



# Klima im Kopf –

*was die ökologische  
Krise mit uns macht*

*Katharina van Bronswijk - 03.10.2022*



# Gliederung

- Lücke zwischen Wissen und Handeln
- Klimakommunikation
- Der Klimawandel als ein Faktor für psychische Gesundheit
- Klima-Angst?
- Klima-Resilienz
- System Change

*„Climate Change is a psychological crisis, whatever else it is.“*

(Poulsen, B., 2018)





Begrenztes Handeln

Vergleiche mit anderen Menschen

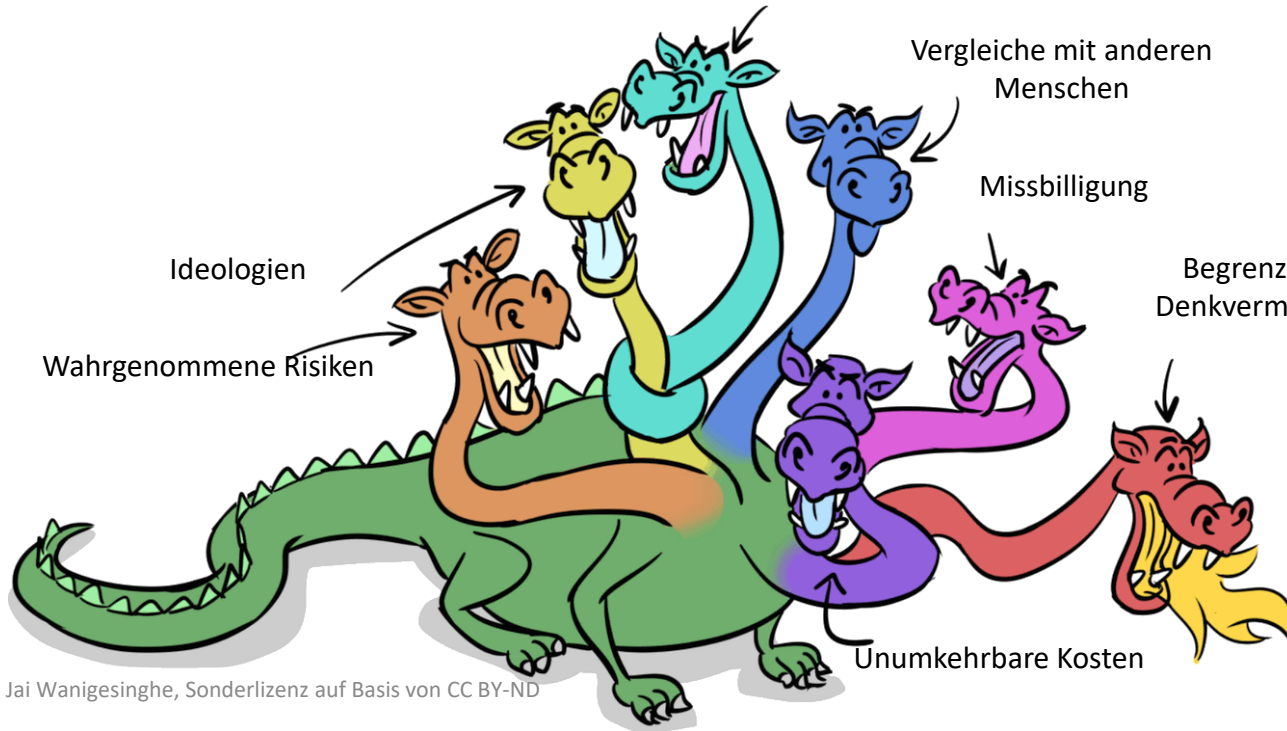
Missbilligung

Begrenzte Denkvermögen

Ideologien

Wahrgenommene Risiken

Unumkehrbare Kosten



© Jai Wanigesinghe, Sonderlizenz auf Basis von CC BY-ND

# Die Drachen der Untätigkeit

Robert Gifford





Begrenzte  
Denkvermögen





Selbstwirksamkeit

Heuristiken

Psychische Nähe

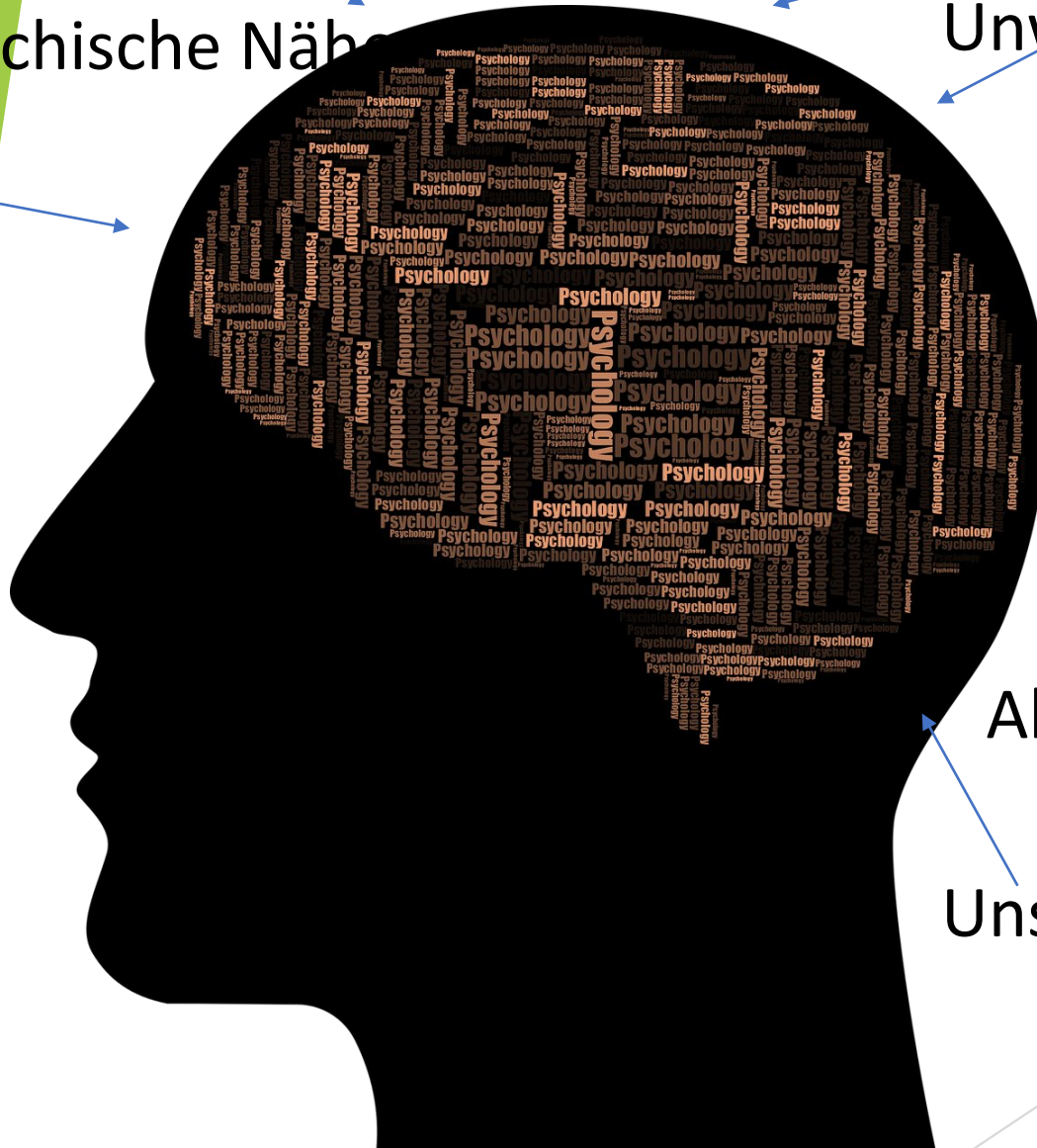
Unwissenheit

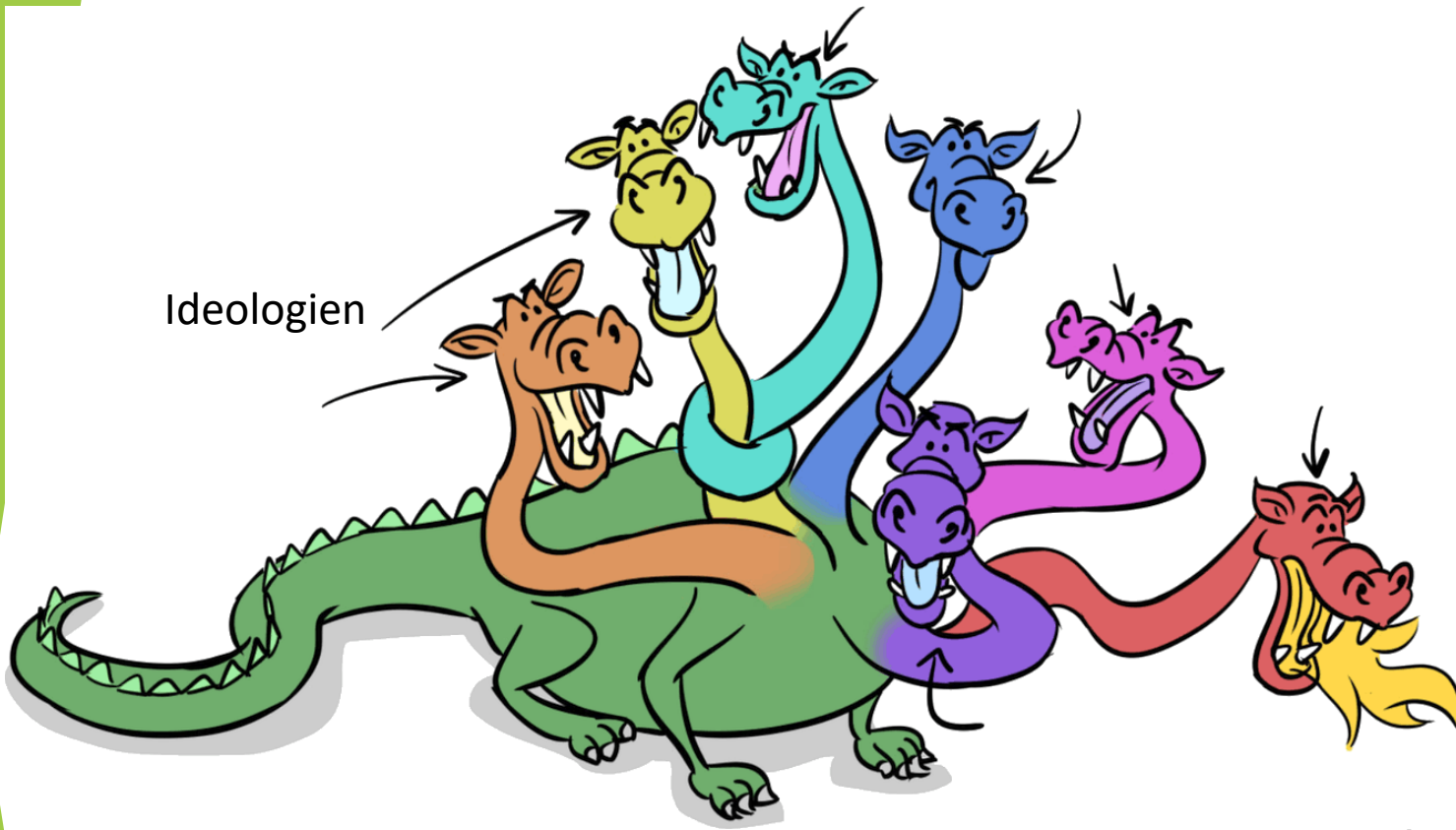
Biases

Handlungs-kontrolle

Abstumpfung

Unsicherheit





Ideologien



Übermenschliche Kräfte

Weltanschauung

Technikglaube



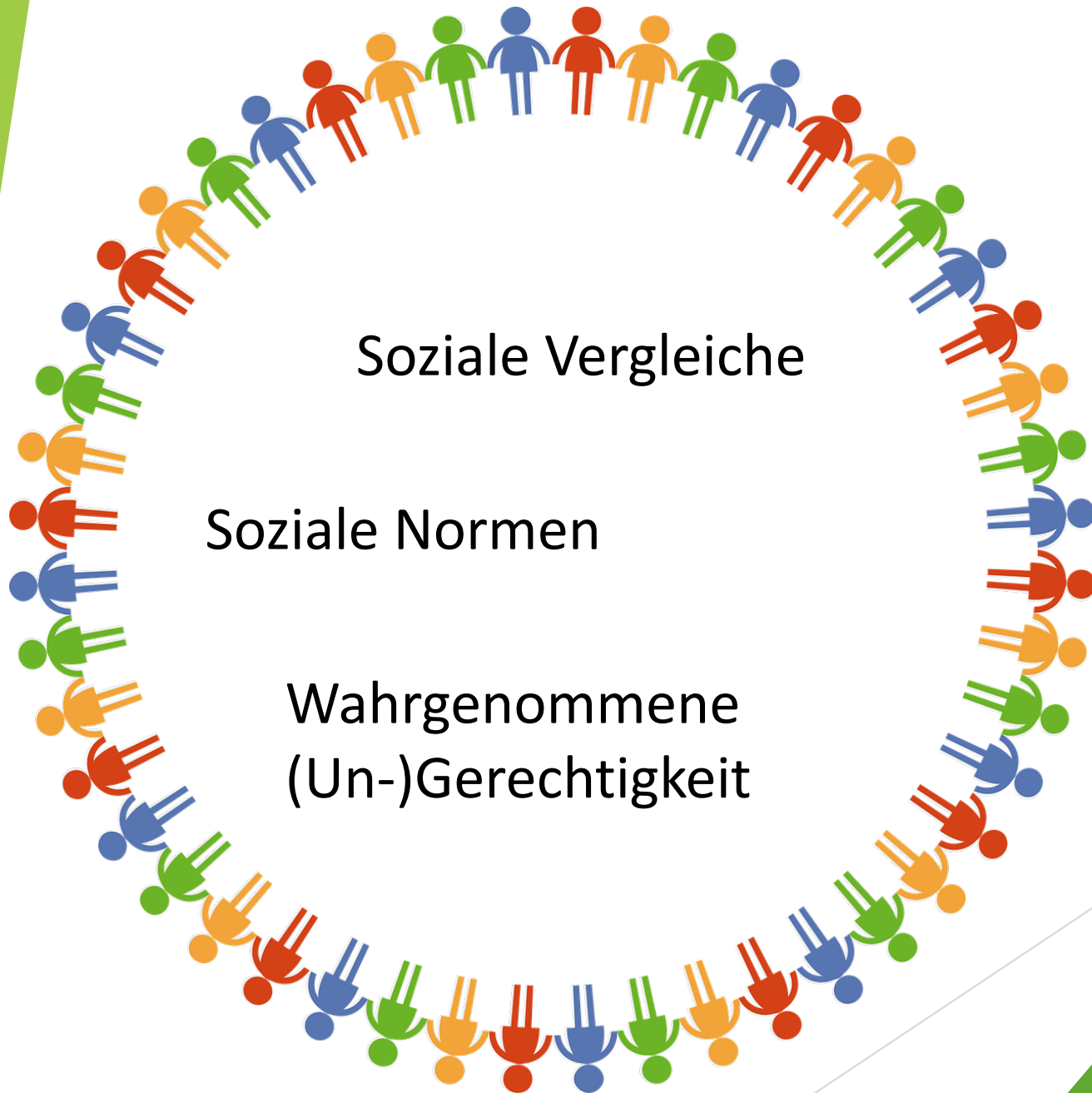
Systemrechtfertigung

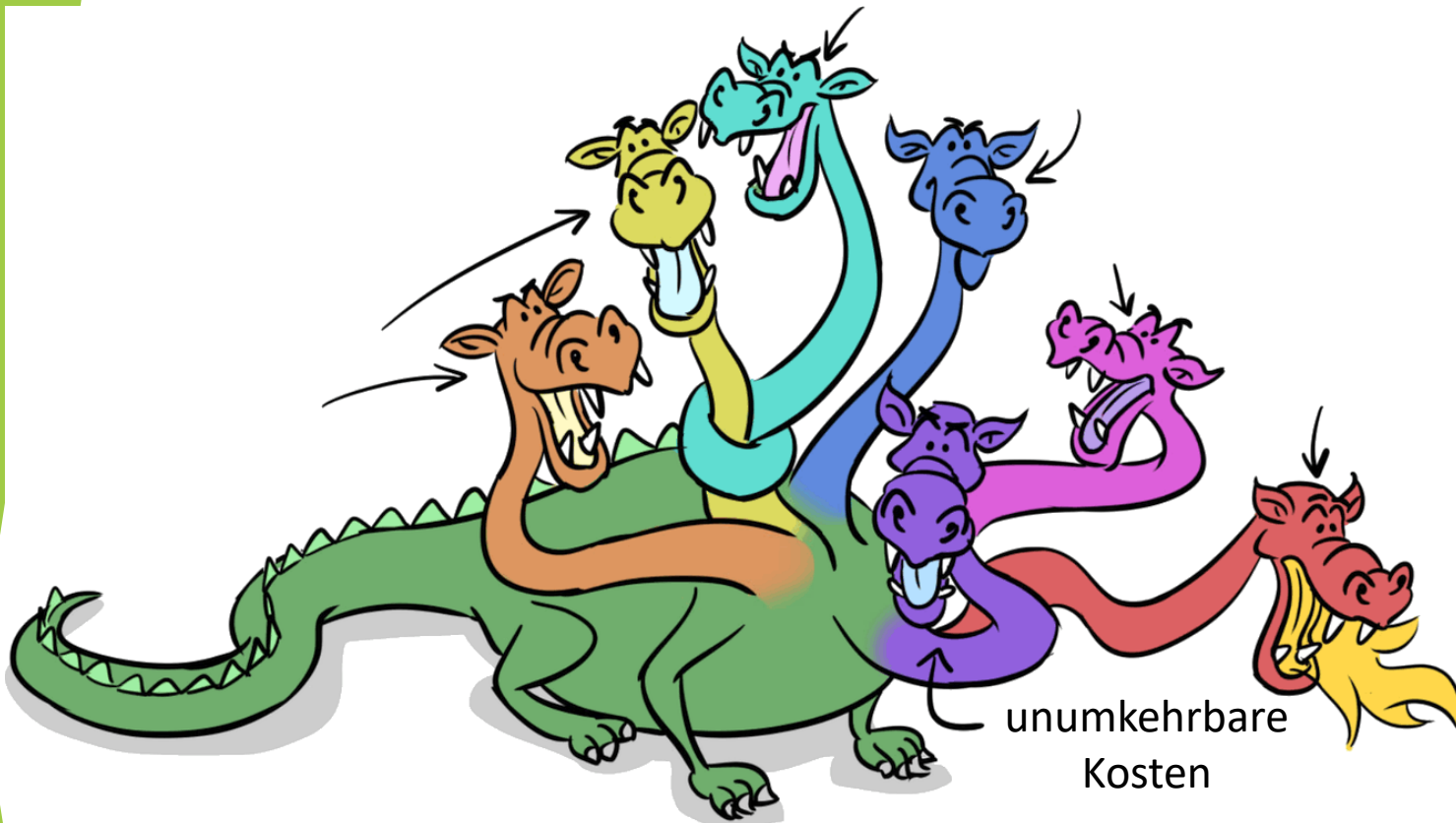


Vergleiche mit anderen  
Menschen









unumkehrbare  
Kosten





Katharina van Bronswijk

07.10.  
2022

# Die Drachen der Untätigkeit



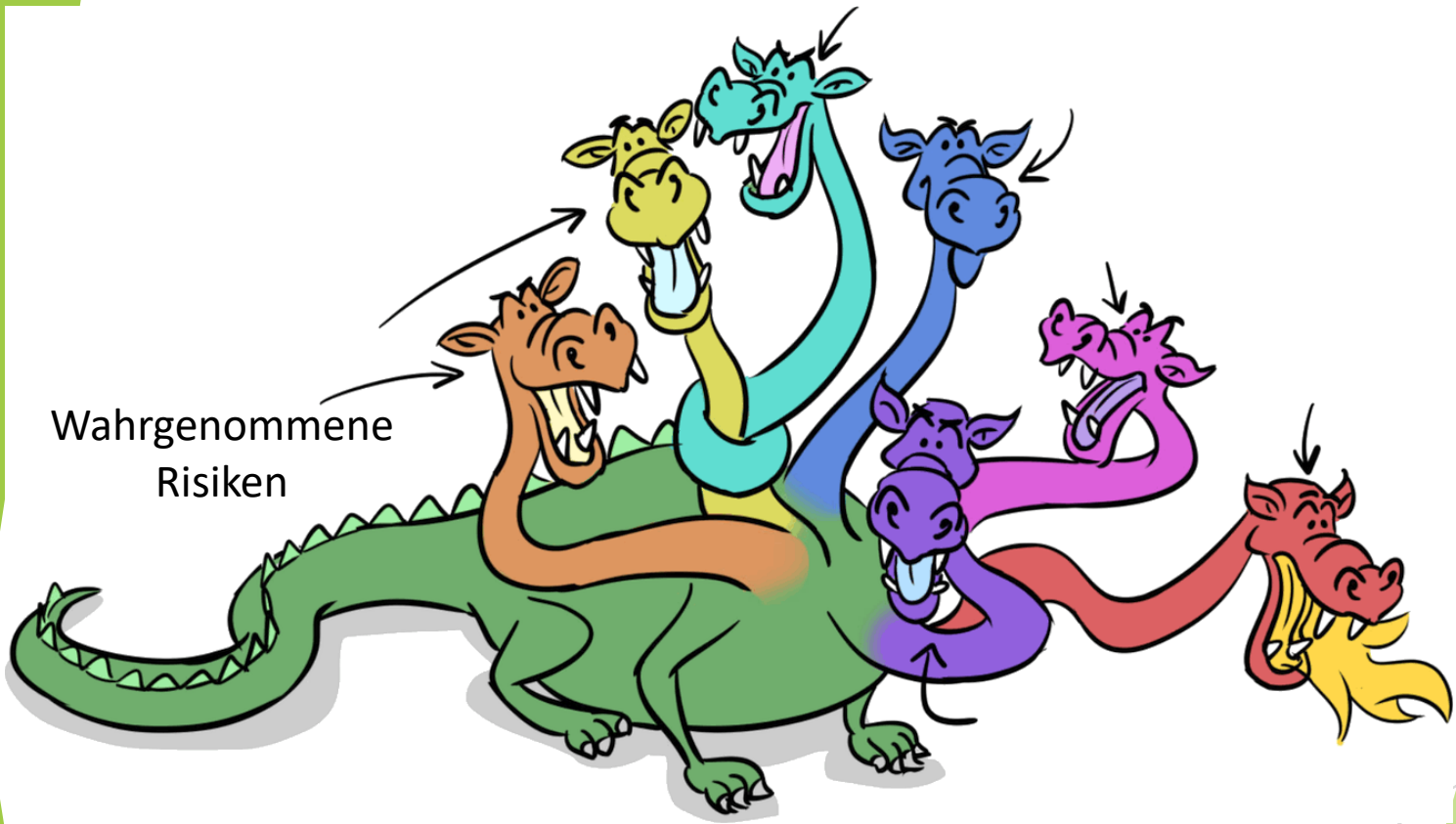


Katharina van Bronswijk



07.10  
.2022





Wahrgenommene  
Risiken





## Wahrgenommene Risiken

- ▶ Funktional
- ▶ Psychisch/sozial
- ▶ Finanziell
- ▶ Zeitlich



## Begrenztes Handeln





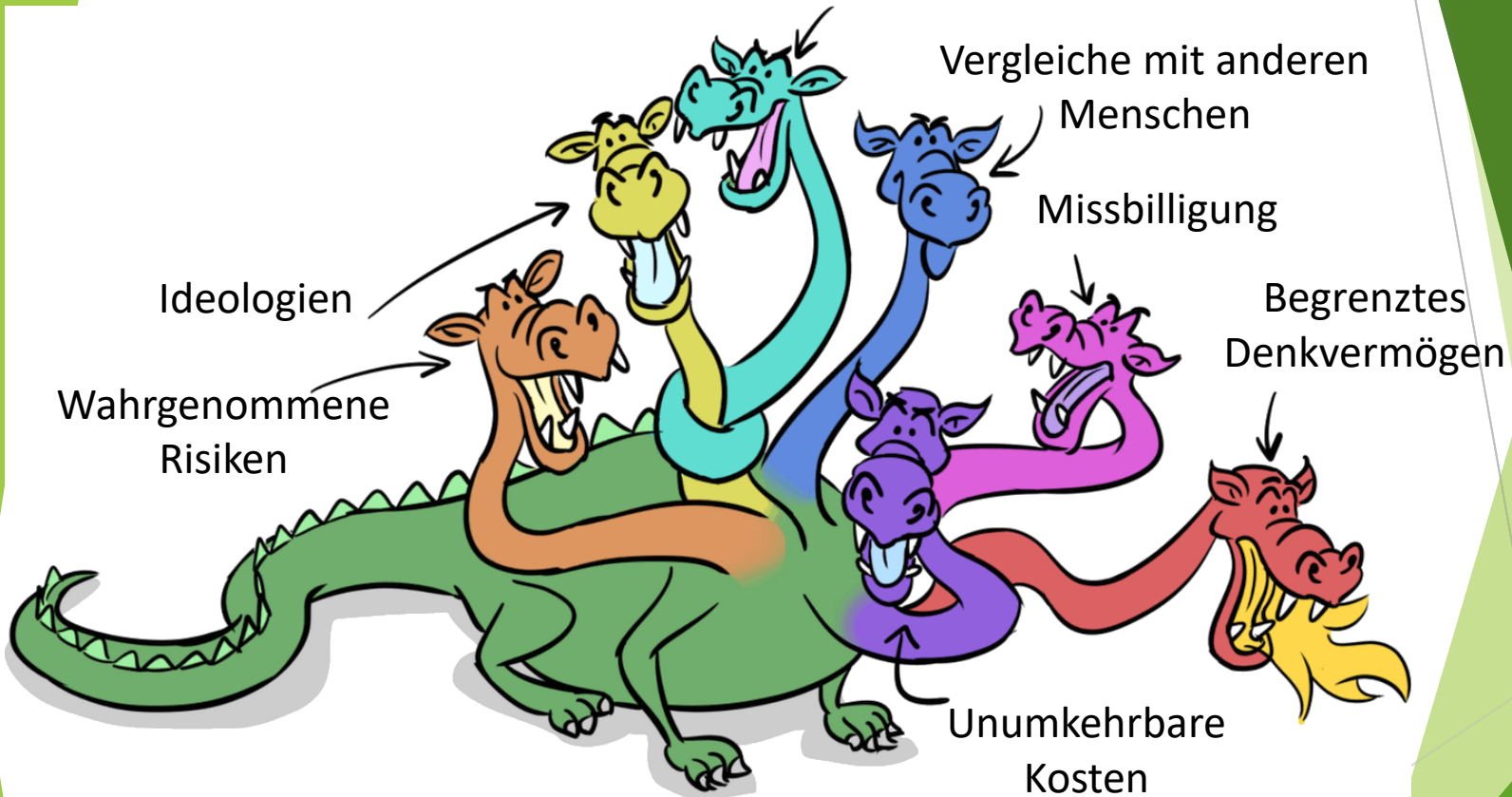
Tokenism

Single-Action-Bias

Rebound-Effekt



# Begrenztcs Handeln





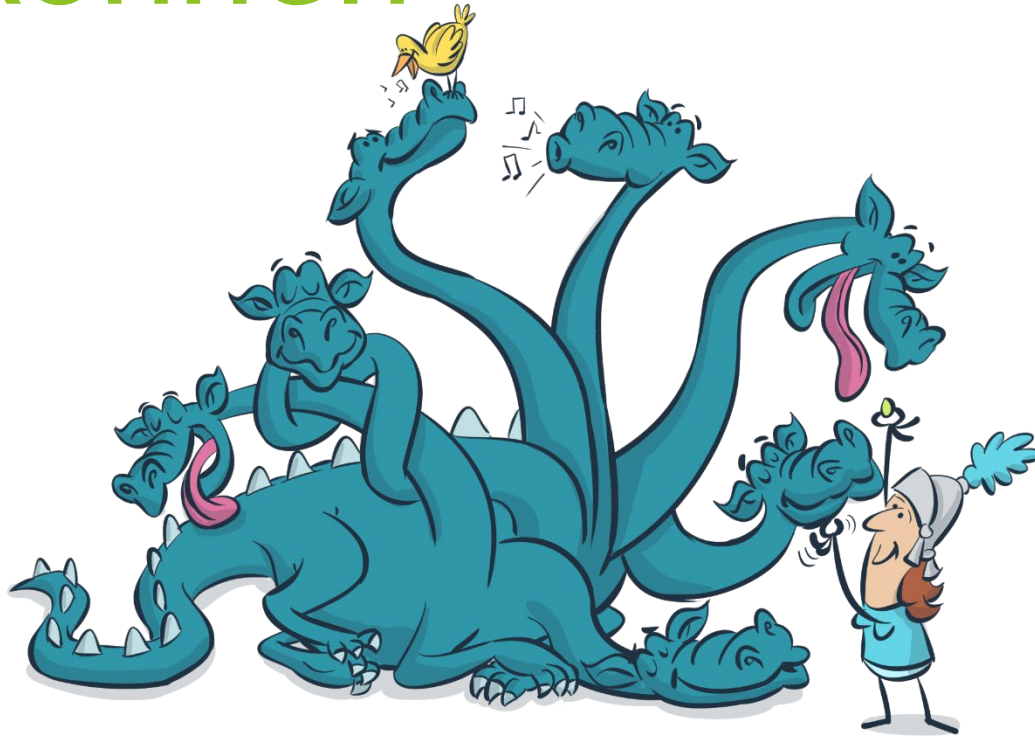
# BIG-Problem

Behaviour-Impact-Gap

Csutora (2012)



# Drachen zähmen: Was wir tun können



# Was wir tun können

## Individuell:

- Sich informieren
- Vorbild sein im Alltag
- Über das Thema sprechen
- Für andere Politik einsetzen (Politiker:innengespräche, Demos, Wahlen..)

## Politisch:

- Entscheidungen durch Wissenschaft beraten (→ kollektives Wissen)
- Bürgerliche Partizipation in Entscheidungsprozessen
- Nudging, nachhaltige Produkte ins Sortiment
- Förderungen (und Subventionen abschaffen)
- Flankierende soziale Maßnahmen

Einsatz gegen Falschmeldungen und Hass (im Netz)

Tell the truth: Das Problem benennen (Irrglauben aufklären), aber Handlungsoptionen aufzeigen - passend zur Zielgruppe

Soziale Normen sichtbar machen & grüne Identitätsanteile aktivieren

**! CAVE: Gute Wissenschaftskommunikation !**



# Klimakommunikation

In a nutshell



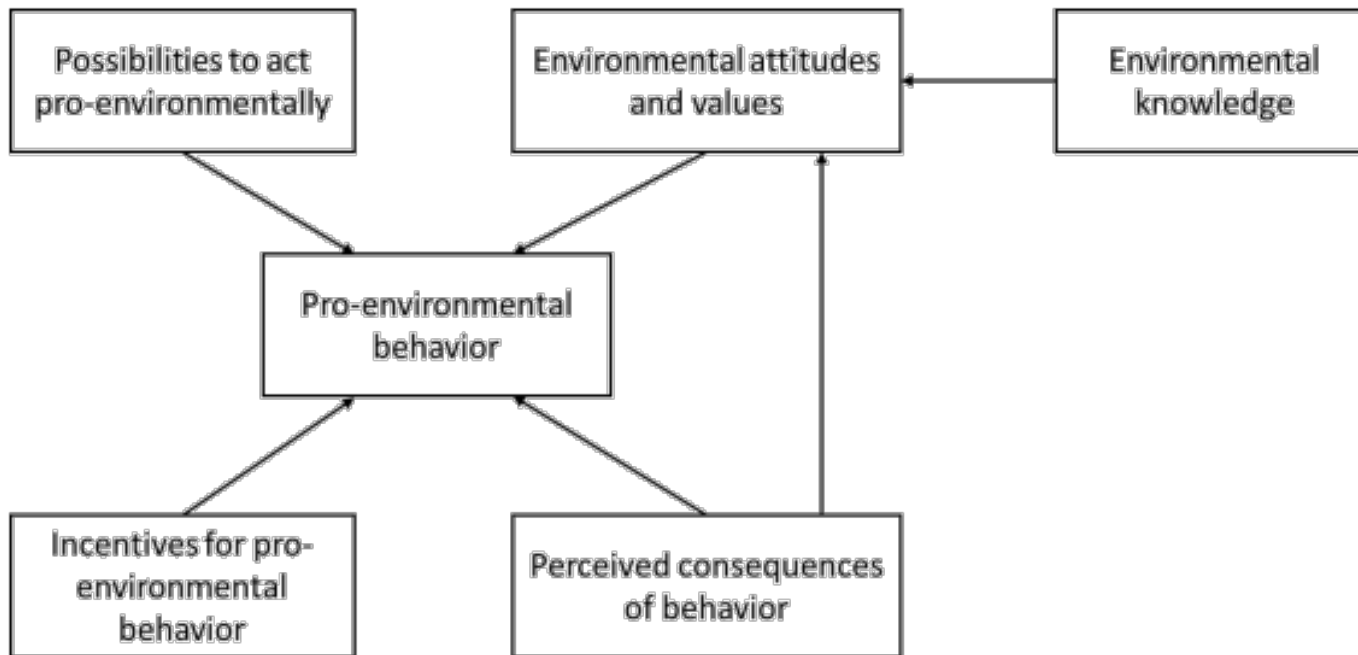


Abbildung 4: Modell für ökologisches Verhalten, Quelle: eigene Darstellung nach (Fietkau und Kessel 1981)

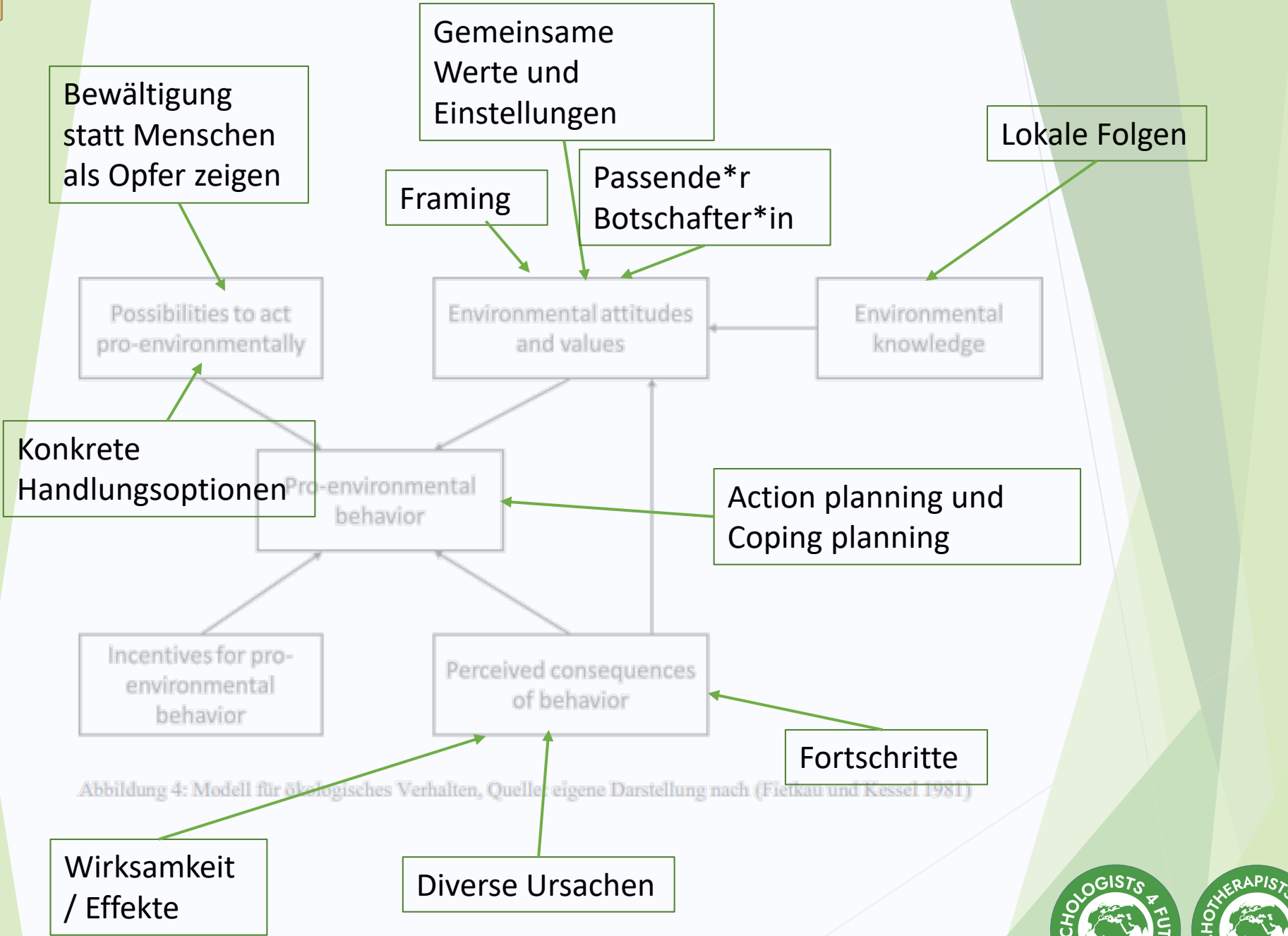


Abbildung 4: Modell für ökologisches Verhalten, Quelle: eigene Darstellung nach (Fietkau und Kessel 1981)





Wie könnte unsere Zukunft aussehen?



# Der Klimawandel als ein Faktor für psychische Gesundheit





# Das (erweiterte) Biopsychosoziale Modell

Kognitionen  
(Einstellungen/Erwartungen)  
Emotionen  
Verhalten

Genetische Disposition  
Viren/Bakterien  
Verletzungen/Schädigung

Sozialökonomischer Status  
Lebensverhältnisse  
Arbeitsverhältnisse  
Ethnische Zugehörigkeit  
Soziales Netz

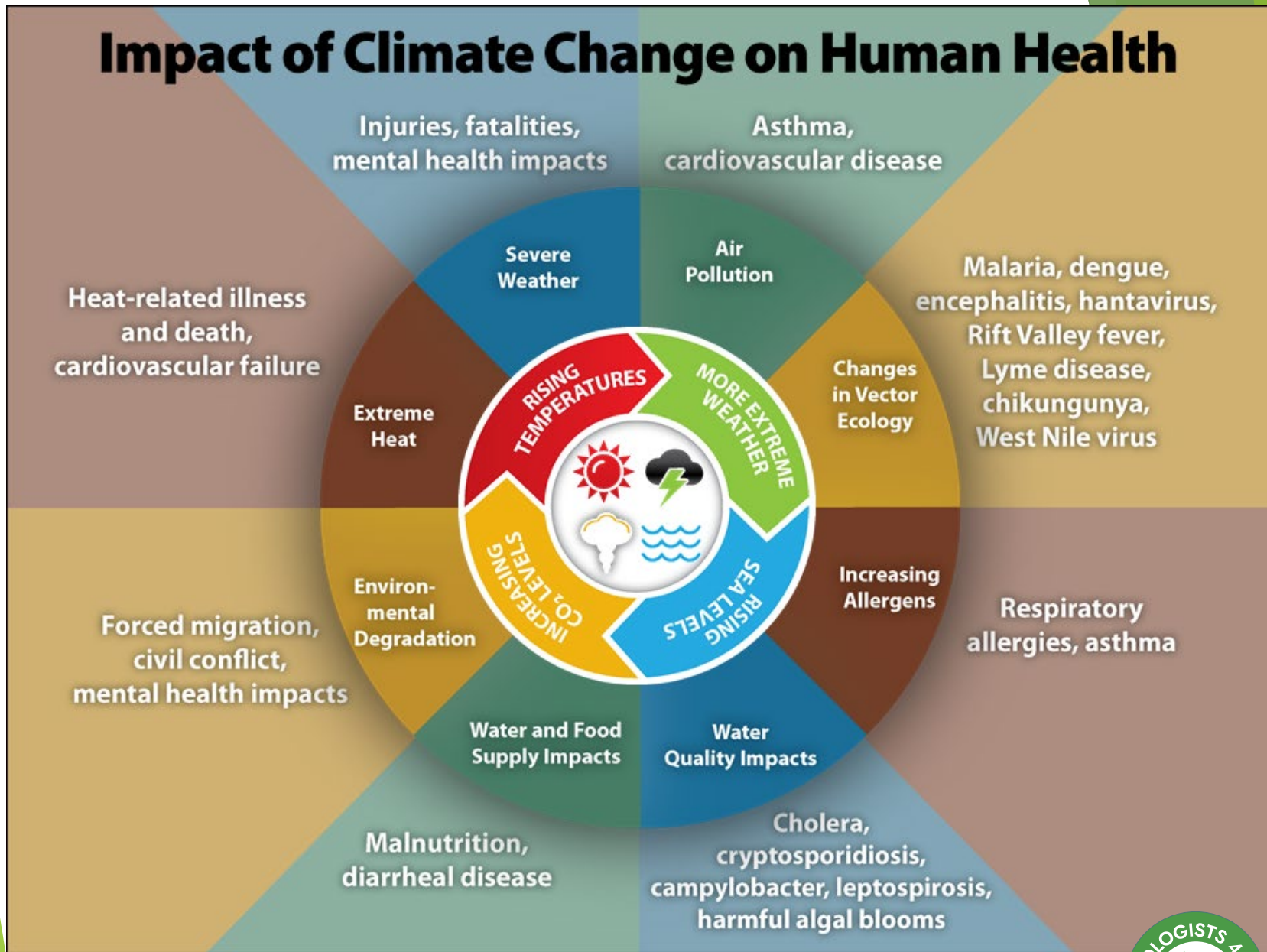
BIO

PSYCHO

SOZIAL

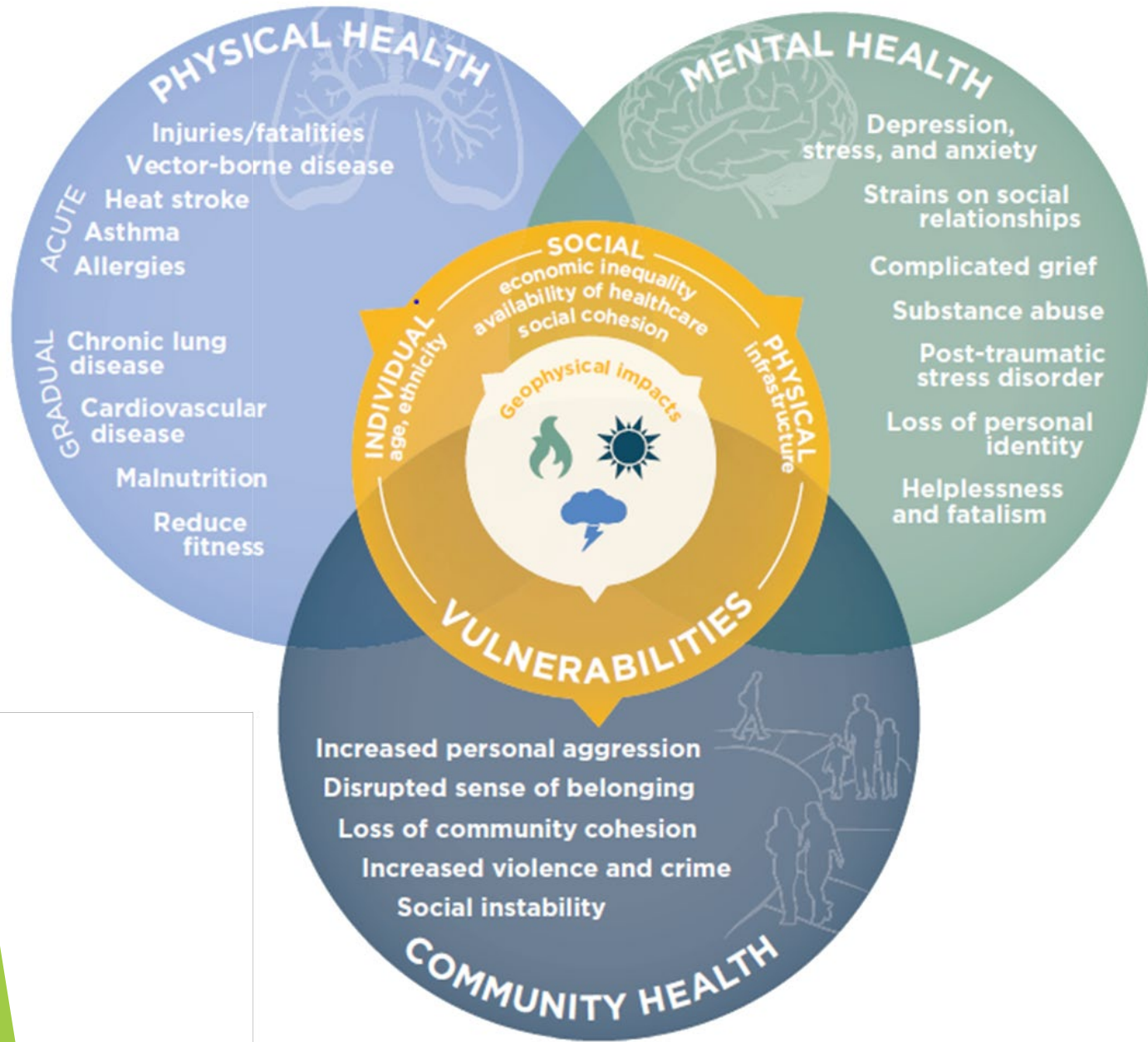


# Impact of Climate Change on Human Health



(Quelle: Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2014, aus APA (2017)).





Aus APA (2017)





Scham  
 Zuversicht  
 denial  
 awareness  
 Solastalgia  
 Wut  
 Hoffnung  
 silence  
 Schuld  
 grief  
 eco  
 mental  
 Selbstfürsorge  
 anxiety  
 Freude  
 resilience  
 Stolz  
 Ekel  
 health  
 beyond hope  
 Trauer  
 mindfulness  
 Überraschung  
 Angst  
 ecomigration  
 deep adaptation  
 nachhaltiger Aktivismus



# Diagnose?



**Horst Dilling**  
**Werner Mombour**  
**Martin H. Schmidt**  
(Hrsg.)

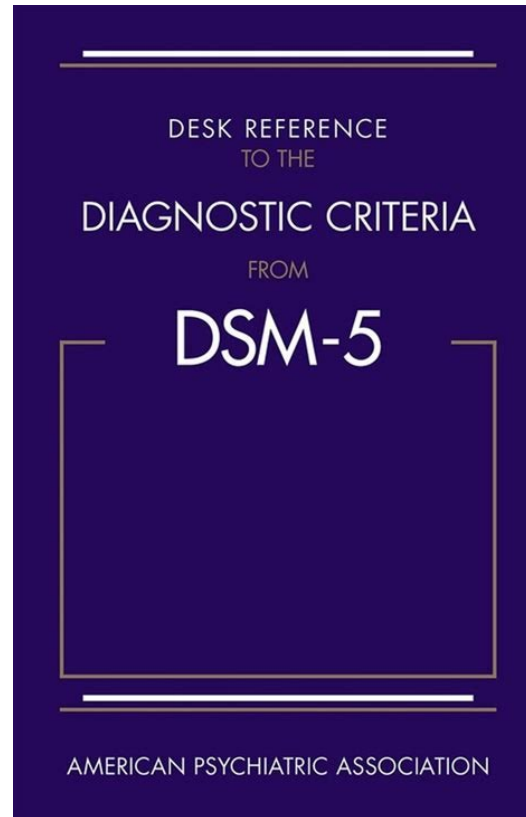
**Internationale Klassifikation  
psychischer Störungen**

ICD-10 Kapitel V (F)  
Klinisch-diagnostische Leitlinien

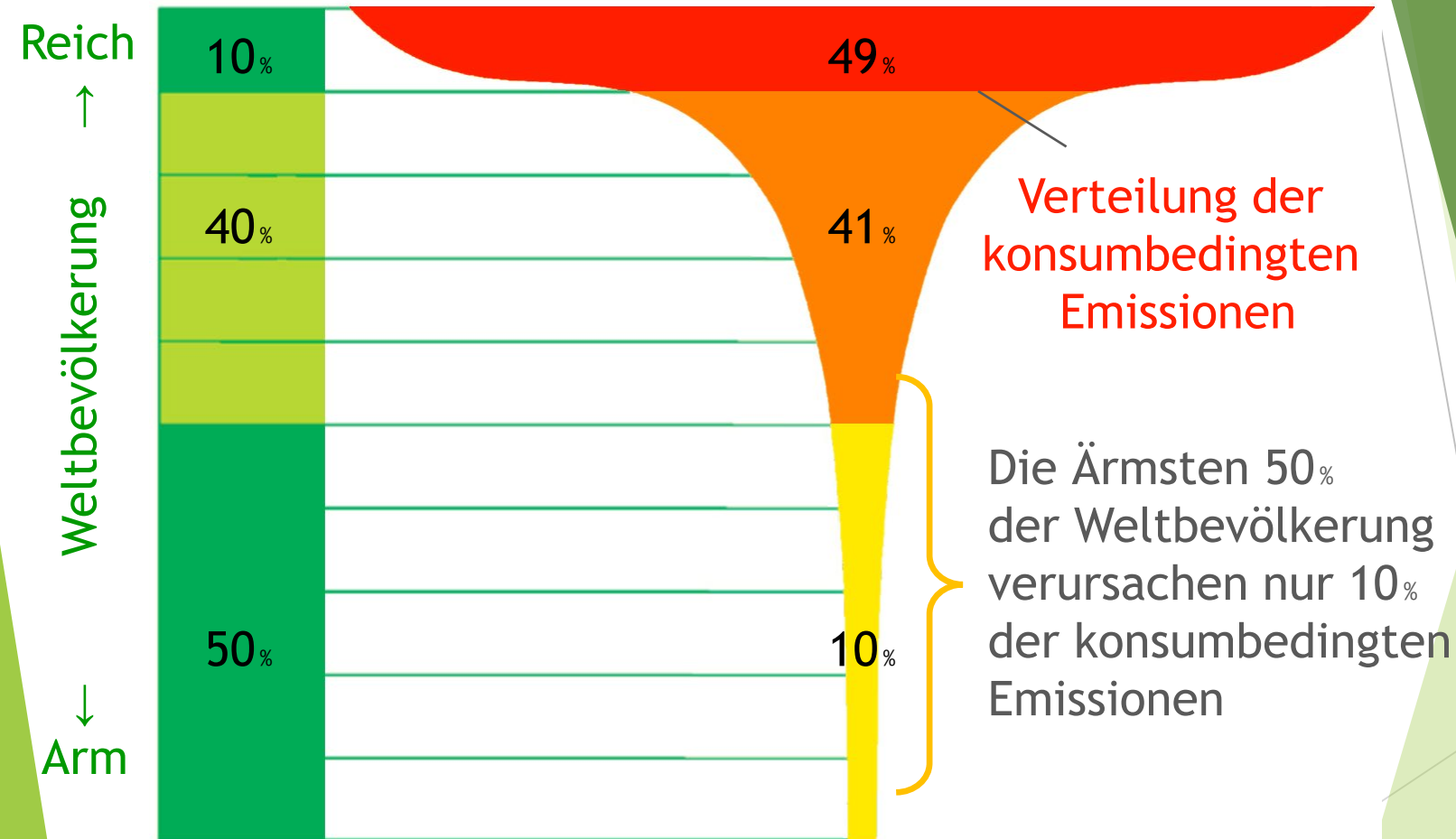
10., überarbeitete Auflage



 **hogrefe**



# Das Einkommen bestimmt die Emissionen



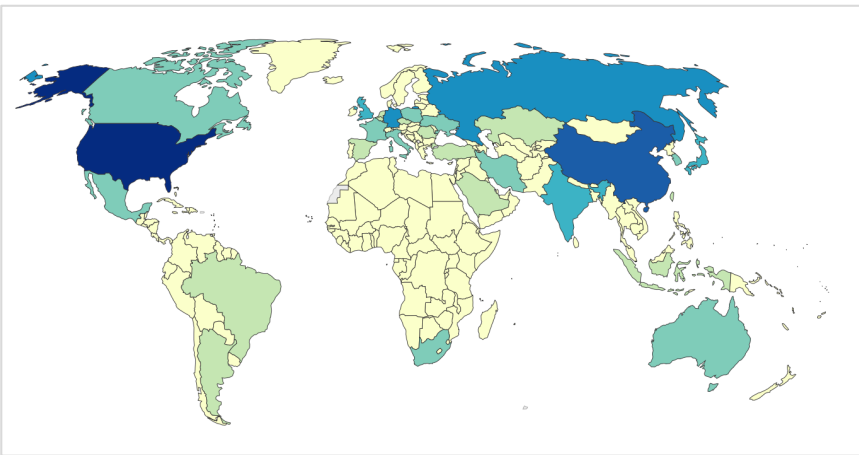
© Gregor Hagedorn 2018, after Oxfam Briefing 2015, CC BY-SA 4.0





# Klima-(un-)gerechtigkeit

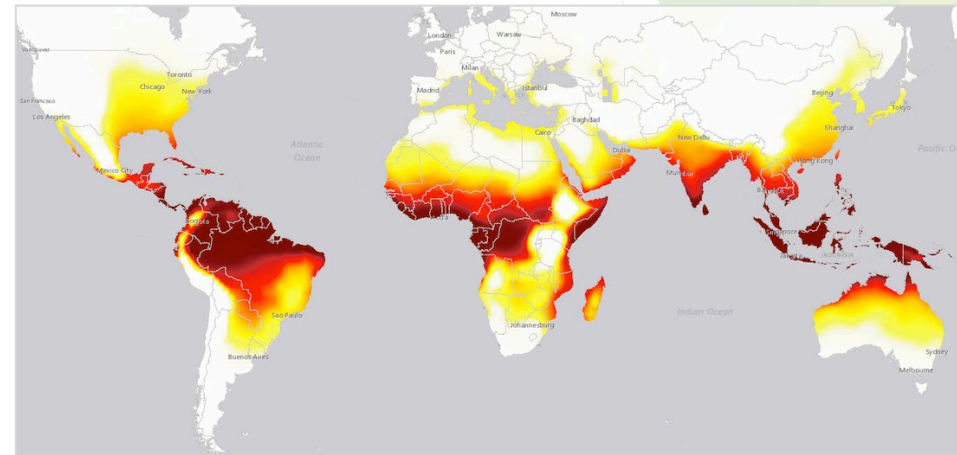
## Historische Verantwortung



No data 0% 0.5% 1% 2.5% 5% 10% 25% >50%

Anteil an den globalen kumulativen Emissionen 1751 bis 2016

## Geografische Auswirkungen (Jahr 2100, RCP 8.5-Szenario)



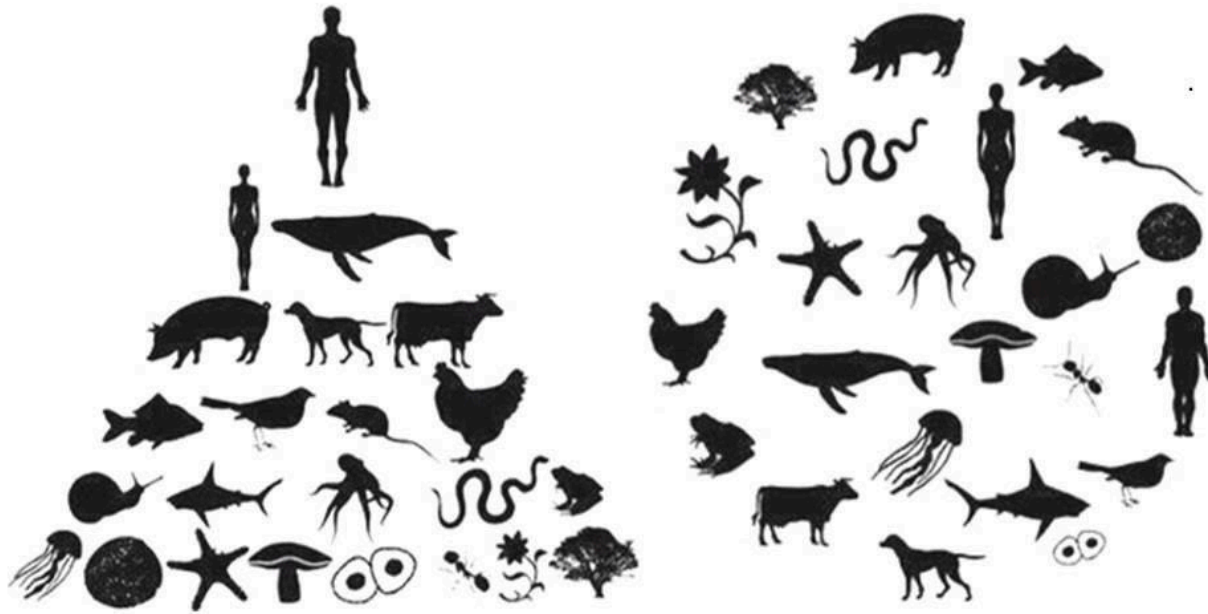
0 50 100 150 200 250 300 350

Anzahl an Tagen pro Jahr, an denen die Kombination von Temperatur und Luftfeuchtigkeit für Menschen tödlich ist.

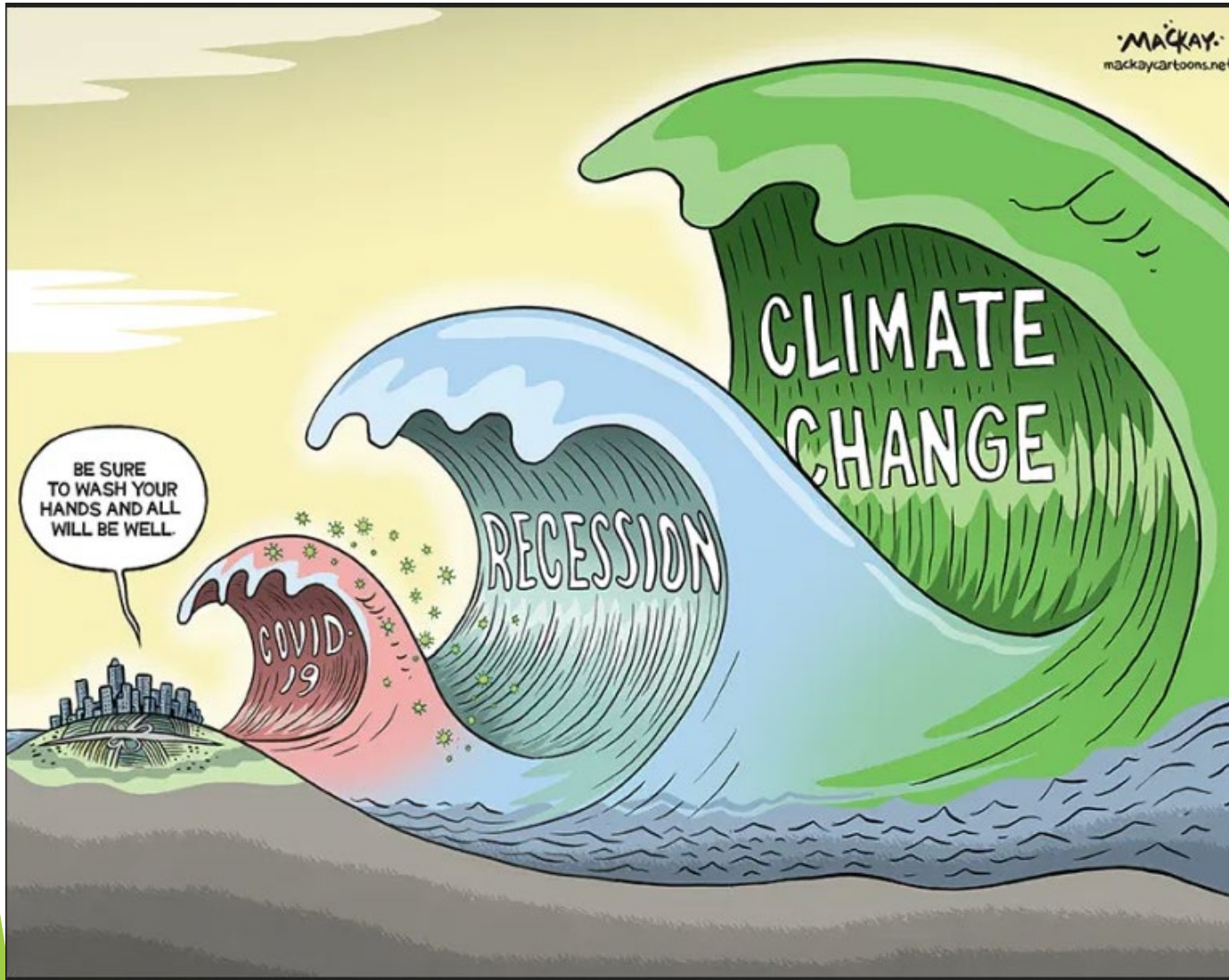
# Intersektionalität



# „Diagnose“



# Krisenpermanenz



# Klimahysterie oder Parentifizierung?

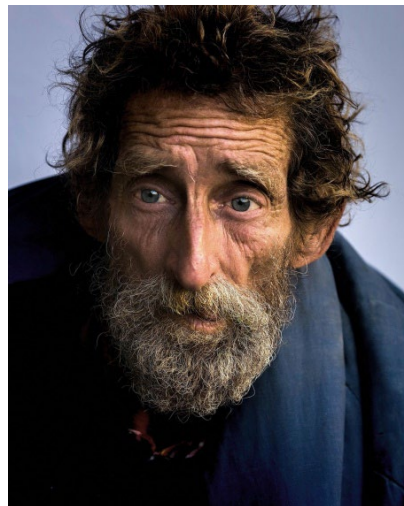
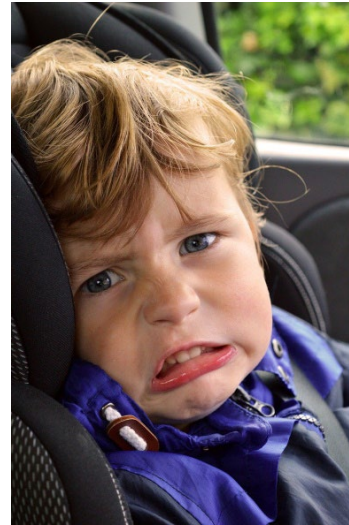


Bild: <https://uk.style.yahoo.com/greta-thunberg-climate-change-documentary-133957006.html>



Klimaangst?

# Die Basisemotionen (P. Ekman)



# Psychische Grundbedürfnisse (K. Grawe)

Lustgewinn &  
Unlustvermeidung



Orientierung  
& Kontrolle



Bindung &  
Zugehörigkeit

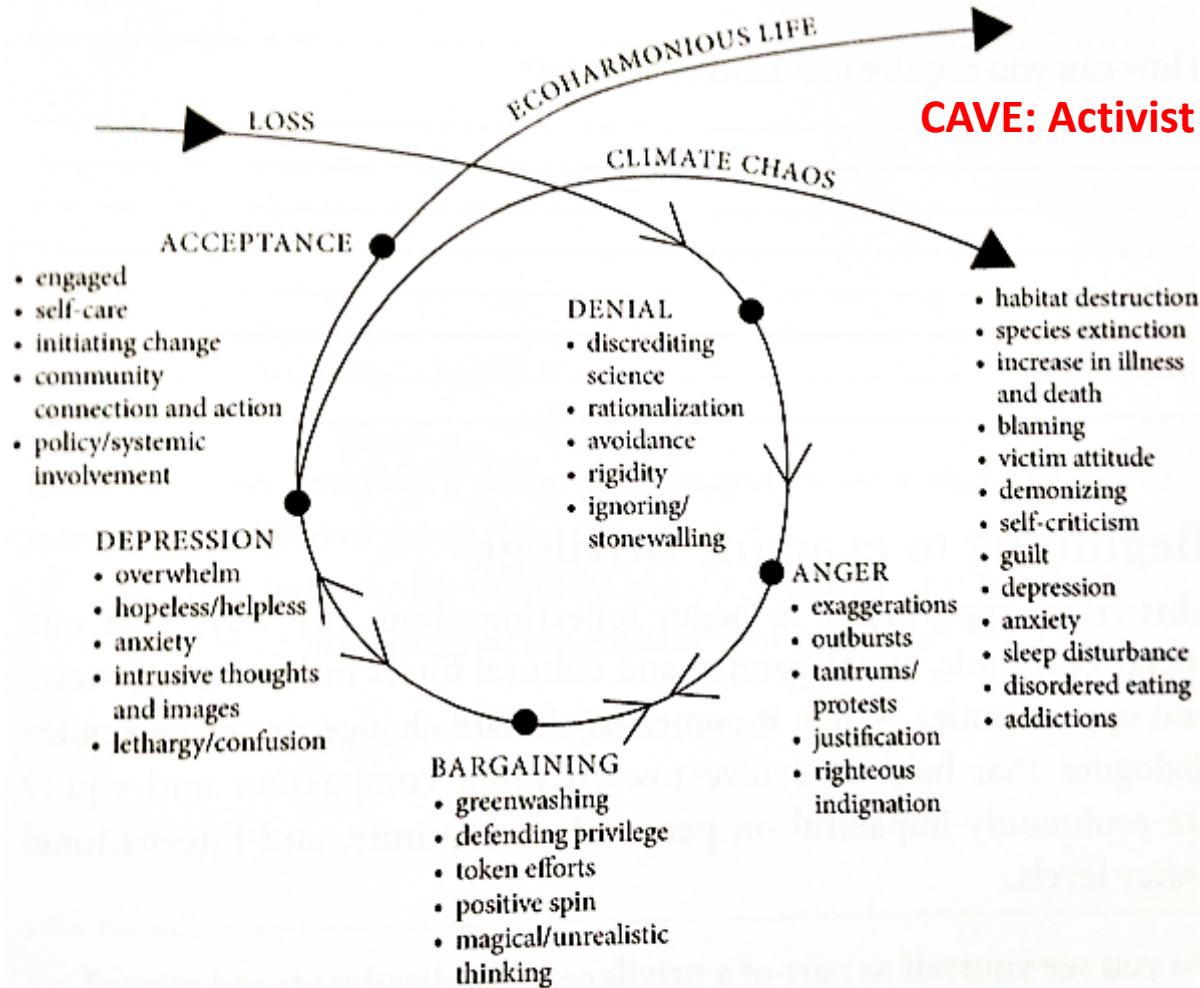


Selbstwertschutz &  
Selbstwerterhöhung





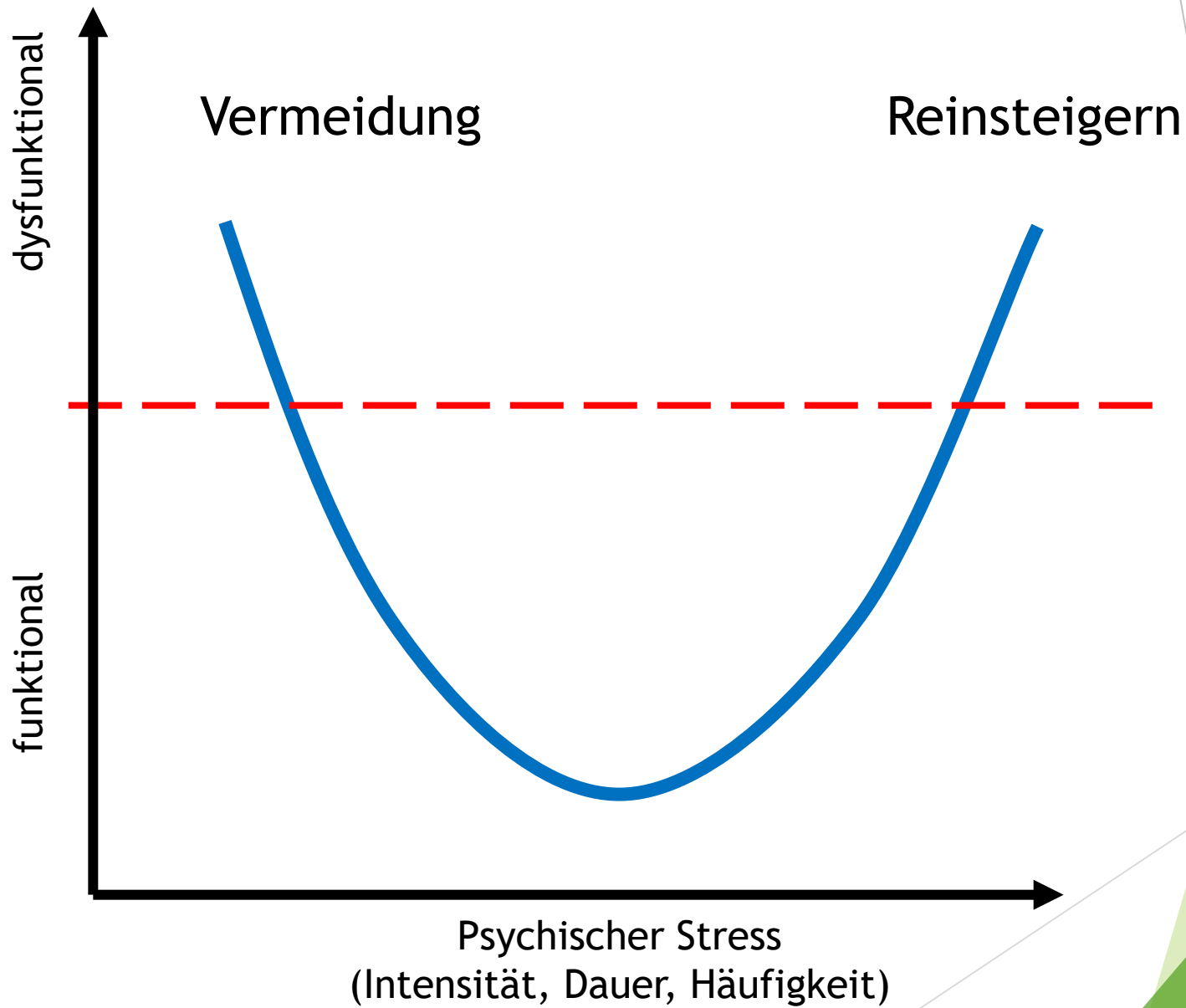
# Verarbeitungs“phasen“



Building on the work of Elizabeth Kübler-Ross, David Kessler, Yukon Hospice, and Steve Running.

Aus L. Davenport (2017)





# Klimaresilienz

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the page, creating a modern, layered effect. The rest of the background is plain white.



# Klimaresilienz

**“Resilience can be defined as the ability of a person (or a community) to cope with, grow through, and transcend adversity.”**

- Hobfoll, Stevens, & Zalta, zitiert aus APA, 2017

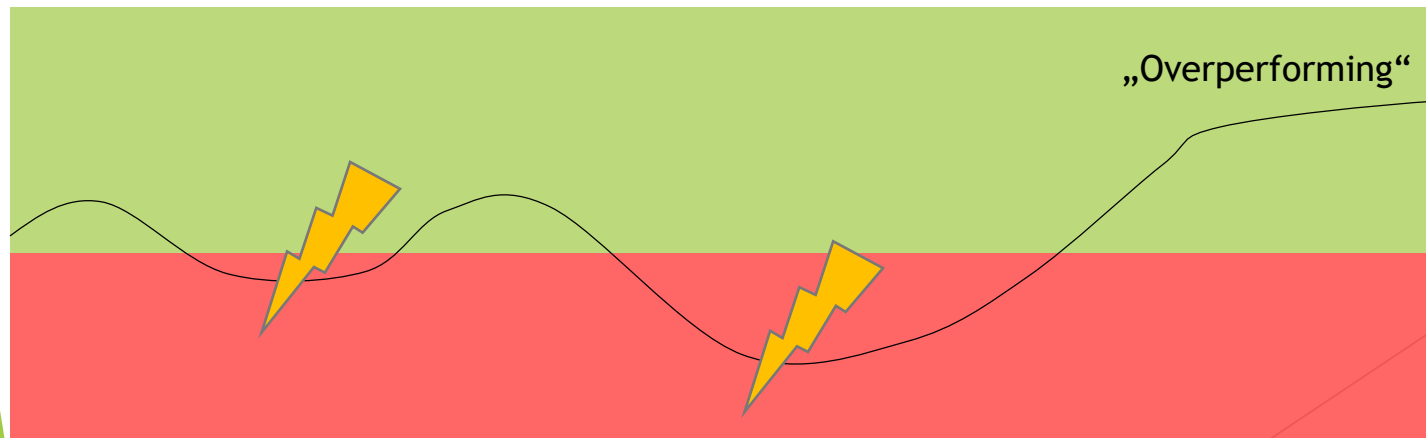




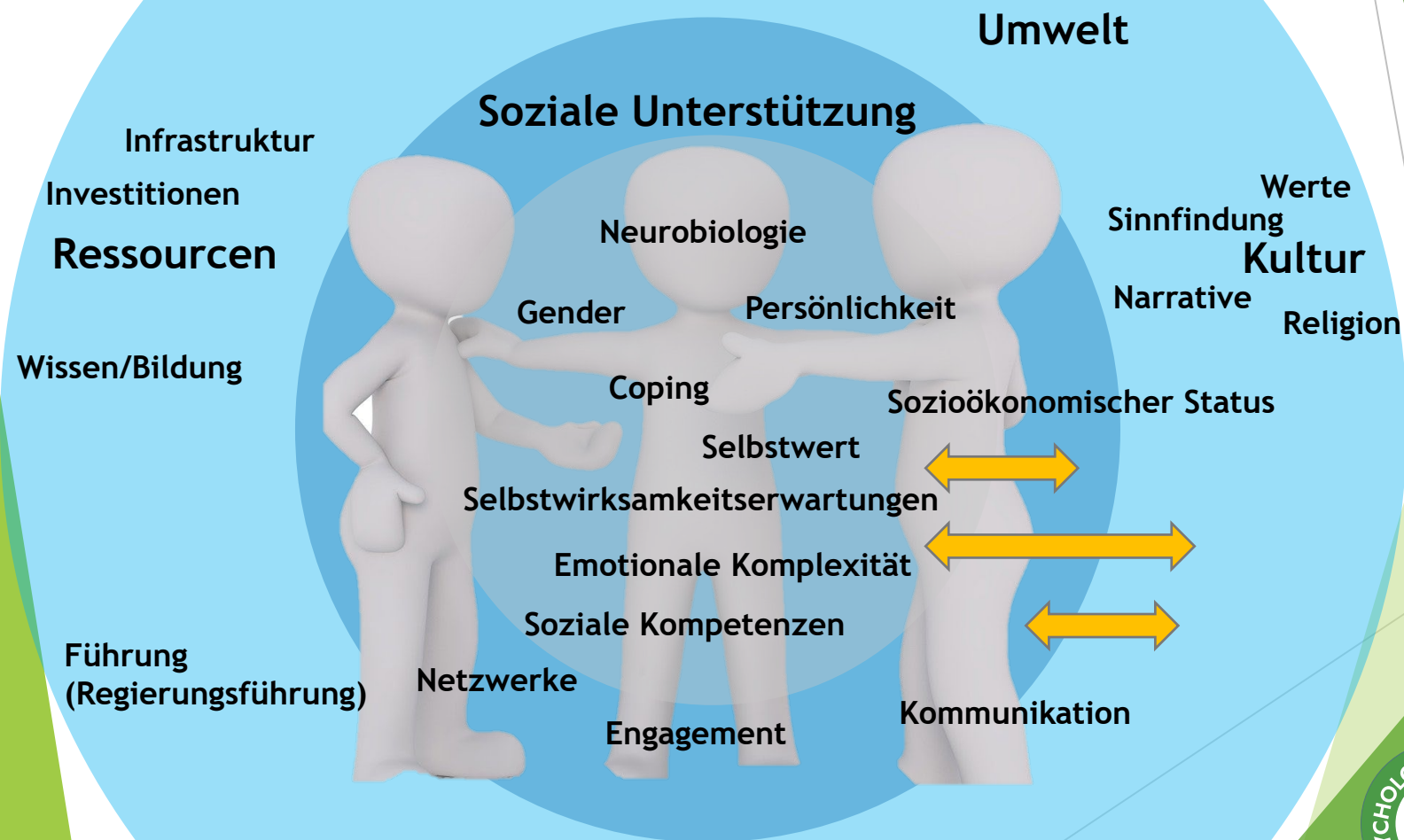
# Resilienz als Prozess

Antonovsky: 3 Voraussetzungen, um Resilienz zu verwirklichen

- Erlebtes zu *verstehen*,
- das Erleben von *Sinnhaftigkeit*
- es *handhaben* zu können und



# Resilienzmechanismen:





# Förderung von individueller Resilienz

- Selbstwirksamkeit stärken
- Reframing und gesunder Optimismus
- Sinn finden
- Selbstregulation und aktives Coping fördern
- Psychische Notfallpläne und Krisenvorbereitung für den Katastrophenfall
- Soziale Beziehungen und Netzwerke stärken, Eltern und Familien stärken
- Verbindung zur Heimat und zur Ursprungskultur halten





# The Disrupted Mind

Processes that influence mindset change during the different stages of a crisis.





# Klima und Transformation: Doppelte Resilienzleistung

	<b>Adaptive Resilienz</b> <i>(Kapazität, sich an die Folgen der Erderhitzung anzupassen: „gesund und handlungsfähig bleiben“)</i>	<b>Transformative Resilienz</b> <i>(Kapazität, an transformativen Prozessen zur Eindämmung der Klimakrise teilzuhaben und diese zu bewältigen)</i>
<b>Individuelle Ebene</b> <i>(Resilienz als psychosoziale Ressource zur Bewältigung von Belastungsfaktoren)</i>	Kompetenzen entwickeln, Stresssituationen zu reflektieren und angemessen auf sie zu reagieren (z. B. Selbstregulation, Stressbewältigung)	Kompetenzen zur Problemlösung entwickeln und erproben; schulische Angebote mitgestalten (→ Selbstwirksamkeit)
<b>Kollektive Ebene</b> <i>(Resilienz als Ressource von Gruppen, Institutionen und sozialen Systemen zur Krisenbewältigung)</i>	Unterrichtsformen und -inhalte, die bei der Entwicklung adaptiver Resilienzmechanismen unterstützen (z. B. Umgang mit Gefühlen)	Lokale Behörden ermöglichen Schulprojekte für nachhaltigen öko-sozialen Wandel in der Gemeinde (→ kollektive Wirksamkeit)





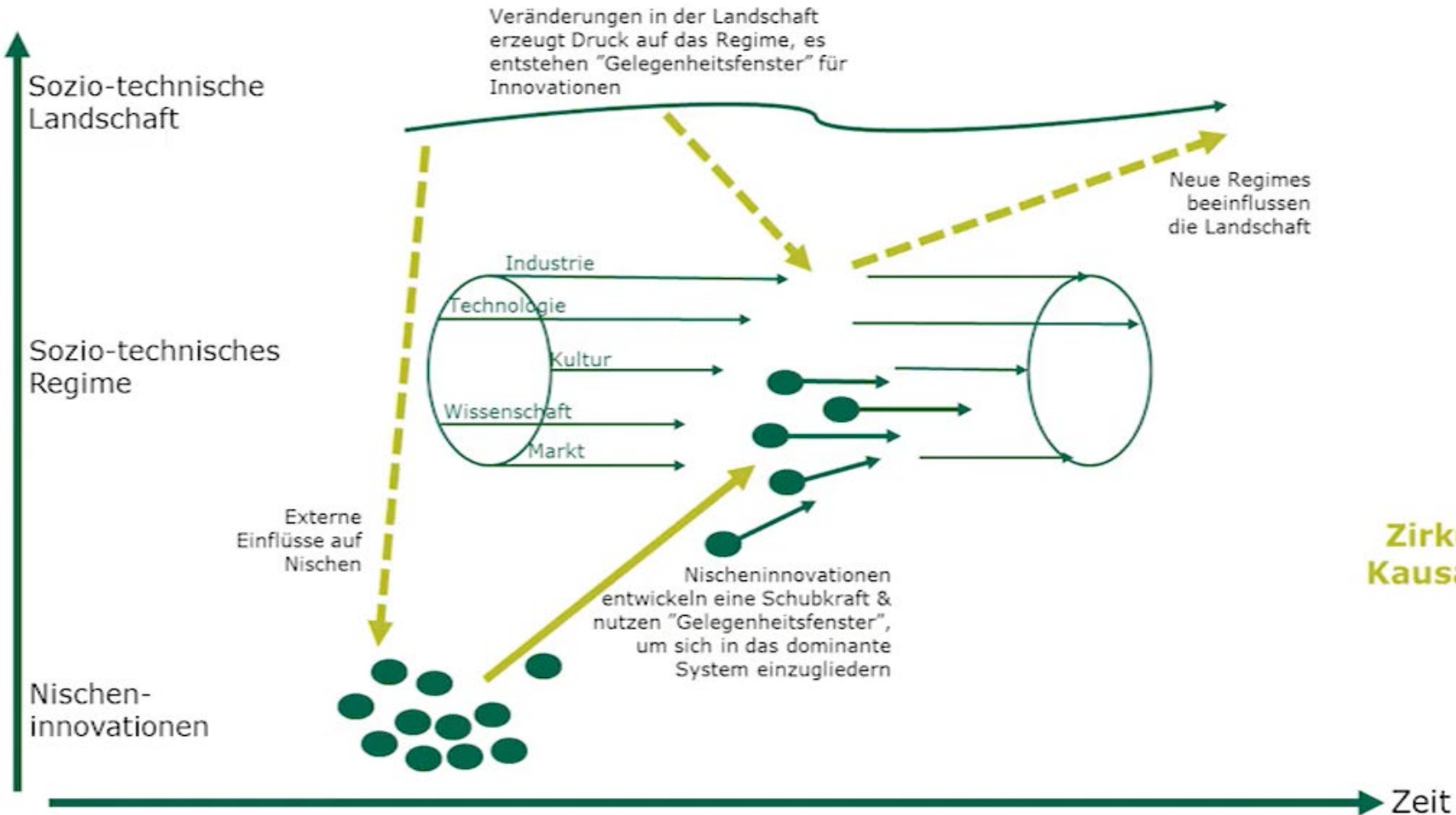
# Stärkung kollektiver Resilienz

- ▶ **Versorgungsstrukturen** und -angebote ausbauen und auf den klimawandelbedingten Bedarf ausrichten
- ▶ Soziale und finanzielle **Absicherung**, besonders vulnerable Gruppen explizit beachten
- ▶ **Städteplanung** mit Grünflächen, Erholungs- und Begegnungsraum
- ▶ **Nachbarschaftshilfe** und ehrenamtliche Notfallhilfen stärken (Helfen hilft)
- ▶ **Partizipation**, Zusammenarbeit mit NGOs
- ▶ Gute und regelmäßige **Kommunikation** zu Katastrophen, Maßnahmen und Plänen, Warnsysteme testen und compliance fördern
  - ▶ Akute Notfallhilfe
  - ▶ Rückkehrpläne



# System Change



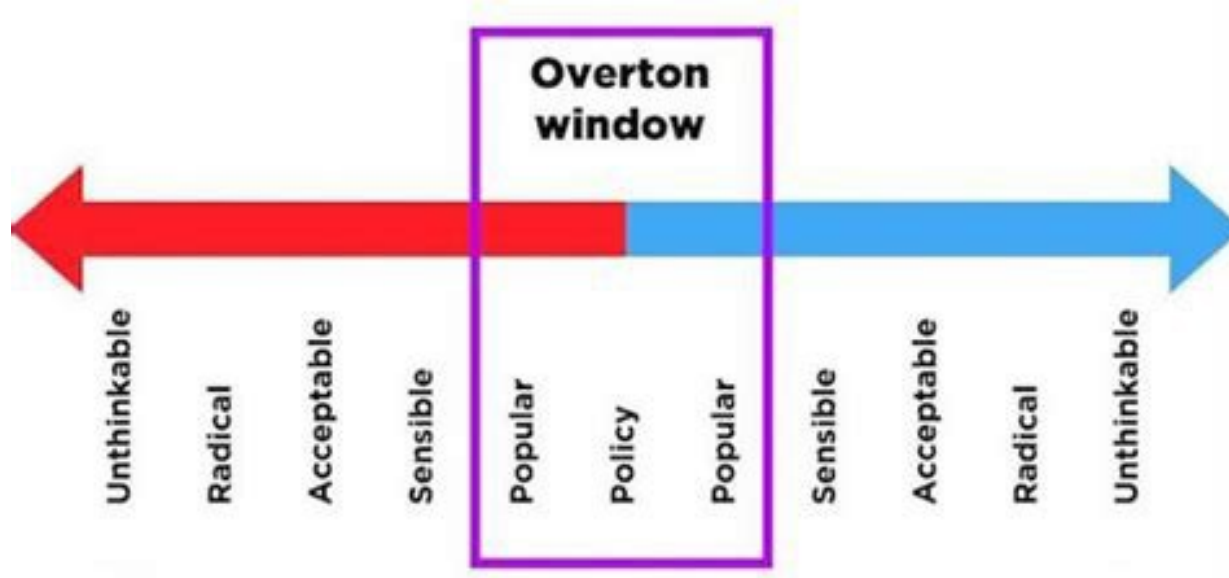


**Zirkuläre Kausalität**

Aus: IPU e.V. Vorlesungsreihe: Psychologie des sozial-ökologischen Wandels



# Overton-Window

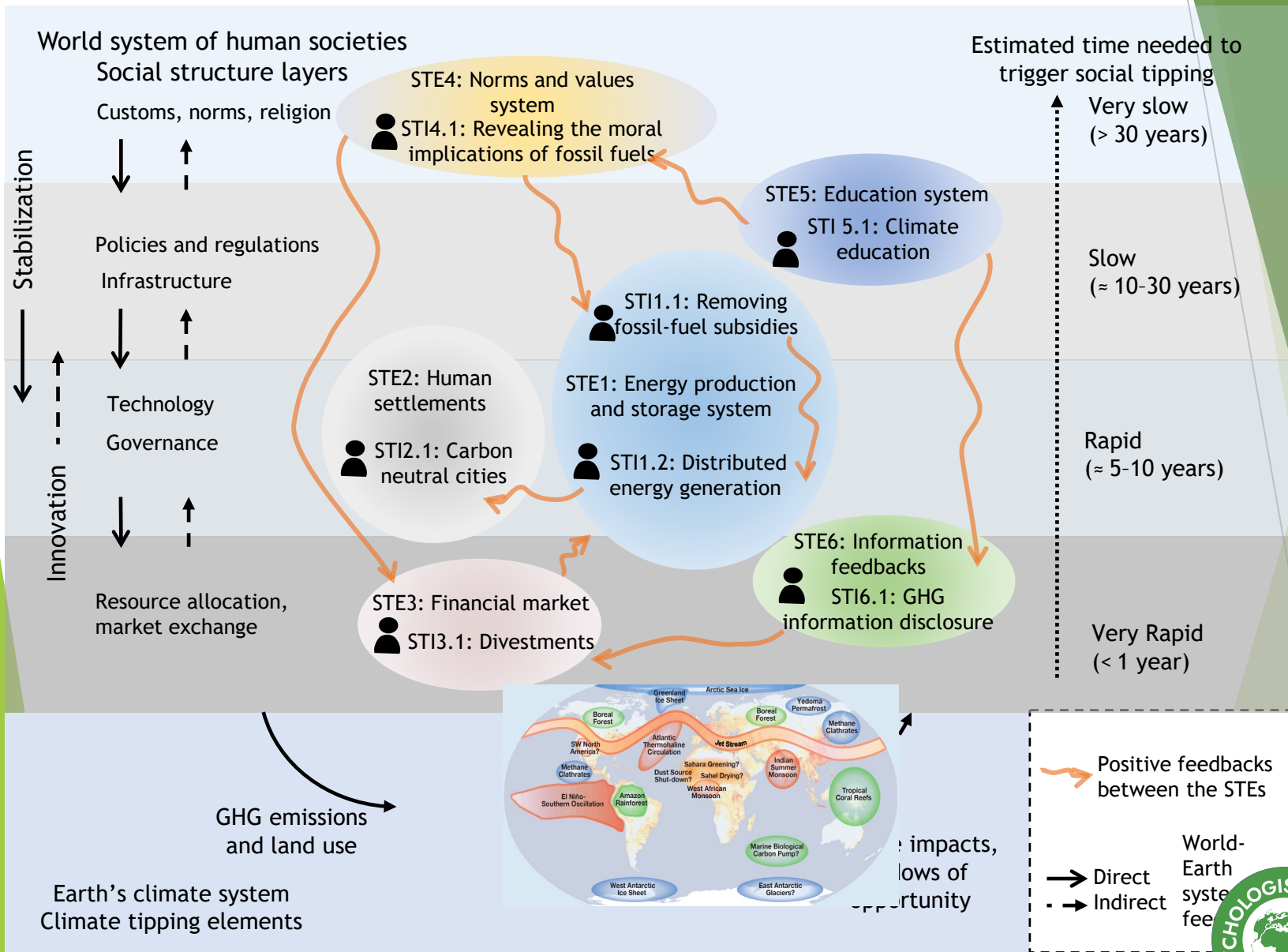


# Definition Social Tipping Point

Punkt oder **Schwelle**, bei deren Überschreitung eine **KLEINE** Veränderung eine **nicht-lineare, GROÙE** Veränderung in den sozialen Komponenten des sozial-ökologischen Systems anstößt, die **unvermeidbar** und **unumkehrbar** ist, weil selbstverstärkende positive Feedbackmechanismen in Gang kommen



# Social Tipping points



# „Handabdruck“ vergrößern



Vorstellungskraft trainieren:  
Informieren, lesen, darüber sprechen



Selbst Vorbild sein fürs Emissionen reduzieren



Klima in Bezugsgruppen immer wieder zum Thema machen (Arbeitsplatz, Sportverein, Kirchengemeinde, Freundeskreis, Familie,...)



Sich Klimagruppen anschließen und dranbleiben



Eigene Ideen in Klimagruppen umsetzen



Wirtschaftliche Boykottaktionen unterstützen



Klimastreiks / Demonstrationen unterstützen



Einer Partei beitreten



Gewaltfreier ziviler Ungehorsam



Petitionen starten / unterstützen (z.B. #KlimaVor8)



Leser\*innenbriefe schreiben, Redaktionen kontaktieren



Strategische Nutzung sozialer Medien und des WhatsApp Status´, Beteiligung an virtuellen Protestaktionen



Accounts melden, Gegenrede



Um Hilfe bitten, Verantwortung übernehmen und übertragen, anderen helfen



Vor Gericht klagen



Direkte Demokratie:  
Bürger\*innenbegehren, Volksbegehren, Bürger\*innenversammlungen



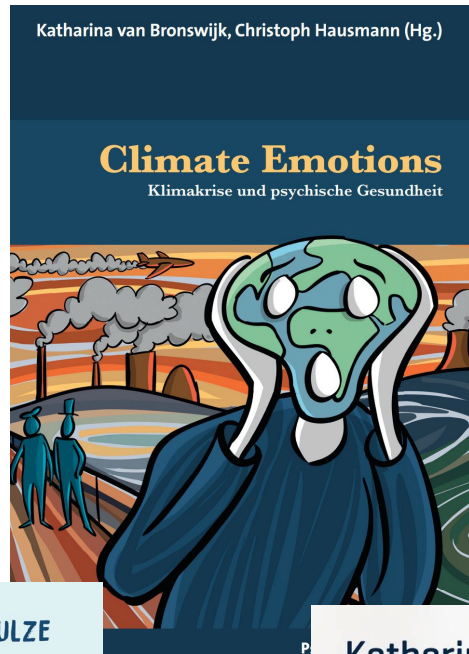
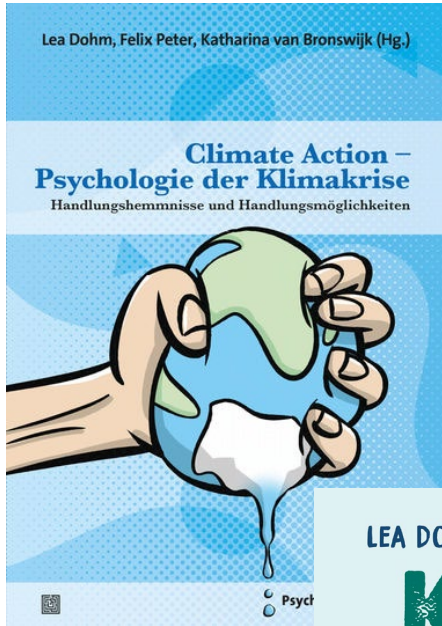
Große Visionen, Mut, eigene Ängste konfrontieren







# Lesetipps:



An aerial photograph of a small, rocky island with lush green vegetation. The island is surrounded by clear, turquoise water. A small boat is visible in the water near the island. The image is used as a background for text.

**Fragen?**

**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!**

# Quellen:

- APA (2017): Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica.
- Csutora, M. (2012). One More Awareness Gap? The Behaviour-Impact Gap Problem. *Journal of Consumer Policy*, 35(1), 145-163. doi:10.1007/s10603-012-9187-8
- Davenport, Leslie (2017). *Emotionale Resiliency in the Era of Climate Change - A Clinician's Guide*. Jessica Kingsley Publishers. London & Philadelphia.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience: capturing the state of the research*. Literature review. Overseas Development Institute, London.
- Gifford, R. (2011). The dragons of inaction: Psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*, 66(4), 290-302. <https://doi.org/10.1037/a0023566>
- Otto, I. M., Donges, J. F., Cremades, R., Bhowmik, A., Hewitt, R. J., Lucht, W., Rockström, J., Allerberger, F., McCaffrey, M., Doe, S. S. P., Lenferna, A., Morán, N., van Vuuren, D. P. & Schellnhuber, H. J. (2019). Social tipping dynamics for stabilizing Earth's climate by 2050. *PNAS*, 117(5), 2354-2365. [www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1900577117](http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1900577117)
- Peter, F., van Bronswijk, K. & Rodenstein, B. (2021). Facetten der Klimaangst. Psychologische Grundlagen der Entwicklung eines handlungsleitenden Klimabewusstseins. In B. Rieken, R. Popp & P. Raile (Hrsg.), *Eco-anxiety - Zukunftsangst und Klimawandel. Interdisziplinäre Zugänge*. Münster, New York: Waxmann (Psychotherapiewissenschaft in Forschung, Profession und Kultur).
- <http://www.psychologistsforfuture.org/klimaresilienz/>

