

# Die Klimakrise und ich

– Selbstreflexion: Eigene  
Haltung, Werte & Gefühle

Dr. Fabian Chmielewski







Chmielewski • Hanning

**THERAPIE-TOOLS** ⓘ ⓘ

**Lebenssinn und  
existenzielle Fragen**

Online-Material auf  
psychotherapie.tools

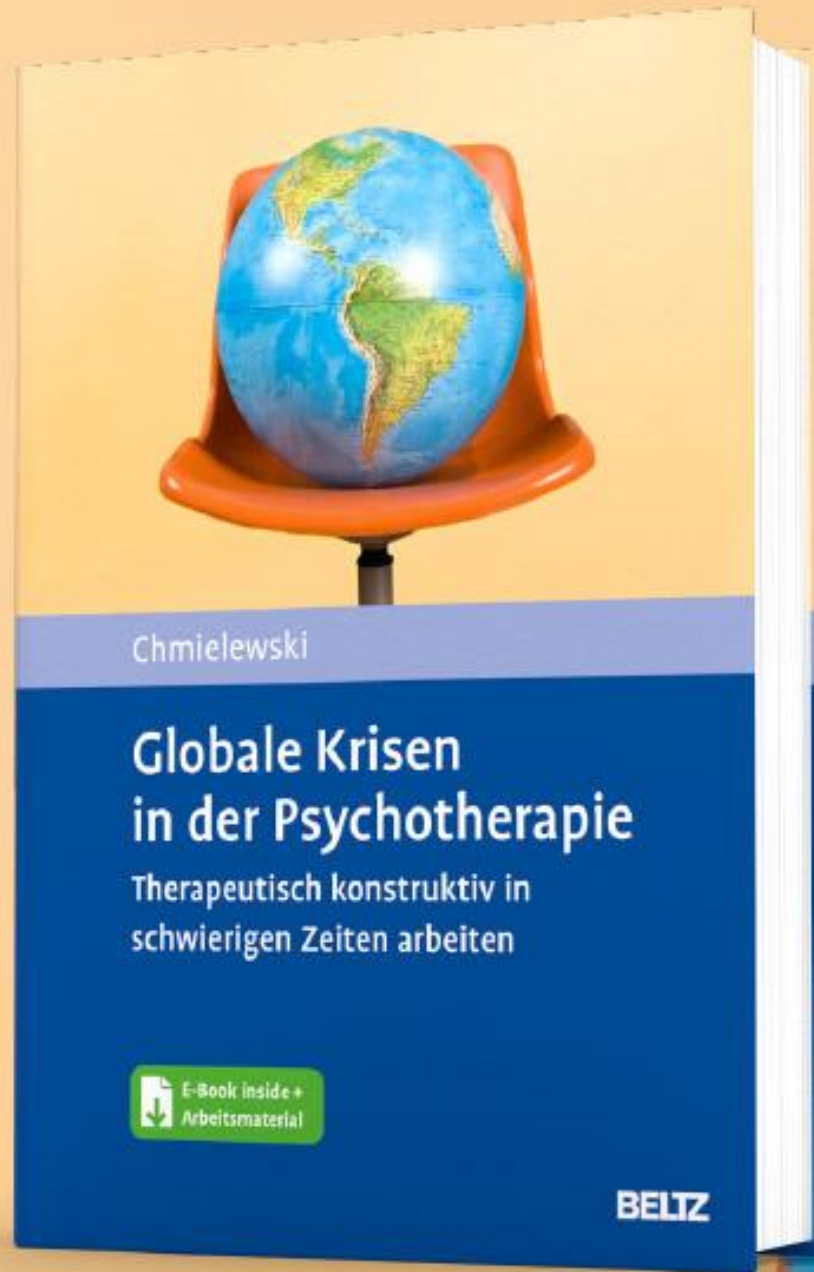
BELTZ

**Ende 2025**

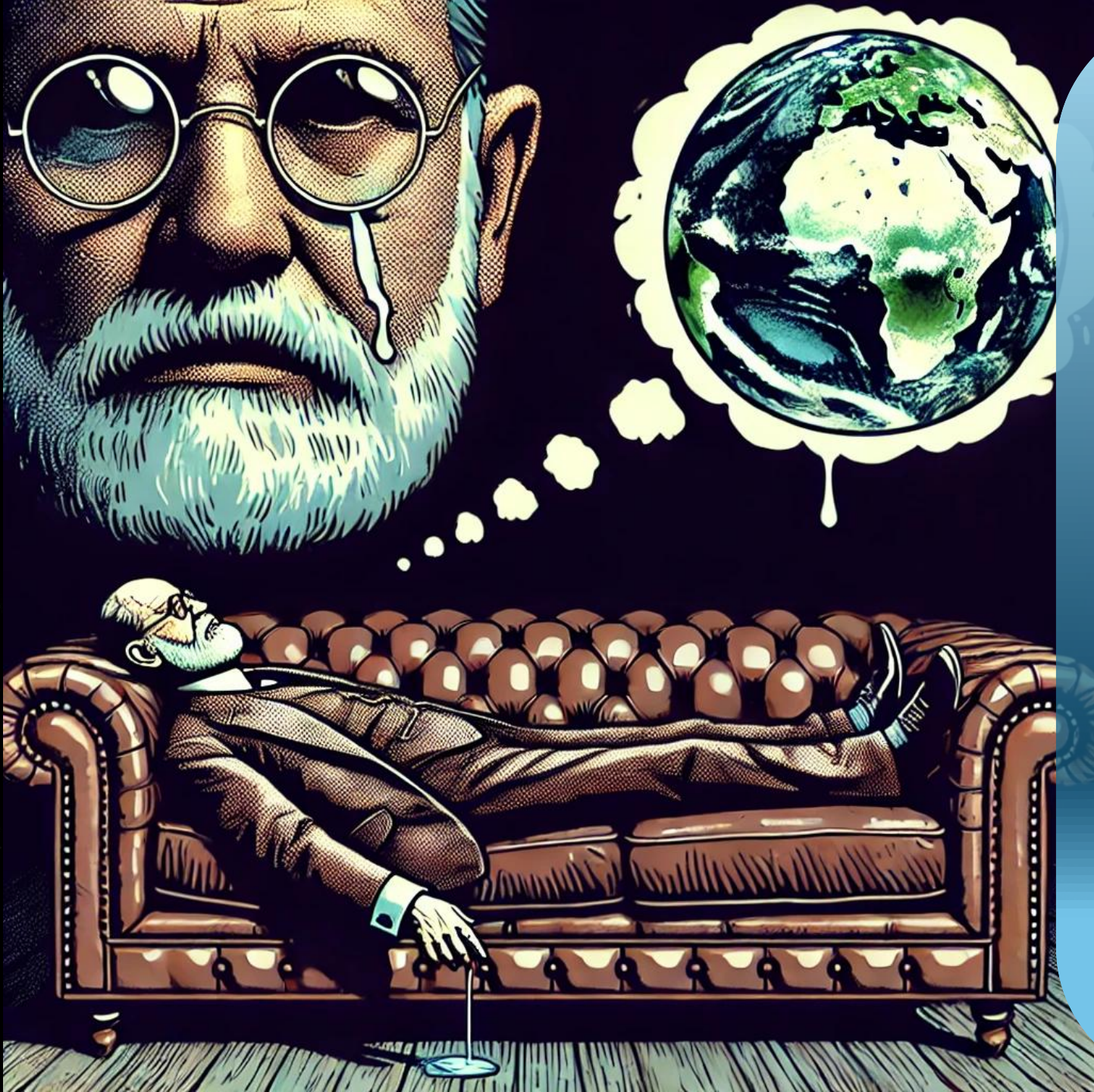




# Globalen Krisen in der Therapie einen Raum geben







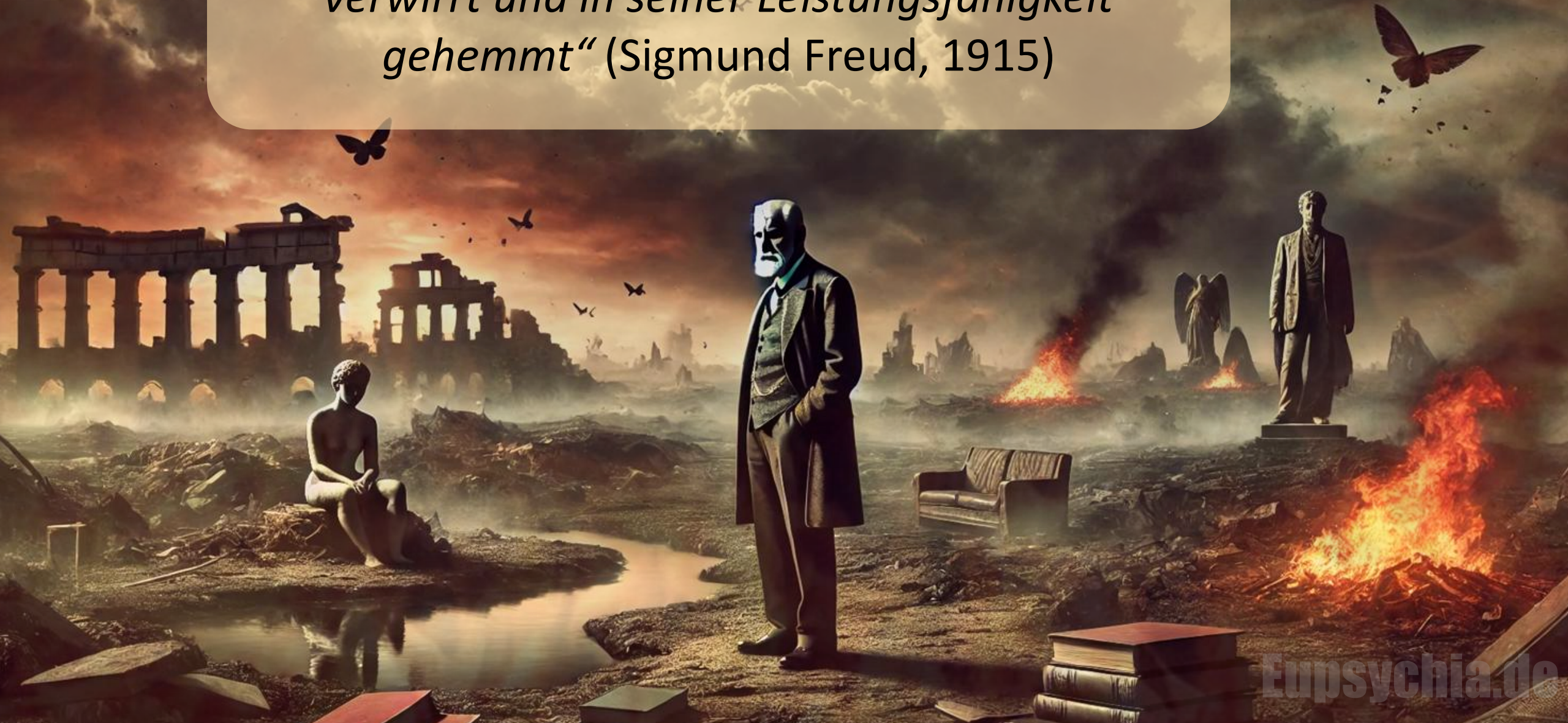
# Inhalte

Reflektion:

- eigene Bedürfnisse
- eigene Werte
- eigene Reaktionen  
(emot/behav/kogn)
- Die Klimakrise in der  
Therapiesitzung
- Rolle der Psychotherapie  
in Zeiten der Polykrise
- Work in Progress!



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





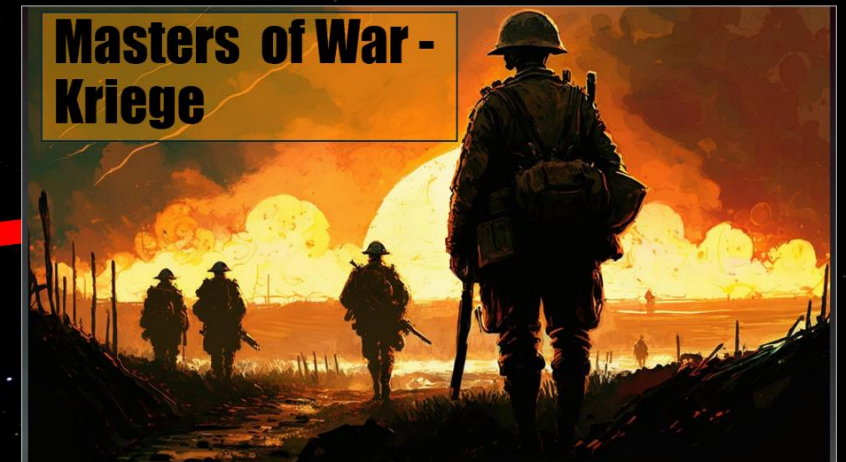


# Polykrise

(Lawrence et. al., 2024)

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





# Polykrise





# Klimakrise – The Heat Is On





# Besonderheiten

- zeitlich / inhaltlich selbst betroffen
- nicht unbedingt „dysfunktionale“, „unrealistische“ Befürchtungen der Patient:innen
- schwierige Beurteilung von „übertriebenen“ Reaktionen? Was ist „normal“ in unnormalen Zeiten?
- keine „Patentlösungen“ (noch weniger als sonst)
- ...





# Erhitzte Gemüter von Therapeut:innen

## Therapeut:innen und Klimakrise

### Einerseits .....

„Wut ggü. Boomer und kapitalistisch-  
ausbeuterische Grundhaltung d. Wirtschaft“

„Freude an den sozialen Bewegungen in der  
Gesellschaft diesbezüglich“

„Fassungslosigkeit, wie wenig politisch gemacht  
wird“

„Es ist keine Krise m.E. sondern eine  
Katastrophe“

„Hoffnungslosigkeit bezüglich relevanter  
Veränderungen“

### Andererseits...

„Ich halte nichts von der Klimakrise“

„Die Weltuntergangsstimmung die bzgl. dem  
Klimawandel aktuell verbreitet wird, teile ich  
nicht“

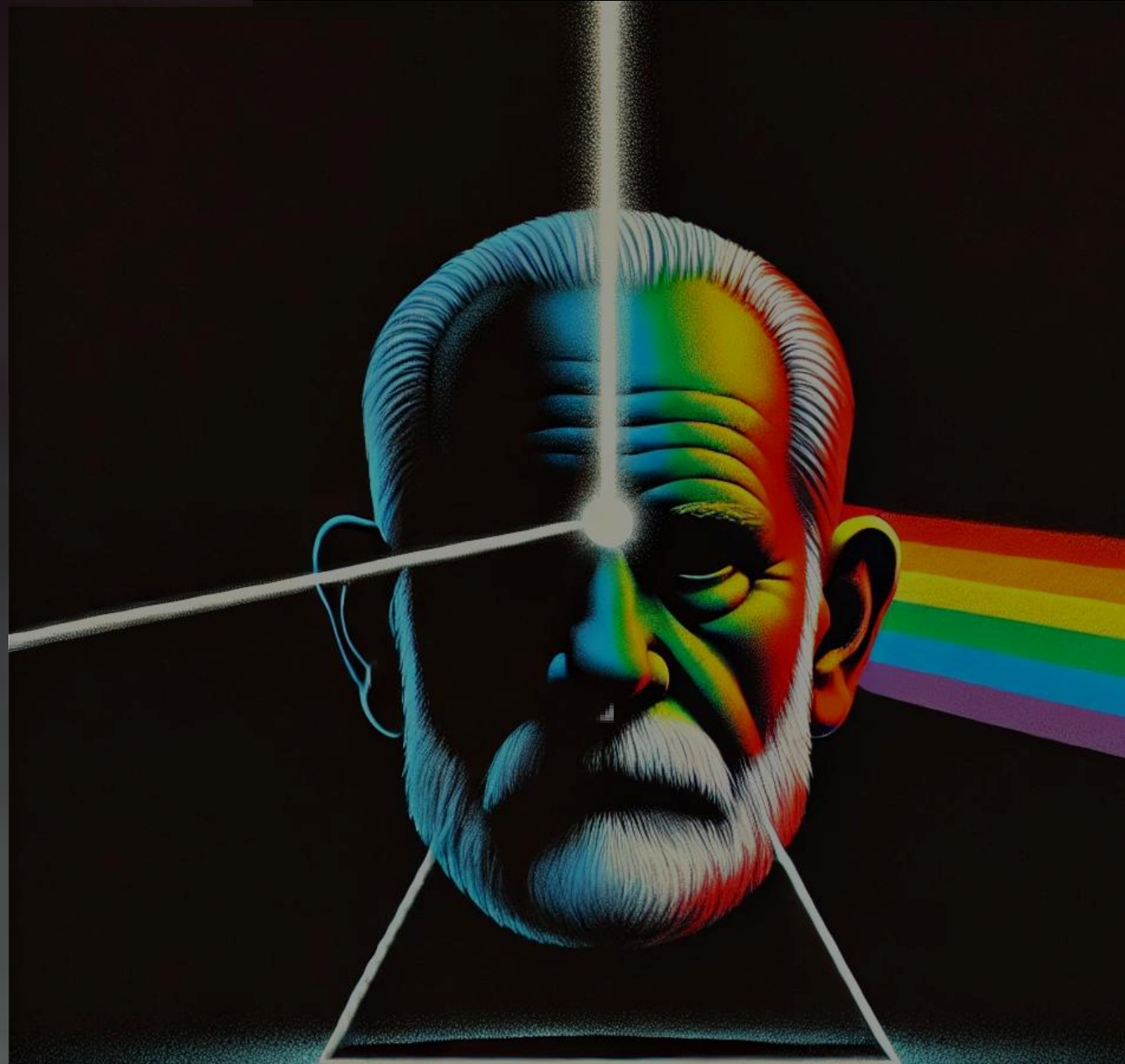
„Verachtung bezüglich der Menschen, die mal  
wieder Ängste schüren, um daran zu verdienen  
so wie in der Corona-Krise um die Menschen  
kaputt zu machen“

„Verwirrung über widersprüchliche  
Expertenmeinungen“

*Umfrage Chmielewski, Maur, Macha, Vogel-Blaschka, 2023*



**Krise**



**Reaktionen**

**Bedürfnisse, Werte, (Temperament, Schemata...)**





# Im Zelt der Wahrsagerin

Utopien und Dystopien kennenlernen

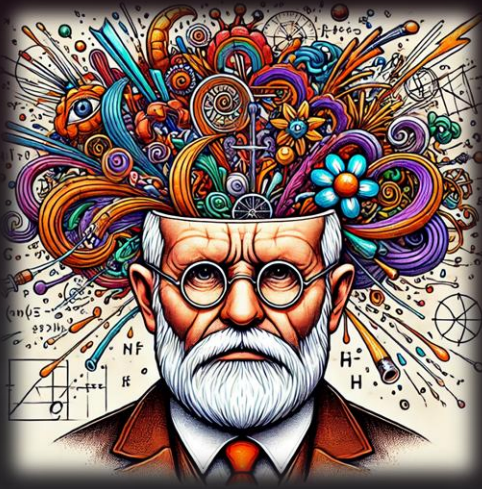
Bedürfnisse, Werte, Fokus...



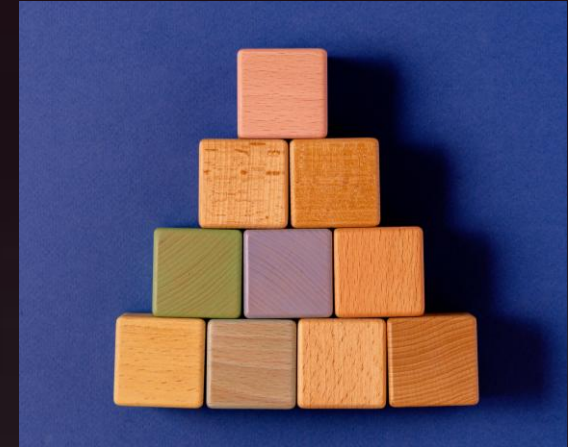


# Eure Bedürfnisse





## Epistemische Bedürfnisse



## Psychologische Grundbedürfnisse

- Bindung
- Kompetenz
- Autonomie



## Existenzielle Bedürfnisse

- physisch
- symbolisch





I WANT YOU

# Welche Eurer Bedürfnisse sind betroffen?

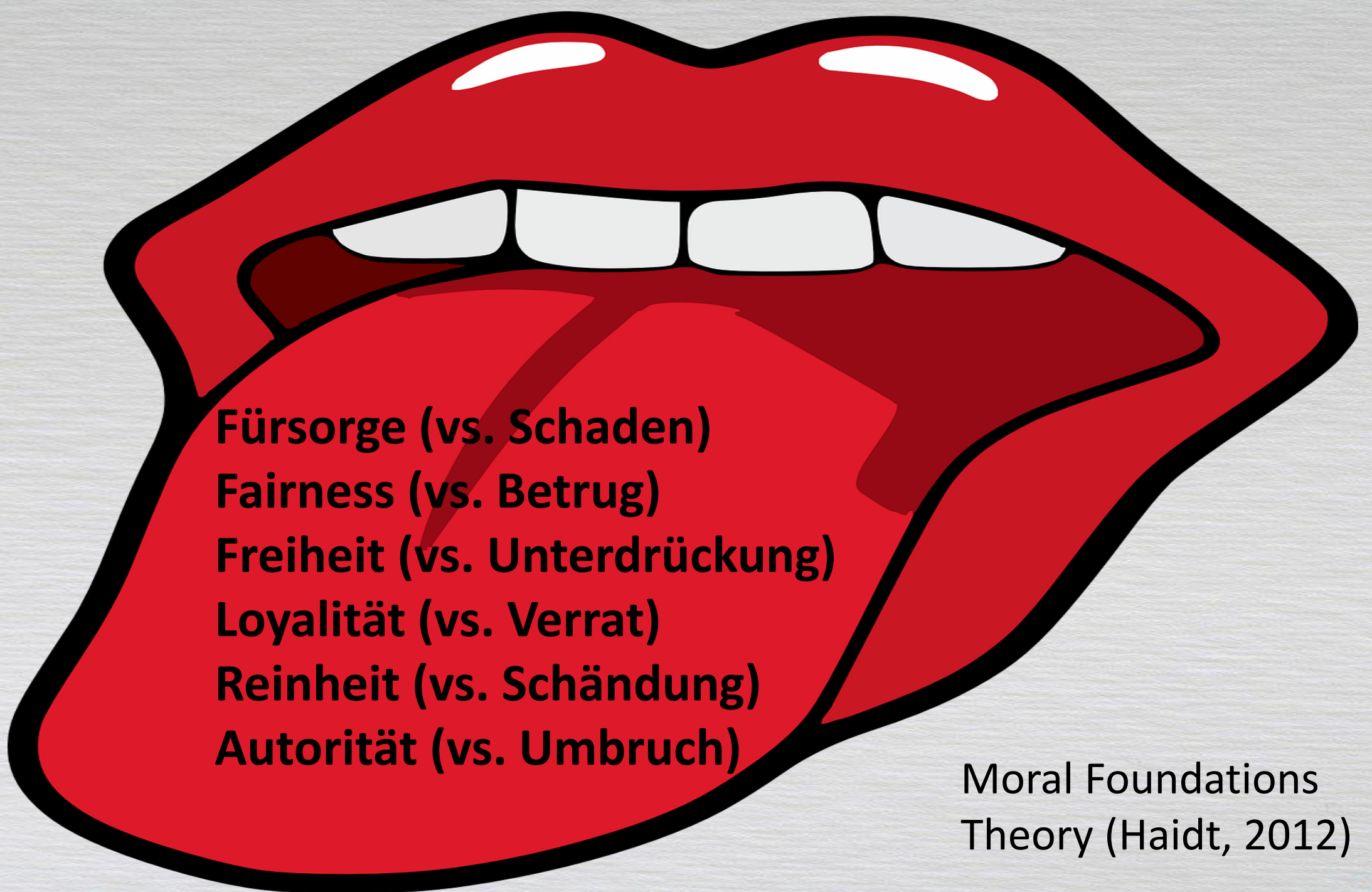
- Weltverständnis?
- Wohlbefinden  
(Soziale Eingebundenheit,  
Autonomie, Kompetenz...)?
- Überleben?





# Eure moralischen Werte





**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, Enthaltensamkeit 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)







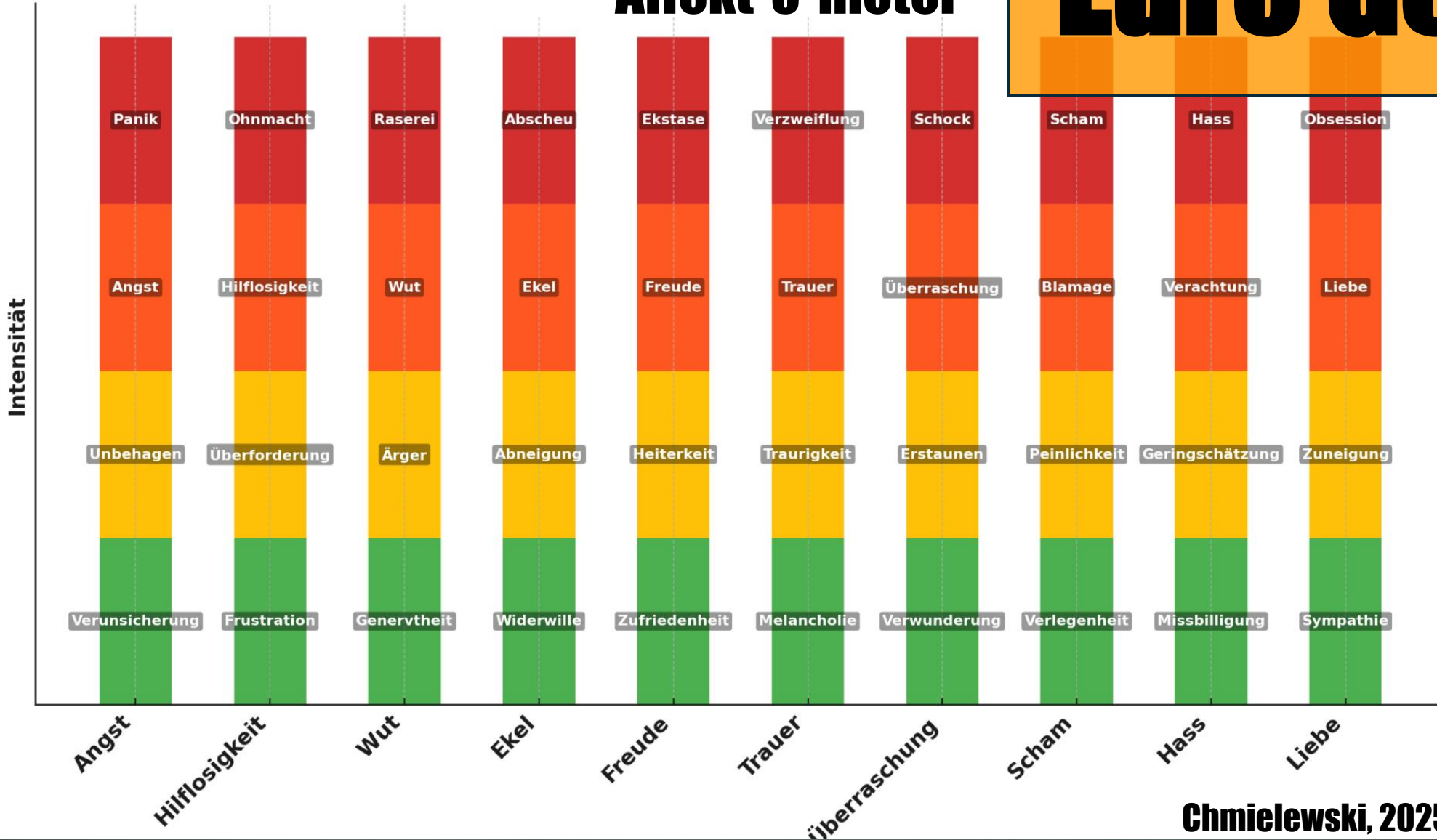
I WANT YOU

**Welche Werte sind  
Euch (aktuell)  
besonders wichtig?**



# Eure Gefühle

## Affekt-o-meter



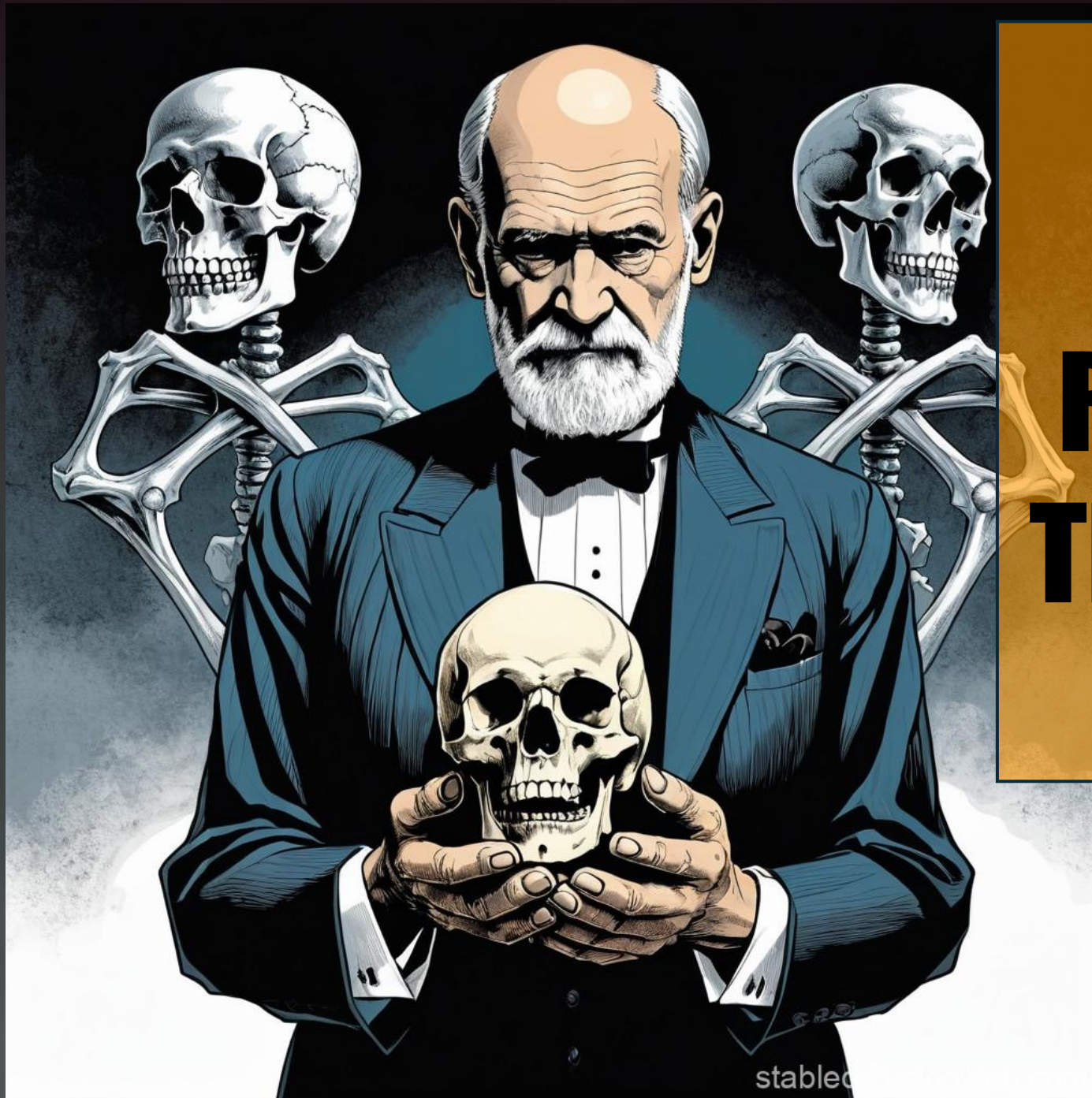




I WANT YOU

**Welche Gefühle  
habt Ihr selbst  
bzgl. der Krisen?**

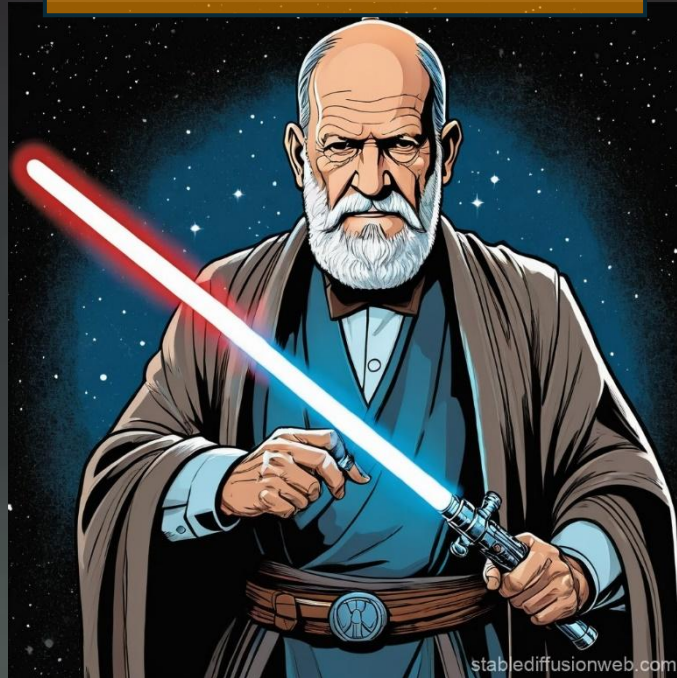




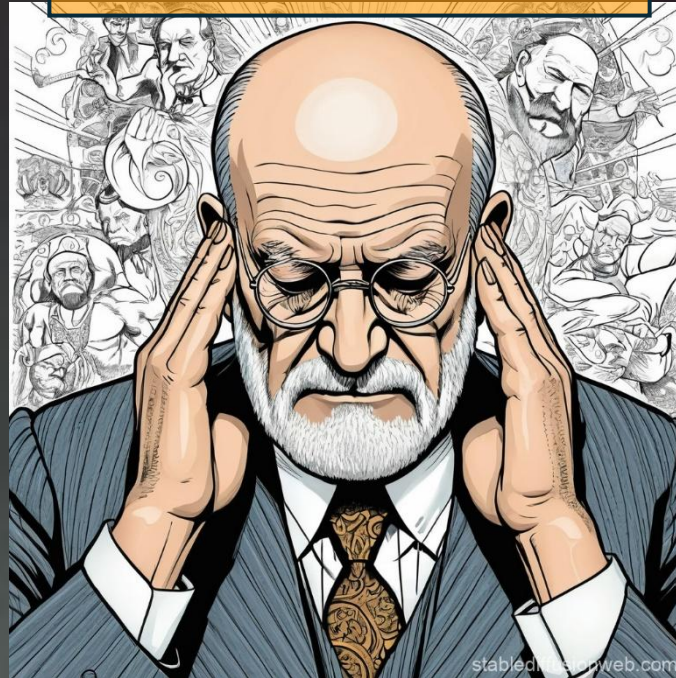
# Maladaptive Reaktionen von Therapeut:innen



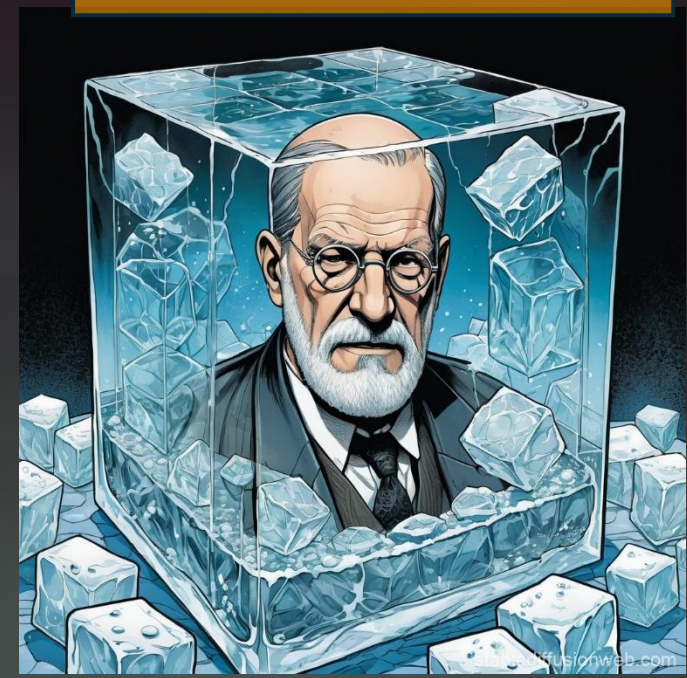
**Kämpfen**



**Vermeiden**

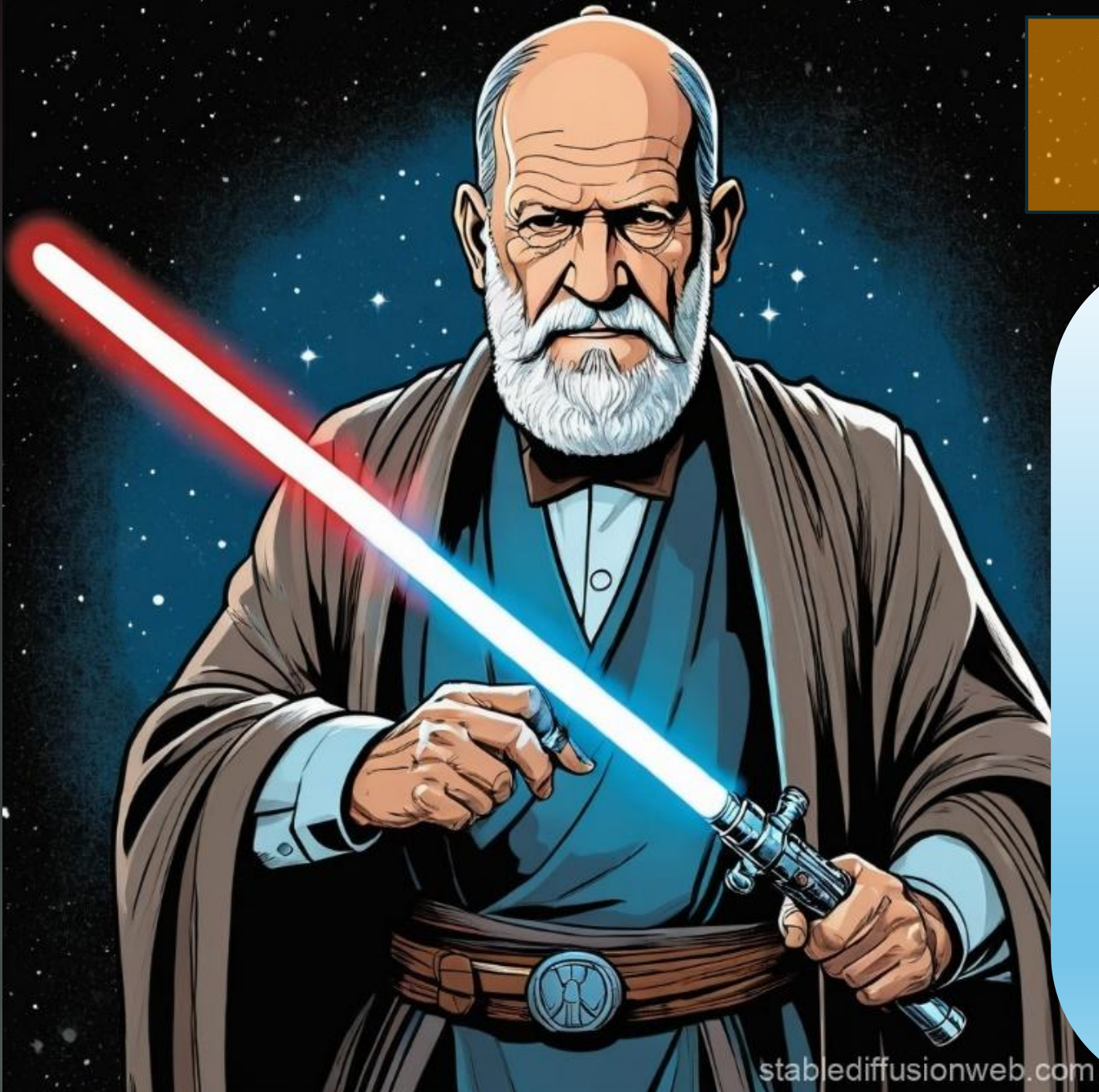


**Erdulden**





# 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*“ (Marcuse, 1965)





# Möglicherweise problematische Einstellungen / Gedanken („Fight“)

*„Patient:innen müssen Klimaschutz wichtig finden“*

*„Wer die Klimakrise nicht thematisiert, ist aber unbewusst durch sie beeinflusst“*

*„Ein Thema wie die Klimakrise gehört niemals in die Therapie!“*

*„Das wichtigste ist, dass die Patient:innen sich jetzt erst einmal um sich selbst kümmern“*

*„Oh, nein so eine Klima-Hysterikerin / so ein Klima-Leugner“*

*„Klimasorgen sind automatisch eine behandlungsbedürftige Störung!“*

**→ Abwertung, strenge Regelsetzungen, ....**



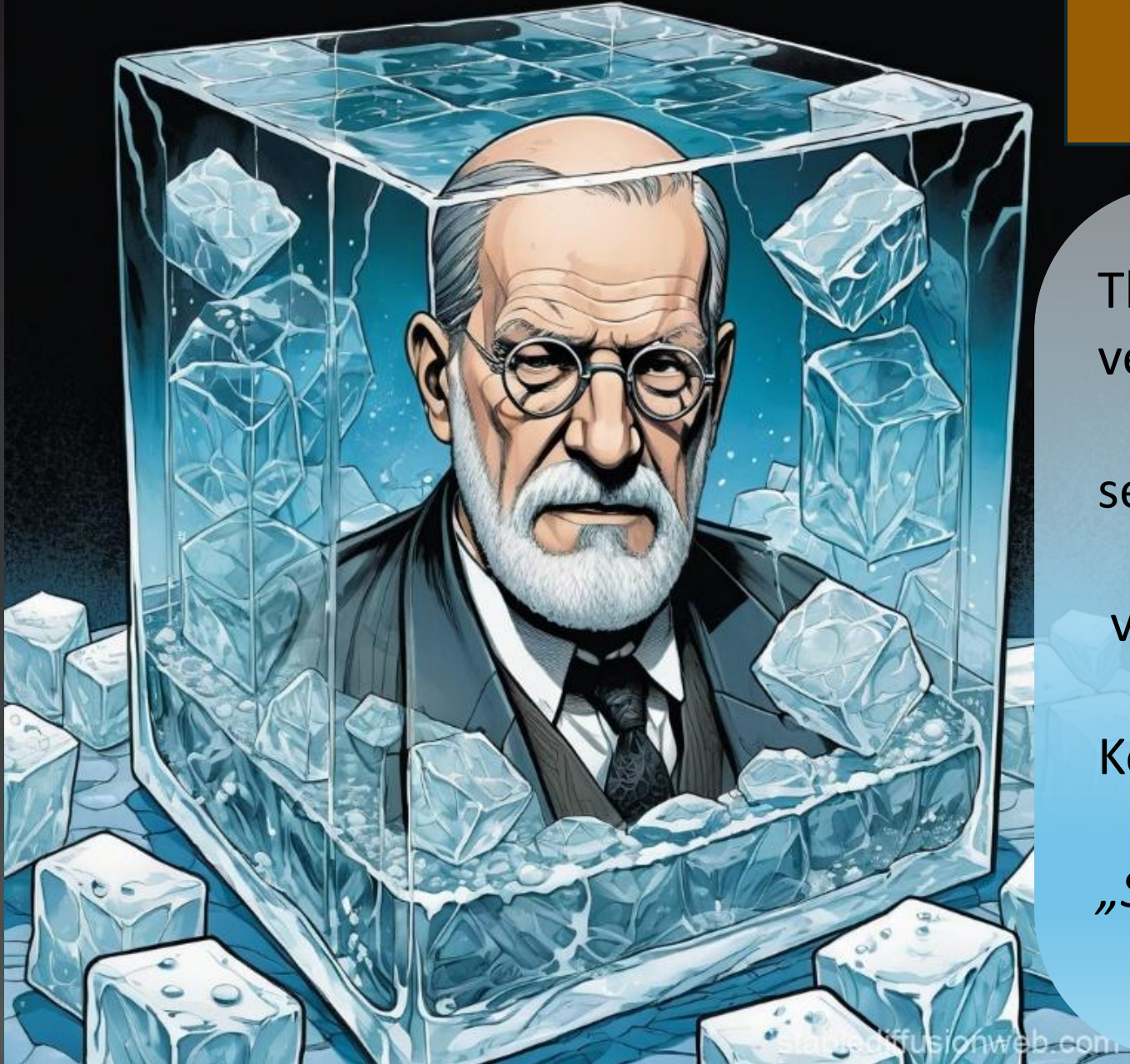


# Kämpfen – Was tun?

- Missionarische Impulse bemerken
- sich der Therapeut:innenrolle bewusster werden (Therapierichtung, Berufsordnung...)
- Handlungsenergie in konstruktive Bahnen lenken (Engagement außerhalb des Therapieraums)



# Erdulden



Therapeut selbst hoffnungslos /  
verzweifelt

selbst in Katastrophisierungen gefangen

von Gefühlen überschwemmt

Keine Handlungsoptionen erkennen

*„Sie haben Recht: Wir sind verloren“*



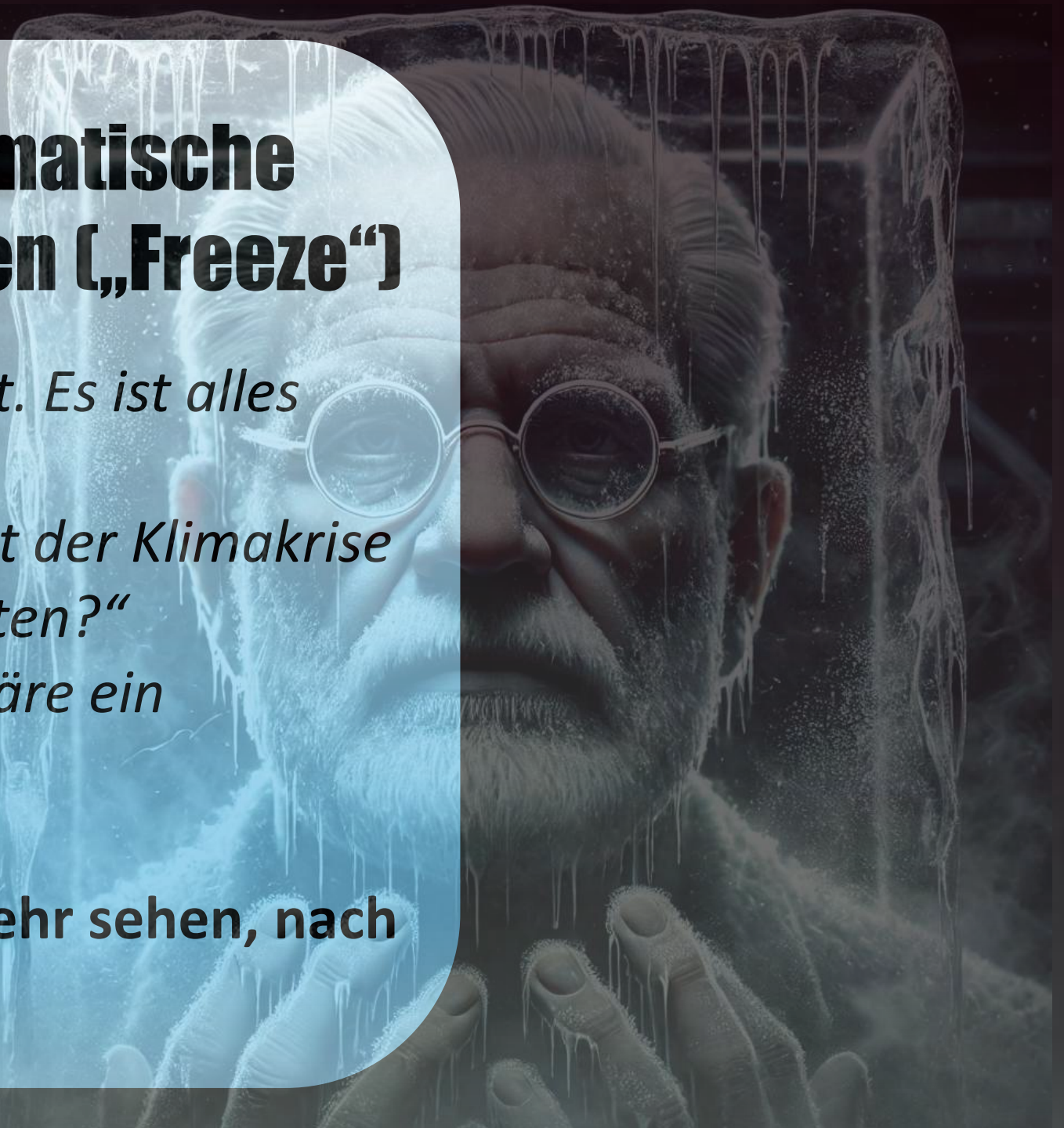
# Möglicherweise problematische Einstellungen / Gedanken („Freeze“)

*„Oh Gott. Die Patientin hat Recht. Es ist alles hoffnungslos“*

*„Ich weiß selbst nicht, wie ich mit der Klimakrise umgehen soll. Was soll ich da raten?“*

*„Die einzig mögliche Therapie wäre ein Systemwechsel!“*

**→ keine Handlungsoptionen mehr sehen, nach Patentlösungen suchen**

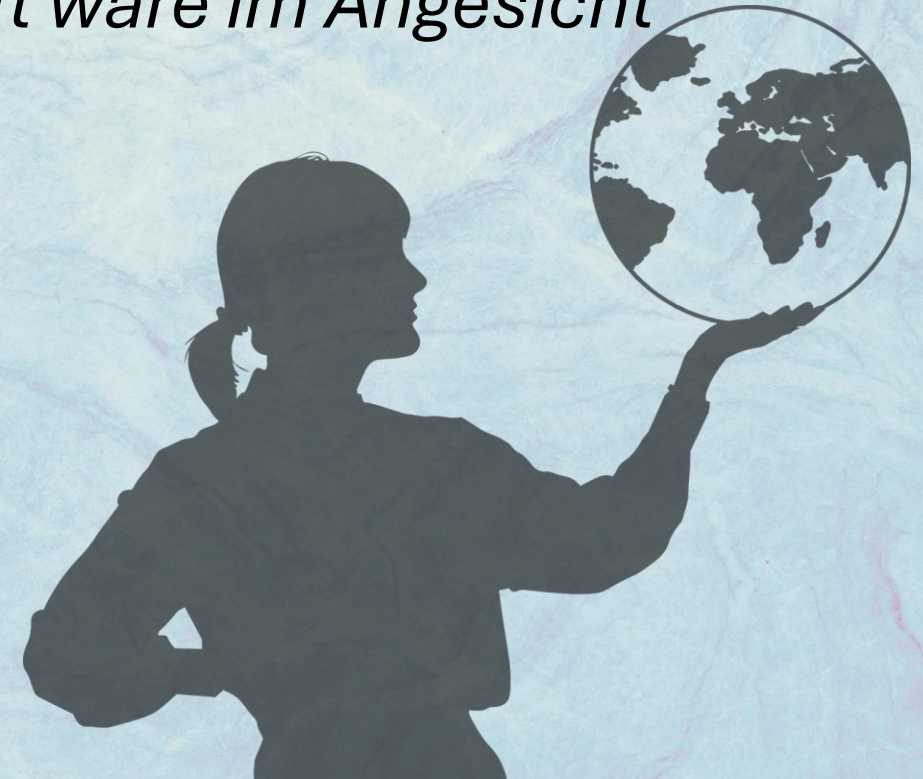




**Caro:** während Probatorik habe Therapeutin zu ihrer Besorgnis über Klimakrise gesagt: "Ja, da kann man halt nichts machen"

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)





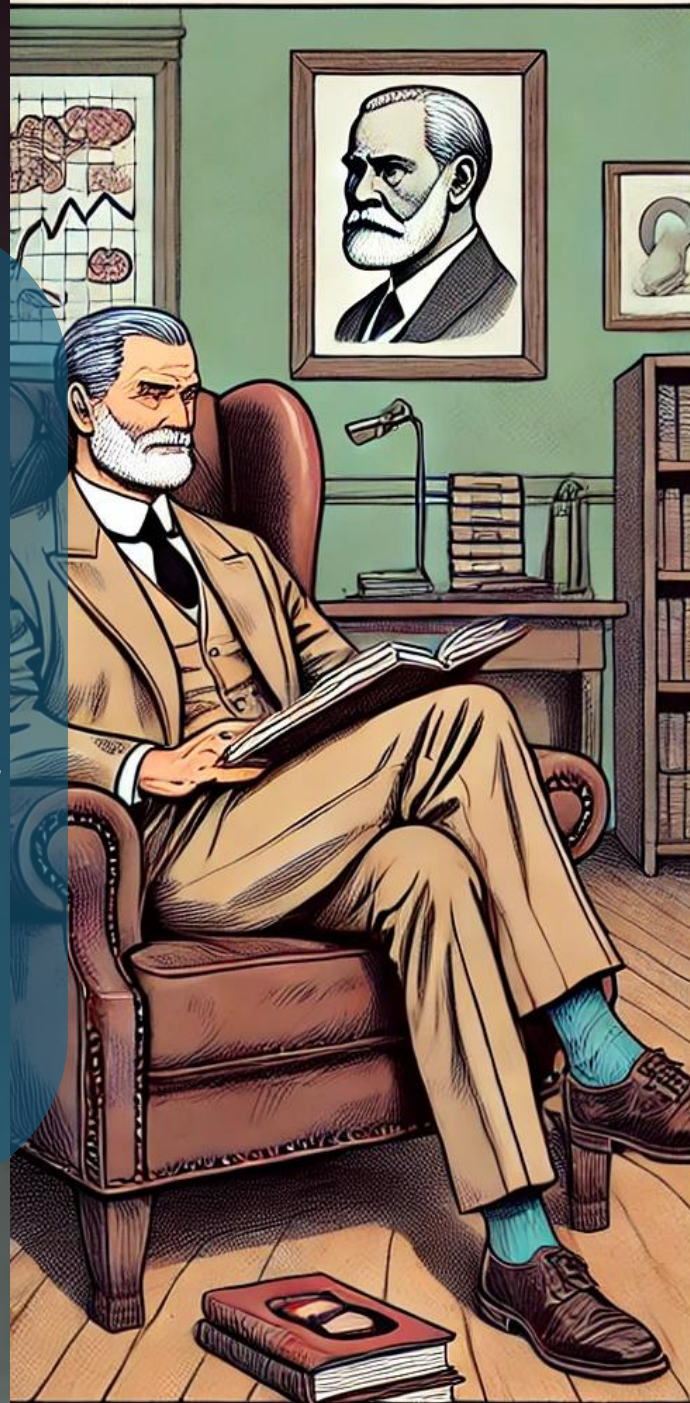
# Erdulden – Was tun?

- Eigene Hoffnungslosigkeit anerkennen
- Gefühle mit anderen teilen
- Eigene Katastrophisierungen bearbeiten
- Eigene dysfunktionalen Gedanken identifizieren und modifizieren
- Eigene Handlungsoptionen (wieder) entdecken (vor allem auch außerhalb des Therapieraums)
- *„Ich kann die Klimakrise nicht lösen, aber diesem Menschen vor mir helfen“*
- sich als kleinen Dominostein im Sinne sozialer Kippunkte sehen



*Unterschiedliche  
Handlungsoptionen in  
unterschiedlichen Rollen*

*Handlungen innerhalb und  
außerhalb des  
Therapieraumes*





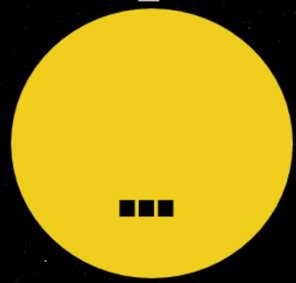
Was können  
wir tun?



**Psychotherapie mit  
Menschen, die von  
globalen Krisenthemen  
belastet sind**









# 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)







# Vermeiden – Was tun?

sich eigene Betroffenheit verdeutlichen

eigene Barrieren für sich klären

eigene problematische Strategien  
(distanzieren, individualisieren,  
bagatellisieren...) bemerken und  
umstellen

Intervision, Supervision



# Möglicherweise problematische Einstellungen / Gedanken („Flight“)

*„Das ist doch übertrieben. So schlimm ist das alles nicht“*

*„Lieber auf vertrautes Terrain gehen, das habe ich hier nicht gelernt“*

*„Probleme, die man nicht lösen kann, sollte man nicht besprechen“*

*„Ich muss ausschließlich das Individuelle in der Klimabelastung entdecken“*

→ Bagatellisierung, Inhaltsdirektivität, Individualisierung







# **"Spiel nicht mit den Schmuddelkindern ?!"**

Verantwortung von  
Psychotherapeut:innen in  
der Polykrise?





*„Ich helfe jeden Tag  
Menschen in meiner Praxis.  
Das reicht ja wohl an  
gesellschaftlicher  
Verantwortung!“*





*„Therapeut:innen  
sollten auch außerhalb  
des Therapieraums  
abstinent sein“*





**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)

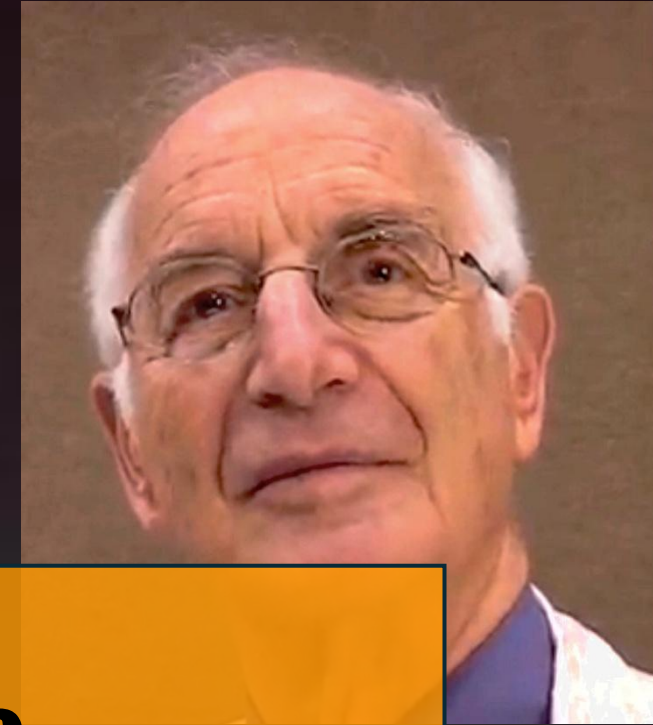


James Hillman  
Michael Ventura

# HUNDERT JAHRE PSYCHO- THERAPIE

und der Welt geht's  
immer schlechter

WALTER



**Seelenklempner einer  
Psychotherapie-Industrie?**

**Bewahrer des Status Quo?**

**Teil des Problems, nicht der Lösung?**





**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).





# Kontakt:

[kontakt@eupsychia.de](mailto:kontakt@eupsychia.de)

**Fortbildungen,  
Supervision**

- [Eupsychia.de](http://Eupsychia.de)
- [Psychotherapie-hattingen.de/Fortbildungen](http://Psychotherapie-hattingen.de/Fortbildungen)