

Mad World – Globale Krisen in der Psychotherapie

Dr. Fabian Chmielewski



PSYCHOTHERAPIE.
TOOLS
Eine Marke von BELTZ

Eupsychia.de





Chmielewski • Hanning
THERAPIE-TOOLS ⓘ ⓘ

**Lebenssinn und
existenzielle Fragen**

Online-Material auf
psychotherapie.tools

BELTZ



Ende 2025



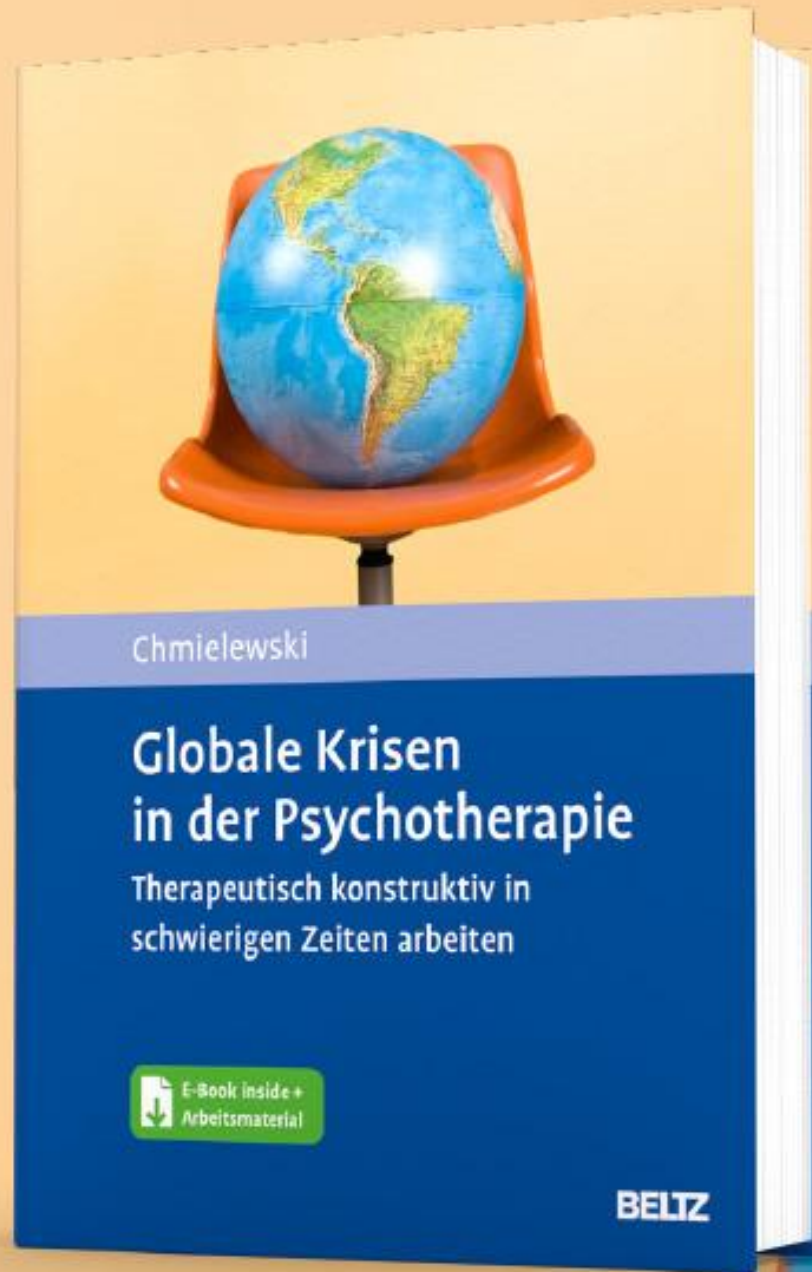
Chmielewski • Hanning
THERAPIE-TOOLS ⓘ ⓘ
Selbstwert

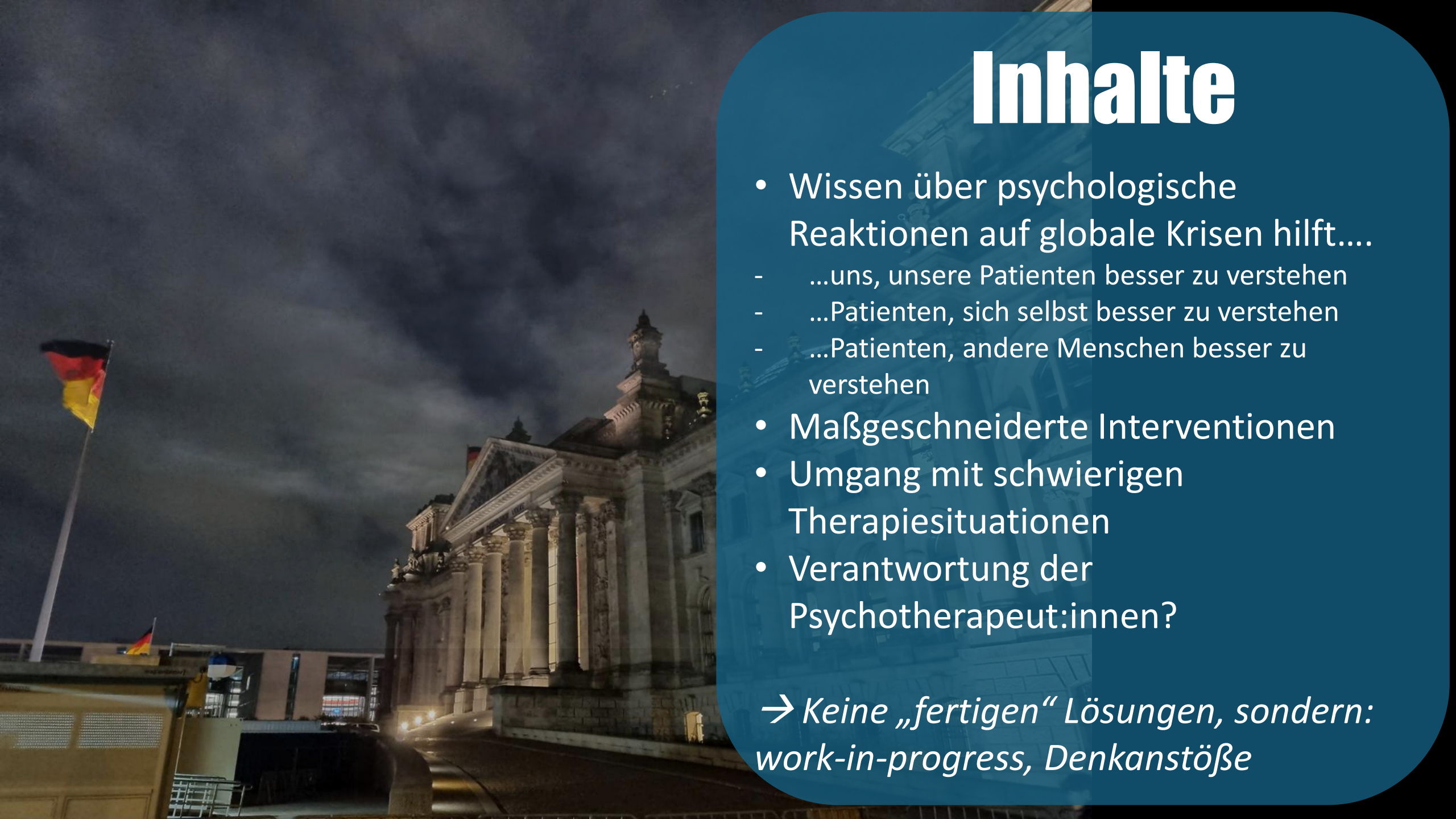
5 Bände Inhalte + Arbeitsmaterial



Hanning • Chmielewski
Ganz viel Wert
Selbstwert aktiv aufbauen und festigen
Online-Material
BELTZ

Globalen Krisen in der Therapie einen Raum geben



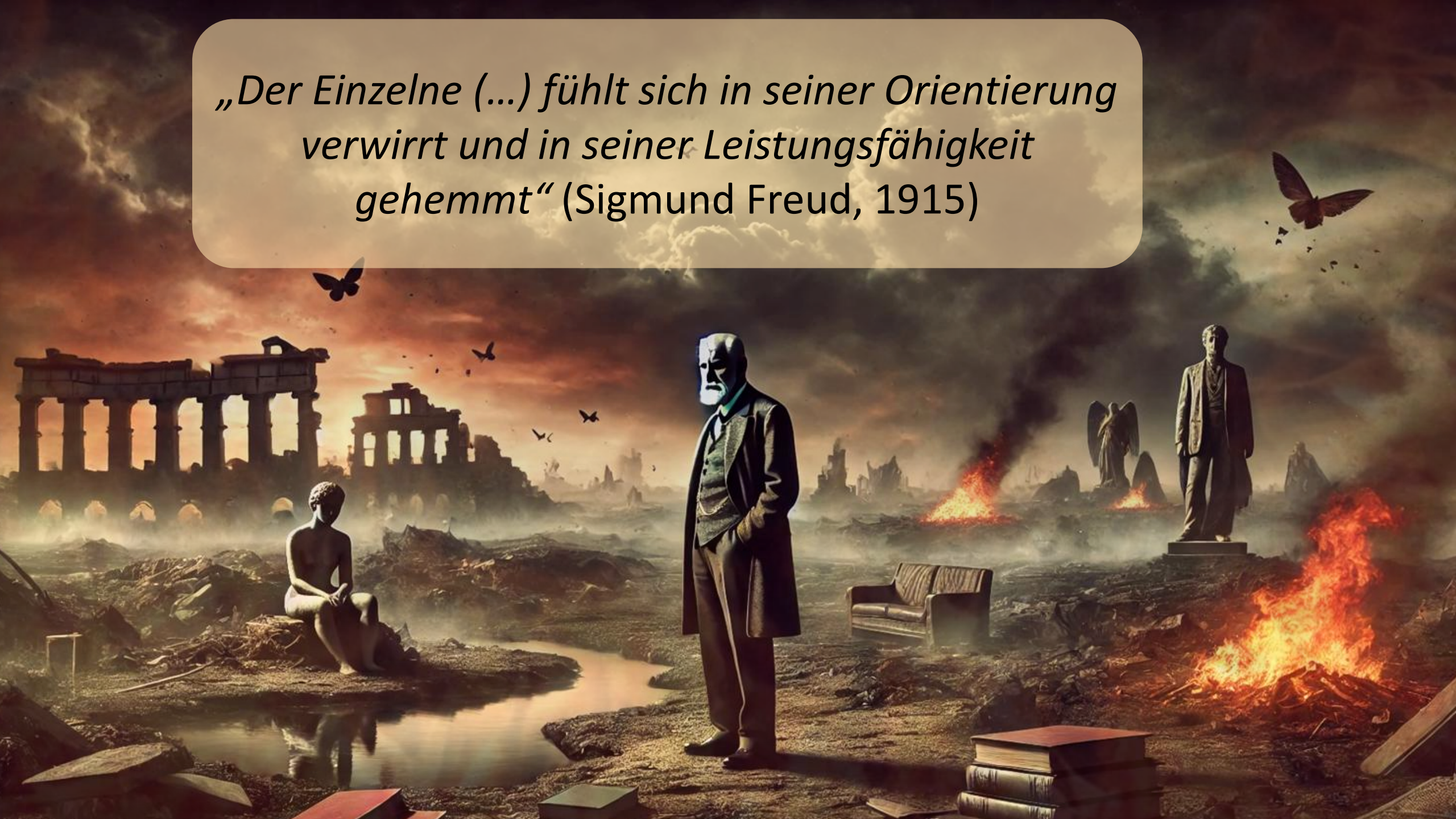


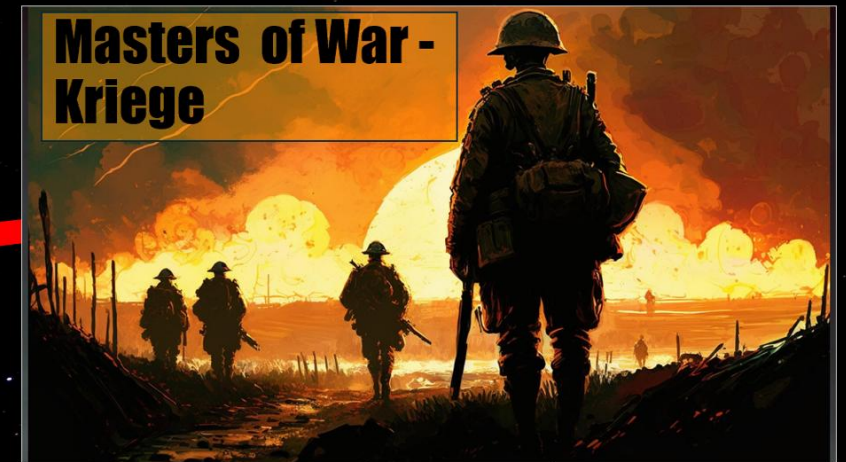
Inhalte

- Wissen über psychologische Reaktionen auf globale Krisen hilft....
 - ...uns, unsere Patienten besser zu verstehen
 - ...Patienten, sich selbst besser zu verstehen
 - ...Patienten, andere Menschen besser zu verstehen
- Maßgeschneiderte Interventionen
- Umgang mit schwierigen Therapiesituationen
- Verantwortung der Psychotherapeut:innen?

→ Keine „fertigen“ Lösungen, sondern: *work-in-progress, Denkanstöße*

„Der Einzelne (...) fühlt sich in seiner Orientierung verwirrt und in seiner Leistungsfähigkeit gehemmt“ (Sigmund Freud, 1915)

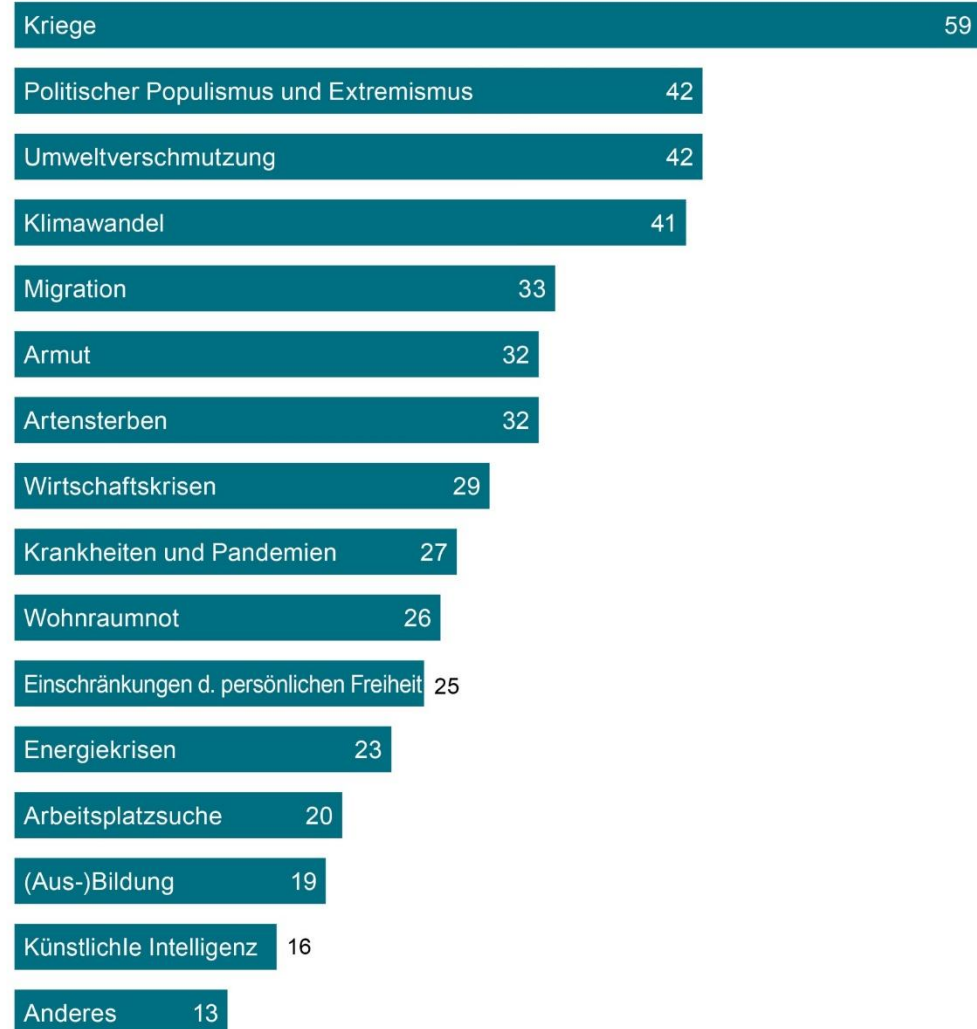




Krieg, Populismus, Umwelt als Hauptsorgen

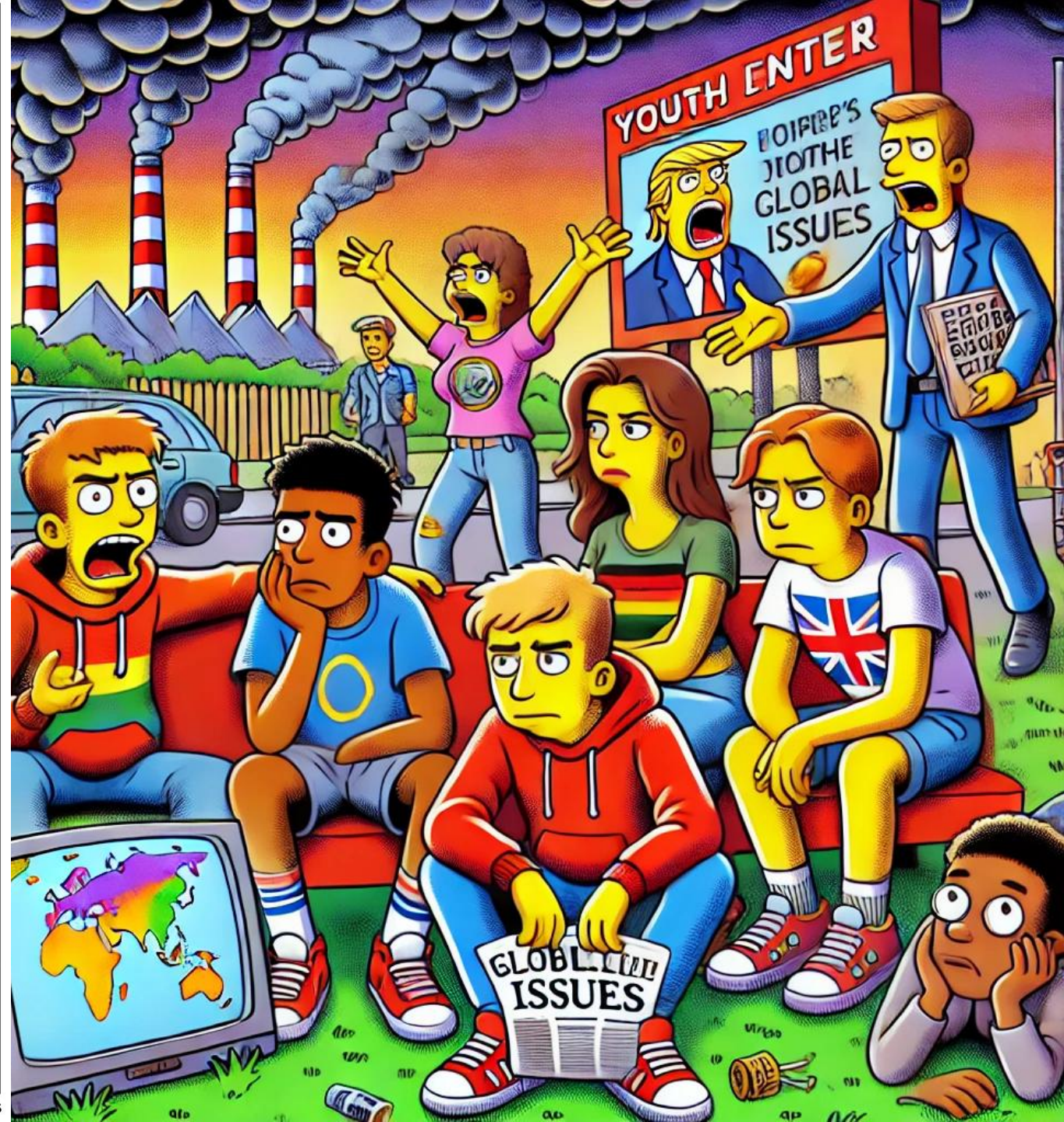
Ergebnisse repräsentativer Befragung von 14- bis 17-Jährigen
in Deutschland im Oktober 2024, Angaben in Prozent

Folgende Themen machen mir mit Blick auf die Zukunft große Sorgen:



Antworten 8, 9 oder 10 auf einer Skala von 1 (keine Sorgen) bis 10 (sehr große Sorgen)

Quellen: BARMER, Sinus





Polykrise

(Lawrence et. al., 2024)

„Globale Polykrise“: *„Kausale Verflechtung von Krisen in mehreren globalen Systemen in einer Weise, die die Aussichten der Menschheit erheblich verschlechtert“*



Erich Fromm spürte die innere Verpflichtung, „*daß der Psychologe unverzüglich zum Verständnis der gegenwärtigen Krise alles beisteuern sollte, was er zu bieten hat*“. (1941/2021)

**Was können
wir tun?**





Was können
wir tun?



Psychotherapie mit Menschen, die von globalen Krisenthemen belastet sind



Die Krise in der Therapie

Störung als direkte Folge einer Krise: z.B. Patient mit (pathologischer) Klimaangst, Traumafolgestörung aufgrund Krise

Krise verschärft vorhandene psychische Erkrankung: z.B. weitere Sorge bei GAS

Krise wird neben psychischer Störung als weitere Belastung erlebt:
Leidensdruck / Erhöhung Grundstress, ohne selbst psychische Störung zu sein

Beiläufige Patientenbemerkungen: z.B. Patient macht menschenfeindliche Kommentare, das Verhalten des Patienten triggert Therapeuten



Klimakrise – The Heat Is On



Herr T.:

„Ich habe Angst vor der Klimakatastrophe und was sie für meine beiden kleinen Kinder bedeutet. Ich habe Phantasien vom Weltuntergang, Angst vor Verteilungskämpfen, google viel zu dem Thema. Ich habe Schwierigkeiten, mich an der Gegenwart zu erfreuen“

4 Wege, wie Klimawandel psychische Gesundheit beeinflusst

(Clayton, 2021; Harper, Cunsolo, Clayton, 2022)

1. Einzelne Ereignisse

Extremwetterereignisse (Fluten, Dürren, Stürme,...): Depressionen, PTDS...

2. Direkte Auswirkungen gradueller Veränderungen

z.B. höhere Temperaturen: stärkere Inanspruchnahme psychiatrischer Dienste

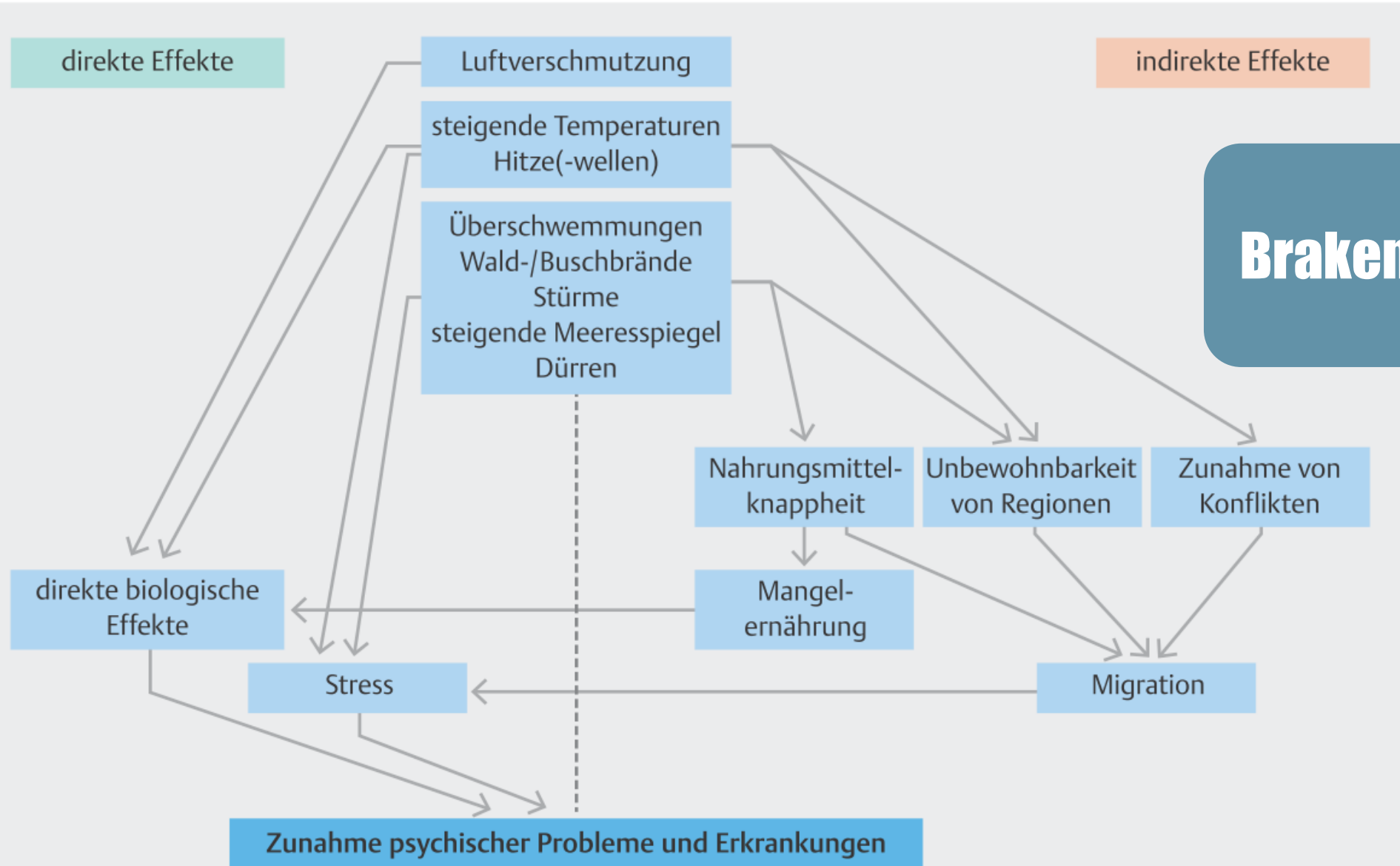
3. Indirekte Auswirkungen durch klimabedingte Veränderungen der sozialen Systeme – z.B.

Migration; Klimawandel → Zunahme von Konflikten – national / international ; US-Verteidigungsministerium: Klimawandel= „Bedrohungsmultiplikator“

4. Auswirkungen im Zusammenhang mit der Wahrnehmung des Klimawandels –

Beeinträchtigungen psych. Gesundheit durch Sorgen über Konsequenzen – „Klimaangst“ / „Ökoangst“





Brakemeier et al., 2024

► **Abb. 1** Direkte und indirekte Effekte der Klimakrise auf die Zunahme psychischer Probleme und Erkrankungen (in Anlehnung an [1,2]).

Psychische Gesundheit und Klimakrise

Impact of climate events, pollution, and green spaces on mental health: an umbrella review of meta-analyses

Pim Cuijpers^{1,2} , Clara Miguel¹, Marketa Ciharova¹, Manasi Luke Brander⁴, Pushpam Kumar⁵ and Eirini Karyotaki¹

¹Department of Clinical, Neuro and Developmental Psychology, Amsterdam Public Health, Universiteit Amsterdam, Amsterdam, the Netherlands; ²International Institute for Psychology, Cluj-Napoca, Romania; ³Brain and Mind Institute, Aga Khan University, Nairobi, Kenya; ⁴Environmental Studies, Vrije Universiteit Amsterdam, Amsterdam, the Netherlands and ⁵Environment Programme, Washington, DC, USA

Abstract

Climate change may affect mental health. We conducted an umbrella review examining the association between mental health and climate events related to pollution and green spaces. We searched major bibliographic databases for meta-analyses with at least five primary studies. Results were summarized narratively. 24 meta-analyses on mental health and climate events ($n = 13$), pollution ($n = 2$) (two meta-analyses provided data on two categories). The overall confidence in the results was moderate. According to AMSTAR-2, the overall confidence in the results was moderate. For three it was moderate, and for the other studies the confidence was low. The meta-analyses on climate events suggested an increased prevalence of post-traumatic stress, depression, and anxiety associated with the exposure to climate events, although the effect sizes differed considerably across studies. The meta-analyses on pollution suggested that there may be a significant association between $PM_{2.5}$, PM_{10} , NO_2 , SO_2 , CO and mental health, especially suicide, as well as autism spectrum disorders after exposure during pregnancy. Effect sizes varied considerably. Serious methodological flaws made it difficult to draw credible conclusions. We found reasonable evidence for an association between green spaces and mental health and some evidence for an association between pollution and mental health. More high-quality research is needed to verify these associations.

- **Umbrella-Review von 24 Meta-Analysen von psych. Gesundheit und Klima-Ereignissen & Umweltverschmutzung**
- **Hinweise: Klimawandel hat negative Auswirkungen auf psychische Gesundheit**
- **Hinweise: erhöhte Prävalenz von PTBS, Depression & Angst im Zusammenhang mit Klimaereignissen (z.B. Naturkatastrophen, Hitze)**
- **(unterschiedliche Effektstärken, tw. nicht significant)**
- **methodische Mängel vieler Studien**

Masters of War - Kriege



Herr C:

„Ich mache mir große Sorgen. Ausgelöst durch den Krieg mitten in Europa – habe ich mir wieder ein „Loch gegraben“, aus dem ich alleine nicht herauskomme. Obwohl ich weiß, dass ich daran nichts ausrichten kann, steht fast ständig der „Säbelzahn timer“ vor mir und generiert die üblichen Fragen in mir: Was könnte, was wäre, was wird...“

Auswirkungen von Krieg auf psychische Gesundheit

verheerend

(Bogic et al., 2015; Jain et al., 2022; Murthy & Lakshminarayana, 2006)

Krieg oft **nicht nur traumatisches Einzelereignis** – sondern lange Reihe unterschiedlicher stressender und traumatisierender Erlebnisse

Besonders Störungen wie PTBS, KPTBS, Anhaltende Trauerstörung, Depression, GAS - dazu: Einsamkeit, Alkoholmissbrauch, Suizidgedanken

(Jain et al., 2022; Hyland et al., 2022; Karatzias et al., 2022)

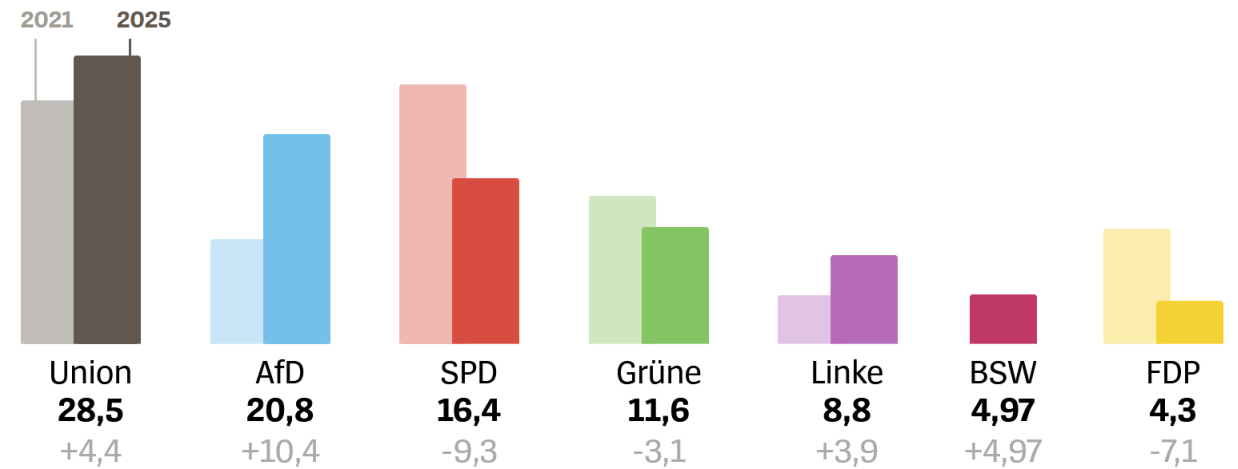
Risikofaktoren: höheres Alter, weiblich, geringere Bildung, Arbeitslosigkeit, Fehlen eines Lebenspartners, fehlende soziale

Unterstützung (Jain et al., 2022; Murthy & Lakshminarayana, 2006)

Springtime For Hitler – Rechtsruck



Zweitstimmen in Prozent, vorläufiges Ergebnis



Springtime For Hitler – Rechtsruck



Herr N.:

„Neben meinen beruflichen Problemen stresst mich die aktuelle Correctiv-Recherche sehr: Muss ich mir zur Sicherheit schon jetzt einen Koffer packen?“

The Human Cost of Politicizing Immigration: Migration Stigma, US Politics, and Health

Lawrence H. Yang,
PhD

Department of Social and Behavioral Sciences, New York University School of Global Public Health, New York; and Mailman School of Public Health, Columbia University, New York, New York.

Maureen A. Eger, PhD

Department of Sociology, Umeå University, Umeå, Sweden; and Center for Right-Wing Studies, University of California, Berkeley.

Bruce G. Link, PhD

Department of Sociology and School of Public Policy, University of California, Riverside; and Mailman School of Public Health, Columbia University, New York, New York.

No, they're not humans, they're not humans, they're animals.

Former President Donald Trump, in reference to immigrants, April 2, 2024¹

The politicization of immigration, heightened by the crisis at the US-Mexico border and amplified by the gravity of the 2024 US presidential election, has profound public health consequences not only for immigrants but also ethnic and racial minority groups. To draw attention to and understand this state of affairs, we use a new social science concept, *migration stigma*,² which emerged from a scientific forum that brought together more than 30 scholars from the fields of stigma and international migration. Through syntheses of a variety of literature, scholars identified stigma as a mechanism linking societal politics to health. Thus, in the sections below, we discuss migration stigma in the context of the US election and identify opportunities for the development of structural competencies for physicians³ as well as future research on migration stigma and health.

Health professionals can facilitate

a starting point for a still together phenomena the rarely. Indeed, social and anti-immigrant prejudice native-born attitudes and investigate the impact of and well-being. Although inequities across racial and consider stigma as a cause politicization of immigration comes for immigrants and the connection of social policies, to relevant stigma typing and devaluing people ization (as in Trump's quote elucidate how stigmatizing the health of immigrant families and contributes to health ethnic groups.

What are the possibilities of immigration for health? We posit that the reaction v

Hetze schadet Menschen

Politische Rhetorik hat Einfluss auf Gesundheit von Menschen mit Migrationshintergrund

„Migration Stigma“ – Ausgrenzung, Erniedrigung soziale Abwertung

Verschlimmerung psych. Probleme

Verzicht auf medizinische Hilfe, aus Angst vor Abschiebung

„strukturelle Kompetenz“: Bewusstsein von Mn in Gesundheitsberufen, Engagement außerhalb Behandlungszimmer für Betroffene

Die schlechte Laune der Rechten

Support for a right-wing populist party and subjective well-being: Experimental and survey evidence from Germany

Maja Adena  , Steffen Huck 

Published: June 26, 2024 • <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303133>

Article

Authors

Metrics

Comments

Media Coverage



Abstract

Introduction

Materials and methods

Analysis

Discussion

Conclusions

Supporting information

References

Abstract

With the rise of populism in many countries, including Germany, it is more important than ever to better understand the causes and consequences of populist support. Using two experiments within the context of a large panel survey, we study how support for the German right-wing populist party *Alternative für Deutschland* (AfD) is associated with dimensions of personal and financial well-being. In both experiments, we find that support for AfD is associated with lower well-being. For AfD supporters, once in a controlled manner and once in a naturalistic setting, the relationship from AfD support to diminished well-being is robust. Our findings challenge the prevailing assumption that dissatisfaction leads to support for populist parties, and that positive messages are particularly promising to w

Niedriges
Wohl-
befinden

AfD wählen

Die schlechte Laune der Rechten

Rechtspopulisten: **Rhetorik der Negativität**

Anhänger werden mit **negativ** gefärbten Themen & Nachrichten überschwemmt

Kommunikation setzt auf **negative Emotionen** (Empörung, Angst)

Schuldzuweisungen

Negative Botschaften „**infizieren**“ mit Negativität





Medien



**Unser
Bedrohungssystem**

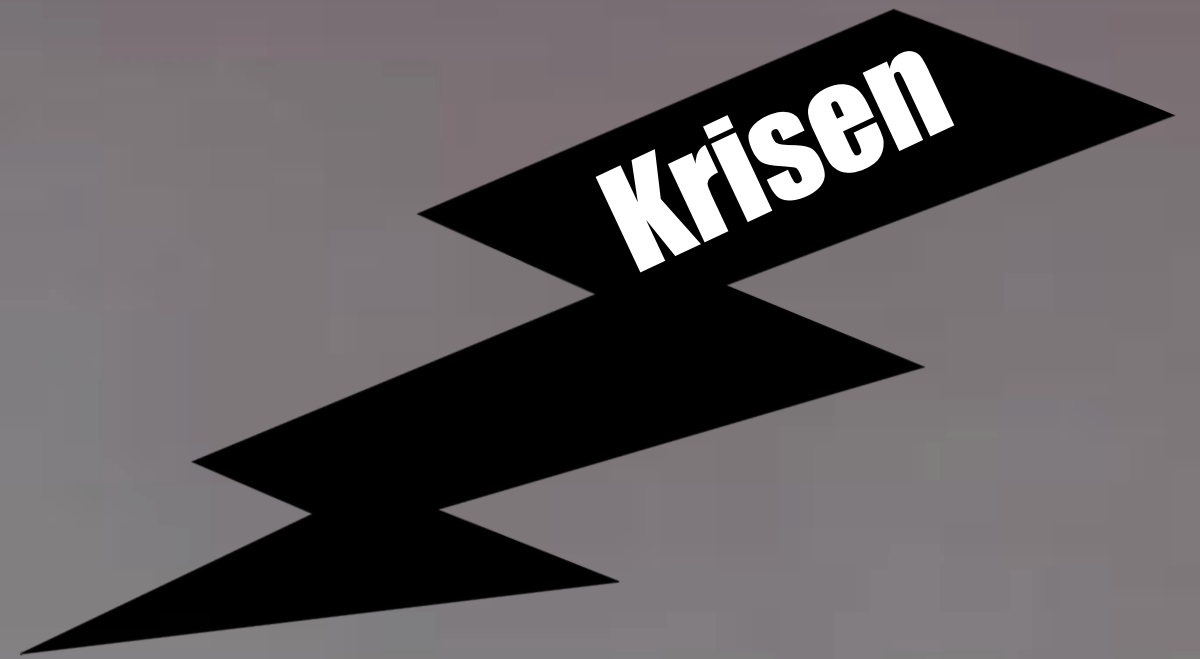
Krise



Reaktionen

Bedürfnisse, Werte

(Temperament, Schemata, finanzielle Situation...)



Weltverständnis

(Epistemische Bedürfnisse)

*„Ich verstehe die
Welt nicht mehr“*

Wohlbefinden

(psych.Grundbedürfnisse)

*„Mir geht es nicht
gut“*

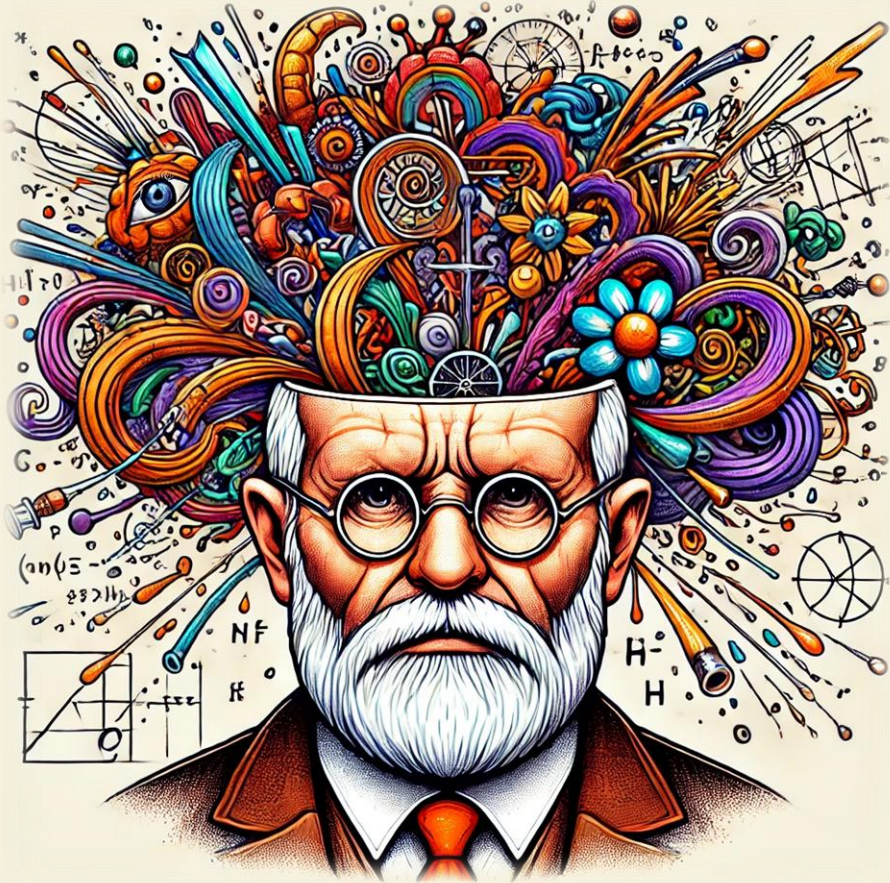
Überleben

(existenzielle Bedürfnisse)

*„Mein Leben steht
auf dem Spiel“*



Häh?! Epistemische Bedürfnisse



Die Welt verstehen wollen,
Zusammenhänge, Dinge einordnen
können....

Krisen → epistemische Überforderung



n = 2.425–2.470

Quelle: Umfrage FES/Universität Bonn 2022

stimme eher nicht zu stimme überhaupt nicht zu
stimme eher zu stimme voll und ganz zu

Routinen – Denk- und Handlungsgewohnheiten

Struktur
Sicherheit
Kohärenz
Entlastung



Frustration z.B. durch
Gendern

*„Verunsicherung von
Handlungsroutinen“*

(Nachtwey & Amlinger, 2022)

*„Veränderungs-
Erschöpfung“*

(Steffen Mau)

Psychologische Grundbedürfnisse





Soziale Eingebundenheit

Trennung von geliebten Menschen

- Flucht
- Tod
- Kontaktbeschränkungen
-

Soziale Eingebundenheit





Soziale Konflikte

Soziale Eingebundenheit



Allein unter Freunden

„Ich verstehe nicht, wie Leute so tun können, als sei nichts los – nach diesem Sommer! Es ist zum Verrücktwerden! Ich fühle mich so allein (...)“

(Pt bei Budziszewska & Jonsson, 2022)

Soziale Eingebundenheit

Kompetenz / Wirksamkeit / Kontrolle

- Individuelle Ohnmacht vor globalen Krisen
- „Man kann doch als Einzelne:r nichts tun“
- Geringe persönliche Selbstwirksamkeit



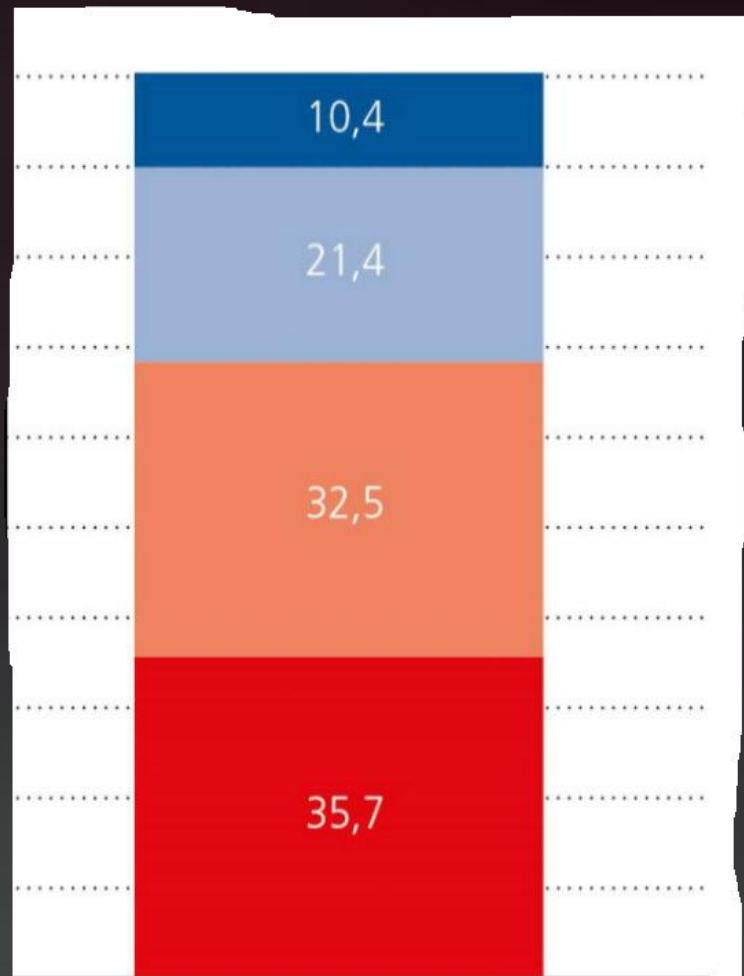
*"Ist ja schön, dass die Pole schmelzen - und **was soll ich jetzt da machen?**"*

(Birgit; In: Mau et al., 2023)

*"Ich finde Klimawandel an sich natürlich wichtig. Aber ich als **kleiner Bürger** kann nur sagen: Ich trenne meinen Müll. Ich tue halt, was ich meine für das Klima tun zu können. Aber im Endeffekt habe ich **eh nichts zu sagen**"*

(Lisa, Verkäuferin; In: Mau et al., 2023)





Jenseits von Wahlen gibt es für
die Bürger nicht genügend
Beteiligungsmöglichkeiten.

n = 2.425–2.470

Quelle: Umfrage FES/Universität Bonn 2022

stimme eher nicht zu

stimme eher zu

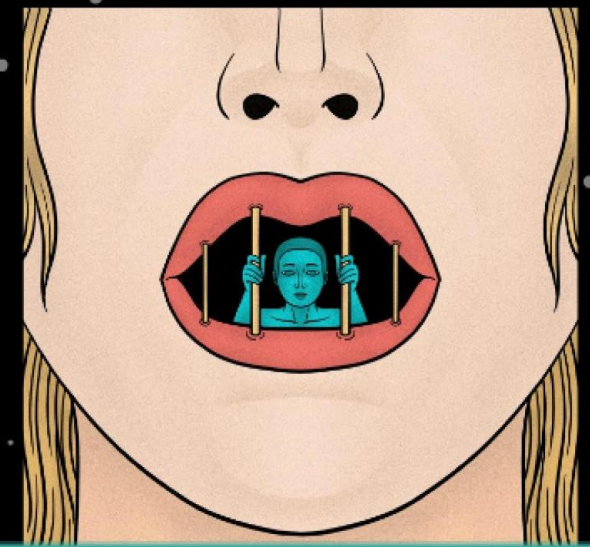
stimme überhaupt nicht zu

stimme voll und ganz zu



Demokratie

~~Diktatur~~



Freiheit / Autonomie

**GEKRÄNKTE
FREIHEIT**

CAROLIN AMLINGER

CSU
@CSU

🚗 Für uns ist klar: Jeder soll eigenverantwortlich entscheiden, langsamer zu fahren oder auf öffentliche [#Verkehrsmittel](#) umzusteigen, um Sprit zu sparen. Wir bleiben dabei ! Kein generelles (oder befristetes) [#Tempolimit](#) auf deutschen [#Autobahn](#)en.



**GEMEINSAM
MASKENFREI
EINKAUFEN!**

JEDEN FREITAG UM 18 UHR
im Supermarkt oder beim Händler
Deines Vertrauens!
Je mehr mitmachen, desto besser!

**LASST DIE MASKEN FALLEN,
FREIES ATMEN**

„...aber für mich persönlich wird es schwierig, wenn das in mein normales Leben überschlägt (...) Jeder soll sich operieren lassen, jeder soll lieben, wen er will. Aber ich möchte nicht, dass diese dann doch sehr kleine Minderheit mir das täglich auf das Butterbrot schmiert, und ich möchte nicht jeden fragen müssen, was seine Pronomen sind.“

(Ilko, Berliner Polizist, CDU-Wähler; in Mau et al., 2023)

Gefühlte Meinungsfreiheit

2023: nur 40 Prozent der Deutschen
der Meinung, dass man seine
politische Meinung frei sagen kann.

(statista / Allensbach)





Existenzielle Bedürfnisse

Physische Bedrohung:

Arbeitsplatz, Existenzsicherung,
Krankheit , Tod

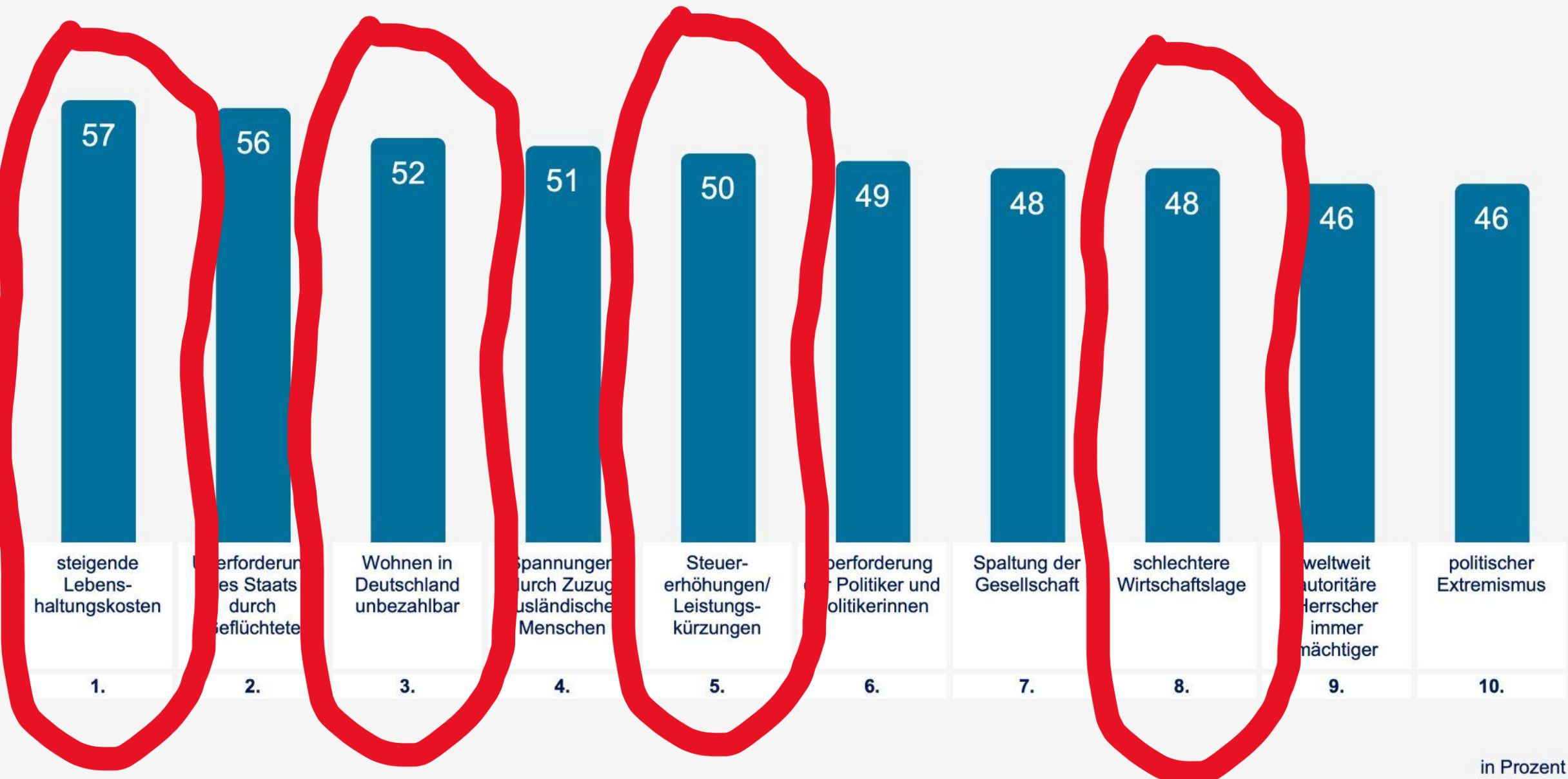
Symbolische Bedrohung:

Identitätsstiftende Selbst-und
Fremdsicht
Selbstwert



Sicherheit

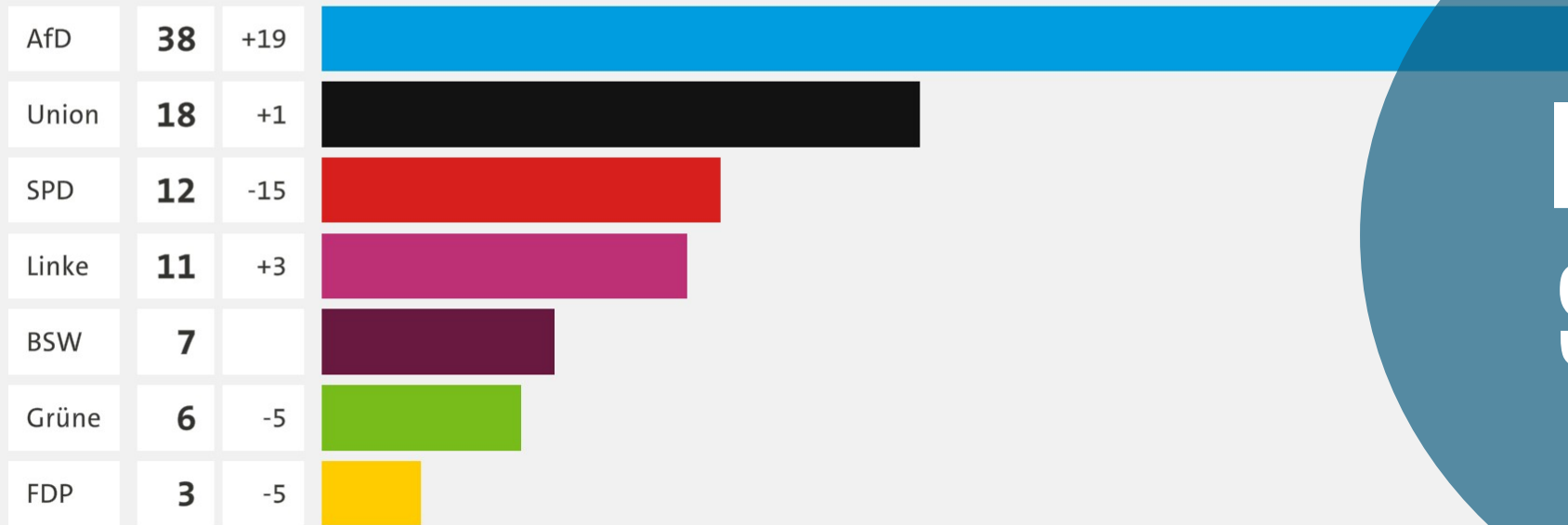
Die Ängste der Deutschen (Plätze 1–10)



Bundestagswahl 2025

Stimmanteile bei Wählenden mit schlechter wirtschaftlicher Situation

Vgl. 2021



Stand: 23.02.2025, 21:16 Uhr

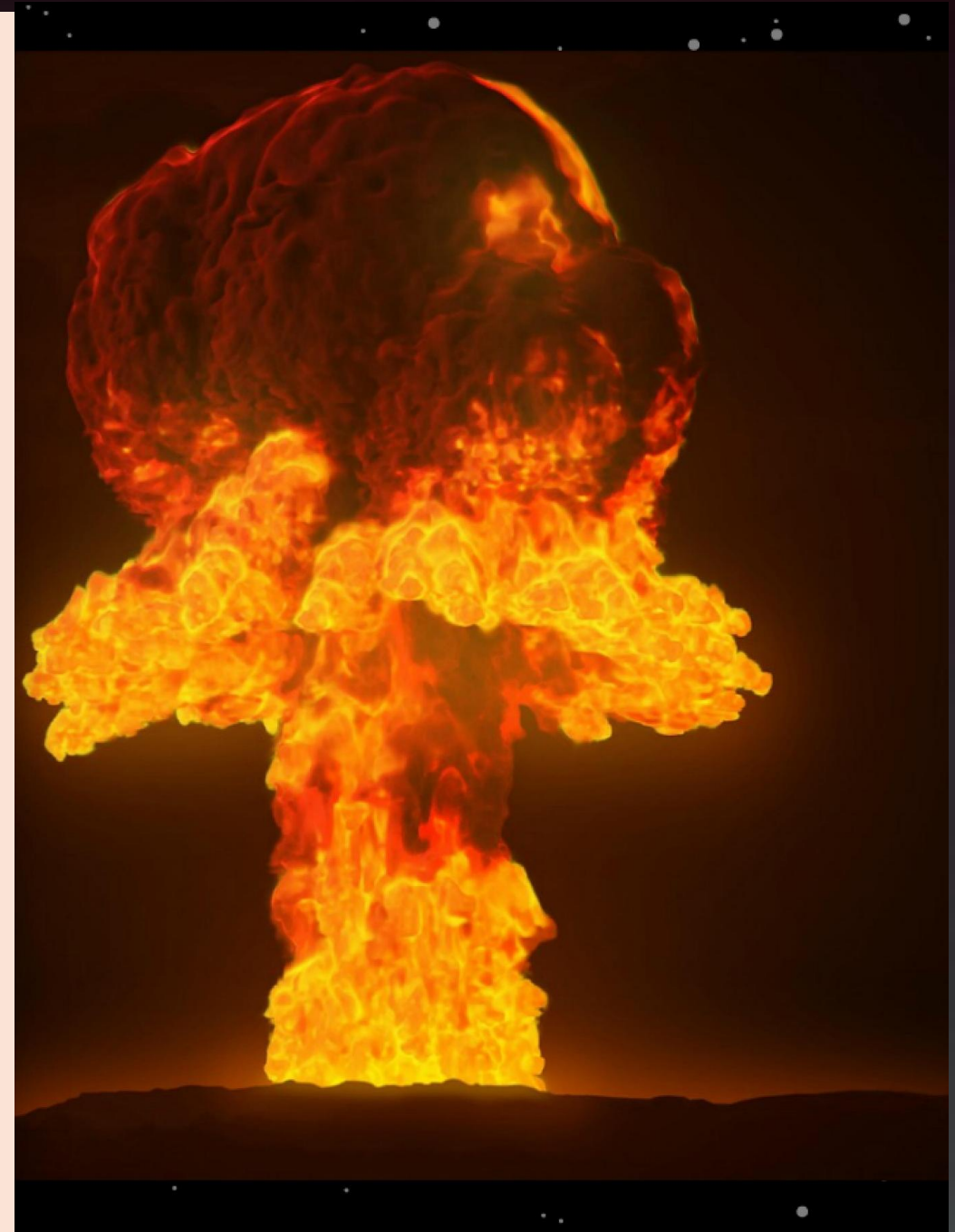
infratest dimap



Finanzielle Sicherheit

Globaler Tod

„„Die Menschen haben es jetzt mit der Beherrschung der Natur so weit gebracht, dass sie es mit deren Hilfe leicht haben, einander bis auf den letzten Mann auszurotten. Sie wissen das, daher ein gut Stück ihrer ... Angststimmung“ (Freud, 1930)



Do Individuals with High Climate Anxiety Believe That They Will Die Earlier? First Evidence from Germany

André Hajek ¹, Hans-Helmut König ¹

Affiliations + expand

PMID: 36981973 PMCID: [PMC10048977](#) DOI: [10.3390/ijerph20065064](#)

Abstract

Objectives: To examine the association between climate anxiety and perceived longevity in the general adult German population (also stratified by age group).

Study design: Nationally representative survey.

Methods: Data were used of the general adult German population, with $n = 3015$ individuals (18 to 74 years; data collection: March 2022). Climate anxiety was assessed using the validated Climate Anxiety Scale. It was adjusted for a wide array of covariates in linear-log regression analysis.

Results: Even after adjusting for various covariates, there was an association between higher (log) climate anxiety and a lower perceived longevity in the total sample ($\beta = -1.41, p < 0.01$). Stratified by age group, a significant association was only present among individuals aged 18 to 29 years ($\beta = -3.58, p = 0.01$), whereas it was not present in the other age groups (i.e., individuals aged 30 to 49 years, individuals aged 50 to 64 years, and individuals aged 65 years and over).

Conclusions: This study showed an association between higher climate anxiety and lower perceived longevity, particularly among younger individuals. More clearly, younger individuals with a higher climate anxiety think they will die earlier. This is the first study on this topic and could serve as a foundation for upcoming research. For example, longitudinal studies are needed to confirm our findings.

Keywords: climate anxiety; climate change; eco anxiety; flood; longevity; mortality; natural disaster; perceived longevity; subjective life expectancy.



Physische Bedrohung:

Arbeitsplatz, Existenzsicherung,
Krankheit , Tod



Symbolische Bedrohung:

Identitätsstiftende Selbst-und
Fremdsicht
Selbstwert

Sicherheit

A black and white portrait of Volodymyr Yermolenko, a man with glasses and a slight smile, wearing a white t-shirt under a dark jacket. The background is dark and out of focus.

In diesem Krieg
kämpft die
Tyrannei gegen
die freie Welt.
**Es ist unser
gemeinsamer
Konflikt und
wird unser
gemeinsamer
Sieg der Freiheit
werden.**

VOLODYMYR YERMOLENKO
VORSITZENDER PEN UKRAINE

Leitkultur

„Exemplarisch seien genannt: Das Bauhaus, Benedikt XVI. („Wir sind Papst“), der Deutsche Idealismus, unsere Dichter und Denker (wie z.B. Goethe, Schiller, Heine, Fontane), der Diplomingenieur, die D-Mark, das evangelische Pfarrhaus, die Fußball-Bundesliga, Gemütlichkeit, Grimms Märchen, die Hanse, unsere Komponisten (wie Bach, Beethoven, Mendelssohn Bartholdy, Wagner), Martin Luther und die Reformation, Ordnungsliebe, das Reinheitsgebot, der Schrebergarten, VW Käfer und Trabant, Winnetou, Wurst (Thüringer Bratwurst, bayrische Weißwurst etc.)“
(AfD-Positionspapier zur **deutschen Leitkultur**)

Bedürfnisse und Resilienz

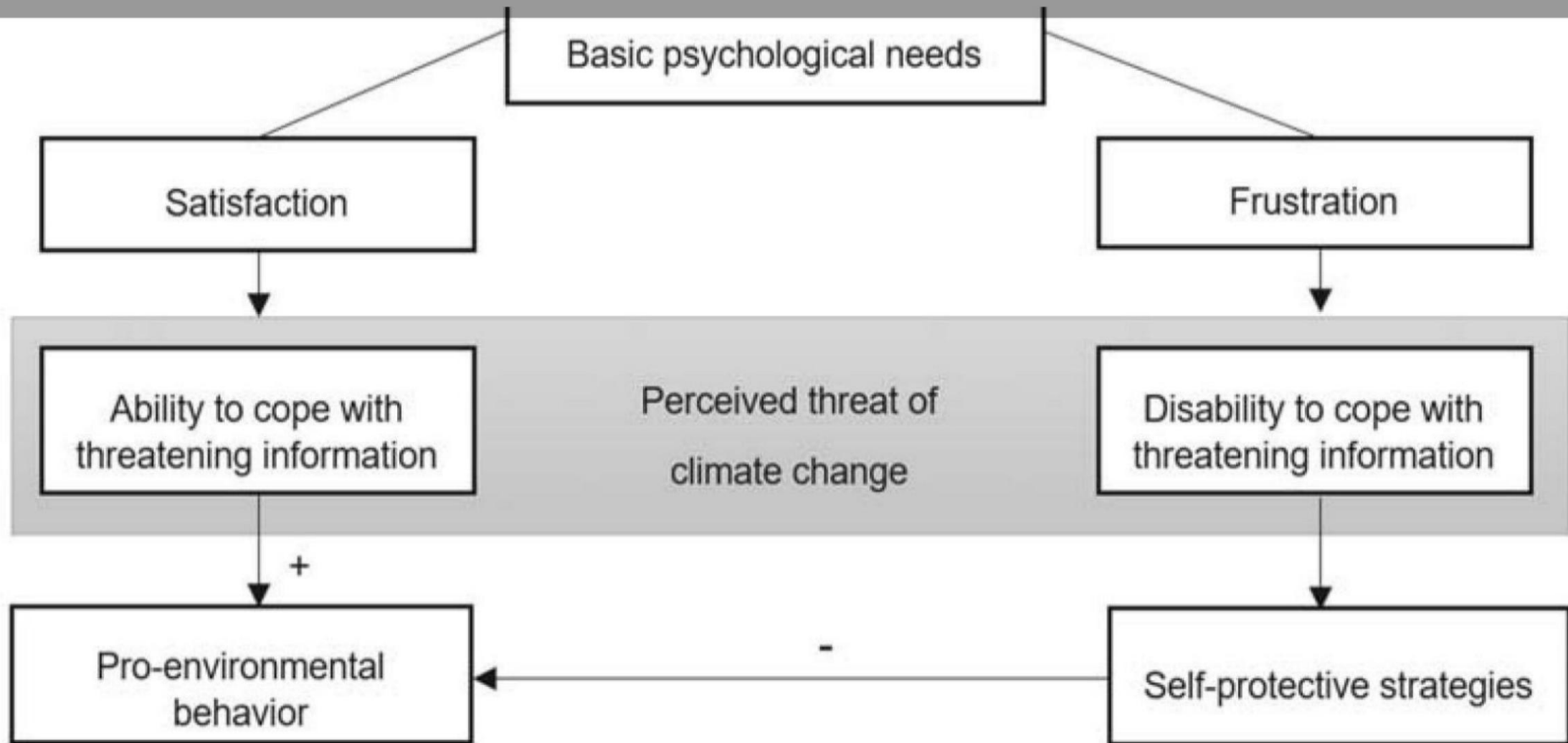


Figure 1: Basic psychological needs and their influence on reactions to climate change threat¹

Wullenkord, 2020



BEDÜRFNIS-
ERFÜLLUNG

KRISEN

Bedürfnis-Inspektion

Die folgenden Fragen helfen dabei, die relevanten Bedürfnisse Ihrer Patienten und Patientinnen während der besprochenen Krise zu identifizieren.

(1) Existenzielle Bedürfnisse

- **Physische Bedrohung:** Hat Ihr Patient aufgrund der-Krise Angst um sein Leben, seine Gesundheit, seine finanzielle Absicherung (oder die seiner Familie) oder fühlt er sich sicher?

.....

.....

.....

- **Symbolische Bedrohung:** Hat Ihre Patientin aufgrund der-Krise Angst vor Verlusten wichtiger symbolischer Werte (individuelle oder kulturelle Identität?)

.....

.....

.....

- **Zeitliche Dimension:** Wie weit sind die vom Patienten befürchteten Bedrohungen zeitlich entfernt? Sieht er sich schon aktuell den bedrohlichen Faktoren ausgesetzt, oder ist die Bedrohung in der Zukunft platziert – wann?



Chmielewski

Globale Krisen in der Psychotherapie

Therapeutisch konstruktiv in
schwierigen Zeiten arbeiten



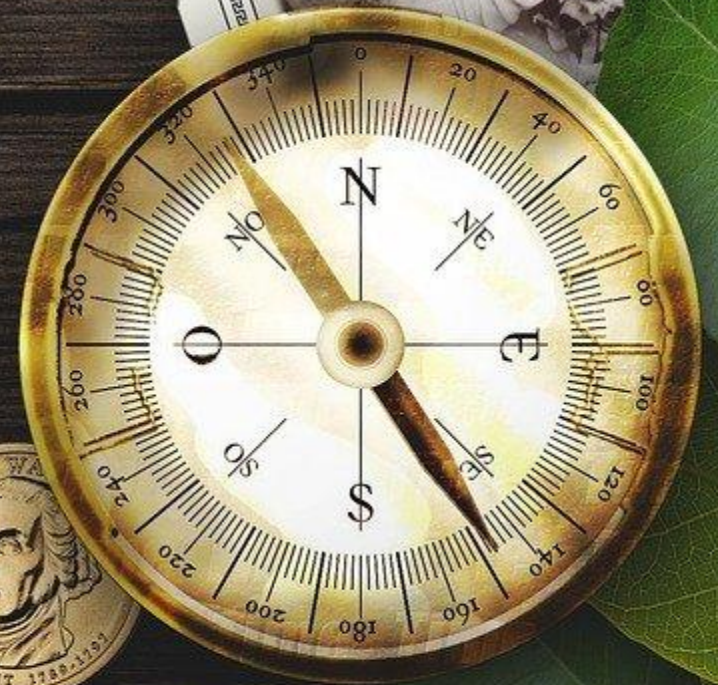
BELTZ

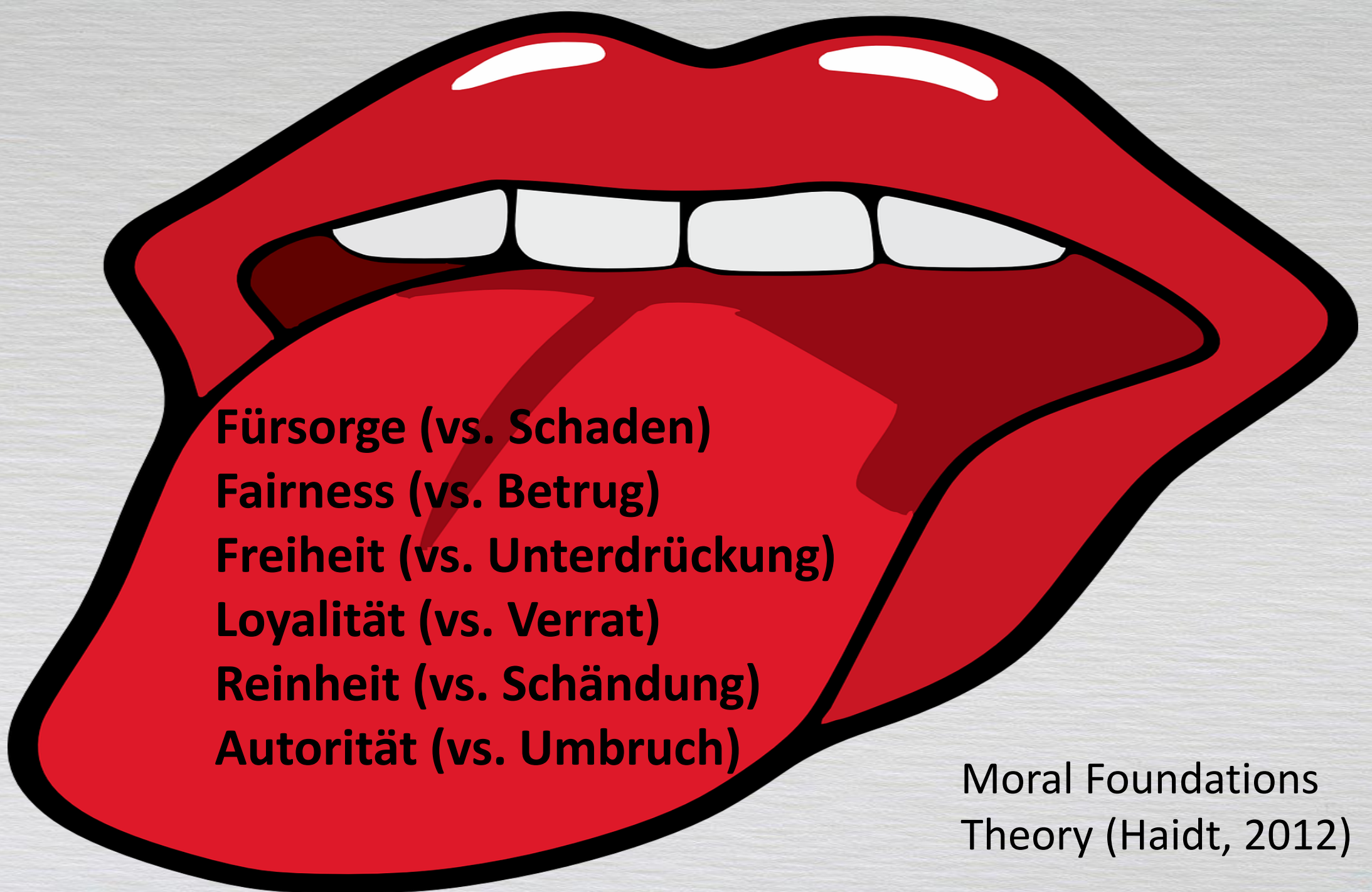
Werte & Moral



**Meine wichtigen
Werte**

**Was genau verste-
he ich unter
diesem Wert?**





Fürsorge (vs. Schaden)
Fairness (vs. Betrug)
Freiheit (vs. Unterdrückung)
Loyalität (vs. Verrat)
Reinheit (vs. Schändung)
Autorität (vs. Umbruch)

Moral Foundations
Theory (Haidt, 2012)

Fürsorge (vs. Schaden)

(Barmherzigkeit, Freundlichkeit; schlecht: Aggressivität/Grausamkeit; Gefühl: Mitleid)

Fairness (vs. Betrug)

(Kooperation, Gleichheit, Sensibilität für Ungleichbehandlung; Gefühle: Dankbarkeit, Wut, Schuld)

Freiheit (vs. Unterdrückung)

(Fokus auf individuelle Autonomie, Ablehnung von Tyrannei, von erdrückender Kontrolle;
Gefühle: Empörung ggü. Machtmissbrauch, Solidarität mit den Unterdrückten)

Loyalität (vs. Verrat)

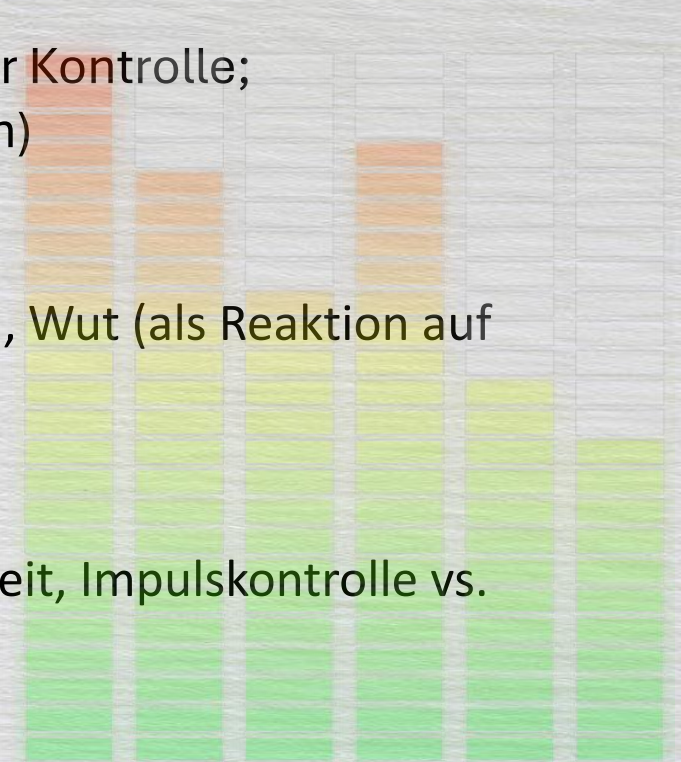
(Selbstaufopferung, Loyalität vs. Verrat, Feigheit; Gefühle: Stolz (auf Eigengruppe), Wut (als Reaktion auf Verrat an Eigengruppe))

Reinheit (vs. Schändung)

(körperliche & geistige/spirituelle Reinheit, Keuschheit, Enthaltsamkeit Frömmigkeit, Impulskontrolle vs.
z.B. offenes Ausleben der Sexualität oder Verbreiten tabuisierten Gedankenguts)

Autorität (vs. Umbruch)

(Respekt, Gehorsam vs. Ungehorsam, Arroganz, Insubordination; Gefühle: Bewunderung, Angst)



Im Zelt der Wahrsagerin

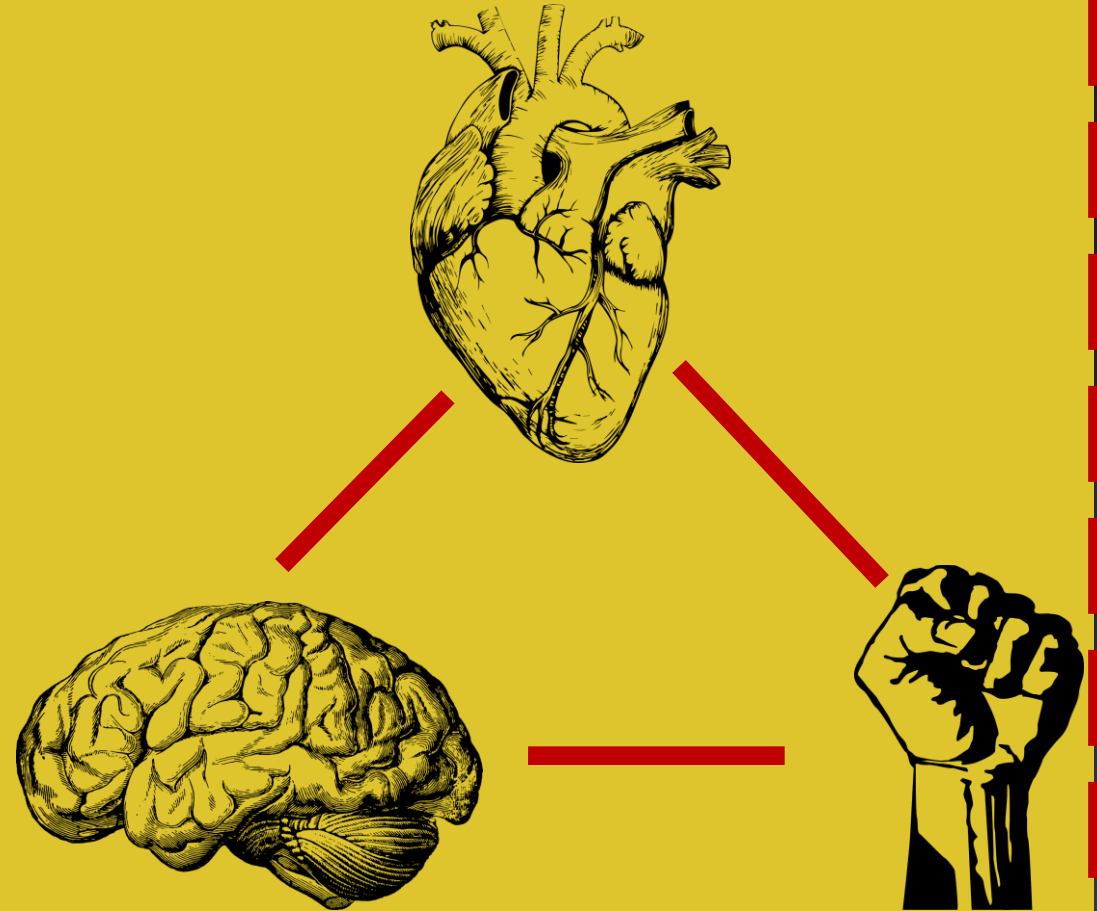
Utopien und Dystopien kennenlernen

Bedürfnisse, Werte, Fokus...



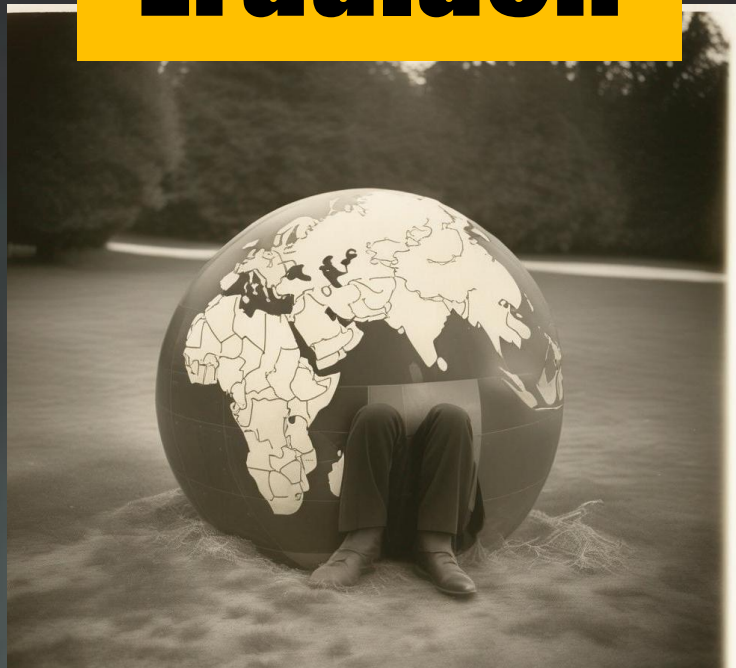


Krisenantworten

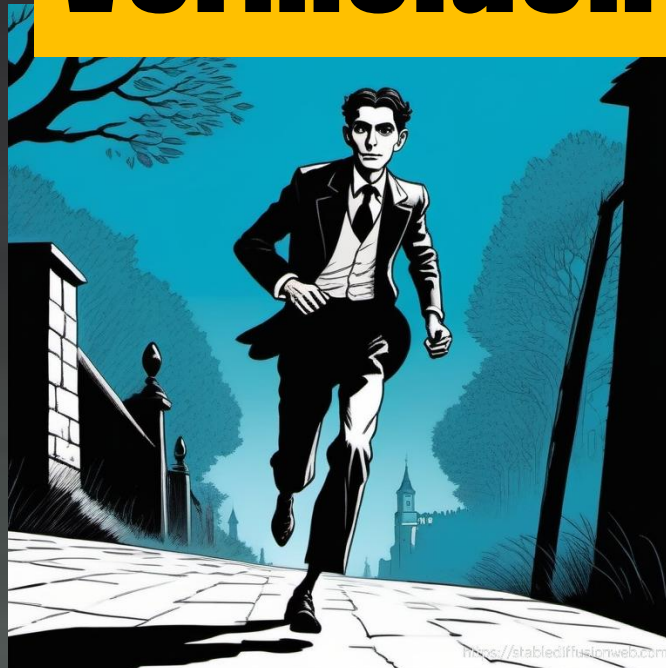




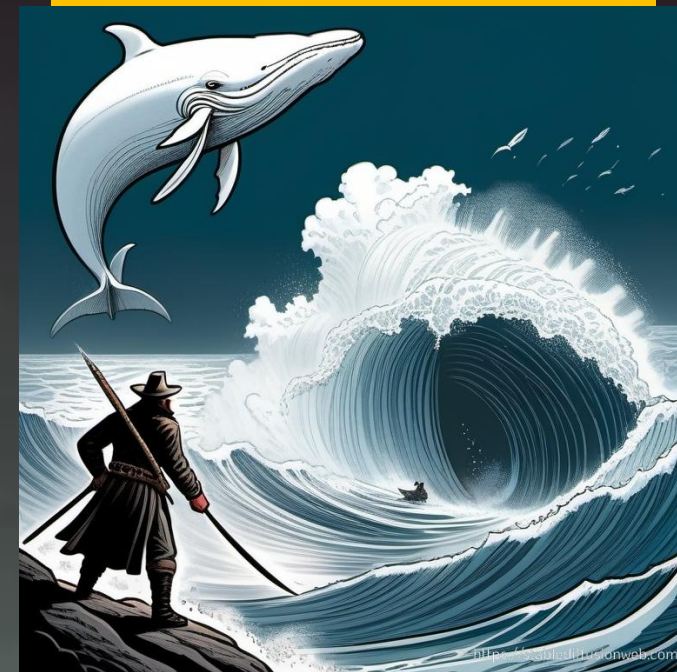
Erdulden



Vermeiden



Kämpfen





Erdulden

Erdulden / Resignation

Überschwemmt von Gefühlen wie
Angst, Traurigkeit, Schuld,
Verzweiflung...

Hoffnungslosigkeit

Kontrollverlust

Ohnmacht

Negatives Menschenbild

Passivität

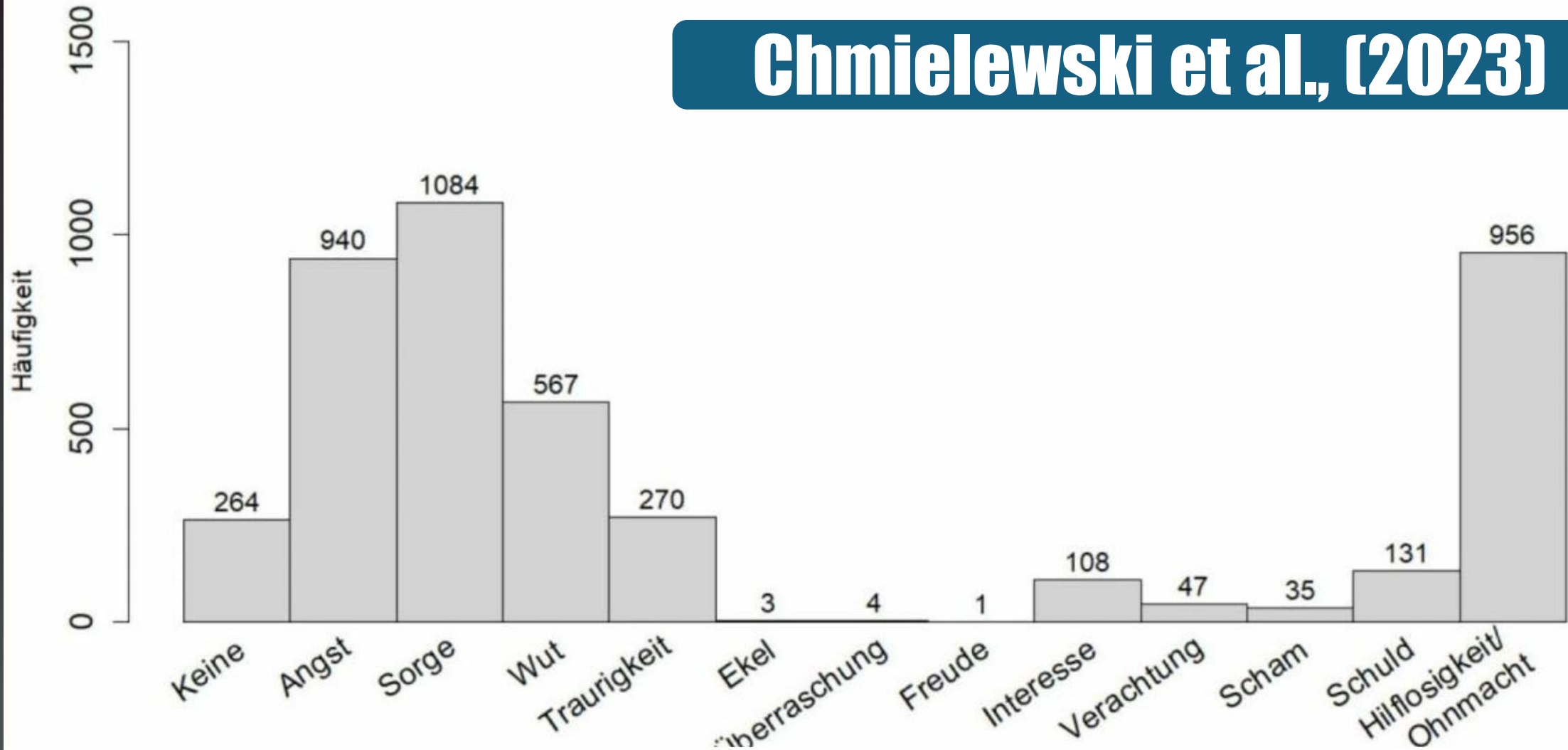


*„If everything is
going to hell
anyway, why
even try?“*

(Patientin bei
Budziszewska &
Jonsson, 2022)

Geschilderte Emotionen / Pat. / Klimakrise

Chmielewski et al., (2023)



Solastalgie

“Heimweh” nach verlorenen / veränderten Orten -

....wenn eine vertraute Umgebung sich verändert und nicht mehr denselben Trost bietet (Albrecht et al. (2007)

“Solastalgia accounted for 29% of the variance in eco-distress, suggesting that solastalgia, **not climate change anxiety** was the dominant emotional response implicated in eco-distress for those with high NR”

(Smith, Crystal, et al. "Nature Relatedness May Play a Protective Role and Contribute to Eco-Distress." Ecopsychology 16.1 (2024): 71-82.)



Schuld

„Ich fühle mich schon schuldig dabei, den Bus zu nutzen – schließlich stößt auch er CO₂ aus. Ich fühle mich schuldig, die Toilette zu benutzen, da ich dann Wasser verschwende.“

Ágoston et al., 2022: **"Guilt for one's existence"**.

Ágoston et al.(2022): **„System maintenance guilt“**
"Wegen der täglichen Bequemlichkeit der Menschen und dem ganzen System – Kapitalismus und Globalismus - das darauf aufgebaut ist. Und wegen ihnen ist es einfach unvermeidlich, dass man ein Teil davon ist.(Ágoston et al., 2022)





Climate change distress, entrapment, and suicidal ideation

Julia Brailovskaia^{1,2}  · Tobias Teismann¹

Received: 20 November 2023 / Accepted: 12 July 2024
© The Author(s) 2024

Abstract

Climate change distress has been shown to be associated with markers of negative mental health. However, it is unclear whether climate change distress is also associated with suicidal ideation and whether this association might be mediated by perceptions of entrapment. On this background, the purpose of the present study was to investigate the association between climate change distress/impairment, entrapment, and suicidal ideation. Participants were recruited at a university in the Ruhr region in Germany. Overall, 323 participants (68.4% female; $M_{\text{age}}=26.14$, $SD_{\text{age}}=8.35$, range: 18–63 years) filled out self-report questionnaires on climate change distress/impairment, entrapment, and suicidal ideation online. Climate change distress/impairment was significantly positively associated with suicidal ideation. Entrapment completely mediated the association between climate change distress/impairment and suicidal ideation. Results underline how stressful and existential climate change is experienced by many young persons. Findings underscore the need to develop and evaluate interventions to target climate change distress/impairment.

Keywords Climate change distress · Climate anxiety · Suicidal ideation · Entrapment · Integrated Motivational-Volitional model of suicide

Entrapment:

Wunsch, einer unerträglichen Situation zu entkommen, verbunden mit der Wahrnehmung, dass alle **Fluchtwege blockiert** sind.

Wesentlicher Bestandteil psychologischer Mechanismen, die Suizidgedanken zugrunde liegen



Kämpfen / Überkompensation

Kämpfen

- Aktionismus
- Sich ohne Rücksicht auf eigene Bedürfnisse und / oder die Bedürfnisse anderer Menschen dafür einsetzen, persönlich wichtige Ziele zu erreichen
- **Mangelnde Selbstfürsorge** bis hin zur **Selbstgefährdung**
- Soziale Konflikte bis hin zur **Fremdgefährdung**
- In / Out-Group-Denken
- Schwarz-Weiß-Denken
- Gewaltphantasien





Frau B. „fantasiere davon SUVs zu zerschlagen und erzählt, sie würde Leute, die Zigaretten auf die Straße schnippen, anschreien. Es sei ihr klar, dass das nicht konstruktiv sei, sie wisse aber nicht, wie sie besser mit ihrer Wut umgehen solle“

(Hausmann & Caro, 2022; S.90-91).





*„Die jungen Klimaaktivisten laden sich ungefragt die
Zukunftsverantwortung der gesellschaftlich Arrivierten auf, die diese
Verantwortung scheuen. Es tut mir weh, das zu sagen, aber in diesem
Kampf werden viele junge Menschen frustriert, ausgebrannt und sogar
depressiv zurückbleiben.“
(Hans Joachim Schellnhuber)*

Herr C. „habe seit einem Jahr jede Woche freitags gestreikt und sei schwer depressiv und suizidal geworden mit der Erkenntnis, dass C. die Schulkarriere geopfert habe und die Politik sich in diesem Jahr überhaupt nicht bewegt habe“ (Hausmann & Caro, 2022; S.91).



Ein 16-jähriger Schüler: „...es ist so ein Weltschmerz, ich hatte gedacht ich könnte etwas verändern, aber das geht einfach nicht“

Vom Idealismus in den Fatalismus



Pyramidenmodell von McCauley und Moskalensko (2008)s

- Informationen / Gesprächen / ... aus dem Weg gehen
- Flucht ins Alltägliche
- Verschiedene Formen der Verleugnung:
 - Buchstäbliche Leugnung
 - Schuld / Verantwortung verdrängen
 - Bagatellisieren
- Nur intellektuelle Verarbeitung
- Warten auf „letzte Retter“

Vermeidung / Illusion



Schattierungen der Verleugnung

3 Ober-Kategorien von „Denial“ (Verleugnung)

Wullenkord & Reese (2001):

1. „literal denial“

„Es gibt gar kein SARS-CoV-2“

*„Auflehnung gegen die behauptete Tatsächlichkeit“
(S. Freud)*

2. „implicatory denial“

Leugnung psychologischer, politischer, moralischer Implikationen
„Ich selbst spiele keine Rolle beim Klimawandel“ (Rationalisierung)

3. „interpretive denial“

Fakten nicht legunen, sondern umdeuten

„Den Klimawandel gibt es natürlich – aber die Konsequenzen, die er angeblich haben wird, werden maßlos übertrieben“



Sündenböcke

Verantwortungsabgabe

**Problemüberbringer weg,
Problem gelöst**

– „kill the messenger“

Gefühl von Kontrolle

Stärkung des Gruppengefühls

Flucht in den Kaninchenbau





Flucht in den Kaninchenbau

Verschwörungserzählungen können Bedürfnisse nach Kohärenz, Eindeutigkeit, Kontrolle...kurzfristig besser befriedigen als Realität → „Fast Food“

selbstwertdienlich („Schlafschafe“, „kritischer Geist“),
Einzigartigkeit (Imhoff & Lamberty, 2027)=

identitätsstiftend

Zugehörigkeitsgefühl (In- vs. Outgroup)

Gefahren von Verschwörungserzählungen

Für Betroffene: soziale Kosten, soziale Isolation, geteilter Hass statt geteilte Freude (Hochreiter, 2022), finanzielle Probleme; problematisches Gesundheitsverhalten, niedrige Impfbereitschaft, pseudo-wissenschaftliche Praktiken (Schnell et al., 2024)

Für andere: Gefährdung von „Feinden“: Journalist:innen, Wissenschaftler:innen, Marginalisierte Gruppen, Sündenböcke,Demokratiefeindlichkeit

Schwer zu erreichen: es wenden sich eher Angehörige oder Freund:innen in ihrer Not an Therapeuten oder Beratungsstellen – nicht Verschwörungsgläubige selbst (Hochreiter, 2022)

Die westliche Welt hat sich gegen Russland und Putin verschworen, um die eigene Macht auszubauen.

Die herrschenden Eliten verfolgen das Ziel, das deutsche Volk durch Einwanderer auszutauschen.

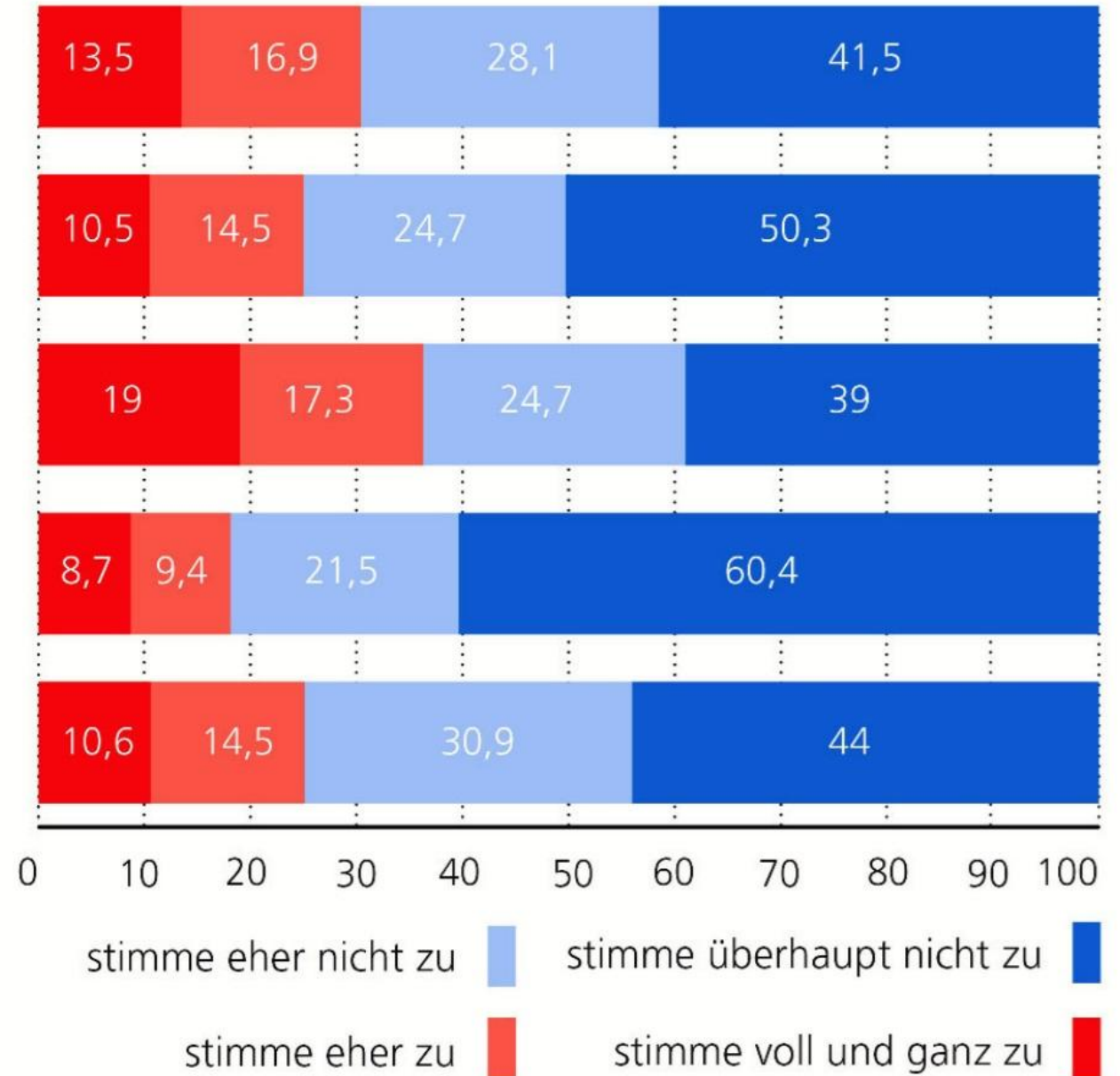
Die Regierung hat die Bevölkerung in der Coronakrise gezielt in Angst versetzt, um massive Grundrechtseinschränkungen durchzusetzen.

Das Coronavirus ist eine Biowaffe, die absichtlich entwickelt wurde, um Menschen zu schaden.

Wissenschaftler übertreiben die Risiken des Klimawandels mit Absicht, um mehr Geld und Anerkennung für ihre Forschung zu erhalten.

n = 2.364–2.454

Quelle: Umfrage FES/Universität Bonn 2022



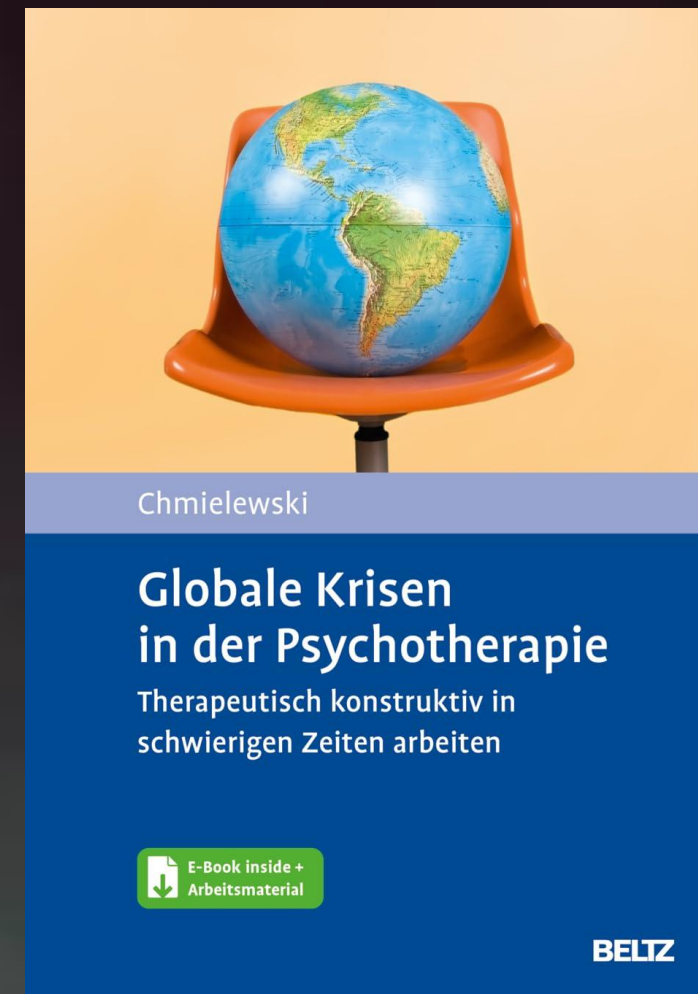
Flucht in den Autoritarismus



3 Wirkungsweisen der
„psychologischen Medizin“ der
Rechtsradikalität

1. **Deutungsraum** für
Deprivationserfahrungen
2. **Aufwertungsangebot**
3. **Handlungsmöglichkeiten**
(z.B. Gewalt gegen Fremde)

Antwortmodus	Meine Strategien / Reaktionen	Typische Gefühle	Typische Gedanken	Typisches Verhalten	Kosten der Strategien
Überkompensation z. B. ► Selbstaufopferung ► Aktionismus					
Vermeidung z. B. ► Meiden von Nachrichten ► Thema in Gesprächen ausweichen					
Erduldung z. B. ► Gefühlsüberflutung ► Katastrophisieren					





Psychotherapeutische Strategien

Allgemeine Strategien

Raum geben

Gefühle normalisieren: „*Das wird man ja wohl noch fühlen dürfen!*“

Universalität des Leidens vermitteln

Versprachlichung



Einfach reden dürfen...

Patientenstudie Budziszewska & Jonsson (2022):

Pt berichten Gefühle der **sozialen Isolation** bei Kommunikation ihrer (klimabezogenen) Emotionen -es falle schwer, geeignete Gesprächspartner zu finden

„Boris“: *„Ich würde gerne mit den Menschen, die mir am nächsten stehen, über die Klimaangst sprechen. In der Regel gibt es aber eine Tendenz, nicht zuhören zu wollen.“*

Pt berichten, dass Familienmitglieder sich **lustig machen**. Eine Pt bezeichnet Klimaemotionen als Tabuthema - man könne über Politik, über Feminismus reden - aber nicht über Gefühle bzgl. Klimakrise - Therapie sehe sie als **Möglichkeit, offene Konversation** zu führen.





Versprachlichen / Ordnen

„Der Einzelne (...) fühlt sich in seiner Orientierung verwirrt und in seiner Leistungsfähigkeit gehemmt. Ich meine, ihm wird jeder kleine Wink willkommen sein, der es ihm erleichtert, sich **wenigstens in seinem eigenen Inneren zurechtzufinden**“ (S. Freud, 1915)

Die Wohltat, „den eigenen Kummer **von einem andren Menschen formulieren** zu lassen“ (E. Kästner, 1936)

„Wer es unternimmt zu sagen, was ist (...) kann nicht umhin, eine Geschichte zu erzählen, und in dieser Geschichte **verlieren die Fakten bereits ihre ursprüngliche Beliebigkeit und erlangen eine Bedeutung, die menschlich sinnvoll ist**“ (H. Arendt, 1972)

Normalisieren / Validieren

„Leif“ berichtet von wichtigem Satz seines Therapeuten:
»*Sie sind nicht wütend über Dinge, die nicht passiert sind, sondern über schwierige Dinge, die tatsächlich passiert sind*«. Diese Bemerkung war mir sehr wichtig – das allein war das Therapiehonorar wert“

„Hedwig“ berichtet, wie wichtig ihr therapeutische Anerkennung der **realistischen Natur** ihrer Angst gewesen sei und dass es ihr gut tat, das **Recht zugesprochen** zu bekommen, angesichts der Realitäten Angst zu verspüren: „*Sie sagte, es sei nicht falsch, Angst zu haben (. . .), es hat geholfen; es macht weniger Angst, wenn man die Bestätigung bekommt, dass es Sinn macht, dass man so fühlt.*“

Wissen

Hedwig: "Sie ist eine Person, die versteht, wovon ich spreche. Sie ist sehr belesen in diesen Fragen, was ich eigentlich sehr wichtig finde. Wenn ich da sitzen und sie über den Zustand der Welt aufklären würde, wäre das ziemlich nervtötend! (...) Normalerweise begrüße ich es, wenn andere ihre Unwissenheit offenbaren, aber in einem therapeutischen Rahmen würde das einfach nicht funktionieren. Ich finde es sehr gut, dass sie vermittelt, **dass sie weiß, was vor sich geht** und es schon länger verfolgt"

Britt: "Der Psychiater schaute mich einfach an und meinte: Klima-Angst, gibt es so was überhaupt?"

Budziszewska & Jonsson (2022)



Aushalten

"Ich habe eine bestimmte Art von Vertrauen in sie (. . . .) Sie bricht nicht zusammen, wenn wir darüber sprechen [Klimaangst], was mir eine gewisse Stabilität in Bezug auf das gesamte Thema gibt."

Therapeut = **bewältigendes Modell** -
Wissen um die Thematik **UND** Kompetenz
vermittelt Hoffnung, damit umgehen zu
können

Budziszewska & Jonsson (2022)



Universalität des Leidens - Strategien



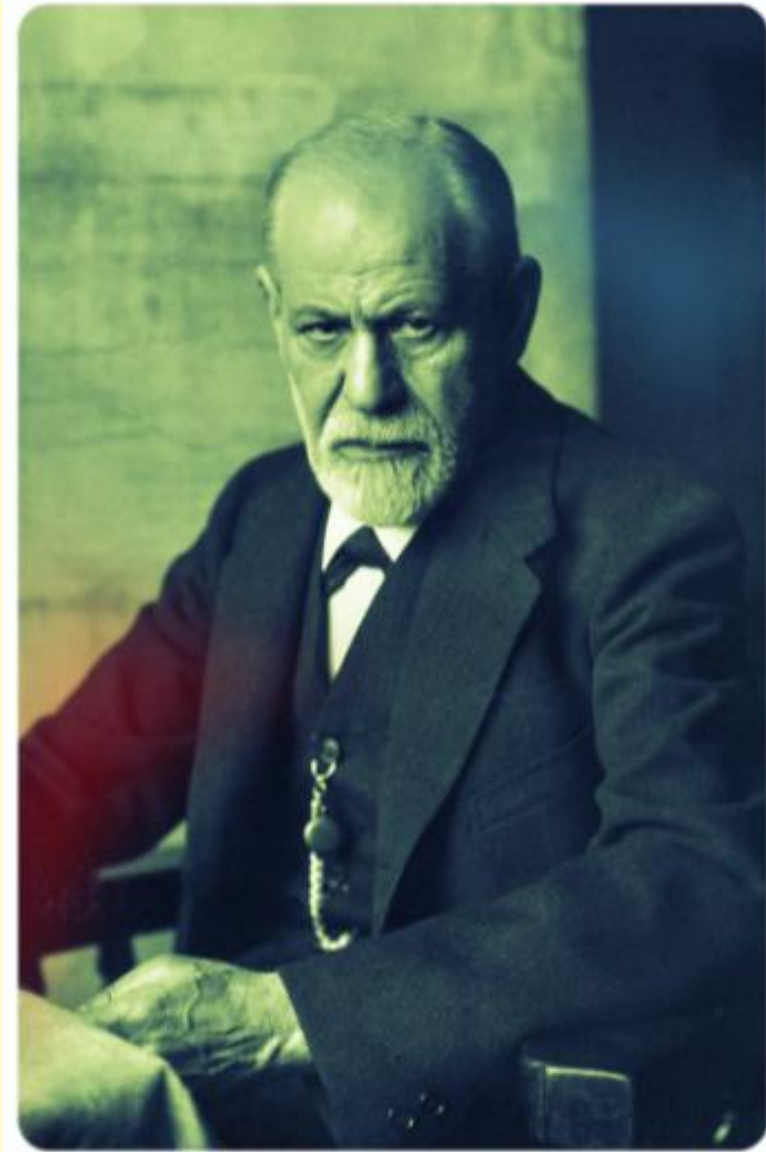
Selbstöffnung: „Ich kann Ihre Gefühle gut verstehen. Ich finde das Leid der ukrainischen Bevölkerung auch oft schwer auszuhalten. Auch mich macht es oft wütend, dass....“

„Andere Patient:innen“: „Vielen meiner anderen Patient:innen geht es ähnlich wie ihnen: Viele machen sich Sorgen über die Gaspreise.“

Empirisch: „Umfragen zeigen, dass sich viele Menschen auf der ganzen Welt – so wie Sie – Sorgen über den Klimawandel und dessen Konsequenzen machen“.

Demut

*"Ich will meinen Eifer
ermäßigen und die
Möglichkeit zugestehen,
daß auch ich einer
Illusion nachjage"*
(Freud, 1927)

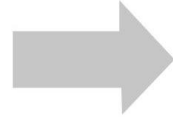




**Gesunde individuelle
Krisen-Antworten
entwickeln**

Erduldung

Resignation, Hilflosigkeit,
Passivität, Angst, Depression



Akzeptanz

Unveränderbares akzeptieren,
Gefühle zulassen können

Vermeidung

intellektuell, emotional,
behavioral



Selbstfürsorge

Ruhepausen, bewusste Alltagsmomenten

Überkompensation

Überengagement,
Burnout-Gefahr, Aggressivität



Engagement

eigene Werte selbstbestimmt ausleben



*Einseitigkeit, Starrheit
maladaptiv*

*Ausgeglichenheit, Flexibilität
adaptiv*



**Individuell
stimmige Mischung
aus....**

**Engagieren
Akzeptieren
Regenerieren**

Erdulden

Stimuluskontrolle / Umgang mit Medien

Grübelkontrolle

Pausen, Bewusste Alltäglichkeit

Achtsamkeit, Selbstmitgefühl

Berichtigung von Katastrophisierungen / SW-Denken

Meta-Kognitionen / Antreibersätze (z.B. „mündiger Bürger“)

Realistische Hoffnung wecken

Individuelle und kollektive Wirksamkeit



Mögliche Aktivitäten

- ▶ sich informieren
- ▶ sich eine eigene Meinung zu einem Krisenthema bilden
- ▶ mit anderen Menschen über Gedanken und Gefühle sprechen
- ▶ Petition unterschrieben
- ▶ Spenden
- ▶ einen Leserbrief / Foreneintrag schreiben
- ▶ eine Position im Gespräch vertreten
- ▶ wählen gehen
- ▶ Teilnahme an Demonstrationen
- ▶ eine Petition unterzeichnen
- ▶ sich einer Gruppe von Gleichgesinnten anschließen

Handlungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Rollen:

- ▶ als Konsument („ich kaufe nichts mehr von...“, „Ich kaufe bewusst mehr bei...“)
 - ▶ als Investor („Ich wechsele zu einer nachhaltigeren Bank...“)
 - ▶ als Bürger („Ich gehe auf eine Demonstration...“)
 - ▶ als Eltern („Ich vermittele meinen Kindern wichtige Werte und zwar...“)
 - ▶ als Angestellter
 - ▶ als Chef
 - ▶ als...
- (Nielsen, 2021)

"tatsächlich bedeutsam"



langfristig

kurzfristig



individuell

kollektiv

"für's Gefühl"



Kollektive Wirksamkeit

„Nur ein einziger [Weg], meine ich. Er führte über die Tatsache, daß die größere Stärke des einen wettgemacht werden konnte durch die Vereinigung mehrerer Schwachen. » L'union fait la force.«“
(Sigmund Freud)

Kognitive Therapie globaler Krisen (?)



- Katastrophisieren
- Schwarz-Weiß-Denken („1,5 Grad oder Untergang“)
- Ausblenden des Positiven
- Relativierung des eigenen Leides („Was ist mein Leid im Vergleich mit dem der Ukrainer?“)
- Metakognitionen („mündiger Bürger“ z.B.)
- Vorsicht: „A“ beim „ABC“ wertschätzen
- Häufig: hedonistisch > logisch
- negative Infos durch positive ausblancieren vs. „schönreden“

RESEARCH ARTICLE

Buffering the effects of bad news: Exposure to others' kindness alleviates the aversive effects of viewing others' acts of immorality

Kathryn Buchanan^{1*}, Gillian M. Sandstrom²

¹ Department of Psychology, University of Essex, Essex, United Kingdom, ² Department of Psychology, University of Sussex, Brighton, United Kingdom

* k.buchanan@essex.ac.uk

Abstract

Negatively valenced news dominates the press, with stories of death and destruction gaining significant traction while also negatively impacting people's mental health and perceptions of humanity. Given that horrific acts happen and need to be reported, we examined if news stories featuring others' kindness could undo the aversive effects of news stories featuring others' immorality. In Studies 1a-d we tested whether media exposure to the acts of kindness that occurred in response to a terrorist attack could alleviate the aversive effects of media exposure to the terrorist attack. In Study 2, we examined whether, more generally, the aversive effects of news stories featuring immorality (e.g., homicide, paedophilia, bullying) could be alleviated through news stories featuring acts of kindness (e.g., volunteering, philanthropy, caring for the homeless). In Studies 1 and 2, we found that participants exposed to others' immorality and then others' kindness suffered from less aversive changes to their mood, experienced greater levels of elevation and were more inclined to believe in the goodness of others, than participants exposed only to others' immorality. Given this, we suggest there is merit in journalists shining a light on others' kindness if people's affective well-being and belief in the goodness of humanity is to remain intact.

Kognitive Therapie globaler Krisen (?)

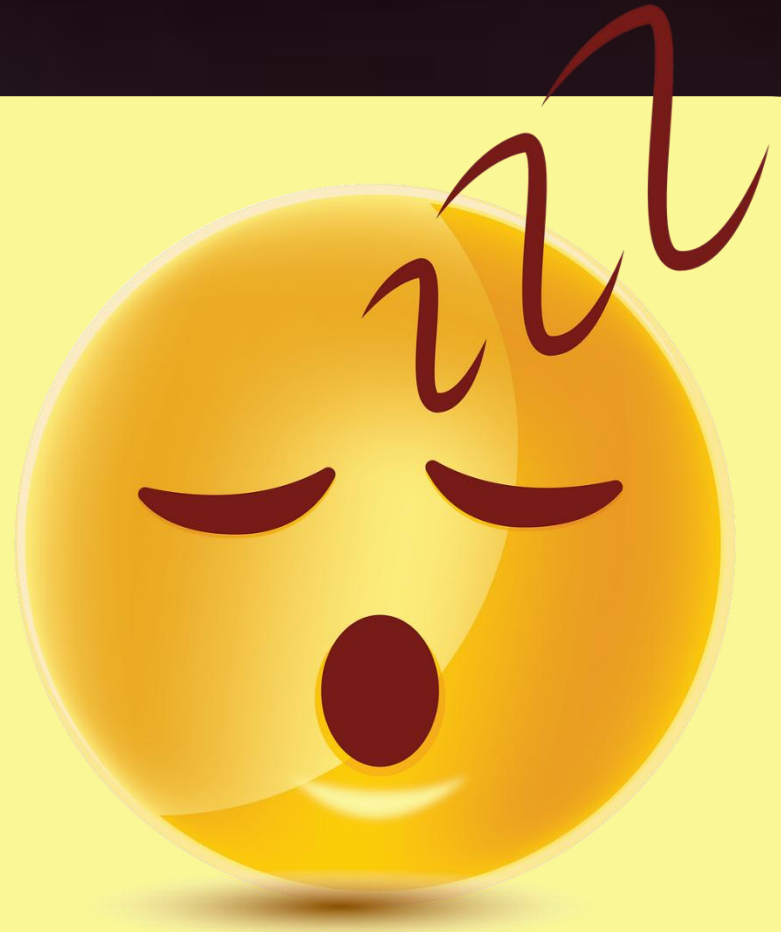
- Ausgleichen
- Unmoralisches Verhalten vs. Freundlichkeit
- (Freiwilligenarbeit, um Obdachlose kümmern..)
- Einfluss auf Wohlbefinden und Glaube an das Gute im Menschen

Vermeidung

(meist kein Therapiethema)

Dosiert informieren

Gefühle dosiert zulassen



Kampf

Engagement mit bewusstem „Abschalten“
Ausgleichen

Nachhaltiges Engagement für die eigenen Werte

Antreiber-Sätze korrigieren

Annäherungs- statt Vermeidungsmotivation



**Frustrierte
Bedürfnisse erfüllen
/ Werte ausleben**

**Versprachlichen,
Ordnen, Verstehen**

**Grundbedürfnisse
(anders) erfüllen**

**Angst aushaltbar
machen /
durch Hoffnung
ausbalancieren**

Epistemische Bedürfnisse

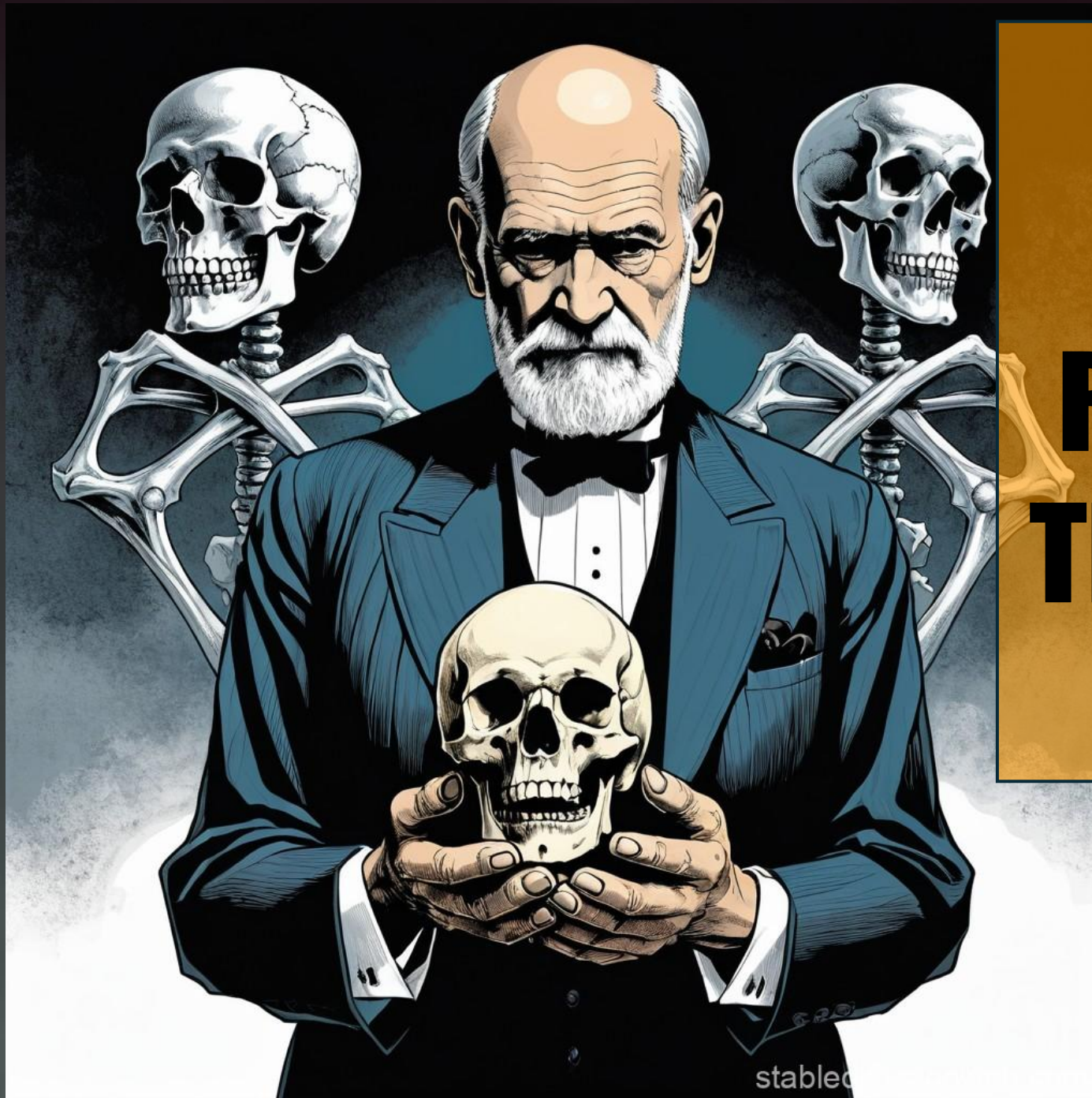


Existenzielle Bedürfnisse

"Ich kann
das einordnen"

"Ich fühl mich
(trotzdem) gut"

"Ich kann besser
mit der Angst
umgehen"



Maladaptive Reaktionen von Therapeut:innen

„Darf ich
überhaupt
darüber
reden?“

Barrieren?

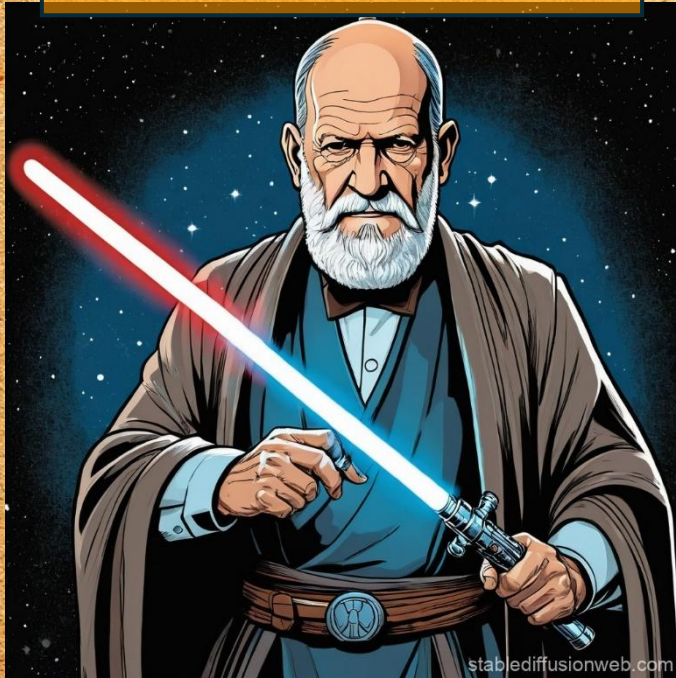
„Ich habe
doch selbst
keine
Ahnung...“

„Gefährdet
das die
Therapie-
beziehung?“

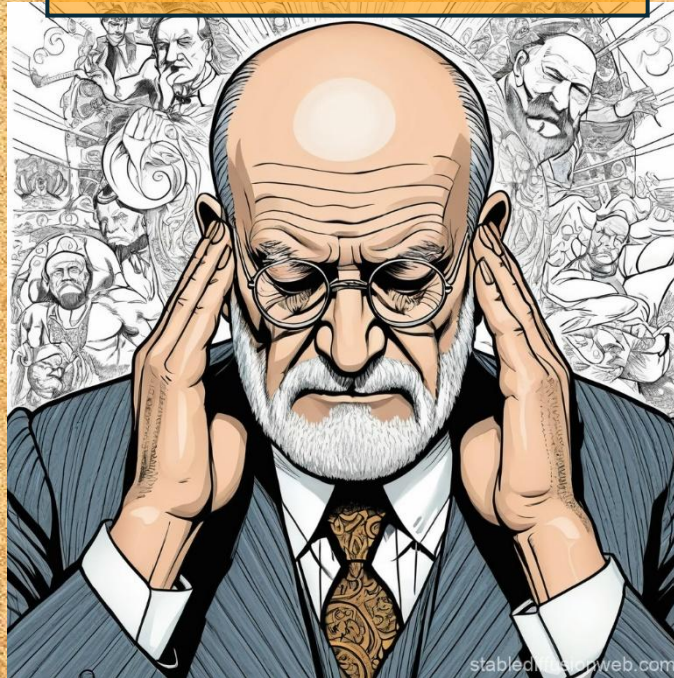
?



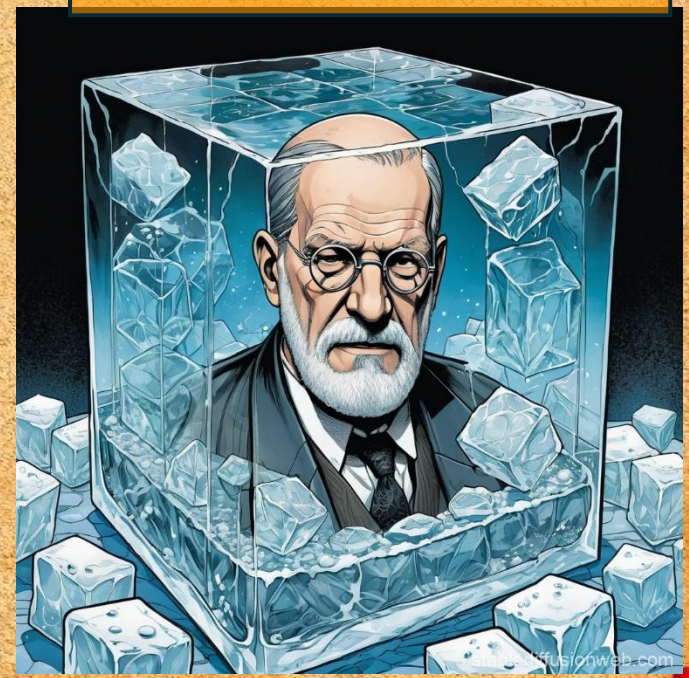
Kämpfen



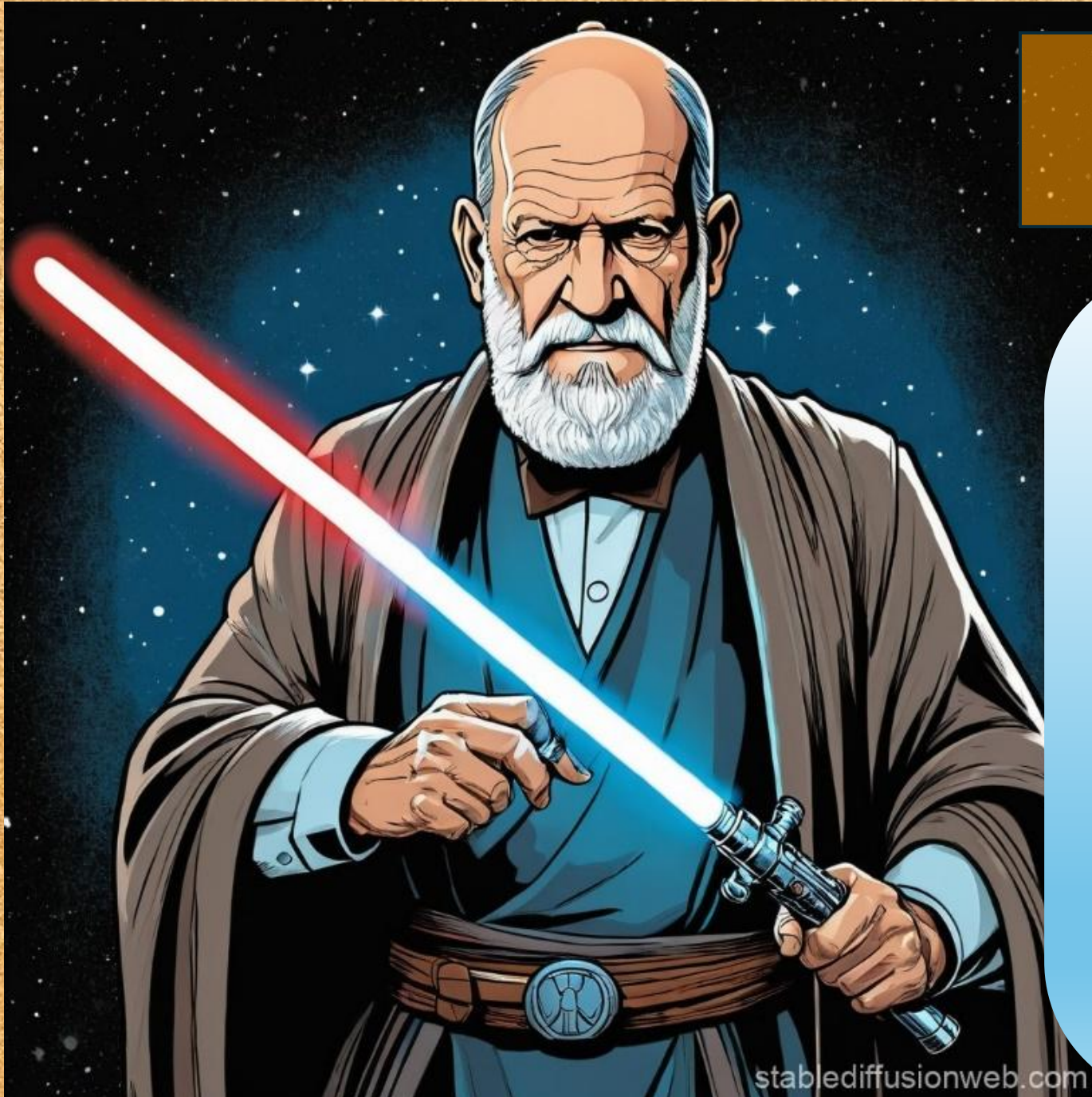
Vermeiden



Erdulden



Kämpfen



Missionieren

In politische Diskussion
verfallen

*„Begreifen Sie doch: Den
Klimawandel gibt es (nicht)!!!“*

*„Sie müssen etwas / nichts
tun!!!“*

Therapist don't preach

Berufsordnung

§ 6 Abstinenz

(2) [Psychotherapeut:innen] dürfen die Vertrauensbeziehung zu Patient:innen nicht zur Befriedigung eigener Interessen und Bedürfnisse missbrauchen.

§ 3 Allgemeine Berufspflichten

(2) Bei der Berufsausübung sind die international anerkannten ethischen Prinzipien zu beachten, insbesondere die **Autonomie** der Patienten zu respektieren (...) Gerechtigkeit anzustreben.

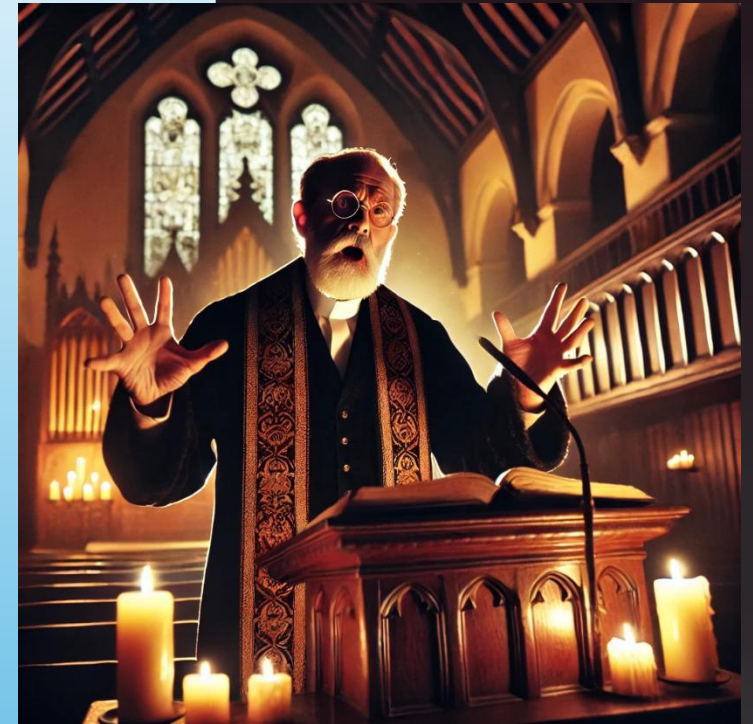
(3) Psychotherapeut:innen haben die **Würde** ihrer Patient:innen zu achten, unabhängig insbesondere von Geschlecht, (...) Religion oder politischer Überzeugung



Nicht missionieren...

...zum Aktivismus
...oder zum Status Quo

Psychotherapie soll Patient:innen ein Leben ermöglichen, dass sie als kongruent mit ihrem Wertesystem erleben, „*was durchaus bedeuten kann – in Absage und Opposition gegenüber dem Bestehenden*“ (Marcus, 1965; vgl. Knebel, 2018)



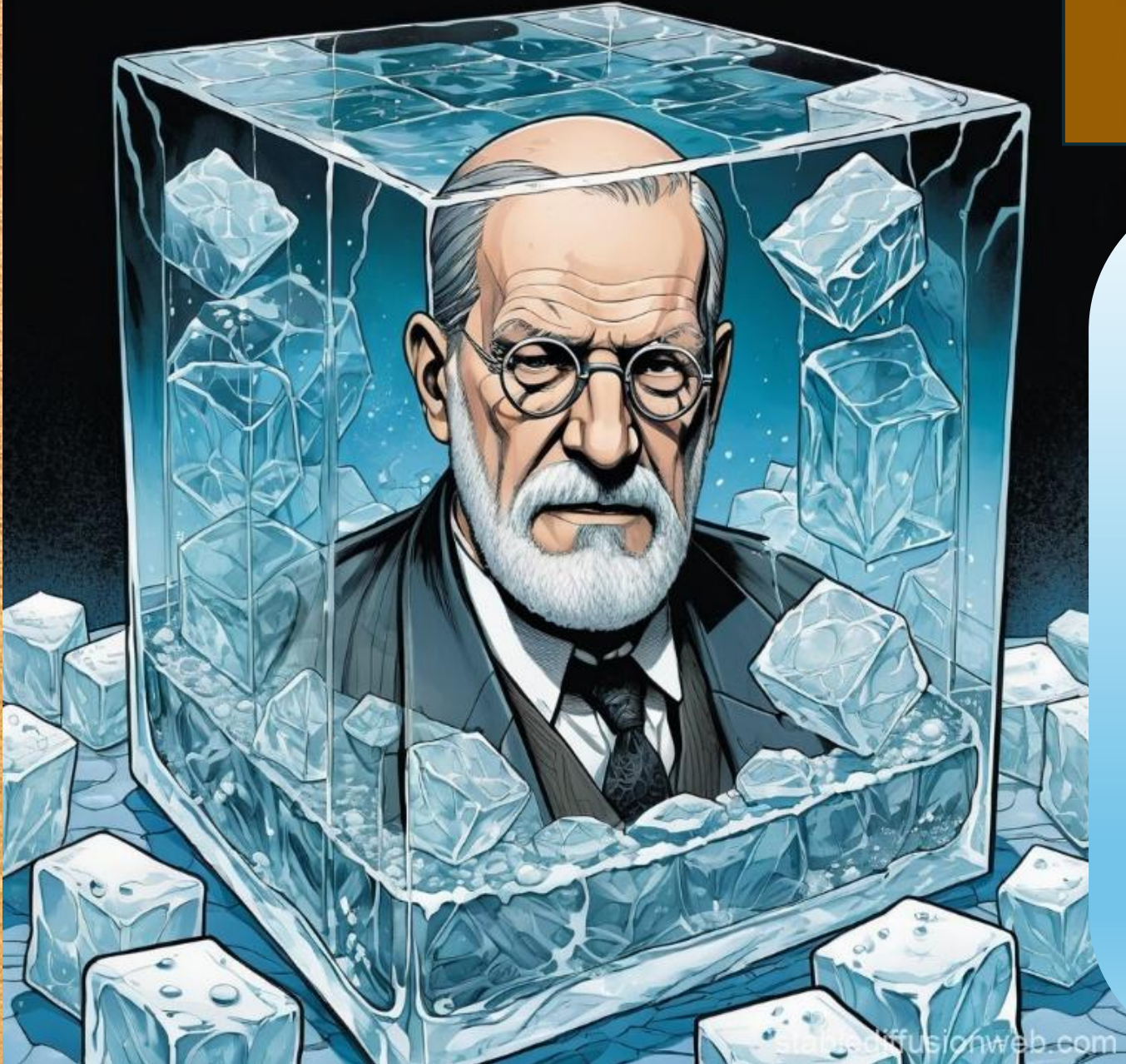


Politischere Psychotherapie? Nein, aber...

Leonie Knebel (2018) weist aus der Sicht der »Kritischen Psychologie« auf 2 Möglichkeiten im Umgang mit individuellem Leid bzgl. gesellschaftlicher Zustände hin:

1. »Die Sicherung und den Ausbau meiner Handlungsfähigkeit in Anerkennung der gegebenen, mehr oder weniger restriktiven« (ebd., S. 26) Umstände. (also »**Arrangement und Opportunismus**«; S. 27)
2. »die eigene Handlungsfähigkeit...erweitern, indem ich einschränkende **Bedingungen infrage stelle** und diese Bedingungen mit anderen und für mich und andere verändere« (ebd., S. 26).

Erdulden



Therapeut selbst hoffnungslos /
verzweifelt

selbst in Katastrophisierungen
gefangen

von Gefühlen überschwemmt

Keine Handlungsoptionen erkennen

„Sie haben Recht: Wir sind verloren“

Caro: während Probatorik habe Therapeutin zu ihrer Besorgnis über Klimakrise gesagt: "Ja, da kann man halt nichts machen"

Ein anderer Therapeut sei nach stationärer Gruppentherapie an sie herangetreten und habe ihr mitgeteilt, dass auch er sich oft frage, ob sein *„berufliches Tun denn überhaupt sinnvoll wäre im Angesicht solcher Krisen wie der Klimakrise“*

(Hausmann & Caro, 2022)

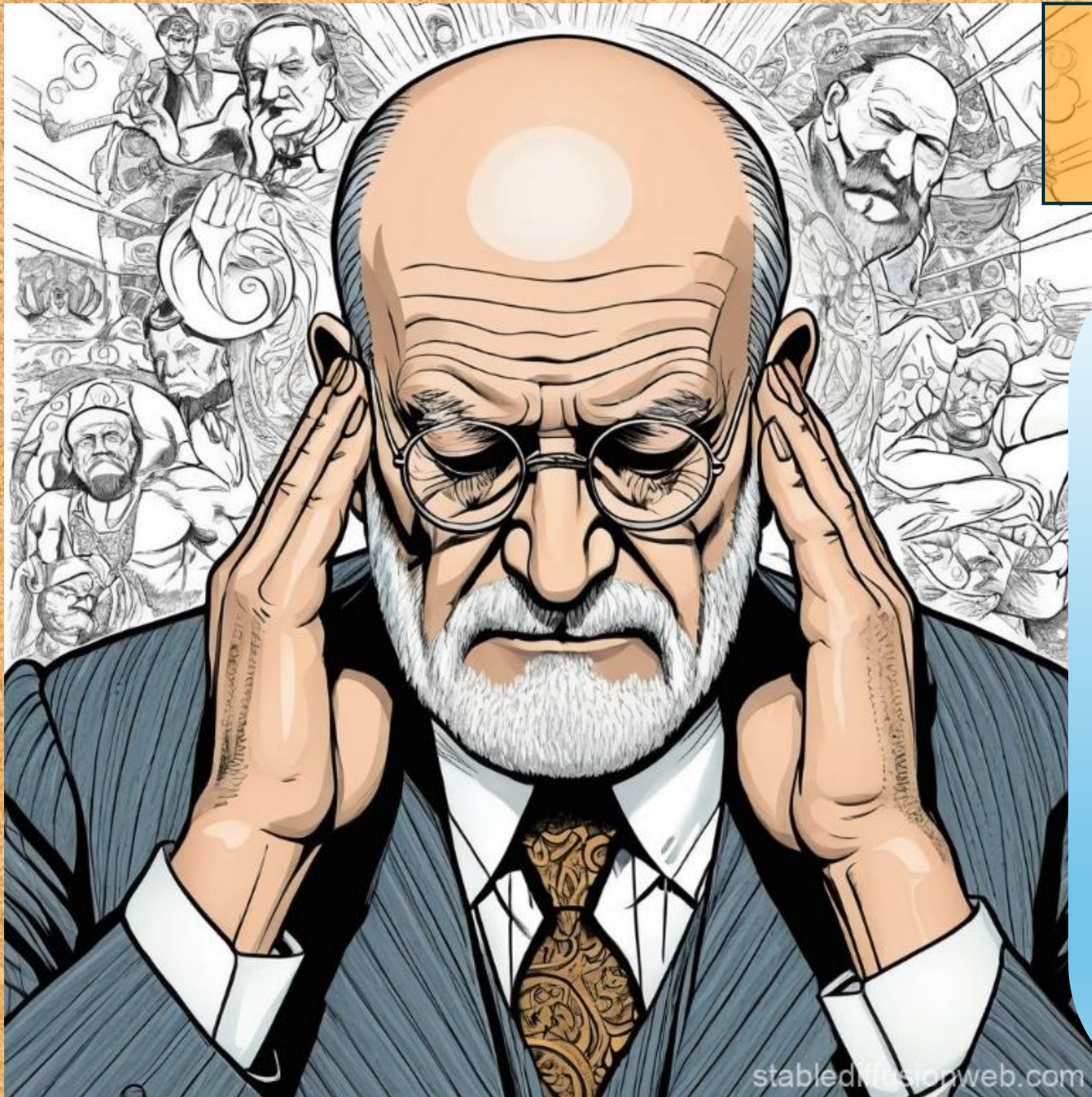


Vermeiden

Thema vermeiden / ablenken

Emotionale Distanzierung:
„Faszinierend, erzählen Sie mir
von dieser Klimakrise“

Individualisieren: „Ist die Sorge
um Mutter Natur nicht in
Wahrheit die Sorge um ihre
Mutter?“



Britt über Abbruch einer Therapie, in der sie Klimagefühle thematisiert hat:

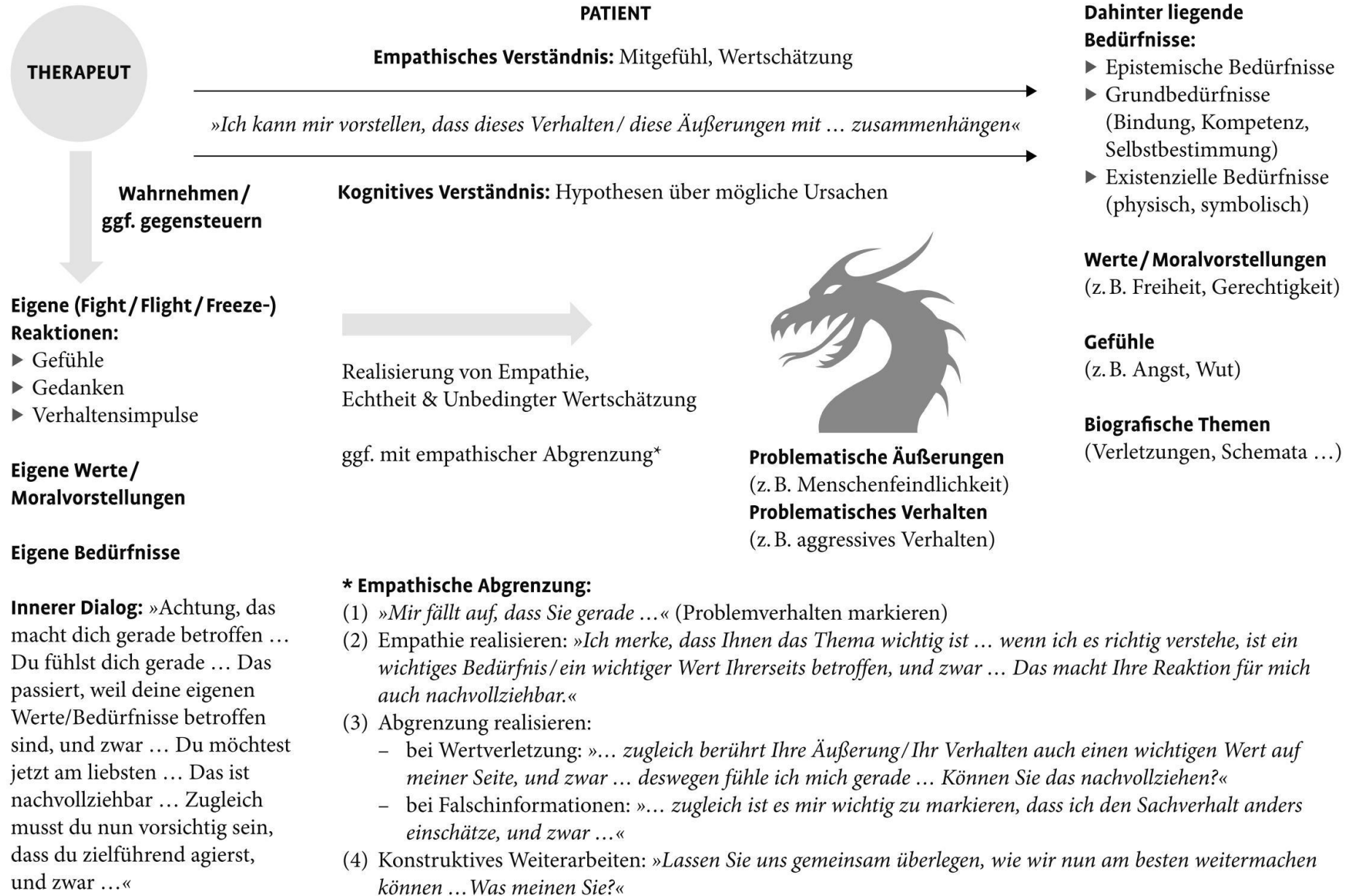
*"Der Therapeut wollte meine Klimaangst mit der Tatsache in Verbindung bringen, dass meine Eltern geschieden sind. Jedes Mal, wenn ich sagte, dass ich Klimaangst habe, bat er mich, ihm von meiner Beziehung zu meiner Mutter, meinem Vater und meiner Schwester zu erzählen. Er hat mich nicht allzu ernst genommen; er hat es wirklich **nicht ernst genommen**"*

Budziszewska & Jonsson (2022)



Schwierige Therapiesituationen





■ Dialog

Empathische Abgrenzung:

Th: »Ich merke, dass Ihnen das Thema wichtig ist ... Wenn ich es richtig verstehe, ist ein wichtiges Bedürfnis / ein wichtiger Wert betroffen, nämlich ... Ich kann auch verstehen, dass Ihnen gerade dieser Wert oder dieses Bedürfnis sehr wichtig sind, weil ...«

Bei Wertverletzung:

Th: »... zugleich ist mir wichtig zu sagen, dass Sie mit dem, was Sie gerade gesagt haben, einen Wert von mir sehr stark berühren, nämlich... Dies führt dazu, dass ich mich gerade ... (ärgerlich, betroffen ...) fühle ... Nach meinem Wertesystem ist es nicht in Ordnung ... (z. B. »... so abwertend über Menschen zu sprechen, wie Sie es gerade getan haben«). Können sie das nachvollziehen? ... Lassen Sie uns gemeinsam überlegen, wie wir jetzt weitermachen können.«

Bei Wahrheit / Unwahrheit:

Th: »Zugleich ist mir wichtig zu markieren, dass ich den Sachverhalt anders einschätze, und zwar ... Ich empfinde es als meine Pflicht, Ihnen zu sagen, dass die wissenschaftlichen Befunde in diesem Bereich eher darauf hindeuten, dass ...«





**"Spiel nicht mit den
Schmuddelkindern ?!"
(Neue) Rolle der
Psychotherapie in
Krisenzeiten?**

**Seelenklempner einer
Psychotherapie-Industrie?**

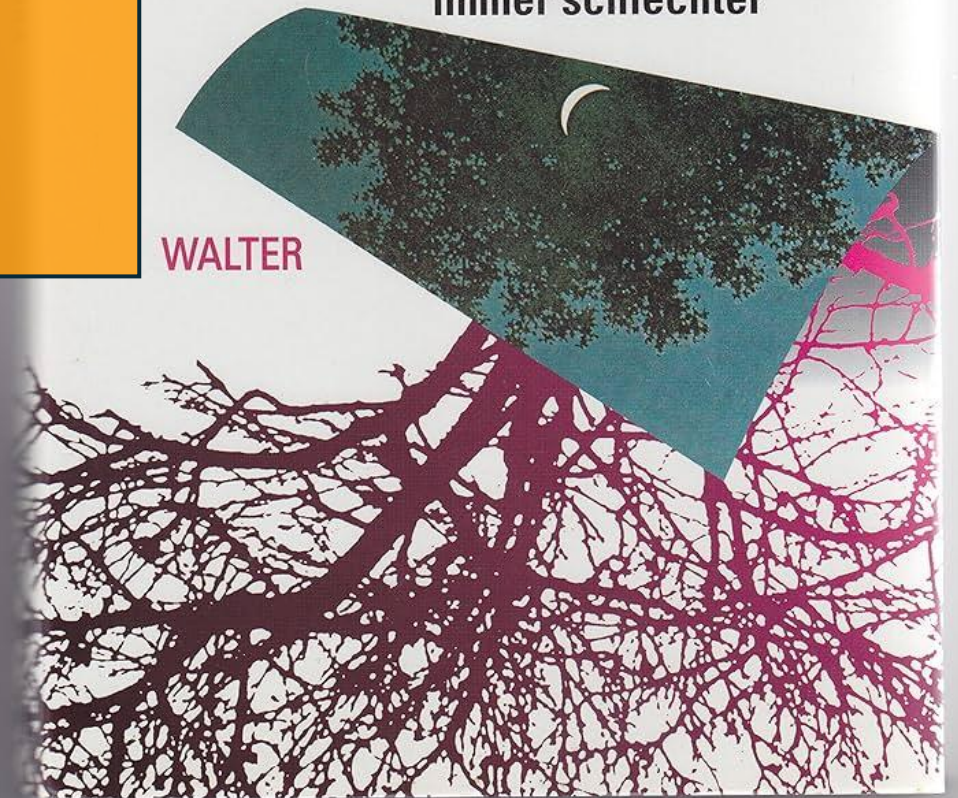
Bewahrer des Status Quo?

James Hillman
Michael Ventura

HUNDERT JAHRE PSYCHO- THERAPIE

und der Welt geht's
immer schlechter

WALTER





Sabine Maur (Vize-Präsidentin BPtK) verweist auf berufsethische Grundsätze der Berufsordnung: „*Schaden vermeiden*“, „*Nutzen vermehren*“, „*Gerechtigkeit anstreben*“ (MBO §3 (2))

--> **Verantwortung nicht nur für individuelle Patient:innen sondern auch für Gesellschaft**
Ein „kollektives Engagement des Berufsstands der Psychotherapeut:innen im Hinblick auf die existentiellen Auswirkungen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit sei **ethisch geboten**“ (Maur, 2022).

**Was können
wir tun?**







Kontakt:

kontakt@eupsychia.de

eupsychia.de

Psychotherapie-
Hattingen.de/Fortbildungen