
VOM WISSEN ZUM HANDELN

DIE PSYCHOLOGIE DER
KLIMAKRISE



WARUM WIR HANDELN MÜSSEN

Wenn wir so weiter machen, ...

... werden in den 2030er Jahren sehr viele Menschen einer Hitze ausgesetzt sein, die die Überlebensschwelle überschreitet.

... wird es zu Dürren und Ernteaufschlägen kommen.

... wird es einen Mangel an Frischwasser geben.

... werden große Fluchtbewegungen entstehen.

Quelle: Aktueller Bericht d. Weltklimarats (www.ipcc.ch)



WARUM WIR HANDELN MÜSSEN

Prof Dr Niklas Höhne:

(Leiter des New Climate Institute)

„aktuell steuern wir auf eine Erderwärmung
knapp unter 3 Grad Celsius zu“

knapp unter 2 Grad Celsius könnten noch
erreicht werden

(Ärzteblatt 1/2024)



EINFLUSS AUF DIE MENTALE GESUNDHEIT

Klimawandel gilt als einer der wichtigsten
Belastungsfaktoren für die psychische
Gesundheit

Direkte und Indirekte
individuell und sozial
akut und chronisch

Absehbare Versorgungsengpässe in der
Versorgung von Patientinnen



PSYCHOLOGISTS FOR FUTURE

Teil der Klimagerechtigkeitsbewegung

Institutions- und parteiunabhängig

Seit 2022 als Verein eingetragen und als
gemeinnützig anerkannt

Vermittlung von psychologischem Wissen

Unterstützung für Engagierte

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Beteiligung an Forschungsprojekten



WAS PSYCHOLOGIE MIT DER UNTÄTIGKEIT ZU TUN HAT

Klima-Emotionen

Psychologische Mechanismen

Klima-Kommunikation



Klimagefühle sind eine angemessene und wertvolle, wenn auch meist unangenehme Reaktion im Angesicht der Klimakrise

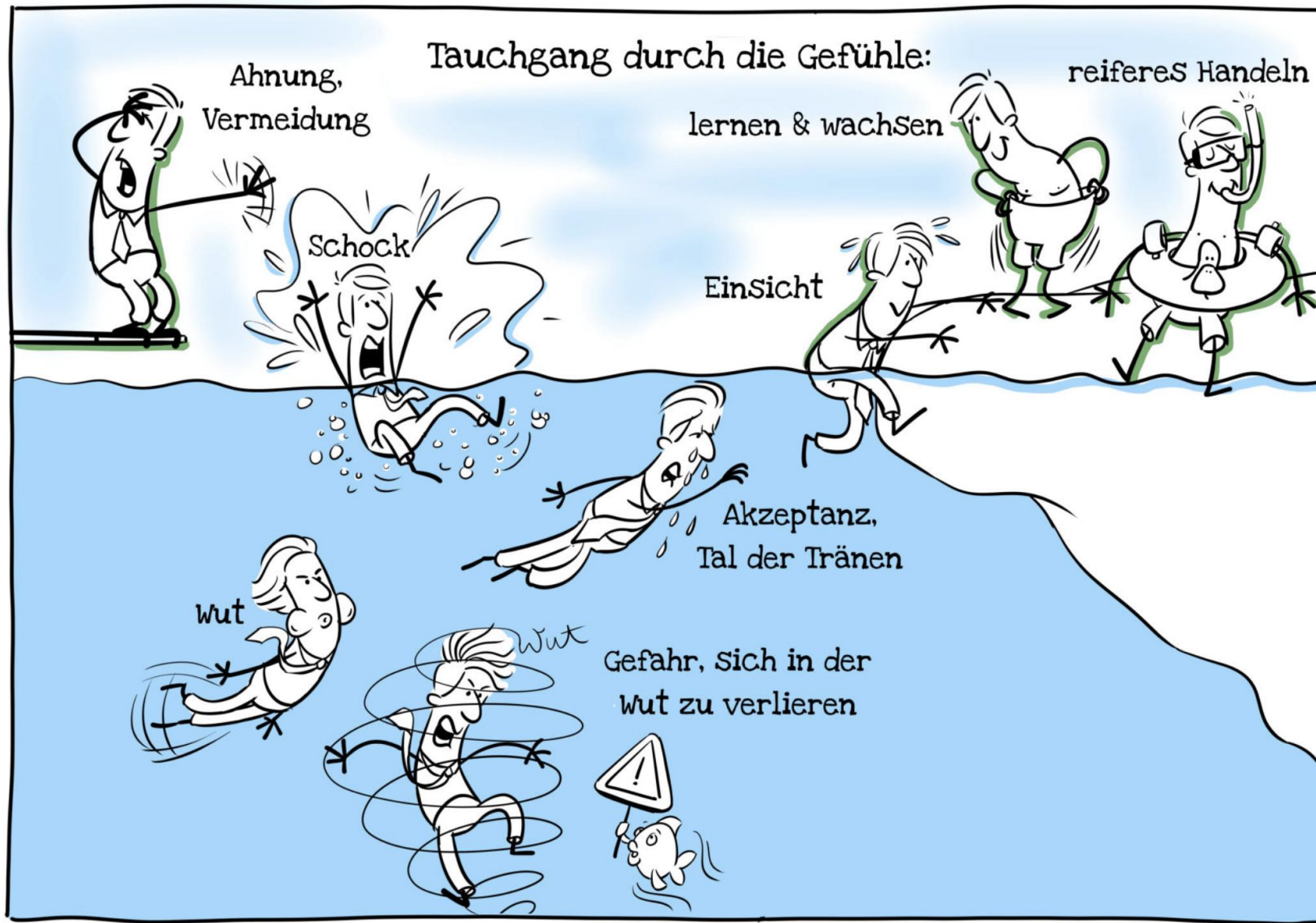


Unangenehme Klimagefühle zu vermeiden ist einer der Hauptgründe, warum wir nicht ins Handeln kommen, obwohl wir um die Bedrohlichkeit der Klimakrise wissen



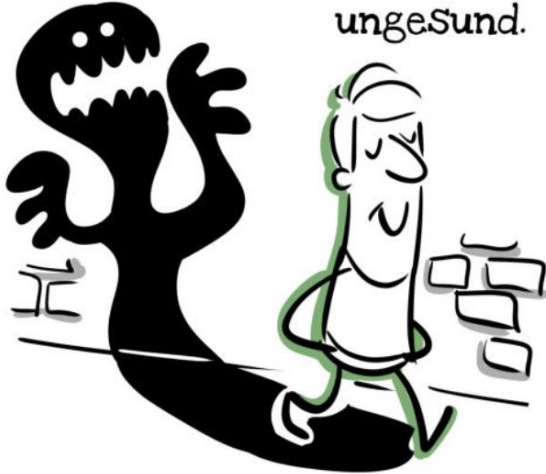
GEFÜHLSDSCHUNGEL





UMGANG MIT KLIMA-GEFÜHLEN

Diese Gefühle sind nicht gefährlich und nicht ungesund.



Gefühle dauern nicht ewig an. Ihr Ziel ist uns zu informieren.



Gefühle sind wertvolle Handlungsimpulse!



WUT ist ein wichtiger Motor fürs Handeln.



So NICHT!
HIER MUSS SICH
ETWAS ÄNDERN.

Aber nicht bei der wut stehenbleiben! Sonst entsteht Verbitterung. Die Verbitterung ist wie die Kruste auf einer Wunde, an der man immer wieder knibbelt.



PSYCHOLOGISCHE MECHANISMEN

Verlustaversion

Soziale Normen

Kognitive Dissonanz

Verantwortungsdiffusion

Selbstwertdienliche Verzerrung

Erlernete Hilflosigkeit



PSYCHOLOGISCHE MECHANISMEN

„Ich kann mir nicht vorstellen keine Fernreisen zu machen, das gehört einfach zu mir.“

„Und was ist mit den Arbeitsplätzen im Energiesektor oder im Tourismus?“



PSYCHOLOGISCHE MECHANISMEN

„Alle meine Freund*innen kaufen ständig neue Klamotten, da ist es mir schon wichtig, immer gut angezogen zu sein.“

„Wenn fliegen wirklich so schädlich wäre, dann wäre es doch längst verboten.“

„Kein Grund zur Panik, uns geht es doch gut!“



PSYCHOLOGISCHE MECHANISMEN

„Die Klimakrise ist eine Bedrohung, wir müssen
uns unbedingt einschränken...

Meine Freund*innen in Mailand habe ich lange
nicht gesehen, ich buche mir einen Flug fürs
Wochenende...

...

Der Flieger wäre ja auch ohne mich gegangen.
“



PSYCHOLOGISCHE MECHANISMEN

„Warum sollte ich fürs Klima auf die Straße gehen? Eine Person mehr oder weniger fällt gar nicht auf...“



PSYCHOLOGISCHE MECHANISMEN

„Ich mach doch schon genug! Ich habe Öko-
Strom, fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit.“

Single Action Bias



PSYCHOLOGISCHE MECHANISMEN

„Die Klimakrise ist schon so lange ein Problem, meine Bemühungen, etwas dagegen zu tun, bringen da doch sowieso nichts mehr. Da kann ich es auch gleich lassen.“

„Die Politiker*innen machen sowieso was sie wollen, der*die kleine Bürger*in kann da eh nichts tun.“





HANDLUNG



SELBSTWIRKSAMKEIT



HANDLUNG





HAND-ABDRUCK

Politisches Engagement!

Teilhabe an der Demokratie!

Engagement in deinem Wirkungskreis!

Wo kannst DU deine Fähigkeiten gut einsetzen?



Sich Klimagruppen anschließen



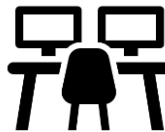
Bürger*innenbegehren, -
versammlungen



Darüber sprechen, Zeit nehmen



Vorträge halten



Sich informieren, Petitionen starten



Accounts melden, Gegenrede



Redaktionen kontaktieren

NACHHALTIG AKTIV – ABER WIE?

- Gefühlsakzeptanz und -verarbeitung
- Sinn & Werte reflektieren

- Selbstfürsorge
 - Soziale Kontakte
 - Sport & Bewegung
 - Pausen gönnen
 - Auch mal NEIN sagen

„Die 10 Säulen der Selbstfürsorge“ auf psy4f.org

Achtsamkeit

Nimm dir bitte eine Sache aus dem Korb.

Halte sie zunächst einfach in der Hand.

Folge dann, wenn du möchtest, der angeleiteten Übung, die gleich beginnen wird.

KLIMA- KOMMUNIKATION

Wie können wir am effektivsten
über die Klimakrise sprechen?



KLASSISCHES **PROBLEM** IN DER KLIMAKRISE

Psychologische Distanz

Entfernung eines Objekts, eines Ereignisses oder einer Person auf einer...

Räumlichen Dimension

Zeitlichen Dimension

Sozialen Dimension

Hypothetischen Dimension (Unsicherheit)



IDEE:

DISTANZ MIT KLIMA-KOMMUNIKATION BEEINFLUSSEN

Psychologische Distanz

Entfernung eines Objekts, eines Ereignisses oder einer Person auf einer...

- Räumlichen Dimension
 - Zeitlichen Dimension
 - Sozialen Dimension
 - Hypothetischen Dimension (Unsicherheit)
-



-
- Wertschätzend und offen, neugierig
 - Teilt euch mit – spricht eure Gefühle an
 - Berichtet von eigenen Veränderungen
 - Teilt Visionen, entwickelt Utopien
 - Lebt eure Normalität vor
 - Empathie für kommende Generationen fördern
 - Bezug zur Gesundheit herstellen
-



SPICKZETTEL FÜR AKTIVE



Mit dem Ziel,
ein Gespräch auf Augenhöhe zu führen,
in ein Gespräch gehen:

- Von Deiner Sichtweise berichten
- Der Sichtweise des Gegenübers zuhören und versuchen zu verstehen
- In einen gemeinsamen Austausch kommen

-
1. Bilden Sie sich weiter
 2. Ins Handeln kommen
 3. Reden über die Klimakrise
 4. Beantworten Sie die Fragen wahrheitsgemäß
 5. Reden Sie über Gefühle
 6. Natur erleben
 7. Zusammenarbeit mit Kita/Schule
-

Quelle: www.psy4f.org

Nudging

Feedback

Verfügbarkeit/Zugang

Standard

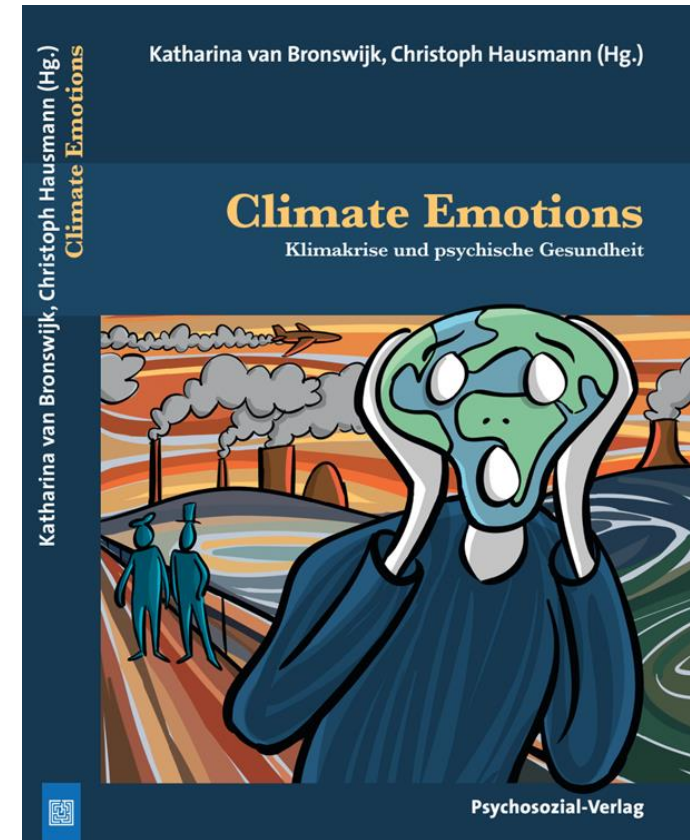
Soziale Norm

Wettbewerb

SOZIALE KIPPPUNKTE

Für soziale Veränderungen müssen nur **20-25 %** der Menschen überzeugt sein.

...siehe soziale Bewegungen der Vergangenheit
(Aufhebung der Apartheid, Frauenwahlrecht,...)



VIELEN DANK

Lisa Schüring, Psychologische Psychotherapeutin; Liselotte Majoros, Psychologische Psychotherapeutin
ruhrgebiet@psychologistsforfuture.org | <https://www.psychologistsforfuture.org/>

Psychologists / Psychotherapists for Future e.V.

Spotify: Klima im Kopf – Der Psy4F-Podcast

Facebook: psychologists4future

Instagram: psychologists4future

Telegram: https://t.me/Psy4F_Ruhrpott

www.daskannstdutun.de



VIELEN DANK

Impressum

Psychologists / Psychotherapists for Future e.V.

Vertretungsberechtigte: Georg Adelman, Katharina van Bronswijk, Daniela Kaifel, Birgit Zech

Ehrenfelsstr. 13
55411 Bingen

Wir sind beim Amtsgericht Mainz eingetragen als Verein unter der Registernummer VR 42145.

