Crazy Klima –

Umgang mit verschiedenen Formen klima-assoziierter Belastung

Dr. Fabian Chmielewski

Eupsychia.de

Inhalte

- **Klimakrise und psychische Gesundheit**
- **Diagnostik**

a) diagnostische Instrumente

b) Gefühls-/Bedürfnis-/Werte-/Reaktions-Diagnostik

- **Maßgeschneiderte Interventionen**

Klimakrise & psychische Gesundheit

Eupsychia.de

Wie beeinflusst die Klimakrise die psychische Gesundheit?

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

1. Einzelne Ereignisse

Extremwetterereignisse (Fluten, Dürren, Stürme,…) → Depressionen, PTDS…

2. Direkte Auswirkungen gradueller Veränderungen

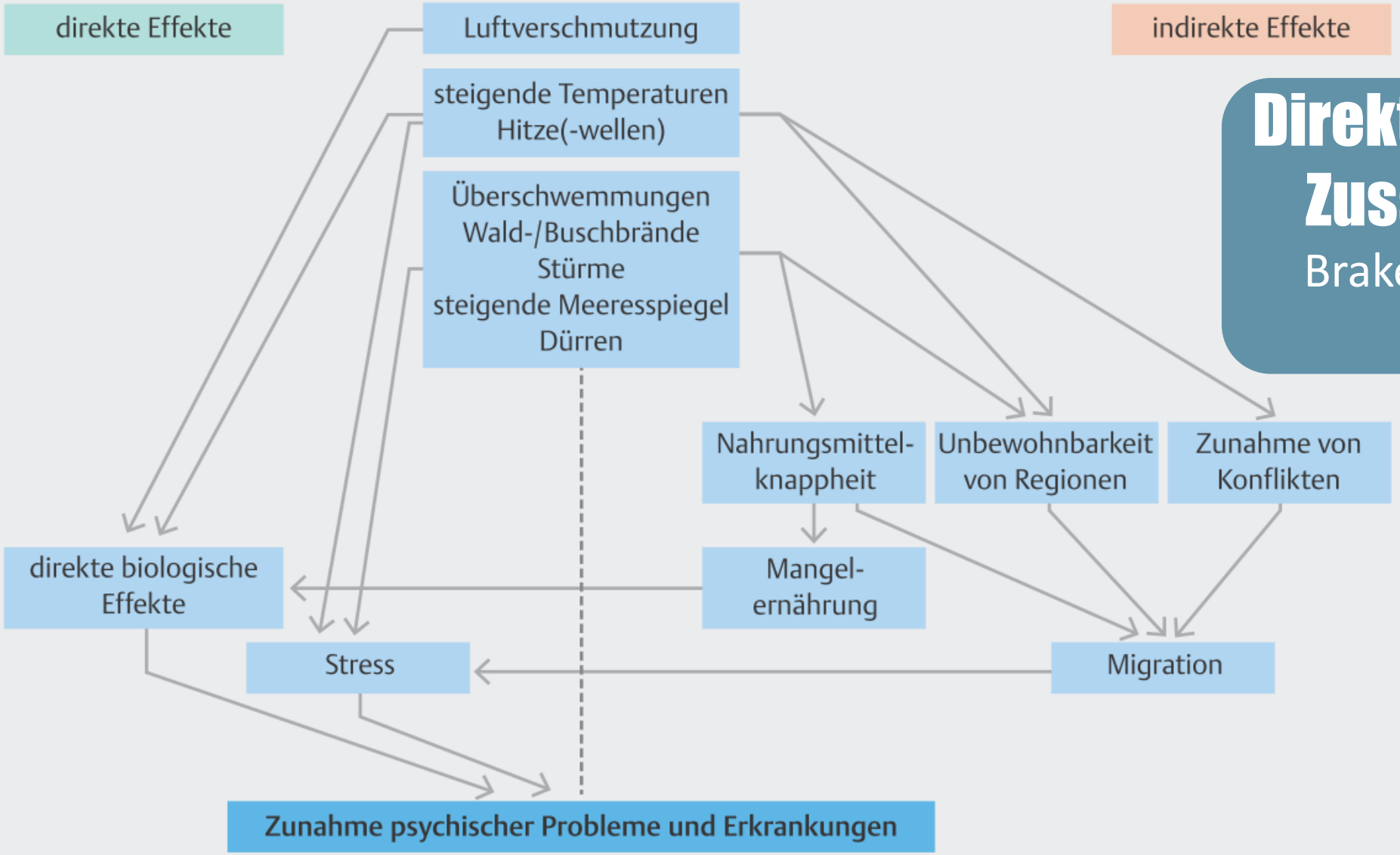
z.B. höhere Temperaturen: stärkere Inanspruchnahme psychiatrischer Dienste

3. Indirekte Auswirkungen durch klimabedingte Veränderungen der sozialen Systeme

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

Direkte und indirekte Zusammenhänge

Brakemeier et al., 2024

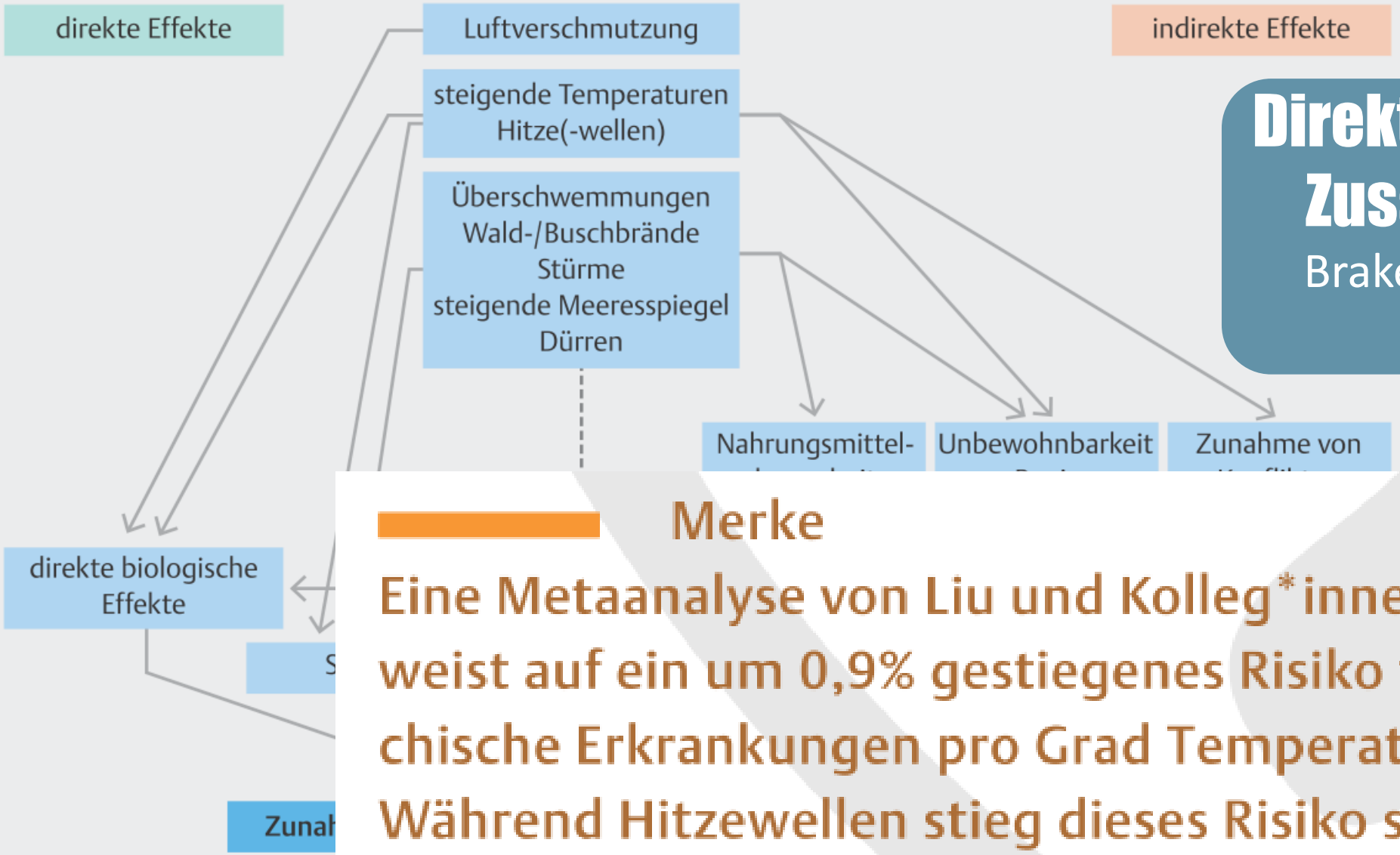


▶ **Abb. 1** Direkte und indirekte Effekte der Klimakrise auf die Zunahme psychischer Probleme und Erkrankungen (in Anlehnung an [1, 2]).

Eupsychia.de

Direkte und indirekte Zusammenhänge

Brakemeier et al., 2024



► **Abb. 1** Direkte und indirekt
an [1, 2]).

Merke

Eine Metaanalyse von Liu und Kolleg*innen [4] verweist auf ein um 0,9% gestiegenes Risiko für psychische Erkrankungen pro Grad Temperaturanstieg. Während Hitzewellen stieg dieses Risiko sogar um 6,4%.

Wie beeinflusst die Klimakrise die psychische Gesundheit?

(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“

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 Miguel[1], Marketa Ciharova[1], Manasi Kumar[3], Luke Brander[4], Pushpam Kumar[5] and Eirini Karyotaki[1]

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

Abstract

Climate change may affect mental health. We conducted an umbrella review of meta-analyses examining the association between mental health and climate events related to climate change, pollution and green spaces. We searched major bibliographic databases and included meta-analyses with at least five primary studies. Results were summarized narratively. We included 24 meta-analyses on mental health and climate events ($n = 13$), pollution ($n = 11$), and green spaces ($n = 2$) (two meta-analyses provided data on two categories). The quality was suboptimal. According to AMSTAR-2, the overall confidence in the results was high for none of the studies, for three it was moderate, and for the other studies the confidence was low to critically low. The meta-analyses on climate events suggested an increased prevalence of symptoms of post-traumatic stress, depression, and anxiety associated with the exposure to various types of climate events, although the effect sizes differed considerably across study and not all were significant. The meta-analyses on pollution suggested that there may be a small but significant association between $PM_{2.5}$, PM_{10}, NO_2, SO_2, CO and mental health, especially depression and suicide, as well as autism spectrum disorders after exposure during pregnancy, but the resulting effect sizes varied considerably. Serious methodological flaws make it difficult to draw credible conclusions. We found reasonable evidence for an association between climate events and mental health and some evidence for an association between pollution and mental disorders. More high-quality research is needed to verify these associations.

- **Umbrella-Review von 24 Meta-Analysen über Zusammenhang zwischen psych.Gesundheit Klima-Ereignissen (n = 13), Umweltverschmutzung (n = 11), und Grünflächen (n = 2)**
- **Hinweise: Klimawandel hat negative Auswirkungen auf psychische Gesundheit**
- **Hinweise: erhöhte Prävalenz von posttraumatischen Belastungsstörungen, Depression und Angst im Zusammenhang mit Klimaereignissen (z.B. Naturkatastrophen, Hitze)**
- **(aber: unterschiedliche Effektstärken, tw. nicht significant)**
- **methodische Mängel vieler Studien**

Krise in der Therapie

Eupsychia.de

Die Krise in der Therapie

Krise als direkte Ursache der Krankheit: z.B. Patient mit 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, ohne selbst psychische Störung zu sein

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

Eupsychia.de

Diagnostik

i.S. ICD 10

Spezifische Klimafragebögen

Bedürfnis-Diagnostik

Werte-Diagnostik

Reaktions-Diagnostik

Eupsychia.de

Test-Diagnostik

Eupsychia.de

Inventory of Climate Emotions (32 Items)

Original: Marczak et al. (2023), translation by the authors

Instruktion:
Der Klimawandel ist ein aktuelles Thema. Das Ziel dieses Fragebogens ist es, Ihre Gefühle zum Klimawandel zu untersuchen. Bitte bewerten Sie, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen. Wählen Sie für jede Aussage eine Antwortmöglichkeit von „stimme überhaupt nicht zu“ bis „stimme voll und ganz zu“. Dieser Fragebogen ist nicht dazu gedacht, Ihr Wissen zu überprüfen. Deswegen gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Wählen Sie bitte die Antwort, die am besten beschreibt, was Sie fühlen.

Skala:
1: stimme überhaupt nicht zu
2: stimme eher nicht zu
3: weder noch
4: stimme eher zu
5: stimme voll und ganz zu

Klima-Wut	
1	Ich bin wütend, dass das politische und wirtschaftliche System, in dem wir leben, dem Klima schadet.
2	Ich bin empört, dass Menschen in politischen Entscheidungspositionen den Klimawandel so weit haben kommen lassen.
3	Ich bin empört über Konzerne, die dem Klima schaden.
4	Ich empfinde Wut beim Gedanken an Menschen in politischen Entscheidungspositionen, die Klimaschutzmaßnahmen verzögern.
Klima-Ignoranz	
5	Es nervt mich zu sehen, wie Menschen der Klimahysterie verfallen.
6	Ich bin genervt von der ständigen Berichterstattung über den Klimawandel.
7	Es langweilt mich, vom Klimawandel zu hören.
8	Ich bin verwundert, dass Menschen angesichts des Klimawandels starke Gefühle empfinden.
Klima-Zuversicht	
9	Die zunehmende öffentliche Auseinandersetzung mit dem Klimawandel gibt mir Hoffnung.
10	Ich glaube, dass sich Lösungen abzeichnen, die es uns ermöglichen werden, den Klimawandel zu stoppen.
11	Konkrete Maßnahmen für den Klimaschutz lassen mich optimistisch in die Zukunft blicken.
12	Die gesellschaftliche Mobilisierung im Kampf gegen den Klimawandel gibt mir das Gefühl,

Inventory of Climate Emotions

Inventory of Climate Emotions (32 Items)

Original: Marczak et al. (2023), translation by the authors

Instruktion:
Der Klimawandel ist ein aktuelles Thema. Das Ziel dieses Fragebogens ist es, Ihre Gefühle zum Klimawandel zu untersuchen. Bitte bewerten Sie, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen. Wählen Sie für jede Aussage eine Antwortmöglichkeit von „stimme überhaupt nicht zu“ bis „stimme voll und ganz zu“. Dieser Fragebogen ist nicht dazu gedacht, Ihr Wissen zu überprüfen. Deswegen gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Wählen Sie bitte die Antwort, die am besten beschreibt, was Sie fühlen.

Skala:
1: stimme überhaupt nicht zu
2: stimme eher nicht zu
3: weder noch
4: stimme eher zu
5: stimme voll und ganz zu

Klima-Wut	
1	Ich bin wütend, dass das politische und wirtschaftliche System, in dem wir leben, dem Klima schadet.
2	Ich bin empört, dass Menschen in politischen Entscheidungspositionen den Klimawandel so weit haben kommen lassen.
3	Ich bin empört über Konzerne, die dem Klima schaden.
4	Ich empfinde Wut beim Gedanken an Menschen in politischen Entscheidungspositionen, die Klimaschutzmaßnahmen verzögern.
Klima-Ignoranz	
5	Es nervt mich zu sehen, wie Menschen der Klimahysterie verfallen.
6	Ich bin genervt von der ständigen Berichterstattung über den Klimawandel.
7	Es langweilt mich, vom Klimawandel zu hören.
8	Ich bin verwundert, dass Menschen angesichts des Klimawandels starke Gefühle empfinden.
Klima-Zuversicht	
9	Die zunehmende öffentliche Auseinandersetzung mit dem Klimawandel gibt mir Hoffnung.
10	Ich glaube, dass sich Lösungen abzeichnen, die es uns ermöglichen werden, den Klimawandel zu stoppen.
11	Konkrete Maßnahmen für den Klimaschutz lassen mich optimistisch in die Zukunft blicken.
12	Die gesellschaftliche Mobilisierung im Kampf gegen den Klimawandel gibt mir das Gefühl,

Inventory of Climate Emotions

Klima-

- Wut
- Ignoranz
- Zuversicht
- Machtlosigkeit
- Schuld
- Isoliertheit
- Angst
- Kummer

Hogg's Eco Anxiety Scale

Hogg's Eco Anxiety Scale (13 Items)

Original: Hogg et al.(2021), translation: Heinzel et al. (2023)

Instruktion:
Wie oft fühlten Sie sich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt, wenn Sie über den Klimawandel und andere globale Umweltbedingungen nachgedacht haben (z.B. globale Erwärmung, Umweltzerstörung, Ressourcenerschöpfung, Artensterben, Ozonloch, Verschmutzung der Ozeane, Abholzung)?

Skala:
1: überhaupt nicht
2: an einzelnen Tagen
3: an mehr als der Hälfte der Tage
4: beinahe jeden Tag

1	Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung
2	Nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren
3	Übermäßige Sorgen
4	Gefühl der Angst
5	Nicht in der Lage sein, das Nachdenken über den zukünftigen Klimawandel und andere Umweltprobleme zu stoppen
6	Nicht in der Lage sein, das Nachdenken über vergangene Ereignisse zu stoppen, die mit dem Klimawandel zusammenhängen
7	Nicht in der Lage sein, das Nachdenken über die Schäden für die Umwelt zu stoppen

Eupsychia.de

Eigene Diagnose?

→ **„Eco-Anxiety“ keine Diagnose**

Subklinisch oder klinisch?
Leidensdruck? Funktionsbeeinträchtigung?
Klinisch: Störung nach ICD-10/11?

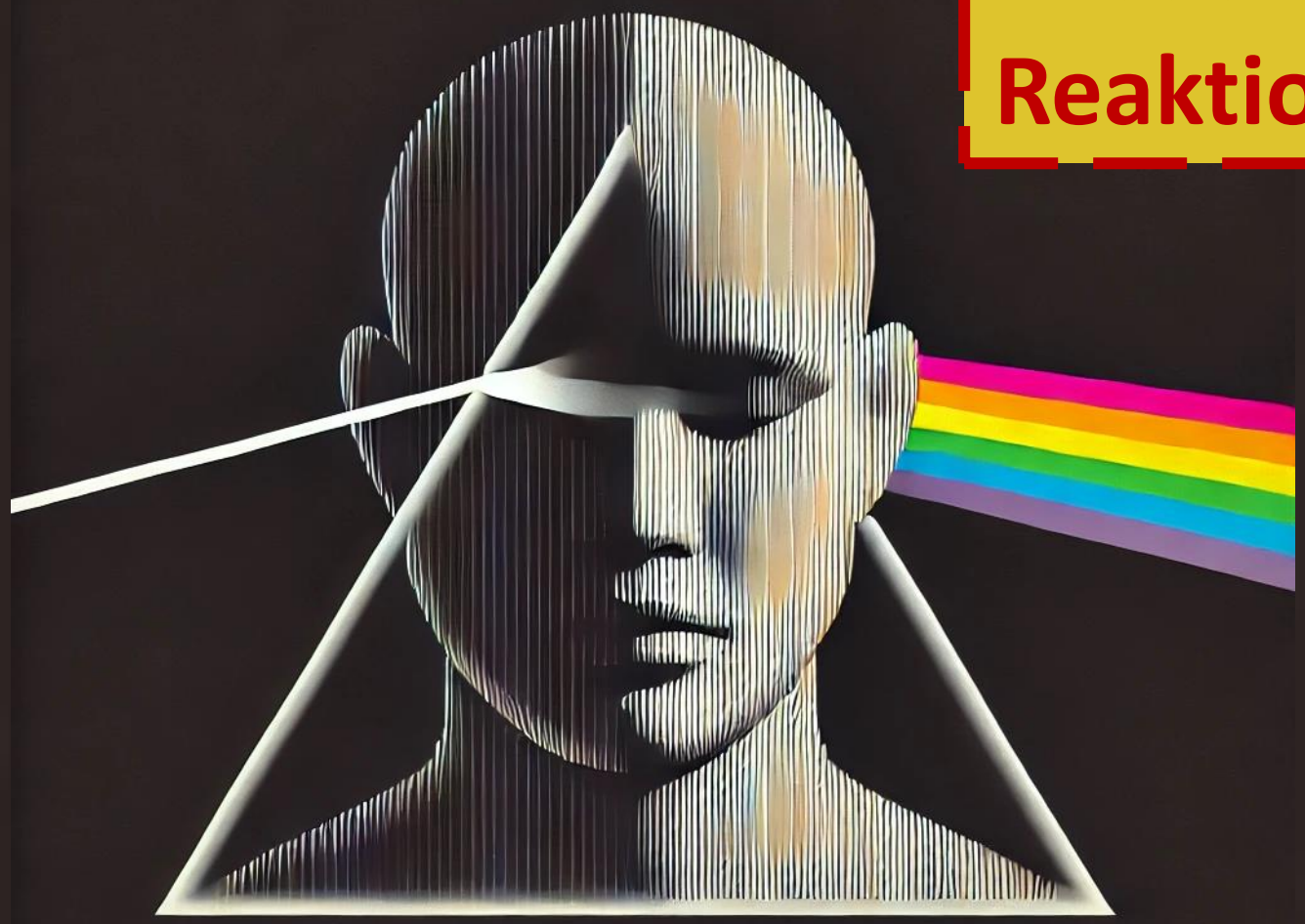
- Spezifische Phobie (F40.1/6B03)
- Angst und depressive Störung, gemischt (F41.2/6A73)
- Anpassungsstörung (F43.2/6B43) ….?

Subklinisch:
Z-/QD-Diagnosen („Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen oder zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“)
Z58/QD70 (Problematik in Verbindung mit der natürlichen Umwelt oder menschengemachten Veränderungen der Umwelt)

Eupsychia.de

Bedürfnis-, Werte-, Reaktions-Diagnostik

Krise



Reaktionen

Bedürfnisse, Werte

(Temperament, Schemata,finanzielle Situation...)

Eupsychia.de

Bedürfnis-Diagnostik

Eupsychia.de

Weltverständnis
(Epistemische Bedürfnisse)

„Ich verstehe die Welt nicht mehr“

Wohlbefinden
(psych.Grundbedürfnisse)

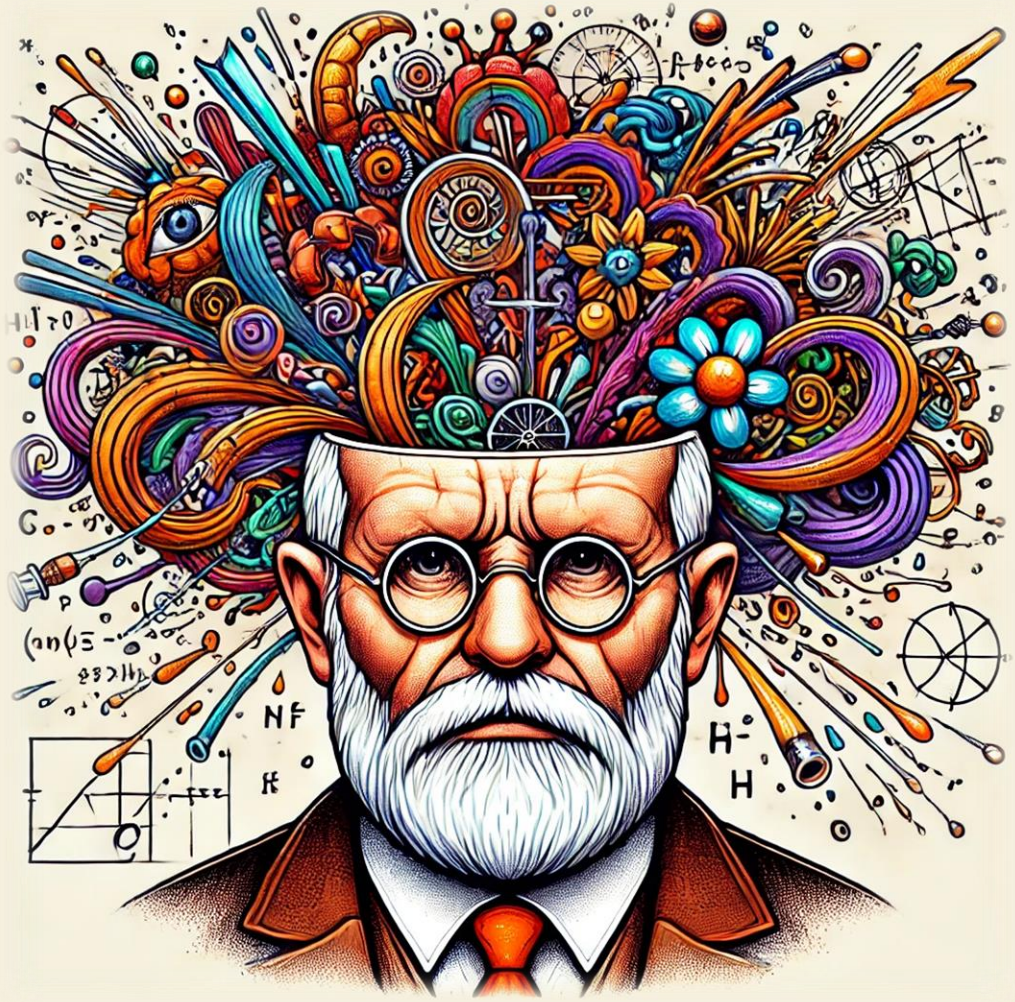
„Mir geht es nicht gut“

Überleben
(existenzielle Bedürfnisse)

„Mein Leben steht auf dem Spiel“

Bupsychia.de

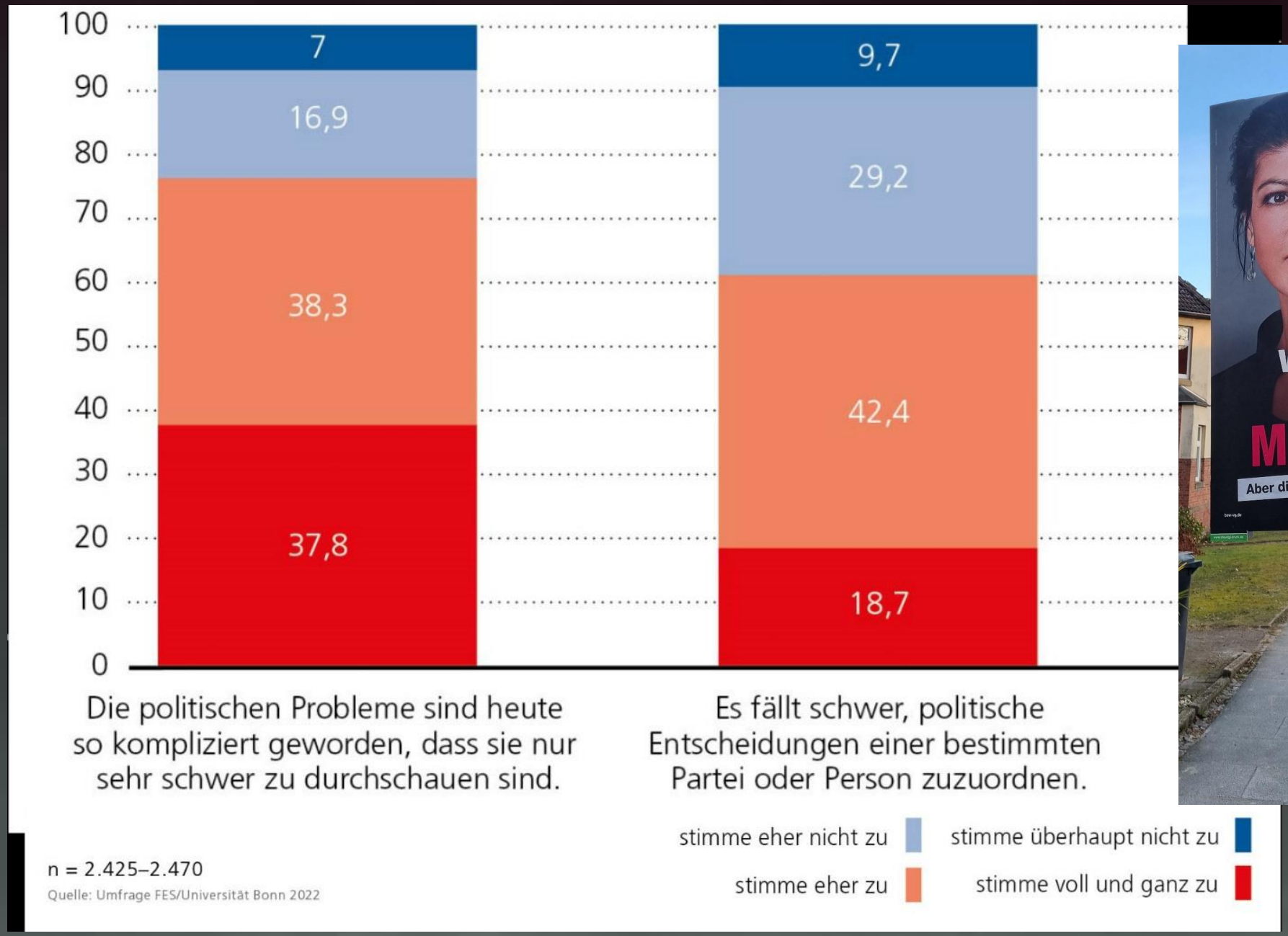
Häh?! Epistemische Bedürfnisse



Wir wollen die Welt verstehen, Zusammenhänge, Dinge einordnen können….

Aber oft :epistemische Überforderung

Eupsychia.de



n = 2.425–2.470

Quelle: Umfrage FES/Universität Bonn 2022

Eupsychia.de

Psychologische Grundbedürfnisse

Eupsychia.de

Soziale Eingebundenheit

- Physische Trennung
- Soziale Konflikte
- Allein unter Freunden

Kompetenz / Wirksamkeit / Kontrolle

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

Eupsychia.de

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

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

n = 2.425–2.470

Quelle: Umfrage FES/Universität Bonn 2022

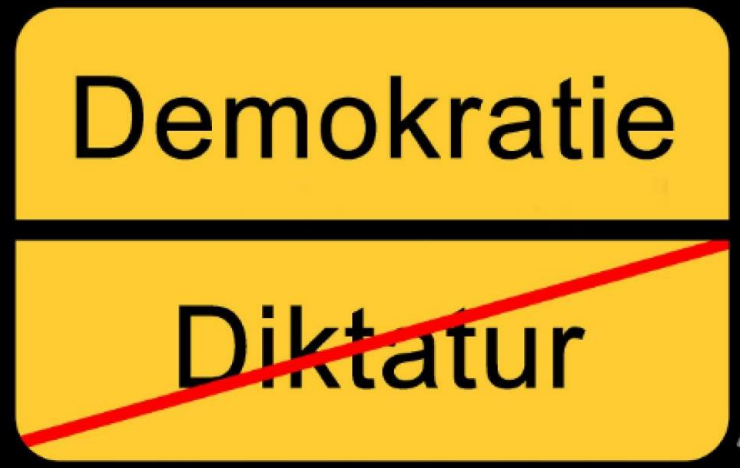
Eupsychia.de

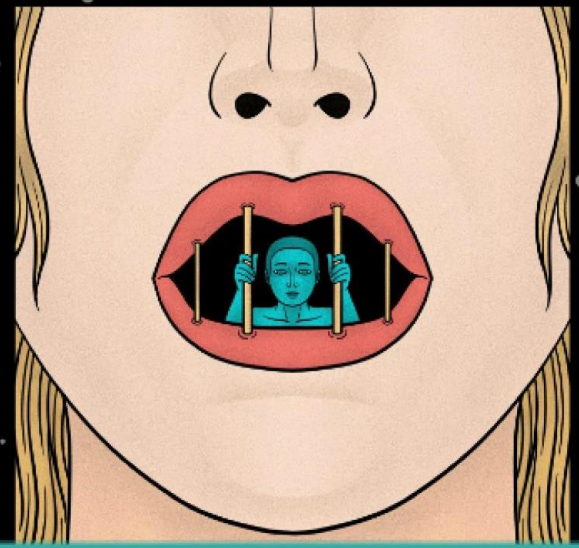
Modul Wirksamkeitserwartung (12 Items)

Hamann & Reese (2020)	
Instruktionen: Bitte geben Sie an, wie sehr Sie den folgenden Aussagen zustimmen. **Skala:** 1: stimme überhaupt nicht zu … 7: stimme voll und ganz zu	
Collective efficacy (direct)	
1	Ich glaube, dass wir als Gemeinschaft dem Umweltschutz vorantreiben können
2	Ich glaube, dass das umweltschützende Handeln von uns als Gemeinschaft dazu beitragen kann, die negativen Folgen von Umweltproblemen zu reduzieren.
3	Ich glaube, dass wir als Gemeinschaft durch gemeinsames Handeln zur Lösung der Umweltkrise beitragen können.
Collective efficacy (indirect)	
4	Ich glaube, dass wir als Gemeinschaft Andere dazu bewegen können, den Umweltschutz voranzutreiben.
5	Ich glaube, dass das umweltschützende Handeln von uns als Gemeinschaft Andere motivieren kann, dasselbe zu tun
6	Ich glaube, dass wir als Gemeinschaft Andere motivieren können, zur Lösung der Umweltkrise beizutragen.
Self efficacy (direct)	
7	Ich glaube, dass ich als Individuum den Umweltschutz vorantreiben kann.
8	Ich glaube, dass mein umweltschützendes Handeln dazu beitragen kann, die negativen Folgen von Umweltproblemen zu reduzieren.
9	Ich glaube, dass ich durch mein eigenes Handeln zur Lösung der Umweltkrise beitragen kann.
Self efficacy (indirect)	
10	Ich glaube, dass ich als Individuum Andere dazu bewegen kann, den Umweltschutz voranzutreiben.
11	Ich glaube, dass mein umweltschützendes Handeln Andere motivieren kann, dasselbe zu tun.
12	Ich glaube, dass ich Andere motivieren kann, zur Lösung der Umweltkrise beizutragen

Wirksamkeits-Erwartung

Eupsychia.de





Freiheit / Autonomie

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.

12:25 nachm. · 18. Juli 2022

Physische Bedrohung:
Arbeitsplatz, Existenzsicherung,
Krankheit , Tod

Symbolische Bedrohung:
Identitätsstiftende Selbst-und
Fremdsicht
Selbstwert

Sicherheit

Int J Environ Res Public Health. 2023 Mar 13;20(6):5064. doi: 10.3390/ijerph20065064.

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 (β = -1.41, $p < 0.01$). Stratified by age group, a significant association was only present among individuals aged 18 to 29 years (β = -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

Das Tempolimit wird irgendwann kommen. Damit würde das letzte Freiheitssymbol, ein herrlich verrücktes und in Teilen unvernünftiges, einkassiert. Damit auch die Idee der Überholspur als Belohnung für Mut und Zeitdruck und Eigenverantwortung. Und der Gedanke der Schönheit des Rausches der Geschwindigkeit. Die Debatte darum ist so öde,

Bedürfnisse und Resilienz

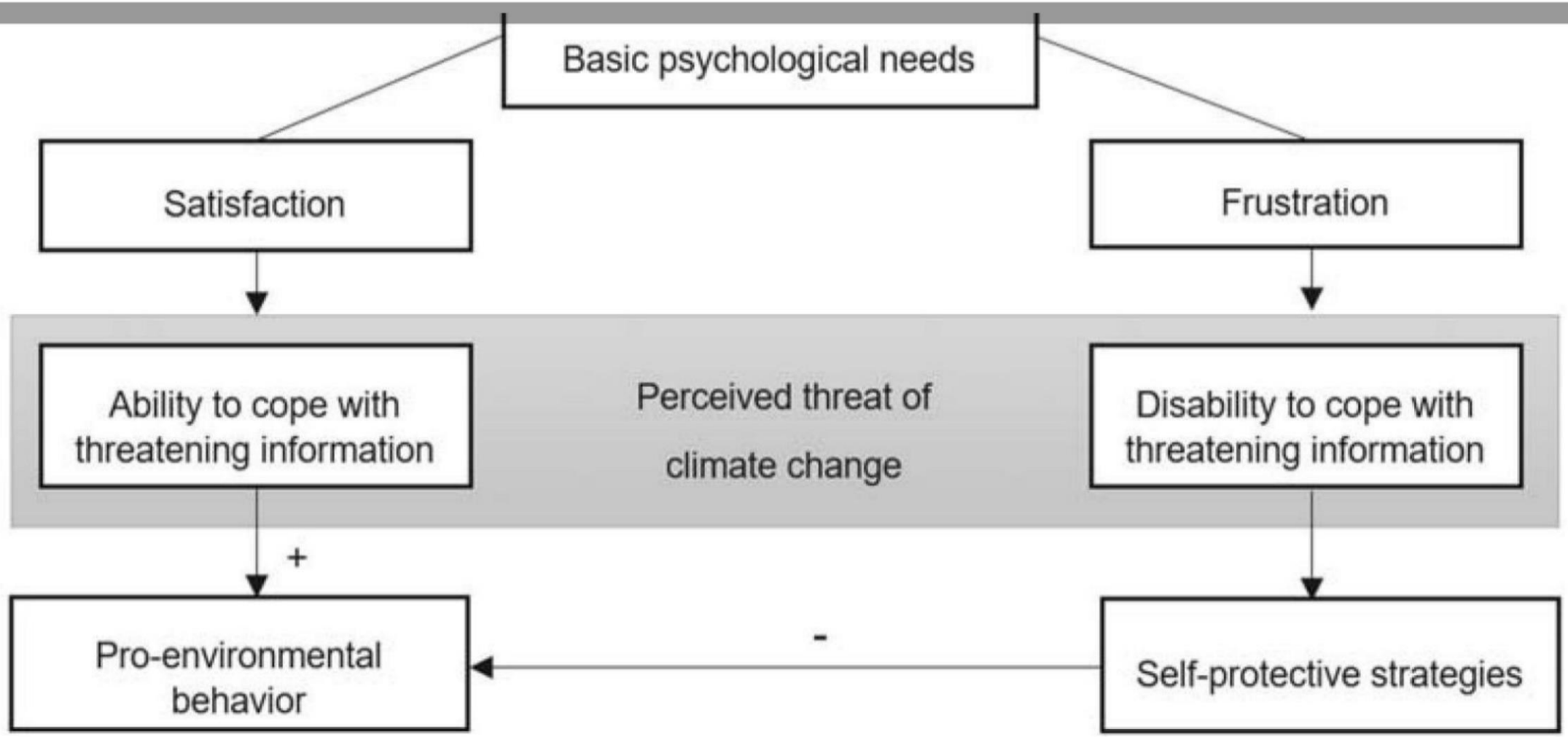


Figure 1: Basic psychological needs and their influence on reactions to climate change threat[1]

Wullenkord, 2020

BEDÜRFNIS-
ERFÜLLUNG
KRISEN
imgflip.com

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?

.....

.....

.....

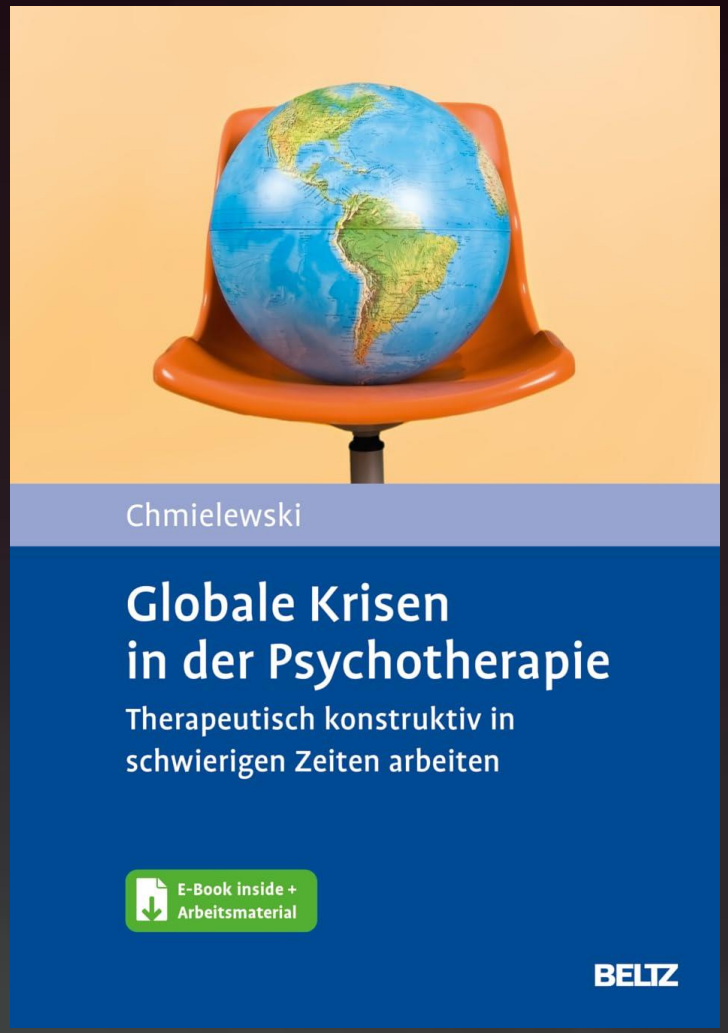
- **Symbolische Bedrohung:** Hat Ihre Patientin aufgrund der .....-Krise Angst vor Verlusten wichtiger symbolischer Werte (individuelle oder kulturelle Identität?)

.....

.....

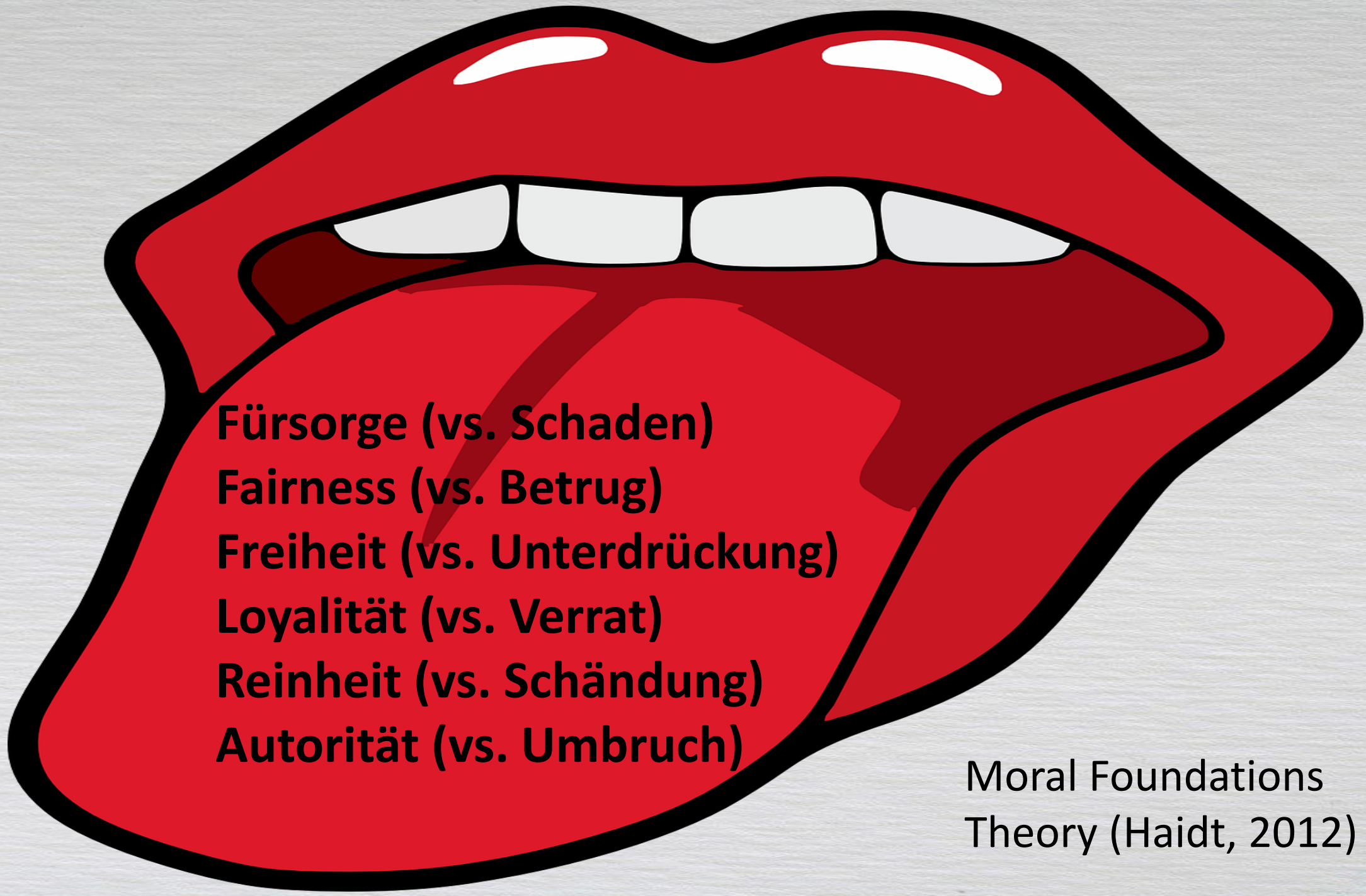
.....

- **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?



Werte & Moral

Meine wichtigen Werte	Was genau verstehe ich unter diesem Wert?	



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.)

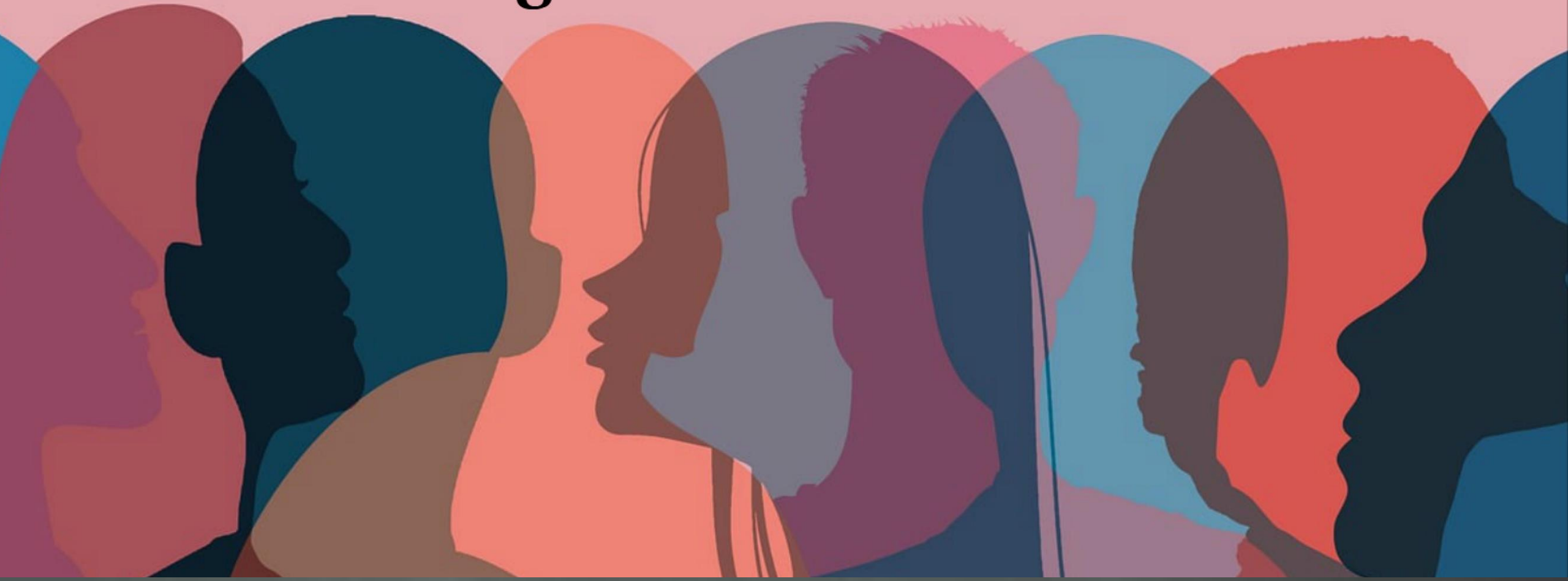
Loyalität (vs. Verrat)
(Selbstaufopferung, Loyalität vs. Verrat, Feigheit; Gefühle: Stolz (auf Eigengruppe), Wut (als Reaktion auf Verrat an Eigengruppe))

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

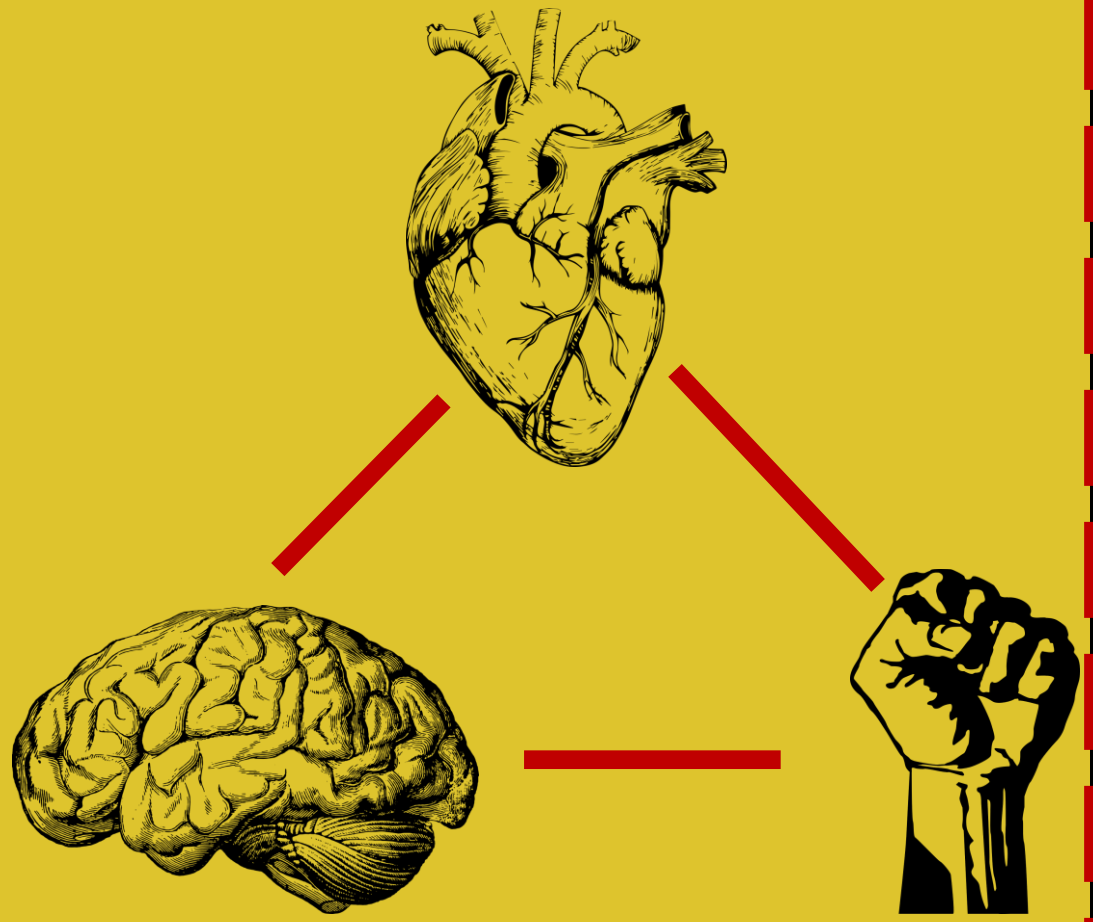
Autorität (vs. Umbruch)
(Respekt, Gehorsam vs. Ungehorsam, Arroganz, Insubordination; Gefühle: Bewunderung, Angst)

Moral Foundations Theory (Haidt, 2012)

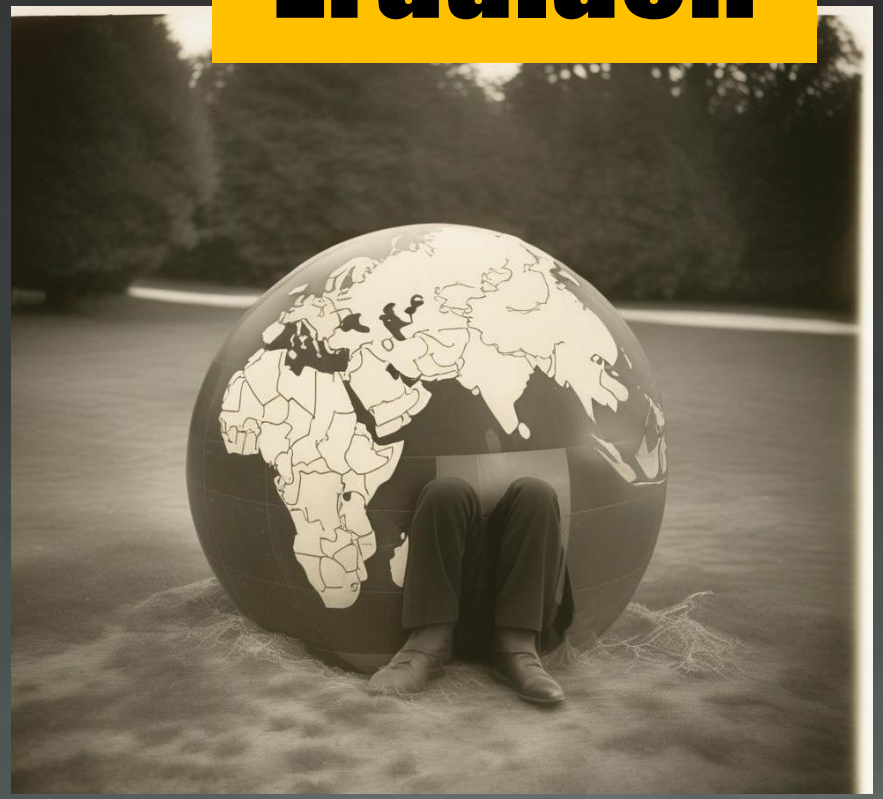
Empathie- und Wertschätzungs-Boost



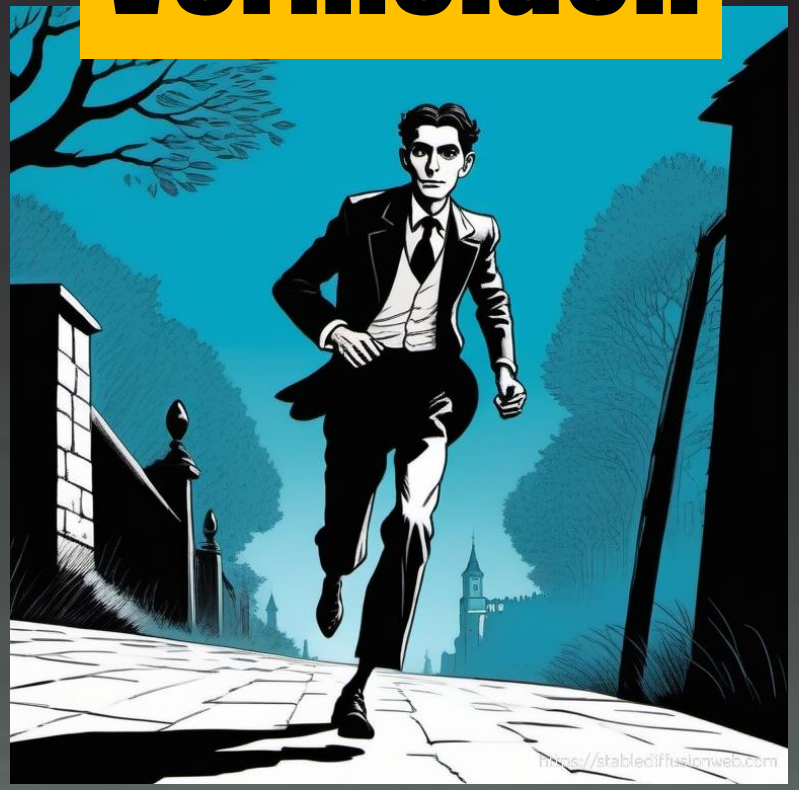
Krisenantworten



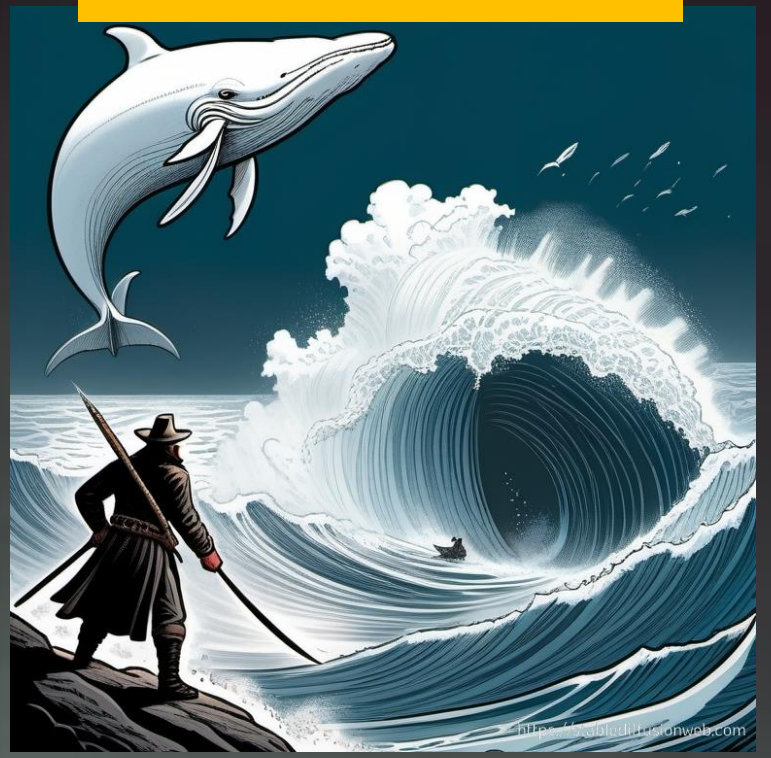
Erdulden



Vermeiden



Kämpfen



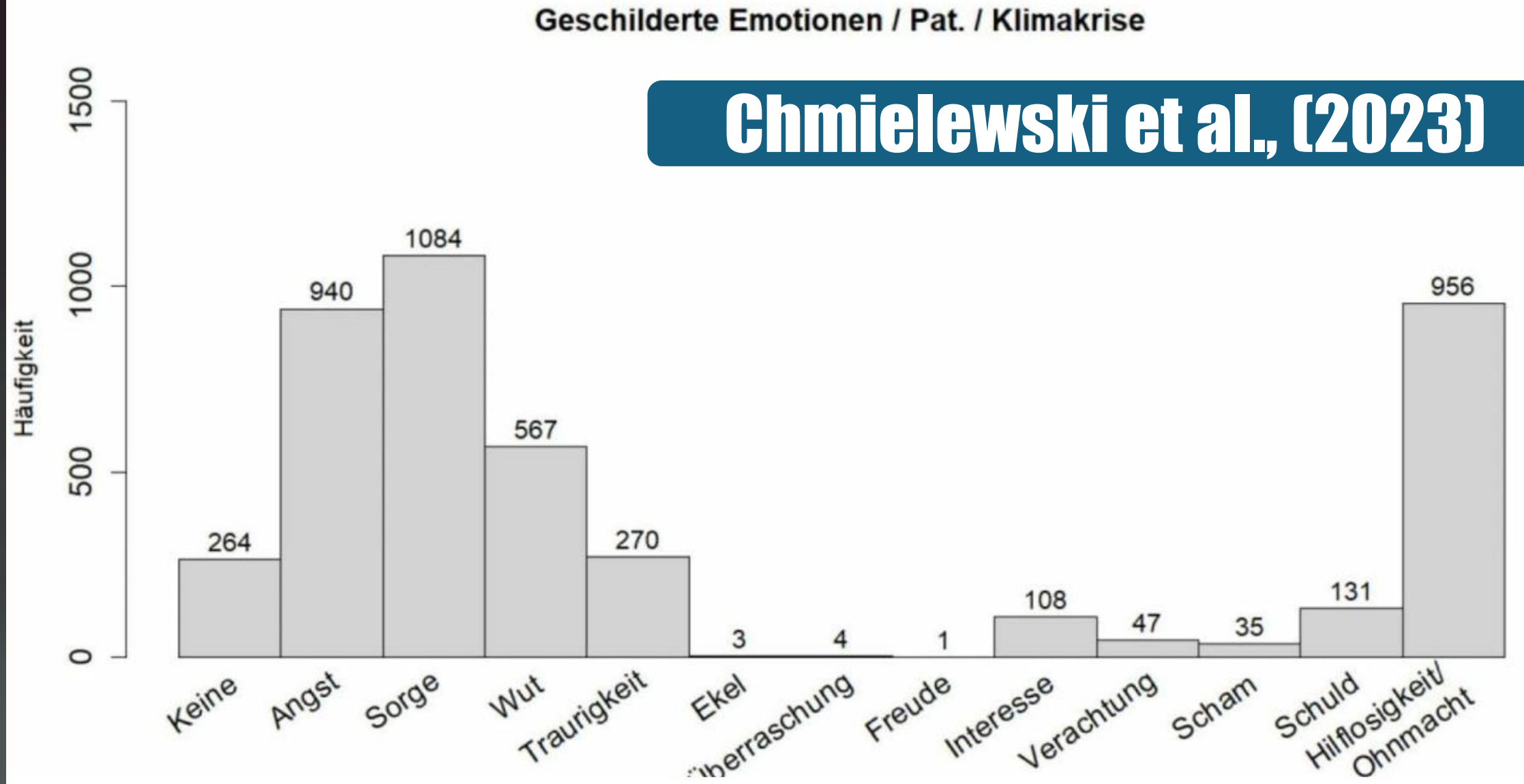
Erdulden

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)

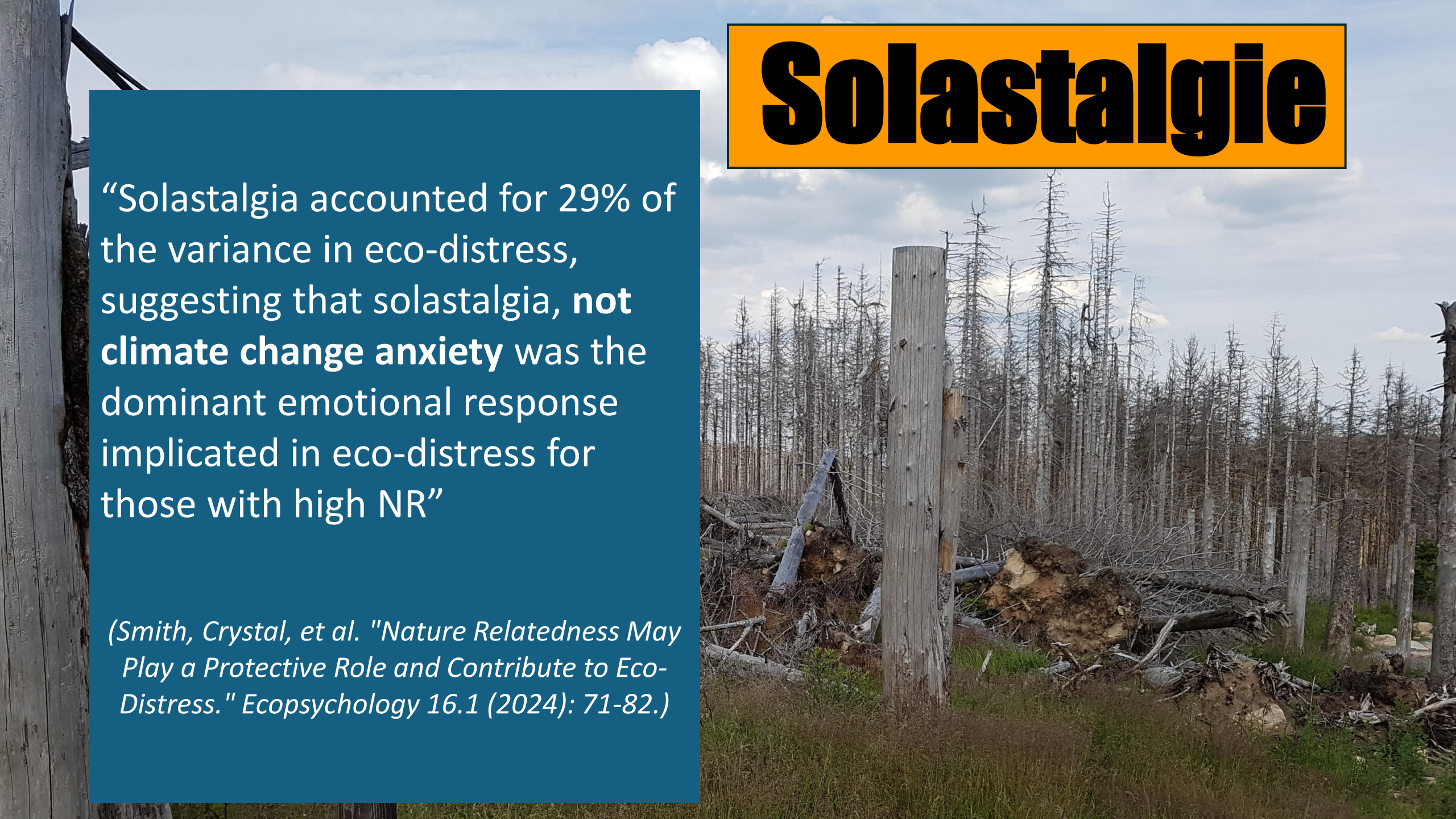
Chmielewski et al., (2023)



Solastalgie

“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.)

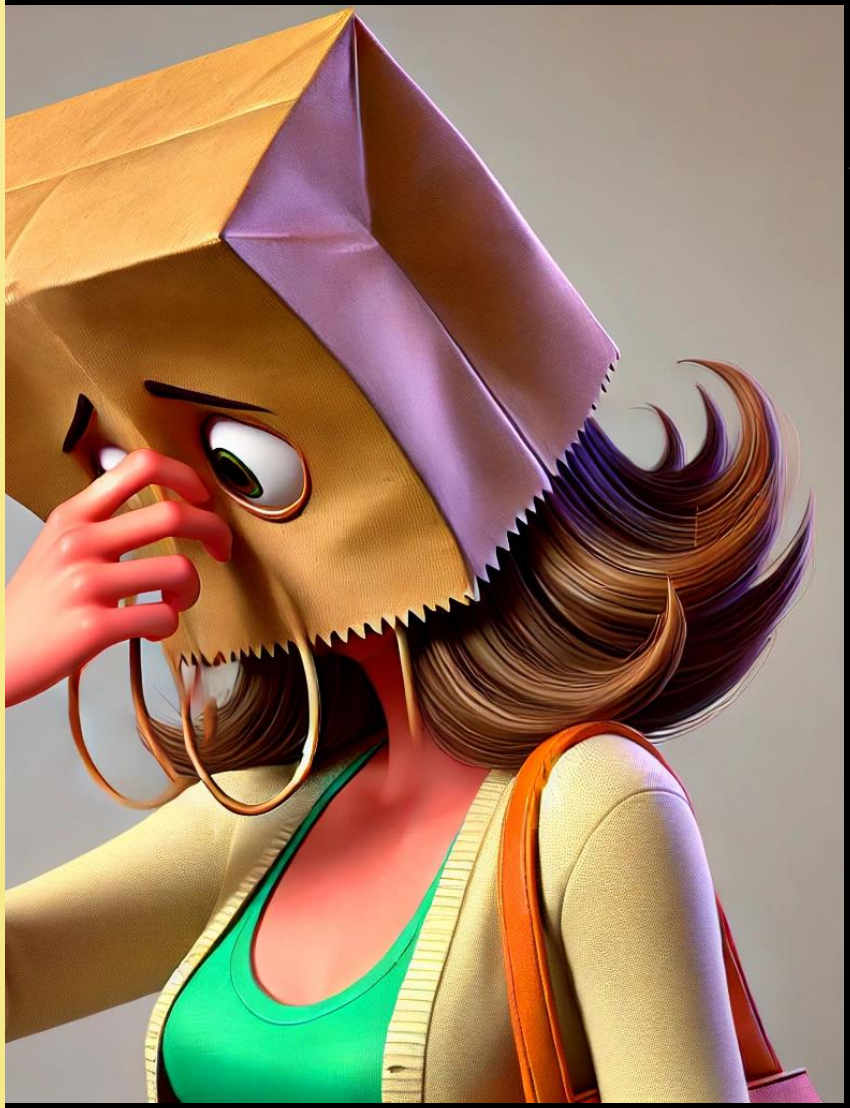


Schuld

„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)



Climatic Change (2024) 177:127
https://doi.org/10.1007/s10584-024-03784-5

Climate change distress, entrapment, and suicidal ideation

Julia Brailovskaia[1,2] · Tobias Teismann[1]

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_{age}=26.14, SD_{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 underlines 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:

Wahrnehmung, keinen Ausweg aus unerträglicher Situation zu haben

zentraler Risikofaktor für Suizidalität

Kämpfen

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

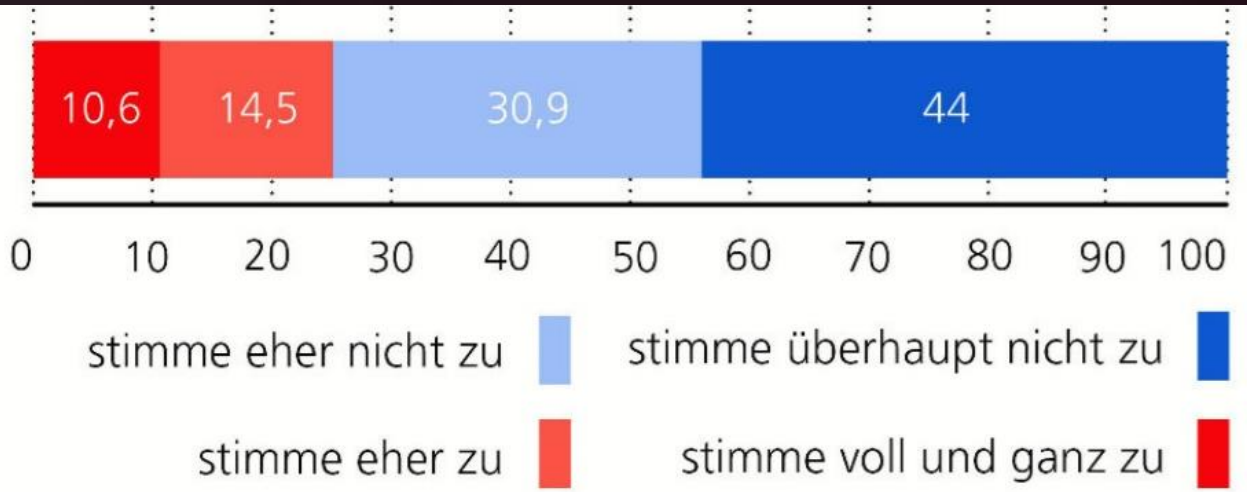
Kämpfen

Vermeidung /

Vermeidung / Illusion

- Informationen / Gesprächen / … aus dem Weg gehen
- Flucht ins Alltägliche
- Verschiedene Formen der Verleugnung:
  - Buchstäbliche Leugnung
  - Schuld / Verantwortung verdrängen
  - Bagatellisieren
- Nur intellektuelle Verarbeitung
- Verschwörungserzählungen

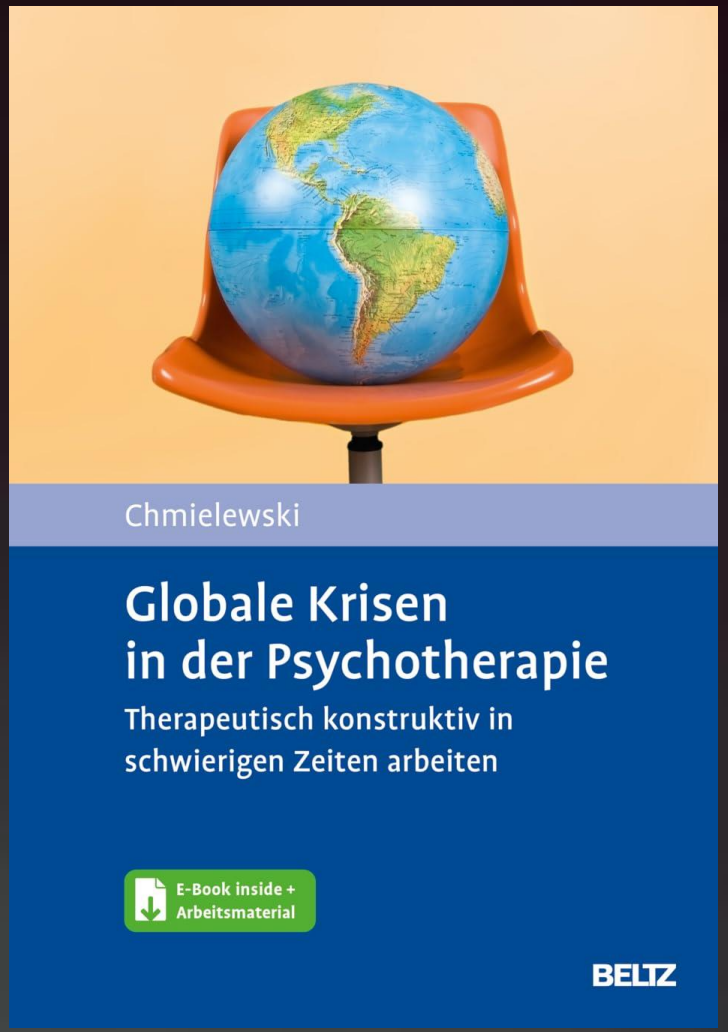
Wissenschaftler übertreiben die Risiken des Klimawandels mit Absicht, um mehr Geld und Anerkennung für ihre Forschung zu erhalten.



n = 2.364–2.454

Quelle: Umfrage FES/Universität Bonn 2022

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					



Modul Fight-Flight-Freeze (10 Items)

Constructed by Research4Change, based on Chmielewski (2019), Peter et al. (2021) & Lamb et al. (2020)

Instruktionen:

Wenn ich in den letzten 2 Wochen mit dem Thema Klimawandel und anderen globalen Umweltproblemen (z. B. globale Erwärmung, Umweltzerstörung, Erschöpfung der Ressourcen, Artensterben, Ozonloch, Verschmutzung der Ozeane, Abholzung der Wälder) konfrontiert w

Skala:
1: stimmt gar nicht
2: stimmt kaum
3: stimmt eher nicht
4: stimmt eher
5: stimmt ziemlich
6: stimmt genau

Fight	
1	…verspürte ich den Drang, sofort etwas dagegen zu tun.
2	… entwickelte ich konkrete Pläne, wie ich mich wirksamer engagieren kann.
3	…stellte ich mir vor, wie ich etwas dagegen unternehmen kann.
4	…überlegte ich, mit wem ich gemeinsam aktiv werden kann.
Flight	
5	…versuchte ich, möglichst schnell gar nicht weiter daran zu denken.
6	…wandte ich mich schnellstmöglich schöneren Dingen zu.
7	…richtete ich meine Aufmerksamkeit schnell auf andere Dinge.
Freeze	
8	…empfand ich eine große Unfähigkeit, überhaupt noch irgendetwas zu tun.
9	…fühlte ich mich regelrecht gelähmt
10	…überfiel mich eine starke Ohnmacht und Hilflosigkeit.

Fight / Flight/ Freeze

Psychotherapeutische Strategien

Eupsychia.de

Allgemeine Strategien

Raum geben

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

Universalität des Leidens vermitteln

Versprachlichung

Gesunde individuelle
Krisen-Antworten
entwickeln

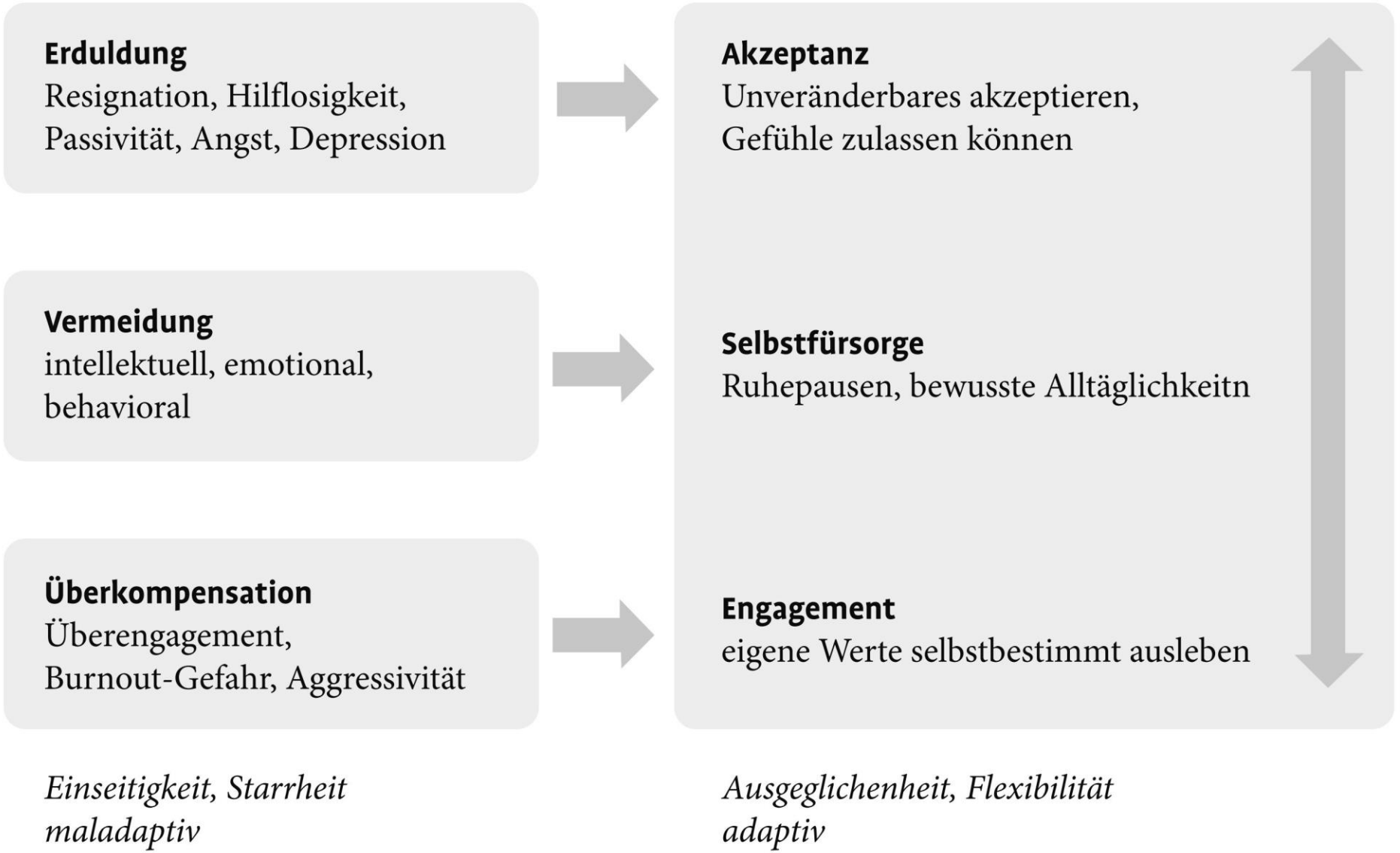


Abbildung 4.2 Gesunde Alternativen: Transformation maladaptiver Antworten

Individuell stimmige Mischung aus....

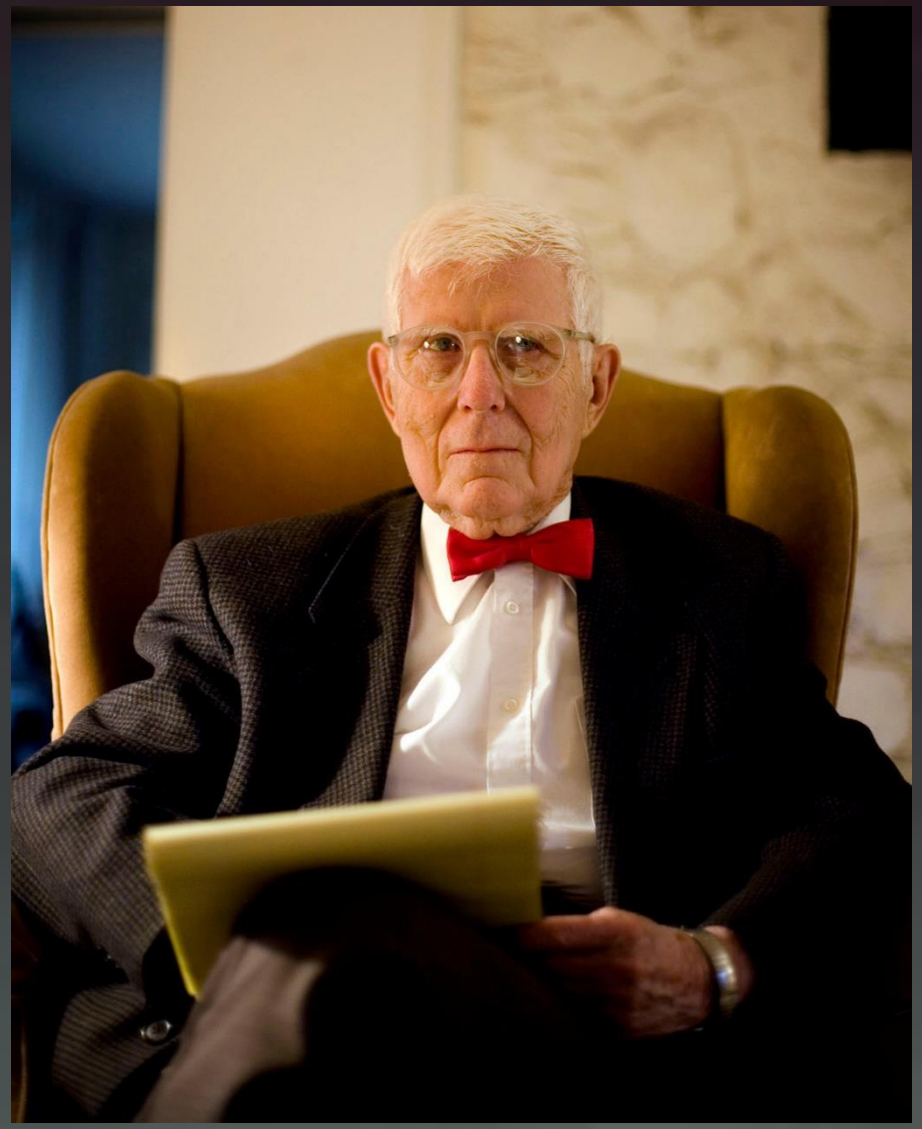
Engagieren
Akzeptieren
Regenerieren

Erdulden

Stimuluskontrolle / Umgang mit Medien
Grübelkontrolle
Pausen, Bewusste Alltäglichkeit
Achtsamkeit, Selbstmitgefühl
Berichtigung von Katastrophisierungen / SW-Denken
Realistische Hoffnung wecken
Individuelle und kollektive Wirksamkeit

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)

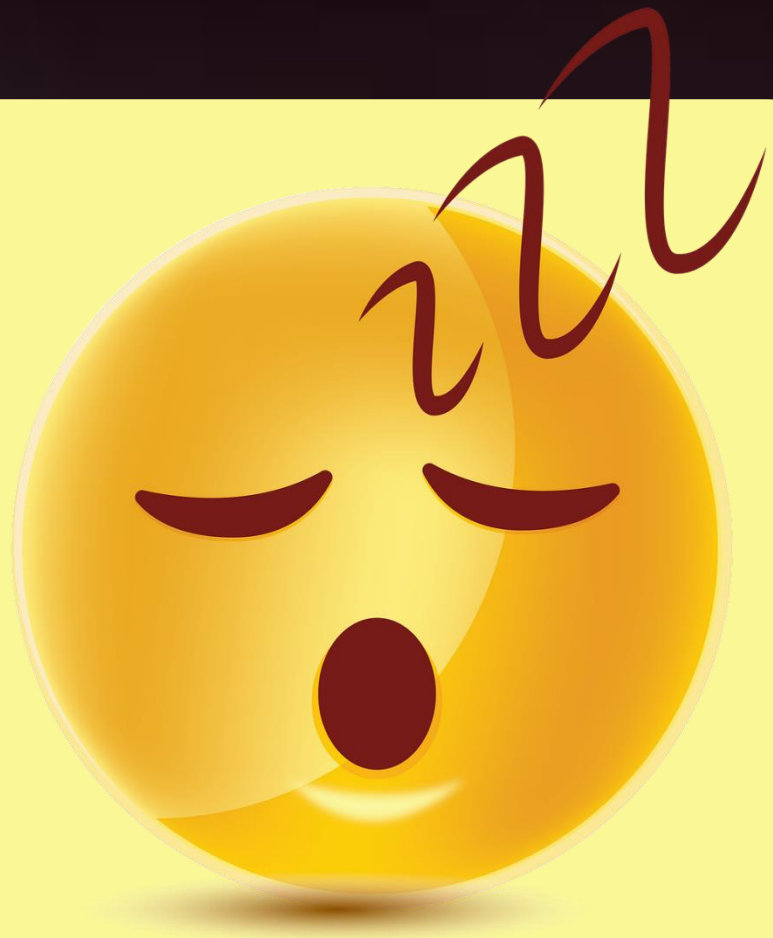


Kognitive Therapie globaler Krisen (?)

- Katastrophisieren
- Schwarz-Weiß-Denken
  („1,5 Grad oder Untergang“)
- Ausblenden des Positiven
- Vorsicht: „A“ beim „ABC“ wertschätzen
- Antreibersätze
- hedonistisch > logisch
- negative Infos durch positive ausblancieren vs. „schönreden“

Vermeidung

(meist kein Therapiethema)
Dosiert informieren
Gefühle dosiert zulassen



Kampf

Engagement mit bewusstem „Abschalten“ Ausgleichen

Nachhaltiges Engagement für die eignen Werte

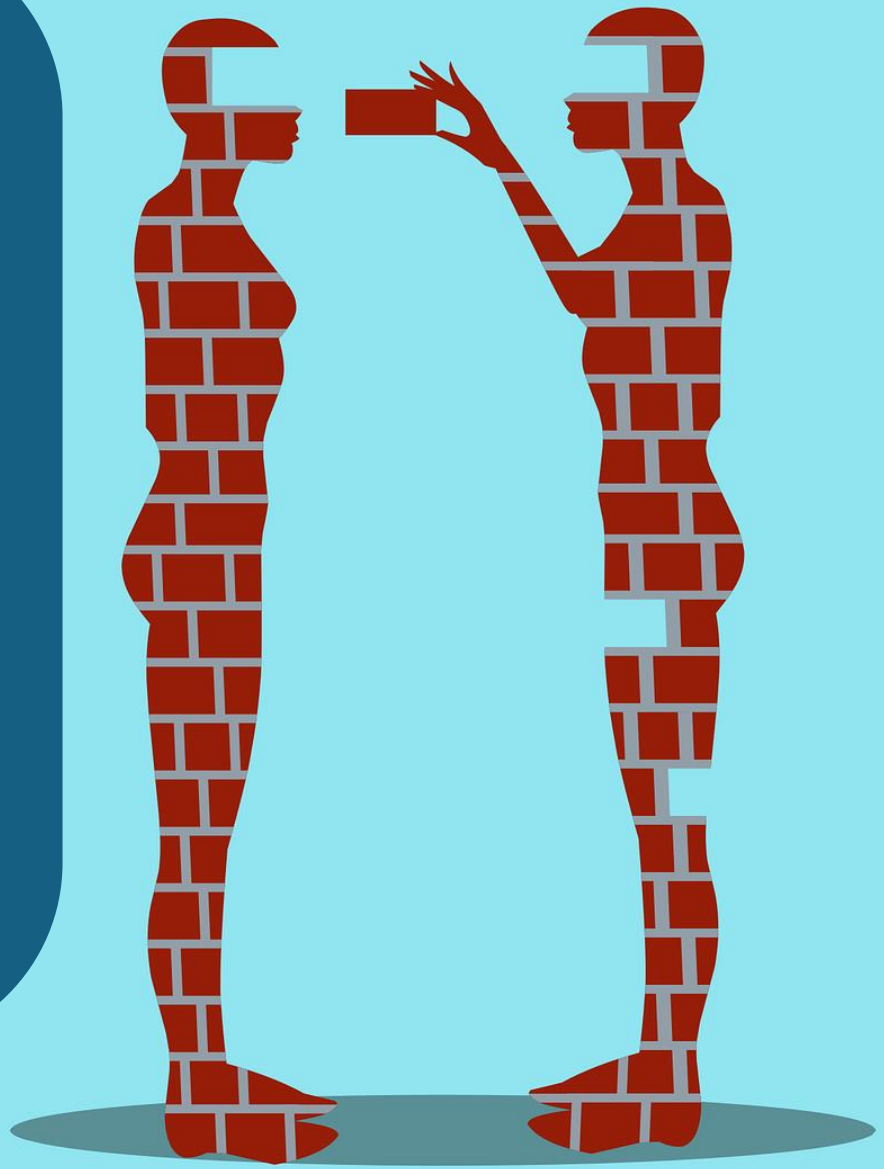
Antreiber-Sätze korrigieren

Annäherungs- statt Vermeidungsmotivation

Bedürfnisse und Werte

Frustrierte Bedürfnisse erfüllen

Werte ausleben

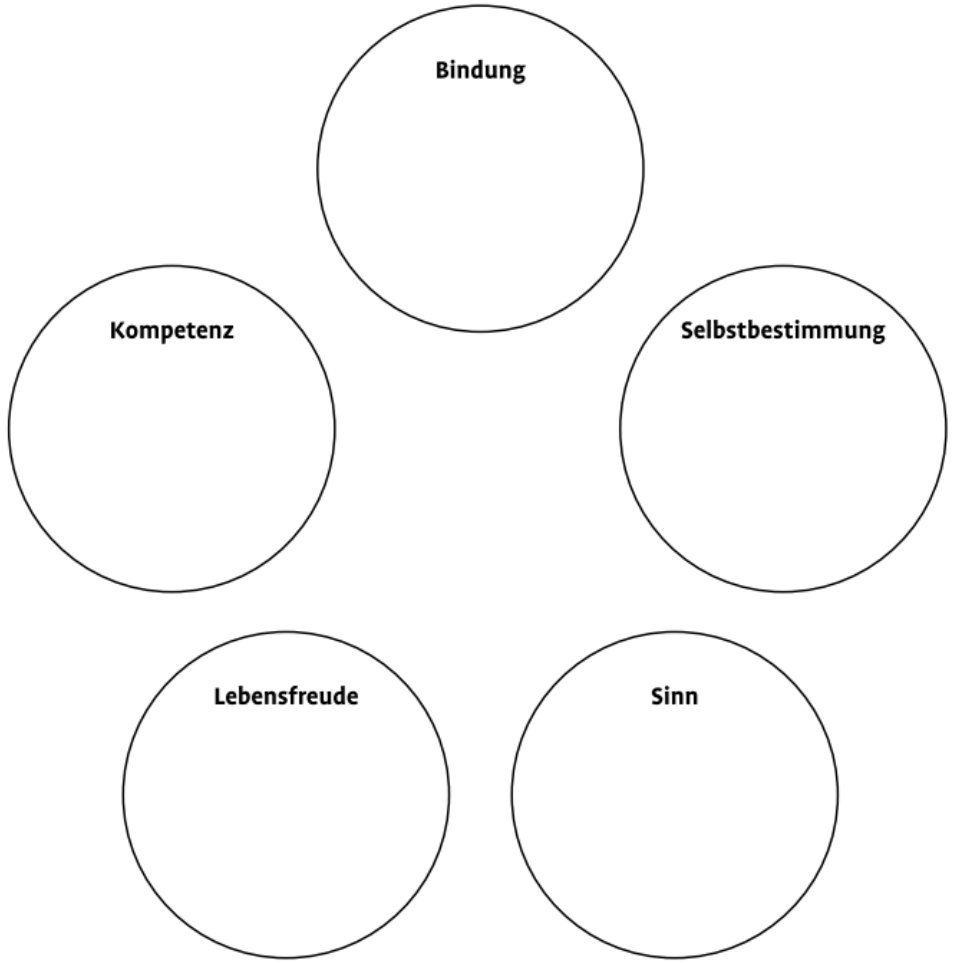


Selbstfürsorge

…nisprotokoll: Grundbedürfnisse und Selbstfürsorge

…ieren Sie im Lauf der Woche in die abgebildeten Kreise, inwieweit Sie Ihre psy-…chen Grundbedürfnisse erfüllen konnten.

- **Bindung:** Wann haben Sie sich angenommen / gemocht / geliebt gefühlt?
- **Kompetenz:** Wann haben Sie sich kompetent / selbstwirksam gefühlt?
- **Selbstbestimmung:** Wann haben Sie sich frei / selbstbestimmt gefühlt?
- **Lebensfreude:** Wann haben Sie das Leben genossen?
- **Sinn:** Wann hatten Sie das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun?



Schwierige Therapiesituationen

Kontakt:

kontakt@eupsychia.de

Fortbildungen, Supervision

- Eupsychia.de
- Psychotherapie-hattingen.de/Fortbildungen