PSYCHOLOGIE, KLIMA, NACHHALTIGKEIT

EINE MATERIALSAMMLUNG VON PSYCHOLOGISTS FOR FUTURE & SCIENTISTS FOR FUTURE

Version: 2. Juni 2022 (Review noch ausstehend)

Autor*innen der
Psychologists for Future
& Scientists for Future

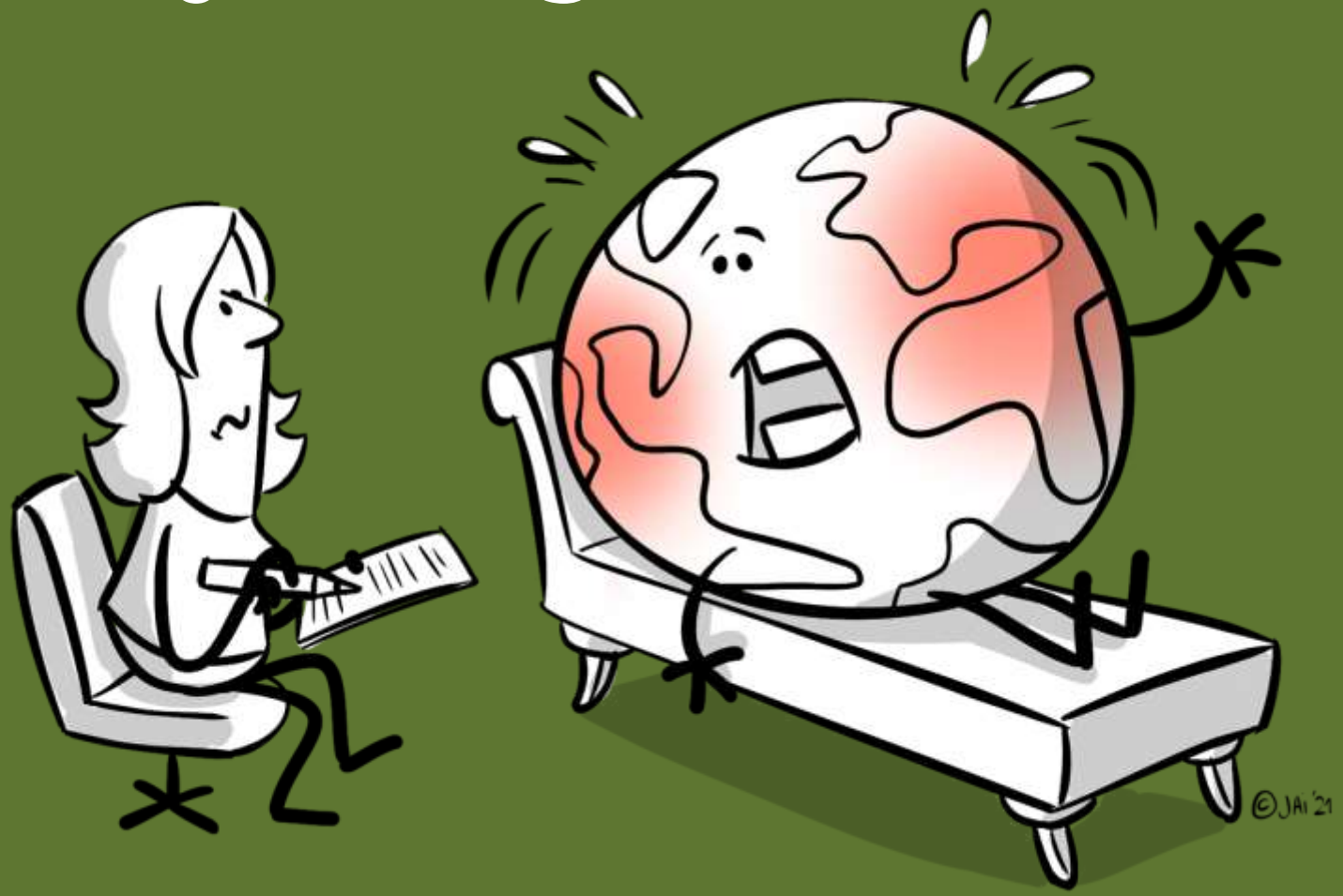
Lizenz: CC BY-SA 4.0. Einige Elemente abweichend, unter info-de.scientists4future.org/praesentationen ist in den Foliennotizen der Originaldateien eine vollständige Dokumentation verfügbar.

GEFÖRDERT DURCH
Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie
BERLIN

Unterkapitel in dieser Sammlung

1. Die Psychologie der Klimakrise
    1. Psychische Gesundheit
2. Exkurs: Klimagefühle
3. Wissens-Verhaltens-Lücke
    1. Kognitive Verzerrungen Abwehrmechanismen
    2. Drachen der Untätigkeit
    3. Verzögerungsdiskurse
    4. Rolle der Medien
1. Bewusstsein für Klima und Nachhaltigkeit
    1. Vermittelnde Rolle unserer Werte
    2. Die Kraft der Wirksamkeitserwartungen
    3. Die Macht der Gruppe: Identifikation & Normen
2. Gelingensbedingungen: Ins Handeln kommen
    1. Klimakommunikation
    2. Rahmenbedingungen
    3. Den Anfang finden: Ein Praxis-Schema

Die Psychologie der Klimakrise



© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Was hat Psychologie mit Klima & Nachhaltigkeit zu tun?

Mensch = Verursacher

Mensch = Leidtragender

Mensch = Lösung

Psychologie und Psychotherapie als Gesundheitsberufe
(Prävention, Heilbehandlung, Lebensberatung ...)

Psychologie als Wissenschaft vom Erleben und Handeln
(Kommunikation, Bildung, Reflexion, Selbstwirksamkeit ...)

© Psy4F & Sci4F | Bilder: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Psychische Gesundheit

Menschen als Leidtragende in der Klimakrise

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Konsequenzen der Klimakrise

- **Direkte akute Effekte:**
  z. B. Extremwetterereignisse
- **Langzeiteffekte:**
  z. B. Meeresspiegel- & Temperaturanstieg
- **Indirekte Gesundheitseffekte:**
  - physisch: z. B. Verletzungen, Hitzestress
  - psychisch: z. B. chronischer Stress, Angst
  - Entwicklung: Risiken für körperliche und psychische Entwicklung
- **Soziale Effekte:**
  - Konflikte: z. B. in Familien, zwischen Ländern
  - Migration: Vertreibung bzw. Flucht

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Die Klimakrise schadet unserer psychischen Gesundheit!

Klimaveränderungen:

- erhöhen die Wahrscheinlichkeit psychischer Krisen
- erhöhen die Aggressivität
- mindern Sicherheits- und Stabilitätsgefühle
- mindern das Gefühl von Autonomie und Kontrolle
- lassen uns besorgter in die Zukunft schauen

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Soziale Folgen

Von Klimaveränderungen betroffene Gesellschaften zeigen:

- Ein schwindendes Zusammengehörigkeitsgefühl
- Mehr Aggressivität
- Mehr politische Konflikte und Kriege

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Vulnerable Gruppen

Kinder, ältere Menschen, Familien, chronisch Kranke, Menschen mit Behinderungen, Menschen mit geringerem Einkommen, Menschen mit direktem Bezug zur Natur, intensiver mit der Klimakrise beschäftigte Menschen, Menschen aus ärmeren Weltregionen.

Frage der Gerechtigkeit!

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Junge Menschen

Kinder und Jugendliche stehen in der Klimakrise unter besonderer psychischer Belastung.

- befinden sich in sensibler körperlicher und psychischer Entwicklungsphase
- psychische Abwehrkräfte sind weniger stark
- stark abhängig von sozialen Bezugspersonen
- denken stärker über ihre Zukunft nach als Erwachsene
- Entwicklung hängt auch von institutioneller Unterstützung ab

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Klimakrise = Gesundheitskrise

Doch dieses Wissen führt bislang nicht dazu, dass angemessen gehandelt wird.

Woran liegt das?

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Exkurs: Klimagefühle

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

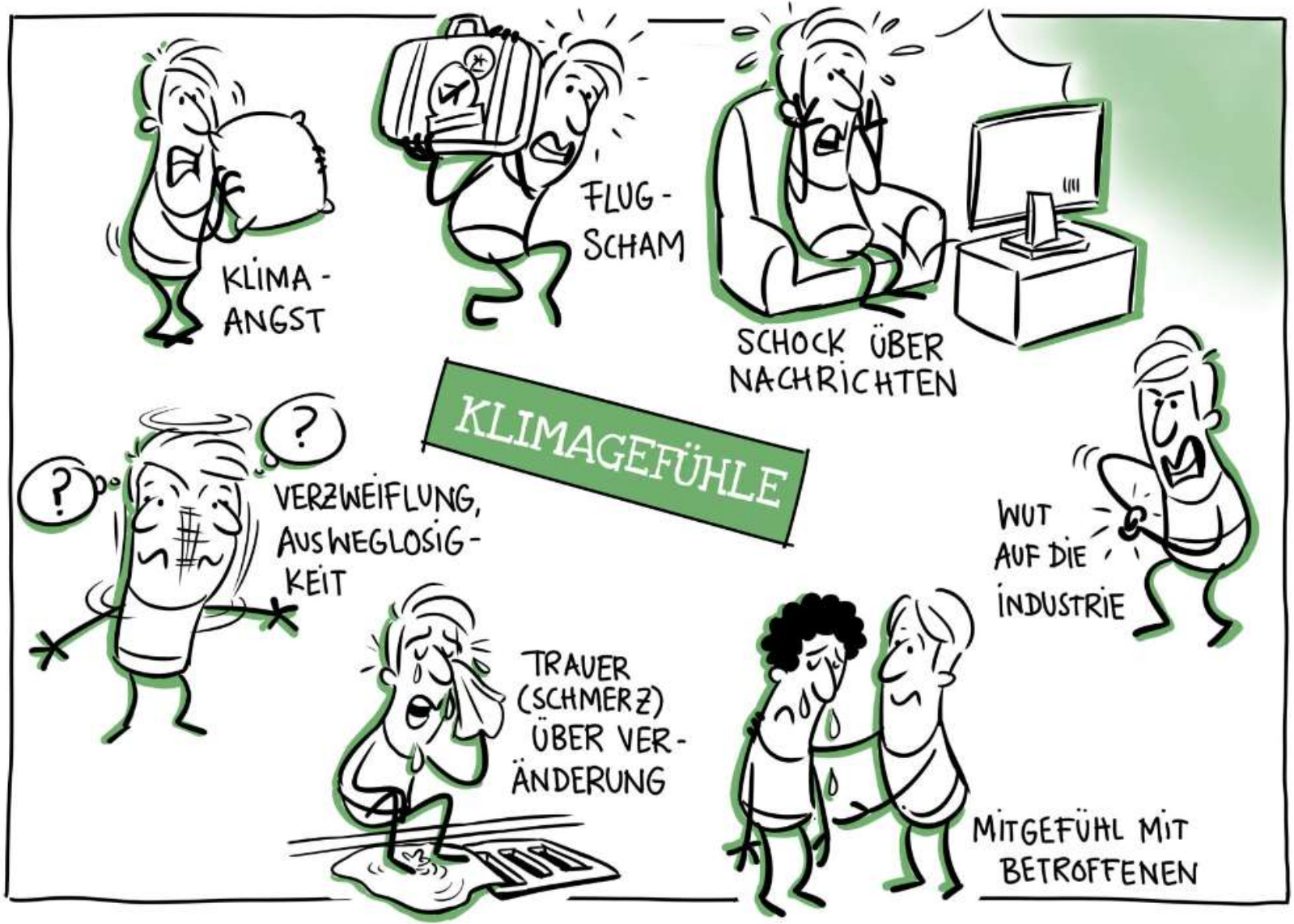
Einführung: Klimagefühle

Lernziele:

1. Alltagsnaher Einstieg in die Themenarbeit zur Psychologie der Klima- bzw. Nachhaltigkeitskrise
2. Gefühle validieren / normalisieren / entpathologisieren
3. Gefühlsdifferenzierung anbieten
4. Möglichkeiten der Gefühlsregulation vorstellen
5. Austauschmöglichkeiten zum Themeneinstieg schaffen

Brauchen wir überhaupt Gefühle?

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0



© Jai Wanigesinghe, CC BY-SA 4.0

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

„Gefühls-Dschungel“

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Dilemma?!

Die Klimakrise ist bedrohlich.
Als Menschen vermeiden wir gerne
unangenehme Gefühle oder wehren sie ab.

Wenn wir uns mehr mit der Klimakrise auseinandersetzen, spüren wir oft zunächst mehr unangenehme Gefühle.

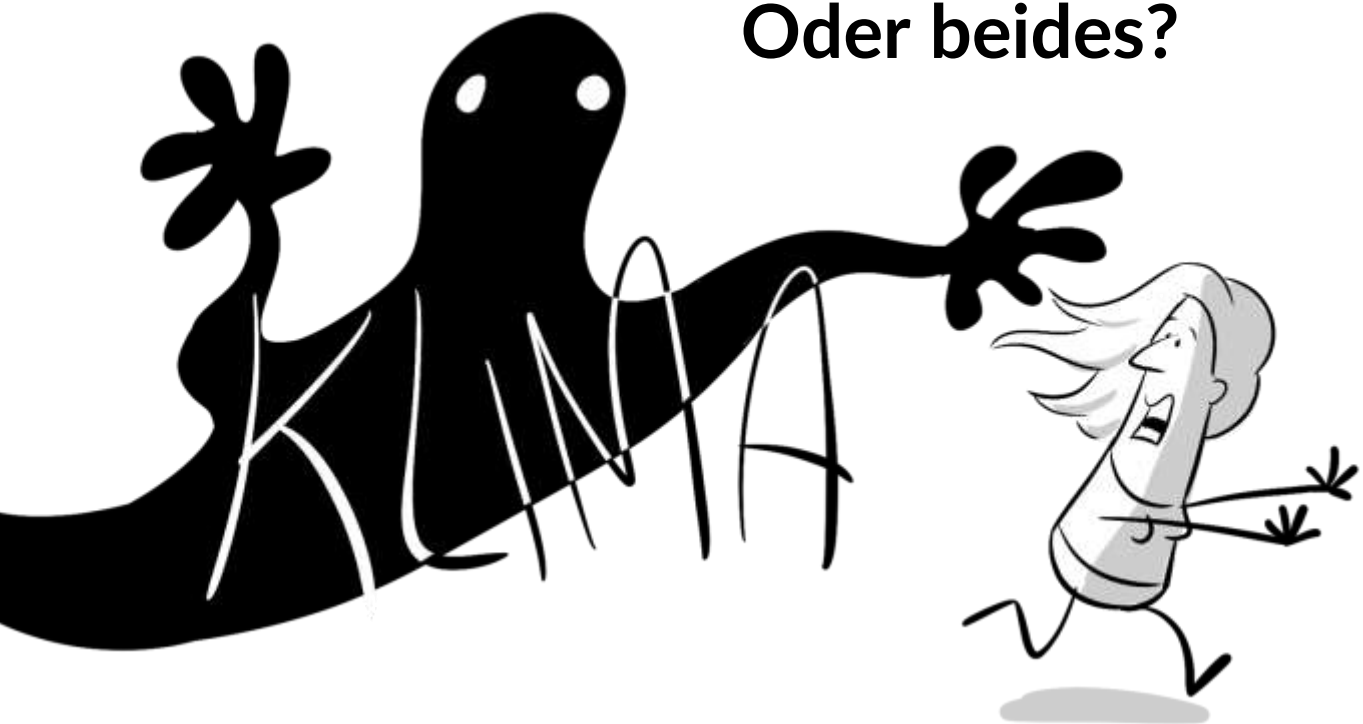
© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

„Klima-Angst“

Problem?

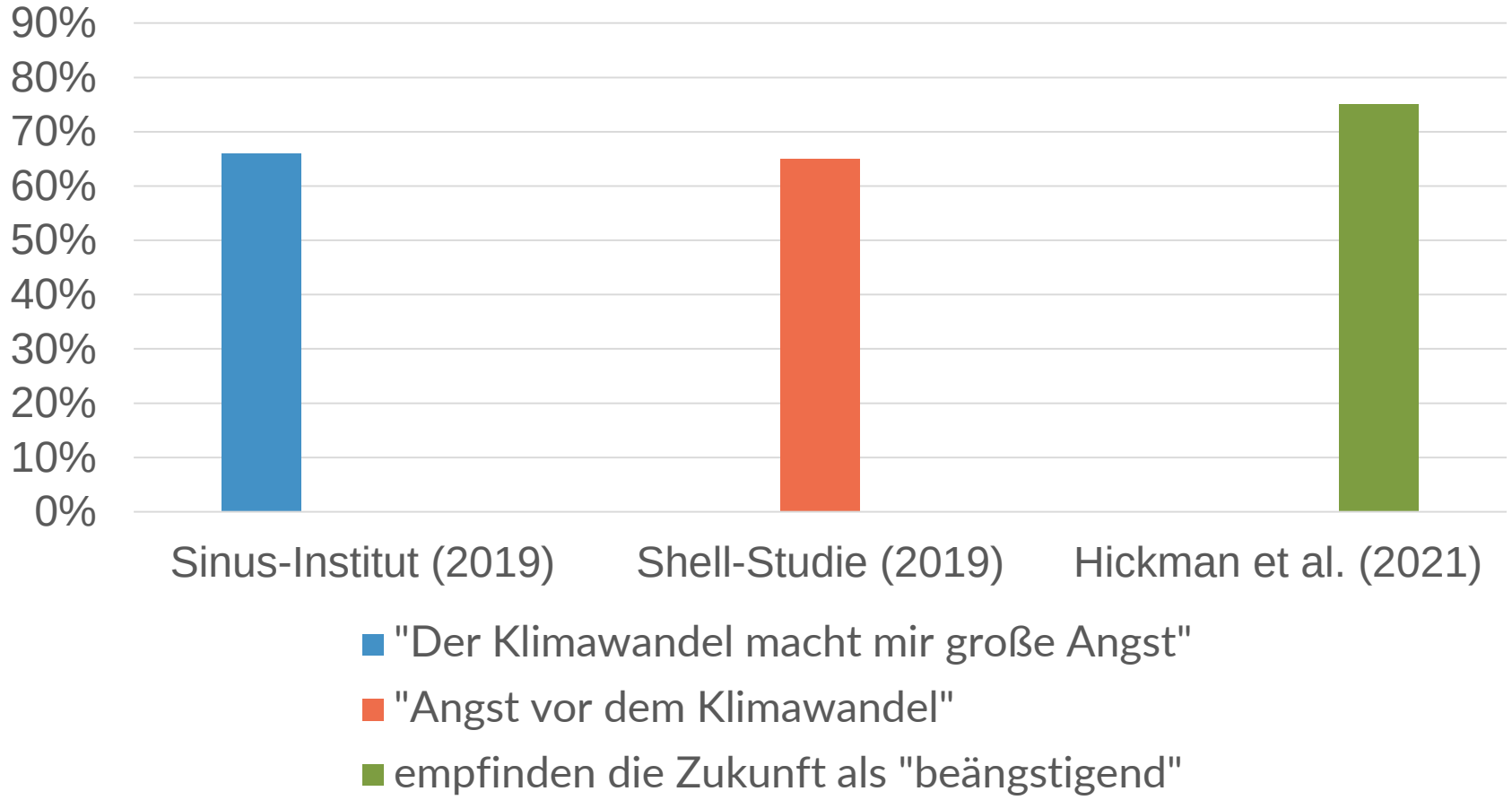
Gesund und normal?

Oder beides?



© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Von Klima-Angst besonders betroffen: Kinder und Jugendliche



© Psy4F | CC BY-SA 4.0

Angst = Ohnmacht?

Negative mediale Berichterstattung ohne das Aufzeigen von Lösungen und (eigenen) **Handlungsmöglichkeiten** kann langfristig dazu führen, dass sich Rezipienten **ohnmächtig und handlungsunfähig** fühlen.

© Catherine Eckenbach & BMF | Bild: Wanjaeinghe | CC BY-NA 4.0

Klimaschuld – berechtigt oder überflüssig?

„Ich fände die Vorstellung bewegend,
den Alltag durchlaufen zu können und zu wissen,
es wird mir so einfach wie möglich gemacht,
möglichst wenig Menschenrechte zu verletzen und
möglichst wenig Emissionen zu verursachen.“

(Luisa Neubauer, in: Neubauer & Ulrich, 2021, S. 230)

© Gregor Hagedorn, CC BY-SA 4.0

© Psy4F | CC BY-SA 4.0

Klima-Ärger und Klima-Wut

Was ärgert euch in der Klimakrise?

Was macht euch an der Klimakrise richtig wütend?

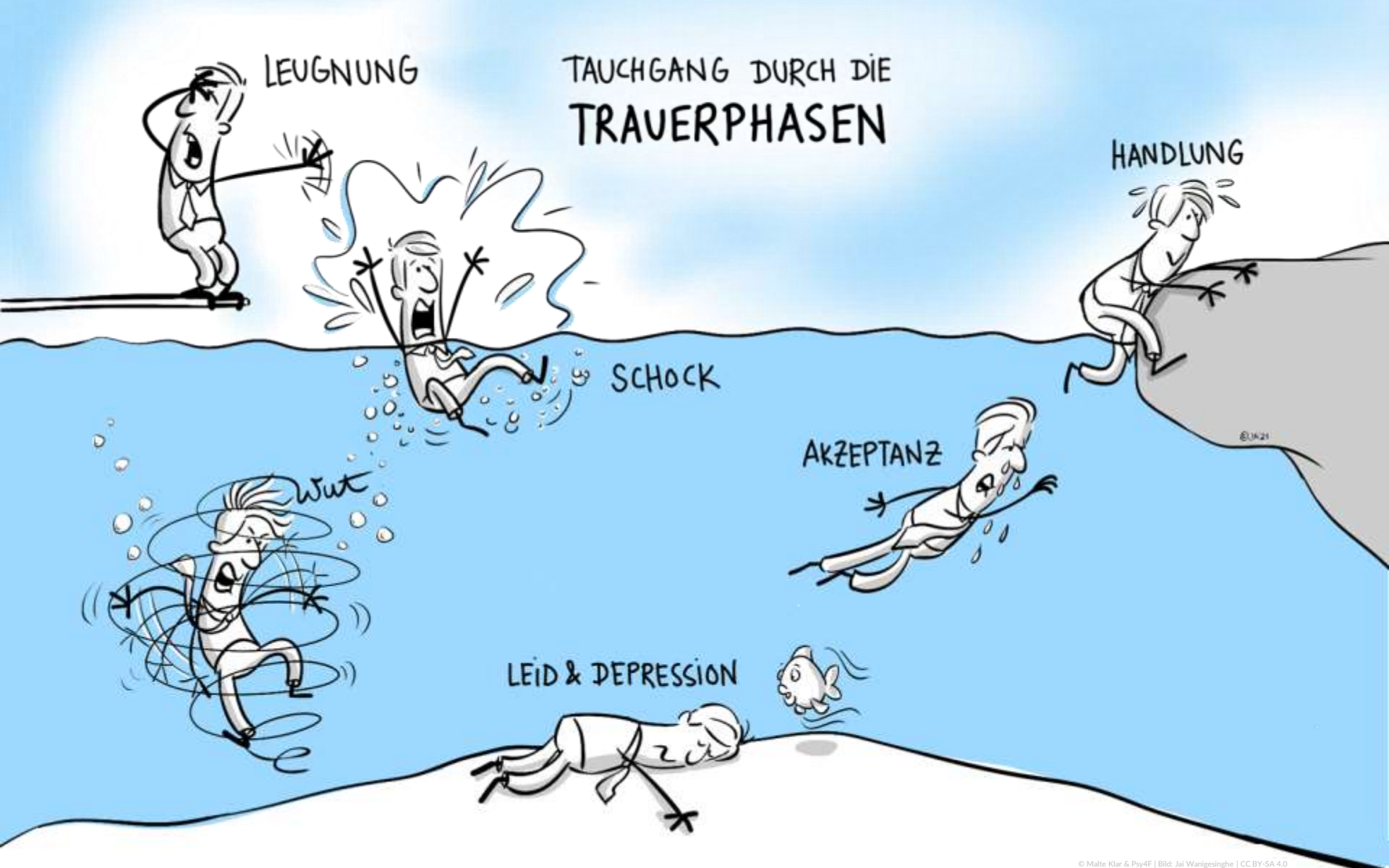
© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Klima-Trauer und Klima-Kummer

Wir befinden uns in einem Massenaussterben.

Trauer ist Teil eines wichtigen Verarbeitungsprozesses.

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0



© Malte Klar & Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Individuelle Klimaresilienz

„Die psychische Fähigkeit (…), Belastungen durch die Klimakrise gesund kognitiv, emotional, zwischenmenschlich und handlungsorientiert zu verarbeiten und so als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“

(Dohm & Klar, 2020)

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Individuelle Resilienzstrategien

Was können wir tun, um im Wissen um die Klimakrise gesund zu bleiben?

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Wissens-Verhaltens-Lücke

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Einführung: W-V-Lücke

Lernziele:

1. Unser Verhalten wird durch zahlreiche psychische Prozesse mitbestimmt.
2. Unser Verhalten verläuft in bestimmten Bahnen, die vom Kontext vorgegeben sind.
3. Das Gehirn funktioniert nicht wie ein Computer → wir handeln nicht immer rational.
4. Klimaschutz und Nachhaltigkeit werden auch bewusst verhindert oder verzögert.
5. Medien können die W-V-Lücke verkleinern.

Warum handeln wir oft nicht so, wie es vernünftig und notwendig wäre?

individuelle Hürden

systemische Hürden

© Psy4F | Bilder: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

→ Individuelle Hürden

- psychische Distanz
- Gewöhnung an oder Abwehr von Untergangsszenarien
- kognitive Dissonanz
- Verleugnung
- Identität
- …

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

→ Systemische Hürden

Fokus
Individuum

Gesetze

Routinen

Soziale Normen

Infrastruktur

Subventionen

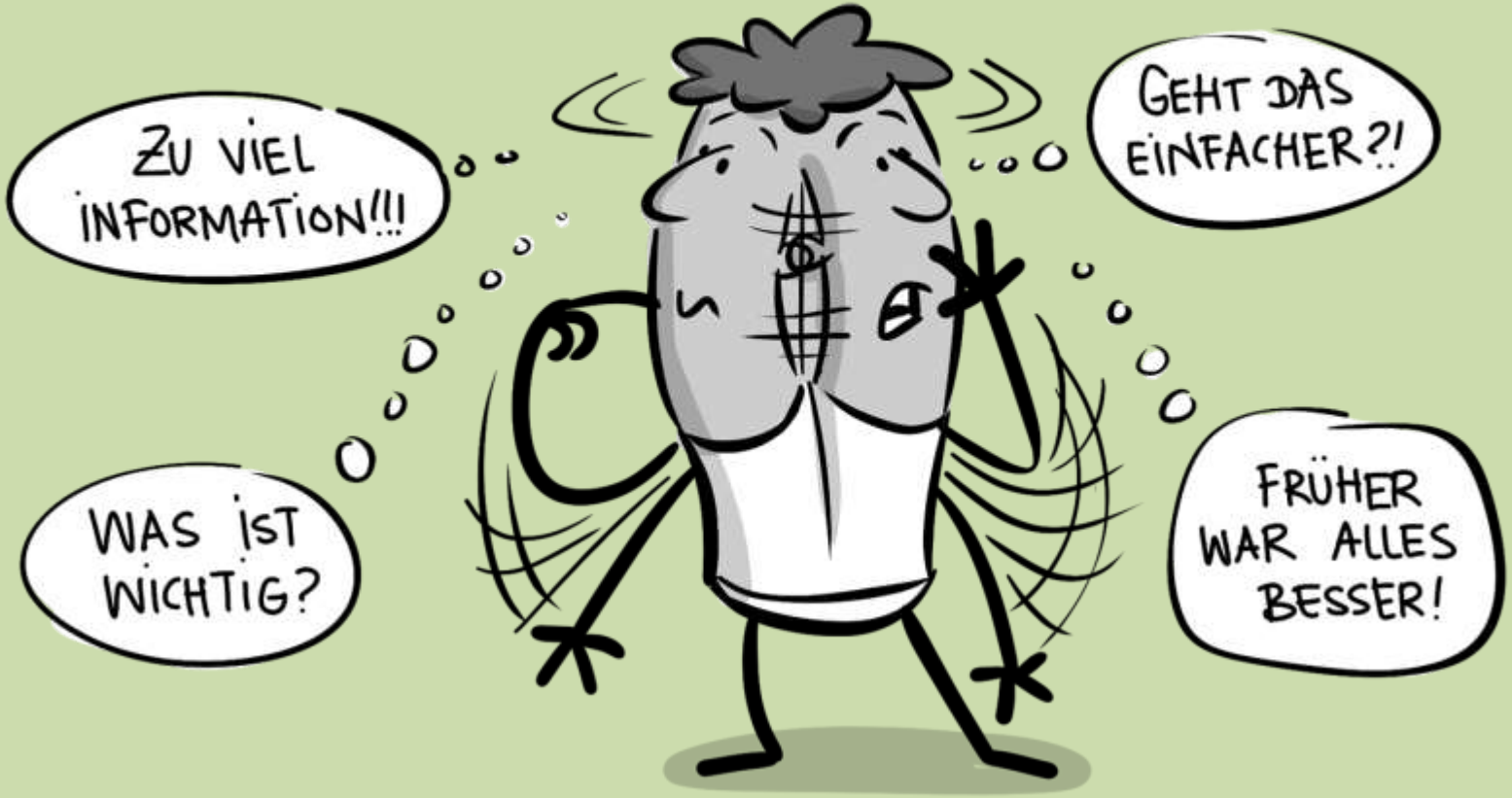
...

Fokus
soziale Ebene

© Psy4F | Bilder: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

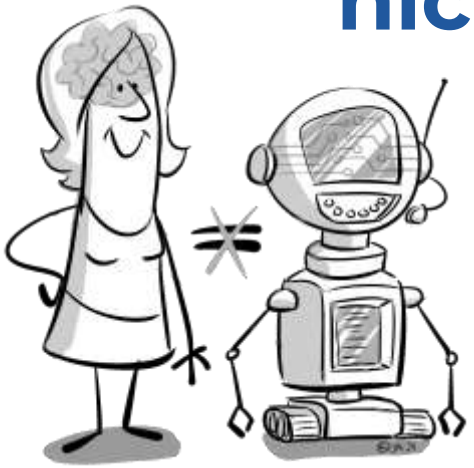
Kognitive Verzerrungen

viele individuelle Hürden



© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Unser Gehirn arbeitet nicht wie ein Computer.



Das ist notwendig und gut so.

Wir sollten uns im Klaren sein, welche Konsequenzen dies hat.

Kognitive Verzerrungen verändern unsere Wahrnehmung.

Es ist gut, sich ihrer bewusst zu sein und zu lernen, mit ihnen umzugehen.

© Psy4F & Gregor Hagedorn | Bilder: Jai Wangesinghe | CC BY-SA 4.0

Optimistische Verzerrung

Wenn wir glauben, ein vorausgesagtes Unglück wird uns persönlich schon nicht betreffen oder dass es gar nicht erst eintritt.

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Bestätigungsfehler

Wir suchen uns Informationen so heraus, dass sie zu unseren Einstellungen passen.

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Single Action Bias

Wenn wir uns wegen der Klimakrise unwohl fühlen, reicht schon eine einzelne kleine Handlung, um unser Gefühl zu verbessern.

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Present bias

Wir gewichten die Gegenwart stärker als die Zukunft.

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Die Klimakrise ist nicht ein weiteres Problem auf der Bühne. Sie bedroht die ganze Bühne.

Sie lässt sich daher nicht in einer Reihe mit anderen Themen (Politik, Wirtschaft, Sport,...) abbilden. Was wäre eine angemessene Priorisierung?

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Emotionale Reaktion

Wenn wir das Risiko sehen, uns das Sorgen macht
und ängstlich, wütend, frustriert, ärgerlich …
dann

bekämpfen wir die Ursache

Wenn uns wirksames Handeln möglich erscheint

verdrängen wir die Bedrohung

Wenn uns die Mittel zum Handeln fehlen

verstecken wir uns vor der Krise

Wenn die Ohnmacht zu stark wird

© Psy4F | CC BY-SA 4.0

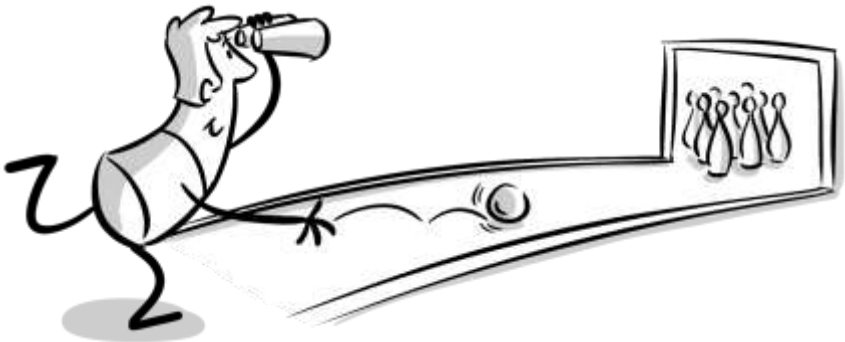
Damit wir **individuell** gut ins **Handeln** kommen, benötigen wir **systemische Unterstützung**!

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

© Felix Peter, CC BY-SA 4.0

Katalysator für Gefühle

Wirksamkeitserwartungen können ein guter Grund dafür sein, dass Ängste eher zum **aktiven Handel** führen als zur **Handlungsunfähigkeit**!



© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Handabdruck vergrößern

Ein größerer **Handabdruck** zielt darauf ab, dass unsere **Fußabdrücke** alle so viel kleiner werden können, dass wir die Klimakrise lösen können.

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Projekt 20 – groß denken!

- 20 % der Unterrichtszeit in Schulen und Hochschulen,
- 20 % der Sendezeit des öffentlich-rechtlichen Rundfunks (jeweils innerhalb der Sendezeit-Blöcke),
- 20 % der Forschungs- und Wissenschaftsförderung,
- 20 % der Werbeflächen im öffentlichen Raum,
- 20 % des Öffentlichkeitsbudgets und
- 20 % der Mitarbeiterfortbildung aller öffentlichen Verwaltungen, Anstalten, Betriebe und Stiftungen

… für Nachhaltigkeitsbildung und die Lösung der Nachhaltigkeitskrisen reservieren

© Gregor Hagedorn, Sci4F & Psy4F | CC BY-SA 4.0

Psychologists for Future (Psy4F)

Die Psy4F sind Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen, die ihr psychologisches und therapeutisches Fachwissen in den Umgang mit der Klimakrise und zur Förderung einer nachhaltigen Zukunft einbringen.
Dazu gehört, das Bewusstwerden der Klimakrise, den emotionalen Umgang damit und konstruktives Handeln im Umgang mit der Klimakrise zu fördern, sowie Klima-Engagierte und -Gruppen zu unterstützen.

Die AG Bildung erreichen Sie unter:
bildung@psychologistsforfuture.org
Homepage: www.psy4f.org