

Psychologische Folgen von Nachhaltigkeitsdilemmata und Unsicherheiten

Die Klimaangst geht um

Die multiplen Krisen unserer Zeit können verunsichernd auf die menschliche Psyche wirken. Aus der Auseinandersetzung mit Klimagefühlen und den dahinterliegenden Bedürfnissen und Werten, kann aber Handlungsmotivation und letztendlich auch Engagement erwachsen.

Von Katharina van Bronswijk

—— Nachhaltigkeitsdilemmata und sogenannte wicked problems zeichnen sich unter anderem durch die große Unsicherheit aus, die mit solch komplexen, dynamischen Problemlagen einhergeht. Ambiguitäten – die Uneindeutigkeiten des Lebens – haben der Klimawandel und die notwendige gesellschaftliche Transformation zu Hauf zu bieten: Dies ist ein Zustand, den wir als Menschen unterschiedlich gut aushalten können und meist möglichst schnell beenden möchten. Man kann also zu Recht fragen, wie es möglich ist, in Zeiten der Krisenpermanenz psychisch möglichst gesund zu bleiben. Orientierung und Kontrolle sind ein menschliches Grundbedürfnis, weswegen wicked problems viel Frustrations- und Ambiguitätstoleranz erfordern. Dazu hat die Psyche allerlei Mechanismen entwickelt, beispielhaft sei einführend die kognitive Dissonanzreduktion genannt.

Kognitive Dissonanz bezeichnet die Spannung, die man wahrnimmt, wenn es eine Diskrepanz zwischen den eigenen Einstellungen und dem eigenen Handeln gibt. Eigentlich ist einer Person zum Beispiel Nachhaltigkeit wichtig, sie möchte möglichst wenig klimaschädigend leben. Auf der anderen Seite muss sie vielleicht mit

dem Auto zur Arbeit pendeln, weil sie auf dem Land lebt. Diese Dissonanz lässt sich auflösen, indem entweder die Situation verändert wird, die Person also vielleicht mit dem Rad zum Bahnhof fährt und dann mit der Bahn pendelt, oder indem sie ihre eigenen Einstellungen anpasst. So kann es passieren, dass Menschen kognitive Dissonanz reduzieren, indem sie die Relevanz des Klimawandels für sich selbst niedriger ansetzen oder die eigene Verantwortung negieren.

Hinzukommt, dass die Klimakrise sich für Menschen des Globalen Nordens bislang meist sowohl räumlich und zeitlich als auch sozial noch eher entfernter anfühlt als für Menschen, die im Globalen Süden leben. Jahrelang bezog sich Klimakommunikation auf Eisbären in der Arktis oder Pazifikinseln, die im Meer versinken. Eine solche psychologische Distanz führt zu abstrakterem Denken, damit fällt die konkrete Planung von Lösungen schwerer. Je weniger Informationen Menschen haben und je größer die Unsicherheitsfaktoren in einer Entscheidung sind, desto eher greifen sie auf Faustregeln im Denken, sogenannte Heuristiken, zurück oder füllen Lücken mit Ideologie.

Je häufiger die Klimakrise sich jedoch auch im Lebensalltag der Menschen im Globalen Norden zeigt, desto näher rückt sie auch psychisch. Ereignisse wie Dürren und Waldbrände in Ostdeutschland oder die Überflutungen im Ahrtal machen es zunehmend schwer, die Klimakrise als etwas wahrzunehmen, das weit in der Zukunft und an einem anderen Ort passiert. Kennt man Betroffene oder ist sogar selbst betroffen, ist die Klimakrise plötzlich da und sehr konkret. Dann werden unsere Resilienz und Verarbeitungsfähigkeit solcher Krisenereignisse gefordert.

Unterschiedliche Arten der Krisenbewältigung

Die Psychologie unterscheidet verschiedene Arten des Copings, der Krisenbewältigung. Mit problemorientiertem Coping setzen wir an der Veränderung der Krisensituation an. Folgenminderungs- und Anpassungsstrategien (Mitigation und Adaptation) sind problemorientiertes Coping. Gerade für das Individuum sind jedoch die Möglichkeiten der Problemlösung in der Klimakrise begrenzt. Die Reduktion des eigenen CO₂-Fußabdruckes ist ein Ansatzpunkt, der jedoch recht schnell seine Grenzen erreicht und daher auch frustrierend sein kann. Hinzukommt, dass in der Bevölkerung zwar das Wissen über die Nachhaltigkeitskrisen unserer Zeit und das

Umweltbewusstsein sehr groß sind, das Wissen über die Effekte einzelner Verhaltensänderungen jedoch nicht so ausgeprägt ist. Viele ergriffene Maßnahmen (Mülltrennung, Verzicht auf Coffee-to-go-Becher, etc.) haben einen geringeren Klimaschutzeffekt als vermutet – das Wissen über effektive Veränderungsmöglichkeiten fehlt. Für besseres problemorientiertes Coping braucht es also weitere Aufklärung über Handlungsmöglichkeiten und die Schaffung ebensolcher auf der politischen und wirtschaftlichen Ebene.

Eine andere Art des Copings ist das emotionsorientierte Coping. Ähnlich wie bei der kognitiven Dissonanzreduktion wird hier nicht an der Ursache der Belastung angesetzt, sondern die unangenehmen Gefühle, die mit einer Problemlage einhergehen, werden reguliert. Dies kann etwa über eine Einstellungsveränderung passieren, aber auch eine emotionale Verarbeitung, wie wir sie aus Trauerprozessen und vom Liebeskummer kennen, ist emotionsorientiertes Coping.

Scheitern sowohl das problem- wie das emotionsorientierte Coping, können die ökologischen Krisen so überwältigend werden, dass eine sogenannte Öko-Depression (Eco Depression) daraus erwächst oder Menschen sich in exzessivem Aktivismus in einen Burn-out (Activist Burnout) hineinarbeiten. Das Forschungsfeld zu klimabedingten psychischen Belastungen ist noch jung und die Entstehung von psychischen Störungen immer multifaktoriell. Daher ergeben sich für die Berufsgruppen in der psychischen Versorgung und Forschung hier neue Herausforderungen. Die emotionale Verarbeitung von wicked problems und Nachhaltigkeitsdilemmata kann darüber unterstützt werden, dass Raum für das emotionale Erleben geschaffen wird und die Möglichkeit, sich in diesem Erleben mit anderen Menschen verbunden und verstanden zu fühlen.

Klimagefühle: divers und weitverbreitet

Hier zeigt sich eine doppelte Funktion von Klimagefühlen: die Motivation zum lösungsorientierten Handeln einerseits und die Akzeptanz und Reorientierung von nicht veränderbaren Lebensereignissen andererseits. Kulturunabhängig ist allen Menschen auf der Welt gemeinsam, dass sie eine Bandbreite an sogenannten Basisemotionen empfinden: Angst, Wut, Trauer, Ekel, Überraschung und Freude. Alle diese Emotionen bieten evolutionäre Vorteile. So lösen unangenehme Emotionen

einen Vermeidungsimpuls aus und schützen uns damit vor potenziellen Gefahren. Angenehme Emotionen flexibilisieren das Denken, stärken Kreativität, lösen einen Annäherungsimpuls aus und ermöglichen so Lernerfahrungen.

Hinter Emotionen stehen Bedürfnisse. Emotionen geben uns als Menschen die Handlungsenergie und die Motivation, die nötig ist, um uns um unsere Bedürfnisbefriedigung zu kümmern. Bedürfnisse umfassen in diesem Zusammenhang nicht nur körperliche Bedürfnisse wie Nahrung, Wärme oder Sexualität, sondern auch psychische Bedürfnisse wie Bindung, Kontrolle, Lustgewinn und Selbstwert. Hätten wir die Emotionen nicht, würden wir vermutlich antriebslos, entscheidungsunfähig und selbstvernachlässigend vegetieren.

„ Je häufiger die Klimakrise sich jedoch auch im Lebensalltag der Menschen im Globalen Norden zeigt, desto näher rückt sie auch psychisch.“

Angst ist die Emotion, die uns auf (potenzielle) Bedrohungen hinweist und die Energie für eine Flucht-, Kampf- oder Erstarrungsreaktion auslöst. So kann im besten Fall die Kontrolle zurückerlangt werden und der/die Betroffene sich vor Verletzung schützen. Die Klimakrise als wicked problem löst jedoch eher kognitiv vermittelte Ängste aus. Hierauf folgt eine meist weniger offensichtliche Angstvermeidungsreaktion: Klimaangst (Climate Anxiety) kann sich in Form von Sorgen äußern aber auch darin, dass eine Konfrontation mit Klimanachrichten oder der eigenen Verantwortlichkeit vermieden wird. Positiv kann sie sich auswirken, wenn sie klimaschützendes Verhalten motiviert. Sie stellt genauso eine Warnleuchte dar wie die Angst vor einer Schlange, die über den Weg kriecht, oder die Angst vor einem Jobverlust – und sie ist weit verbreitet. Je nach Frageformat, Definition von „Klimaangst“ als Konstrukt und befragter Zielgruppe variiert das Auftreten von Klimaangst von zwei Dritteln bis neunzig Prozent der Befragten.

Wut als Emotion löst einen (Gegen-)Angriffsimpuls zur Verteidigung der eigenen Grenzen aus oder weist auf empfundene Ungerechtigkeit hin. Konstruktiv kanalisierte Wut ist also notwendig, um den eigenen Selbstwert zu schützen, Gerechtigkeit zu fördern und Kontrolle wiederherzustellen. Wut kann, teils mehr noch als Klimaangst, in Form von Klimawut (Climate Anger) zu Engagement und Protest für politische Veränderungen motivieren.

Heimweh nach einer Heimat, die verloren geht

Trauer ist der Heilungsschmerz der Seele. Sie hilft bei der Verarbeitung (oder Verhinderung) von Verlusten und ist demnach die Kehrseite von Bindung und Liebe. Klimatrauer (Climate Grief) ist ein meines Erachtens weitreichend unterschätztes, aber verbreitetes Phänomen. Sie kann in verschiedenen Facetten auftauchen, diverse Verluste und Einschränkungen sind im Anthropozän und der sozialökologischen Transformation zu betauern. Solastalgie (Solastalgia) stellt hier eine besondere der Form der Klimatrauer dar. Diese Wortneuschöpfung aus solace (engl. für Trost) und nostalgia (engl. für Nostalgie) beschreibt die nostalgische Sehnsucht nach und Trauer um einen Ort des Trostes. Man könnte auch sagen – Heimweh nach einer Heimat, die verloren geht. Solastalgie mögen viele Menschen in Deutschland bereits empfinden, wenn der Wald oder Bachlauf ihrer Kindheit austrocknet und der Erholungswert und Charakter des Ortes verloren gehen. Für andere Traueraspekte seien beispielhaft genannt die Trauer um aussterbende Tierarten oder das Bedauern, das Menschen empfinden, wenn sie auf Flugreisen verzichten und die Weltreise als Lebenstraum »beerdigen« müssen.

Auch Schuld und Schamgefühle spielen in der Klimakrise eine wichtige Rolle. Sie werden nicht als Basisemotionen klassifiziert, weil sie von sozialen Normen der Bezugsgruppe abhängen. Sie können dennoch zu Verhaltensveränderung und Wiedergutmachung vergangenen Fehlverhaltens motivieren.

Auch angenehme Emotionen – die Basisemotion Freude und weitere angenehme Emotionen wie Hoffnung und (antizipierter) Stolz – können langfristig klimafreundliches Verhalten stärken. Solange Hoffnung nicht das passive Hoffen auf Lösung durch andere – die Politik oder eine höhere Macht (Gott etc.) – beinhaltet, sondern sich aus der Zuversicht darauf speist, dass noch etwas zu retten ist und man dazu

beitragen kann, motiviert sie zu individuellem und kollektivem Klimaengagement. Gerade antizipierter Stolz – also der Stolz, den man voraussieht, wenn man etwas richtig gemacht hat – kann motivierender sein als antizipierte Schuld, die man vermeiden will.

Für die individuelle Resilienz in der Ära der Klimakrise ist bedeutend, dass diese Gefühle Raum bekommen, sowohl in der inneren Verarbeitung als auch im Austausch mit anderen. Gerade das Gespräch über Gefühle kann Brücken bauen, wenn Fronten verhärtet sind. Außerdem hilft der Eindruck des Verstandenwerdens bei der emotionalen Verarbeitung und lindert so die Belastung, ohne dass sich an der Klimasituation etwas geändert hätte. Aus der Auseinandersetzung mit Klimagefühlen und den dahinterliegenden Bedürfnissen und Werten, kann Handlungsmotivation und letztendlich auch Klimaengagement diverser Natur erwachsen. Im Sinne einer dritten Form des Copings, dem sinnorientierten Coping (meaning-focused Coping), kann das emotionale Verarbeiten kombiniert mit werteorientiertem Problemlösen sowohl helfen, die Lösungen für unsere komplexen Problemlagen wahrscheinlicher zu machen, als auch ein sinnstiftendes und damit resilienzförderndes, gesunderhaltendes Narrativ für die eigene Person darstellen. (1) _____

Anmerkung

(1) Eine ausführliche Liste der verwendeten Quellen, erteilt die Autorin gern auf Anfrage.



Wie befreien Sie sich aus einem Nachhaltigkeitsdilemma?

Ich bete ☺: „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Zur Autorin

Katharina van Bronswijk ist niedergelassene

Psychotherapeutin in eigener Praxis. Außerdem ist sie Mitglied im Sprecher(innen)team der Psychologists/Pschotherapists for Future sowie Dozentin und Autorin für klimapolitische Themen.

Kontakt

Katharina van Bronswijk

E-Mail presse@psychologistsforfuture.org

