



Katharina van Bronswijk
Klima im Kopf

Angst, Wut, Hoffnung: Was die ökologische Krise mit uns macht

208 Seiten, Hardcover,
ISBN 978-3-96238-381-7,
22,00 € (D).

Auch als E-Book erhältlich.

Die Klimakrise ist eine psychologische Krise

Angst vor Überflutungen, Schuldgefühle wegen des letzten Urlaubsfluges, Wut über die Untätigkeit der Regierungen: Wir begegnen der ökologischen Krise mit einem ganzen Bündel an Emotionen. Und das ist gut so, sagt die Psychotherapeutin Katharina van Bronswijk. In »Klima im Kopf« erklärt sie, welchen Einfluss die Klimakrise auf unsere psychische Gesundheit hat, welche mentalen Hürden wir auf dem Weg zu mehr Klimaschutz überwinden müssen – und wie wir unsere Emotionen als Antrieb für gesellschaftliche Veränderung nutzen können.

Die Weltgesundheitsorganisation, Mediziner*innen und Psychotherapeut*innen weltweit schlagen Alarm: Die Klimakrise ist die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Das betrifft nicht nur unser leibliches Wohl, sondern auch unsere Psyche. Immer mehr Menschen, besonders jüngere, fühlen den emotionalen Druck des Klimawandels. Umgekehrt ist es aber auch oft unsere Psyche, die sich individuellen Vermeidungs-mechanismen und gesellschaftlichem Druck nicht entziehen kann: Die Psyche verhindert, dass wir endlich aus dem Konsumhamster aussteigen und aktiv werden gegen die fortschreitende Naturzerstörung. Wer macht hier also wen krank?

Faktenreich führt Katharina van Bronswijk in »Klima im Kopf. Angst, Wut, Hoffnung: Was die ökologische Krise mit uns macht« (ET 02.08.2022) durch Phänomene wie Klimaangst, »eco depression«, Verdrängungsmechanismen und »activist burnout« und gibt Tipps zum Umgang mit den neuen Emotionen. Sie zeigt, wie wir in öffentlichen Debatten wieder aufeinander zugehen können und wie wir persönlich und kollektiv den Veränderungshebel für uns finden, ohne uns im Kampf gegen die ökologischen Krisen selbst zu verlieren.

Van Bronswijk, Sprecherin der Psychologists for Future, betont: »Wenn die Klimakrise Gefühle auslöst, ist mit den Gefühlen alles in Ordnung. Die Frage ist vielmehr, wie wir mit ihnen umgehen: Auf echte Bedrohungen sollte eine gesunde Psyche mit unangenehmen Gefühlen reagieren, sie zeigen uns, dass es was zu tun gibt.« Und zu tun gibt es genug!



Katharina van Bronswijk

Katharina van Bronswijk ist als Sprecherin der [Psychologists and Psychotherapists for Future](#) gut vertraut mit den komplexen Zusammenhängen zwischen Umweltkrisen und psychischer Gesundheit, zu denen sie regelmäßig Vorträge hält, Interviews gibt und publiziert (zuletzt »Climate Action – Psychologie der Klimakrise«). Die Psychologin und Verhaltenstherapeutin ist seit 2009 im Klimaschutz aktiv, unter anderem bei Greenpeace, und betreibt eine eigene Praxis in der Lüneburger Heide.

© Arnaud Boehmann

Pressestimmen

»Die Klimakrise bedroht uns alle an Leib und Seele. Katharina war einer der ersten, die diesen Zusammenhang ernst genommen hat. So wie es einen gesunden Geist nur in einem gesunden Körper gibt, gibt es gesunde Menschen nur auf einem gesunden Planeten. Dieses Buch setzt einen neuen Standard, sehr empfehlenswert!«

Dr. Eckart v. Hirschhausen