

Lea Dohm

Corona und Klima – Psychotherapeut*innen im Wandel

Bei der Klimakrise können alle etwas tun. Als Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen stehen wir dabei in mehrfacher Hinsicht in besonderer Verantwortung.



Umweltthemen sind zugleich Gesundheitsthemen, und die Klimakrise ist auch eine Gesundheitskrise. Der Zusammenhang zwischen Klimakrise und einer Zunahme psychischer Erkrankungen und sozialer Verwerfungen (wiederum mit Auswirkungen auf die psychische Gesundheit) ist empirisch bestens belegt und darf auch von unserem der Neutralität verpflichteten Berufsstand deutlich kommuniziert werden. So beschrieb zum Beispiel die American Psychological Association in ihrer lesenswerten und kostenfreien Broschüre „Mental Health and our Changing Climate“ bereits 2017 konkrete Handlungsmöglichkeiten und Betätigungsfelder für Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen mit Blick auf die Klimakrise.

Umweltthemen sind zugleich Gesundheitsthemen, und die Klimakrise ist auch eine Gesundheitskrise.

In Europa sind es die Kolleg*innen der Psychologists/ Psychotherapists for Future (Psy4F), die mit ihrem Wissen und ihren Fähigkeiten in der Klimabewegung wirksam sind. In ihrer Freizeit verbreiten sie online und offline ihre Kenntnisse zu den psychologischen Mechanismen der Klimakrise, erfolgreicher Krisenkommunikation oder warum eine affektive Reaktion auf eine derartige Bedrohung zunächst als gesund und normal gewertet werden kann. Sie haben eine ehrenamtliche Beratungsmöglichkeit für Klimaengagierte installiert und bringen sich mit ihrer Expertise in anderen Klimagruppen vor Ort ein. Ohne die Psy4F würde es diesen Artikel hier wohl nicht geben.

Die Psychologists/ Psychotherapists for Future suchen dringend nach weiterer kollegialer Unterstützung und möchten Sie, als Leser*in darum bitten, sich diesem wichtigen Einsatz anzuschließen. Denn das Tückische ist: Wie bei der Corona-Pandemie haben wir es auch in Klimafragen wieder mit dem Präventionsparadoxon zu tun. So wie wir heute die Auswirkungen von Corona-Schutzmaßnahmen auf die Infektionszahlen erst circa zwei Wochen später beobachten können, gleicht unser

Die Ziele des – übrigens völkerrechtlich verbindlichen – Pariser Klimaschutzabkommens müssen deshalb eingehalten werden.

derzeitiger Lebensstil einem „alten Tanker“, der einen klaren Kurs in Richtung drei bis vier Grad Celsius Erderhitzung ansteuert. Eine Kehrtwende braucht entschlossenes Handeln und den schnellstmöglichen Verzicht auf fossile Energiequellen. Im Hinblick auf die Kippunkte des Erdsystems haben wir ein Zeitfenster von nur wenigen Jahren – deshalb stehen wir unter existenziellem Zeitdruck und eine zu träge Wende hätte fatale Folgen. Obwohl die gesellschaftlichen Entwicklungen bereits in die richtige Richtung gehen, haben wir ein ausgewachsenes Geschwindigkeitsproblem.

Drei Grad Erderhitzung bedeuten Dürren und Hungersnöte, von denen Milliarden (!) Menschen betroffen sein werden. Auch hier in Deutschland würde das Leben, das wir heute führen, mit einer drei Grad wärmeren Welt nicht mehr vergleichbar sein. Jedes Zehntelgrad an Erhitzung, das wir heute verhindern können, ist wichtig und rettet Menschenleben. So wie die Wissenschaftler*innen der Leopoldina im Dezember 2020 empfahlen, „die Feiertage und den Jahreswechsel für einen harten Lockdown (zu) nutzen“ (Stellungnahme der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina, 8. Dezember 2020) und wir nun die Auswirkungen unseres Verhaltens kennen, wird es uns bei der Klimakrise in zehn bis 20 Jahren gehen. Die Folgen jedoch werden die Grundlagen unserer Zivilisation in Frage stellen und unumkehrbar sein.

Die Ziele des – übrigens völkerrechtlich verbindlichen – Pariser Klimaschutzabkommens müssen deshalb eingehalten werden. Dieser grundsätzlichen Überzeugung schließen sich die Psy4F gemeinsam mit den Fridays/Parents/Students for Future und 26.800 Wissenschaftler*innen der Scientists for Future nachdrücklich an. Bereits im März 2019 schrieben diese Wissenschaftler*innen in ihrer Stellungnahme zu den wachsenden Klimaprotesten von Kindern und Jugendlichen:

„Diese Anliegen sind berechtigt und gut begründet. Die derzeitigen Maßnahmen zum Klima-, Arten-, Wald-, Meeres- und Bodenschutz reichen bei weitem nicht aus. (...) Als Menschen, die mit wissenschaftlichem Arbeiten vertraut sind und denen die derzeitigen Entwicklungen große Sorgen bereiten, sehen wir es als unsere gesellschaftliche Verantwortung an, auf die Folgen unzureichenden Handelns hinzuweisen. (...) Ihnen (den jungen Menschen) gebührt unsere Achtung und unsere volle Unterstützung.“
(Scientists for Future, 2019)

Krisen können als Höhe- und Wendepunkte von sich zuspitzenden, gefährlichen Entwicklungen verstanden werden. Sie bedürfen einer Reaktion, einer Bearbeitung und schließlich einer Neuorientierung unseres Denkens und Handelns. Zum Wesen der Krisenbewältigung gehört es, dass die Gegenreaktion umso größer ausfallen muss, je weiter eine Krise fortgeschritten ist. Der Verlauf der Krise und damit die – oftmals nicht exakt zu bestimmende – verbleibende Reaktionszeit werden dann zum bestimmenden Faktor. Um dies zu verstehen, genügt ein Blick auf das verbleibende CO₂-Budget für eine auf 1,5 Grad begrenzte Erderhitzung. Oder auf die exponentielle Logik von Corona-Infektionszahlen.

Aufgabe unserer demokratisch gewählten Politiker*innen ist es daher, vor und während Krisen einen gesetzlichen Rahmen zu schaffen, um erforderliche Maßnahmen zu ermöglichen – und damit auch das Spannungsfeld zwischen Notwendigkeit und Rechtmäßigkeit aufzulösen. Bürger*innenbeteiligung und kluge Krisenkommunikation können

Krisen können als Höhe- und Wendepunkte von sich zuspitzenden, gefährlichen Entwicklungen verstanden werden. Sie bedürfen einer Reaktion, einer Bearbeitung und schließlich einer Neuorientierung unseres Denkens und Handelns.

dieses Spannungsfeld reduzieren und Frustrationen und Politikverdrossenheit vorbeugen. Gleichwohl kann bei fortschreitender Krise

die Notwendigkeit von Maßnahmen hinsichtlich deren Akzeptanz in Ausnahmesituationen gegebenenfalls als vorrangig abzuwägen sein. Für die Corona-Pandemie heißt das beispielsweise: Wenn wir die Zahl der Corona-Toten reduzieren möchten, müssen zum Beispiel unsere Kontakte einschränken, auch wenn es uns schwerfällt.

Corona hat gezeigt, dass kurzfristige ambitionierte politische Entscheidungen auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse möglich und sinnvoll sind. Auch dass das Befolgen von Regeln, die nicht immer Spaß machen, dennoch die Sicherheit von uns allen gewährleisten kann. Bei der

Es gibt Situationen, in den wir Lenkungsmaßnahmen brauchen, um das Gemeinwohl und damit andere Menschen zu schützen.

Klimakrise geht es um nichts Geringeres als die Zerstörung unserer Lebensgrundlagen und

die Wahrung beziehungsweise der Durchsetzung von Grund- und Menschenrechten weltweit. Das Recht auf freien Konsum und grenzenlose Mobilität hat sich dem unterzuordnen.

Wenn eine reale Gefahr vorliegt, kann nur das tatsächliche Beseitigen der Gefahr die Angst nachhaltig mindern. Doch dazu braucht es gesellschaftliche Rahmenbedingungen, in denen ein nachhaltiges Leben überhaupt möglich ist. Wer schon einmal versucht hat, hierzulande ein CO₂-neutrales Leben zu führen, wird dies bestätigen können.

Es gibt Situationen, in den wir Lenkungsmaßnahmen brauchen, um das Gemeinwohl und damit andere Menschen zu schützen: Sei es im Straßenverkehr, bei verpflichtenden Ruhezeiten für Mediziner*innen oder eben dem Verbot, mit Erkältungssymptomen ein Altenwohnheim zu besuchen. Derartige Maßnahmen geben uns allen im Ergebnis mehr Freiheiten, unser Leben nach unseren Wünschen zu gestalten.

Die von der „for Future“-Bewegung geforderten Maßnahmen für einen ambitionierten Klimaschutz begründen sich auf klarer wissenschaftlicher Evidenz und fanden dennoch bisher

Die Klimakrise braucht unser aller Priorität.

unzureichende politische Umsetzung. Die Klimakrise ist einmalig in der Geschichte der Menschheit und wir haben nur für einen begrenzten Zeitraum die Chance einzugreifen. Trotz vielfältiger persönlicher Belastungen und einer Corona-Pandemie müssen wir dieses Problem im Blick behalten. Die Klimakrise braucht unser aller Priorität.

Uns Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen kommen wichtige Aufgaben in der nötigen gesellschaftlichen Transformation zu. Als mindestens durch Ausbildung und finanzielle Absicherung privilegierte, heilkundig tätige Berufsgruppe stehen wir in besonderer Verantwortung, Gesundheit zu schützen und nachfolgenden Generationen eine lebenswerte Erde mit intakten Ökosystemen und vorhandenen Ressourcen zu hinterlassen. Dazu ist neben individuellem auch gesellschaftliches Handeln erforderlich.

Unsere Kinder und Enkelkinder werden uns an unserem Umgang mit dieser Krise messen. Über Ihre konkreten Handlungsmöglichkeiten als Mensch und Kolleg*innen können Sie sich jederzeit mit den bereits klimaengagierten Psy4Fs austauschen – oder Ihre eigenen Ideen einbringen und umsetzen. Was wird Ihr Anteil für die Krisenbewältigung sein?

Die Vortragsfolien sowie den Videomitschnitt zum LunchTalk „Corona – Klima – Krise – Konsequenzen?“ mit Lea Dohm finden Sie unter <https://tinyurl.com/lunchtalk20>.



Lea Dohm

Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Mit-Initiatorin der Psychologists/ Psychotherapists for Future (Psy4F), niedergelassen in eigener Praxis (TP, Gruppe) in Stadthagen.



Das Literaturverzeichnis finden Sie online unter www.psychotherapie-aktuell.de.



Literaturverzeichnis

zu

Lea Dohm

Corona und Klima – Psychotherapeut*innen im Wandel

Psychotherapie **Aktuell**
Ausgabe 3.2021

ISSN 1869-033

- APA – American Psychological Association, Climate for Health & EcoAmerica (Hrsg.). Clyton Whitmore-Williams, S., Manning, C., Krygsman, K. & Speiser, M. (2017). Mental Health and our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf> (15.07.2020)
- CRED – Center for Research on Environmental Decisions (2009). The Psychology of Climate Change Communication. A Guide for Scientists, Journalists, Educators, Political Aides, and the Interested Public. New York: Columbia University. http://guide.cred.columbia.edu/pdfs/CREDguide_full-res.pdf (15.07.2020)
- Dohm, L. (2020): Wie wir die Klimakrise während Corona mitdenken können. [energiezukunft.eu](https://www.energiezukunft.eu/meinung/die-meinung/wie-wir-die-klimakrise-waehrend-corona-mitdenken-koennen/). <https://www.energiezukunft.eu/meinung/die-meinung/wie-wir-die-klimakrise-waehrend-corona-mitdenken-koennen/> (09.12.2020)
- Dohm, L. & Klar, M. (2020): Klimakrise und Klimaresilienz. Die Verantwortung der Psychotherapie. In: psychosozial, 161, 99-114
- Dohm, L. (2016). Wir sind Vorbilder. Ein Appell für Zivilcourage und gesellschaftliches Engagement. *Psychotherapeutenjournal*, 3/2016, 263
- Gierke, S. (2020). Wenn Freiheit sich selbst zerstört. *Süddeutsche Zeitung*, 30.11.2020
- Horton, R. (2019). Offline: Extinction or Rebellion. *The Lancet*, 394, 10205 / 1216, 05.10.2019
- Lancet Planetary Health (2019). Looking for Leaders. Editorial. *The Lancet*, 3(10). [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(19\)30196-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(19)30196-2/fulltext) (15.07.2020)
- Leopoldina – Nationale Akademie der Wissenschaften (2020): Coronavirus-Pandemie: Die Feiertage und den Jahreswechsel für einen harten Lockdown nutzen. <https://www.leopoldina.org/presse-1/nachrichten/coronavirus-pandemie-die-feiertage-und-den-jahreswechsel-nutzen/> (09.12.2020)
- Lertzman, R. (2014). Breaking the Climate Fear Taboo. Why feelings matter for our climate change communications. New York: Sightline Institute
- Marshall, G. (2015). Don't Even Think About It: Why Our Brains Are Wired to Ignore Climate Change. New York: Bloomsbury Orange, D. M. (2017). Climate crisis, psychoanalysis, and radical ethics. New York: Routledge
- PIK – Potsdamer Institut für Klimafolgenforschung (2019d). Klimaresilienz. Klimafolgen und Anpassung. <https://www.pik-potsdam.de/forschung/klimaresilienz> (19.07.2020)
- Poulsen, B. (2018). On Mourning Climate Change. The psychological crisis that accompanies our changing climate. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/reality-play/201812/mourning-climate-change>
- Rahmstorf, S. (2019, 18. September). Es sieht zwar nicht so aus, aber wir können die Klimakrise noch abwenden. *Spiegel Wissenschaft*. <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/warum-klima-defaetismus-nichts-weiter-ist-als-eine-ausrede-fuers-nichtstun-a-1287228.html> (15.07.2020)
- Schneidewind, U. (2018). Die Große Transformation: Eine Einführung in die Kunst gesellschaftlichen Wandels. Frankfurt/M.: Fischer-Verlag
- Scientists for Future (2019): Stellungnahme. <https://www.scientists4future.org/stellungnahme/> (09.12.2020)
- Watts, N., Amann, M., Arnell, N., Ayeb-Karlsson, S. et al. (2018). The 2018 report of the Lancet Countdown on health and climate change: shaping the health of nations for centuries to come. *The Lancet*, 392, 2479–2514. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32594-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32594-7)