendigkeit einer weiteren Verleugnung steigt.

Studie von D. Habibi-Kohlen

Gemeinsamkeiten:

- Über-Ich-Konflikt: Abwehr von Schuld-/ Resignationsgefühlen
- Vermutung eines dahinterliegenden Wertekonflikts

Gruppe die an den anthropogenen Klimawandel glaubt

- können starke Gefühle zulassen und sich in andere Menschen bzw. die Natur einfühlen
- Toleranz für Widersprüchlichkeiten (Egoismus / Schuldgefühle)

„Klimaskeptiker“

- Ablehnung von Abhängigkeit und Verantwortung
- kühl, sachlich und pragmatisch orientiert
- persönliche Freiheit als hohes Gut – Einschränkungen werden als demütigend oder Gängelei erlebt (Verschwörungstheorien)

Folgen von Verleugnung (Macy)

Blockade kognitiver Funktionen

Zugänge zum Unbewussten werden blockiert

Blockade des Selbsterhaltungstriebes

Blockierte Liebesfähigkeit

Blockierte Empathie

Blockierte Vorstellungskraft

Blockierte Feedbackschleifen

„Die heilige Kuh“

Überzeugung vieler Psychotherapeuten: Wenn jeder Mensch in Therapie ginge, hätten wir bessere Menschen und dadurch auch eine bessere Welt.

*„Ohne innere Veränderung, kann es keine äußere Veränderung geben, **aber** ohne kollektive Veränderung, macht keine Veränderung einen Unterschied.“ (Rev. Angel Kyodo Williams)*

„Durch die Abwesenheit einer scharfen sozialen Kritik, kann eine buddhistische Praxis leicht dazu benutzt werden, um den Status quo zu stabilisieren, und wird so zur Verstärkung des Konsumentenkapitalismus.“ (Bhikkhu Bodhi)

Die buddhistische Perspektive

Zustand der Welt als Ausdruck der 3 Geistesgifte

Gier: Verleugnung als Ausdruck von Gier, weil man sich wünscht die Freuden dieser Welt weiter genießen zu können, ohne sich um die Folgen kümmern zu müssen

Hass: Wut und Zorn in Mitgefühl verwandeln und aus diesem heraus handeln (nicht vorher!)

Verblendung/Unwissenheit: Suche nach einem Schuldigen im Außen oder Überschätzung der eigenen Verantwortung (Schuldgefühle, Überwätigung, Hilflosigkeit)
- sich selbst und andere als Teil eines großen Netzwerkes betrachten

Psychotherapie: Teil des Problems

- unser Berufsstand profitiert von der Privatisierung von Schmerz und fördert diese
- Neigung, die Erfahrung des Klienten zu individualisieren und sich auf die Wahrnehmung der Welt durch den Klienten statt auf den Zustand der Welt selbst zu konzentrieren
- Definition psychischer Gesundheit als die Fähigkeit, innerhalb des kapitalistischen Paradigmas symptomfrei zu funktionieren (z.B.Arbeitsfähigkeit)
- Annahme, dass wir Gefühle, Ideen und Gedanken besitzen („Was nehmen Sie heute mit?“)

Beispiel: Resilienz I

Definition (Psychologie) der APA:

- Prozess, sich angesichts von Widrigkeiten gut anzupassen
- erfordert ein „Zurückspringen“ nach einer schwierigen Situation
- Wiederherstellung der vorherigen Funktionen

Risiken:

- individuelle Anpassung an „toxisches System“
- Privatisierung von gesellschaftlichen Risiken
- Entpolitisierung
- wenig zukunftsfähig, nur kurzfristig wirksam

Beispiel: Resilienz II

Def.:(sozial-ökologisch(Resilience Alliance)):

3 Dimensionen nach M. Keck und P. Sakdapolrak

1. Fähigkeit sozialer Akteure zur Bewältigung von Krisen
 2. Vermögen, aus vergangenen Erfahrungen zu lernen
 3. Befähigung zur sozialen und ökologische Transformation
- Anerkennung von Unsicherheit und Krise als Normalität
 - Resilienzaufbau im Sinne sozialer Emanzipation
 - gesteigertes Wohlbefinden für gegenwärtige und zukünftige Generationen und ökologische Systeme

Psychotherapie: Konsequenzen I

„Es ist an der Zeit, dass der psychotherapeutische Beruf der Welt erlaubt, in unser Denken, unsere Theorien und unsere Sprechzimmer einzutreten.“

Psychotherapie: Konsequenzen II

Komplexität

- Eingeständnis, dass die Welt komplexer sein könnte, als wir ihr derzeit zutrauen
- die Komplexität der miteinander verbundenen Beziehungen zwischen der Welt und der menschlichen Seele viel tiefer anerkennen

Nähe:

- Anerkennen, dass Therapeuten und Klienten in der selben Krise stecken und an den gleichen Formen der Ablenkung teilnehmen

Psychotherapie: Konsequenzen III

Kollektivität

„Und so müssen wir uns daran erinnern, dass Trauer nicht privat sein soll, sondern immer schon gemeinschaftlich war.“ (Weller 2015)

- unsere Gefühle brauchen Eindämmung, Beziehung, Freundschaft und ein Gefühl der Zugehörigkeit
- Gemeinschaft als Gegenmittel zu dem extremen Individualismus, dem wir alle ausgesetzt waren
- Nutzung kollektiver Intelligenz

„Die Umgebung ist stärker als der Wille.“ (P. Yogananda)

Psychotherapie: Konsequenzen IV

Erweiterter Feldbegriff

- die nicht-menschliche Welt ausdrücklich als Ort der Beziehung betrachten
- Eine angemessene Behandlung der Symptome findet auf gesellschaftlicher Ebene statt und erfordert entschlossene politische Maßnahmen zur Verringerung der CO₂-Emissionen.

Psychotherapie: Konsequenzen V

Symptome als Chance

„Die Symptome sind das Tor, durch das wir unseren Weg zu sinnvollem Handeln finden.“ (S. Bednarek)

Die Krise als Chance

- die Klimakrise zwingt uns zu der Erkenntnis, dass unser Wohlbefinden eng mit dem Wohlergehen unserer ökologischen Umgebung verbunden ist

Psychotherapie: Konsequenzen VI

best practice

- handeln mit dem besten, was uns gerade zur Verfügung steht
- kein warten auf bessere Interventionen und Forschungsergebnisse („learning by doing“)

Psychotherapie: Konsequenzen VII

Erweiterter Selbstbegriff

- muss über die gängige Sichtweise eines Ich-Selbst hinausgehen
- Betrachtung umweltbewusster Lebensstile, als Form des Eigeninteresses und nicht mehr als eine Form des Altruismus

Beispiele: „Eine Psychologie der Umwelt“ (John E. Mack), „Das ökologische Selbst“ (Arne Naess), „anima mundi“ (Hillmann), Gaia-Theorie (Lovelock), Buddhismus, indigene Spiritualität, Panpsychismus (Bruntrup u.Jaskolla, 2017)...

Vision einer zukunftsfähigen PT

- verbindet sich wieder mit den unpräzisen Vorstellungen von Spiritualität und Philosophie
- verfügt über Methoden zur Erforschung und Veränderung unserer Beziehung zur Umwelt, die unsere Verbindung mit der Erde wiederbeleben können
- unterstützt den Einzelnen dabei, Gemeinschaft zu schaffen und Angst vor der Klimakrise in eine sinnvolle Mobilisierung umzuwandeln
- schafft „unterstützende Gefäße“, die den Ausdruck und die Erforschung des gesamten Spektrums von Emotionen ermöglichen (beispielsweise durch die Integration gemeinsamer Rituale und Zeremonien)

Beispiele

Empowermentgruppen

- Schaffung eines Trainer- und Betreuernetzes
- Initiierung durch Workshops (Psychoedukation, Methoden zum Austausch über Gefühle)

Death Cafe's bieten eine Gelegenheit, sich mit unserem Tod und Sterben vor dem Hintergrund des katastrophalen Klimawandels auseinanderzusetzen.

Konzept des Nachhaltigen Aktivismus

1. Individuelle Resilienzstrategien (Selbstfürsorge, Potentiale)
2. Kollektive Resilienzstrategien (langfrist. polit. Engagement)
3. Reflexion über die gesellschaftlichen Verhältnisse als Ursache für stressbedingte Krisen

Tiefenökologie

Vielen Dank!

**Ich freue mich auf
eine lebhafte
Diskussion.**

Kontakt:

Email: prinznorbert@web.de

Telefon: 0341-2467529