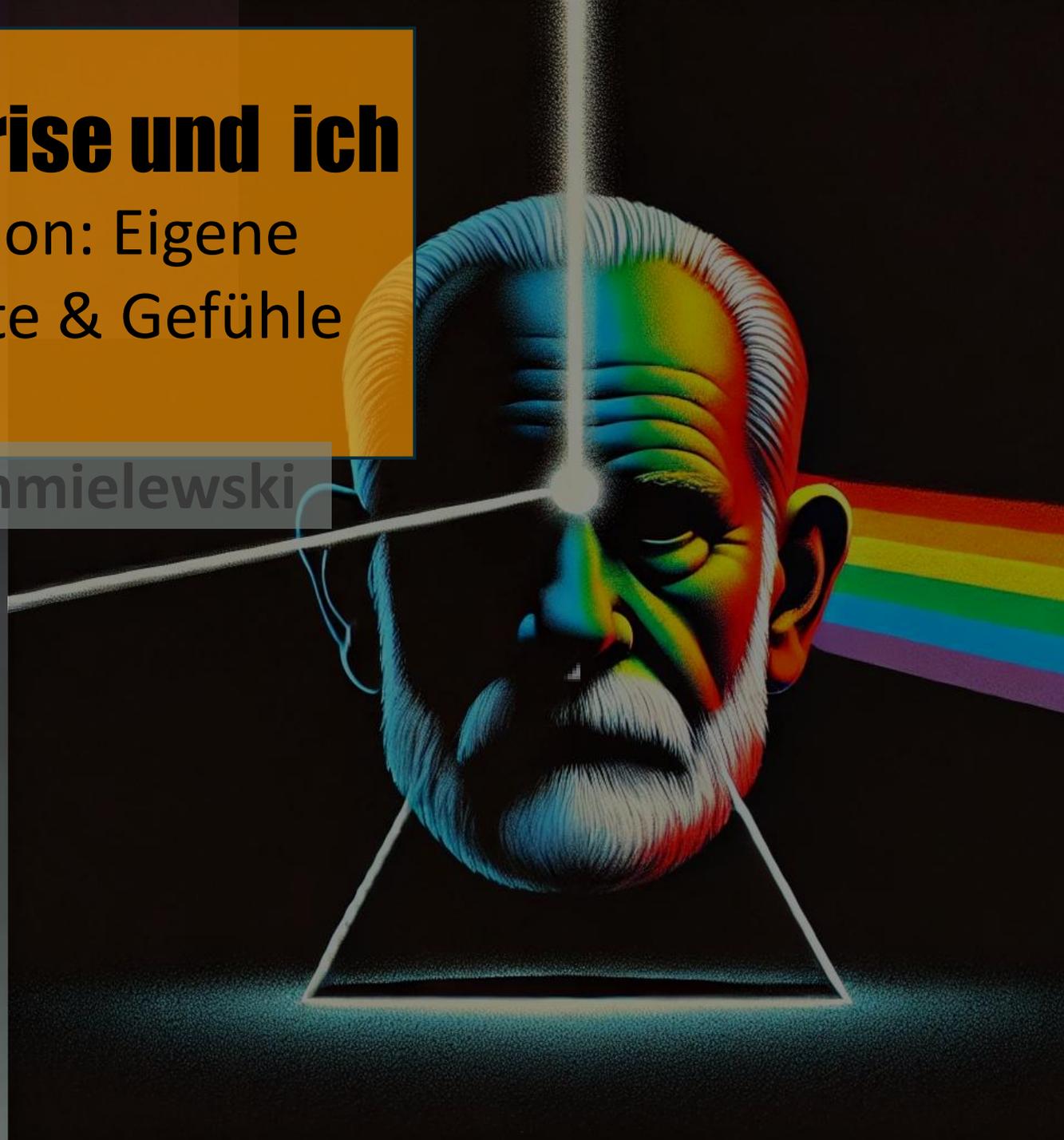


Die Klimakrise und ich

– Selbstreflexion: Eigene
Haltung, Werte & Gefühle

Dr. Fabian Chmielewski





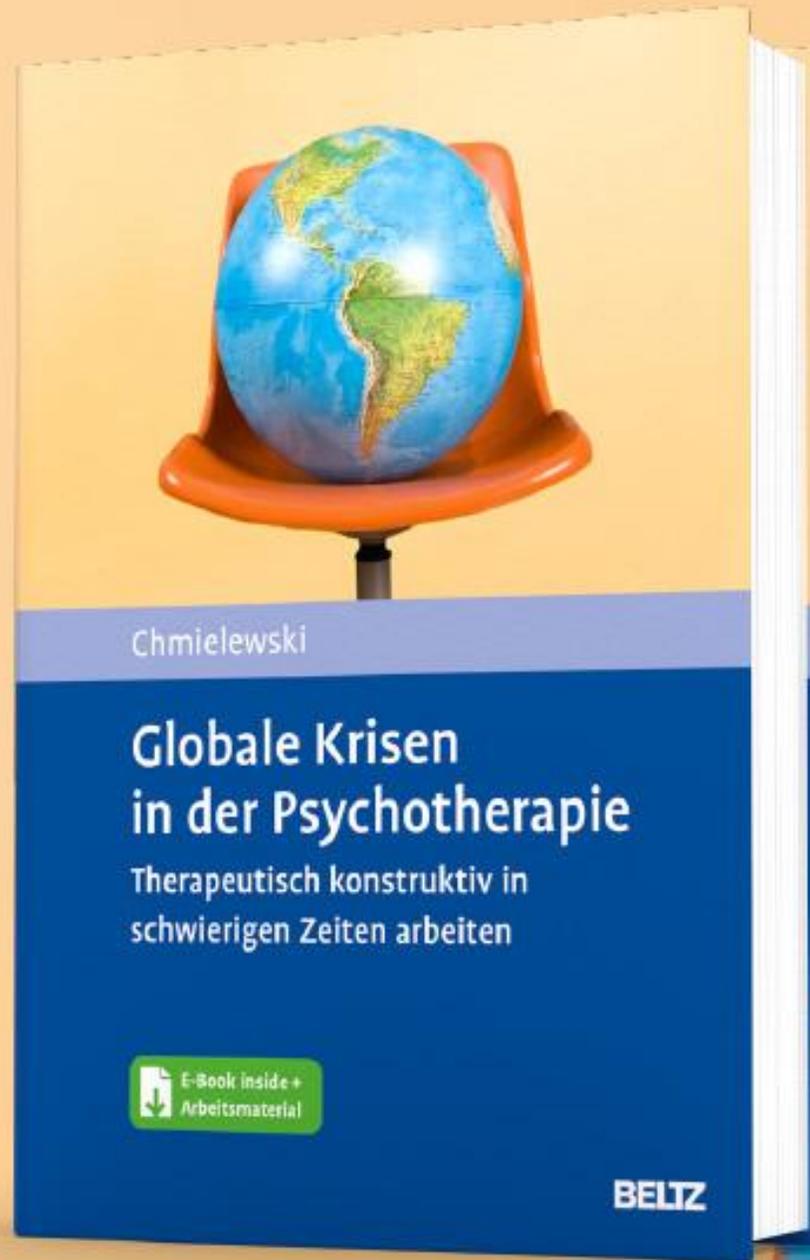
Chmielewski • Hanning
THERAPIE-TOOLS ⓘ ⓘ
Lebenssinn und existenzielle Fragen

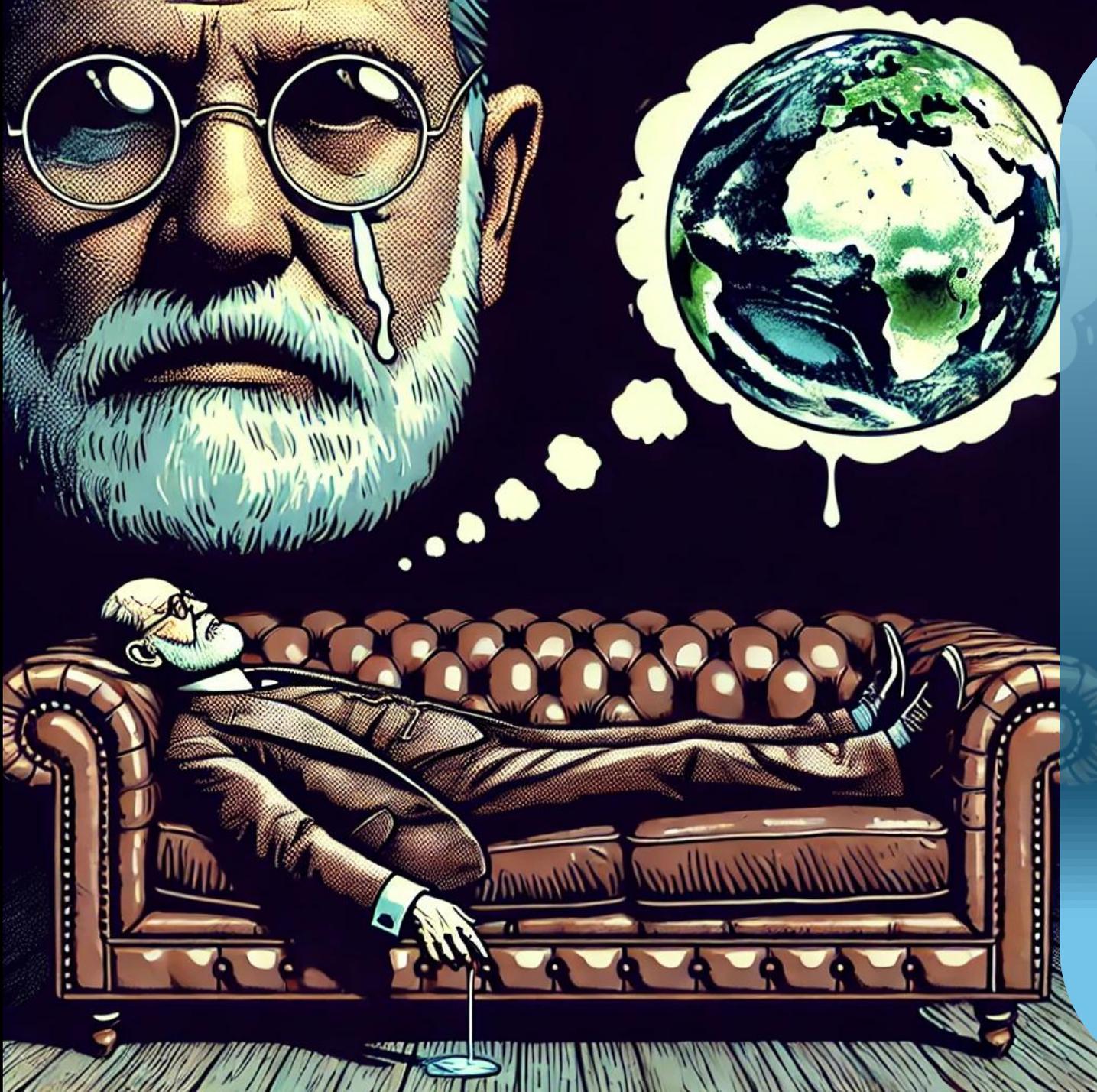
Ende 2025

Online-Material auf psychotherapie.tools

BELTZ

Globalen Krisen in der Therapie einen Raum geben



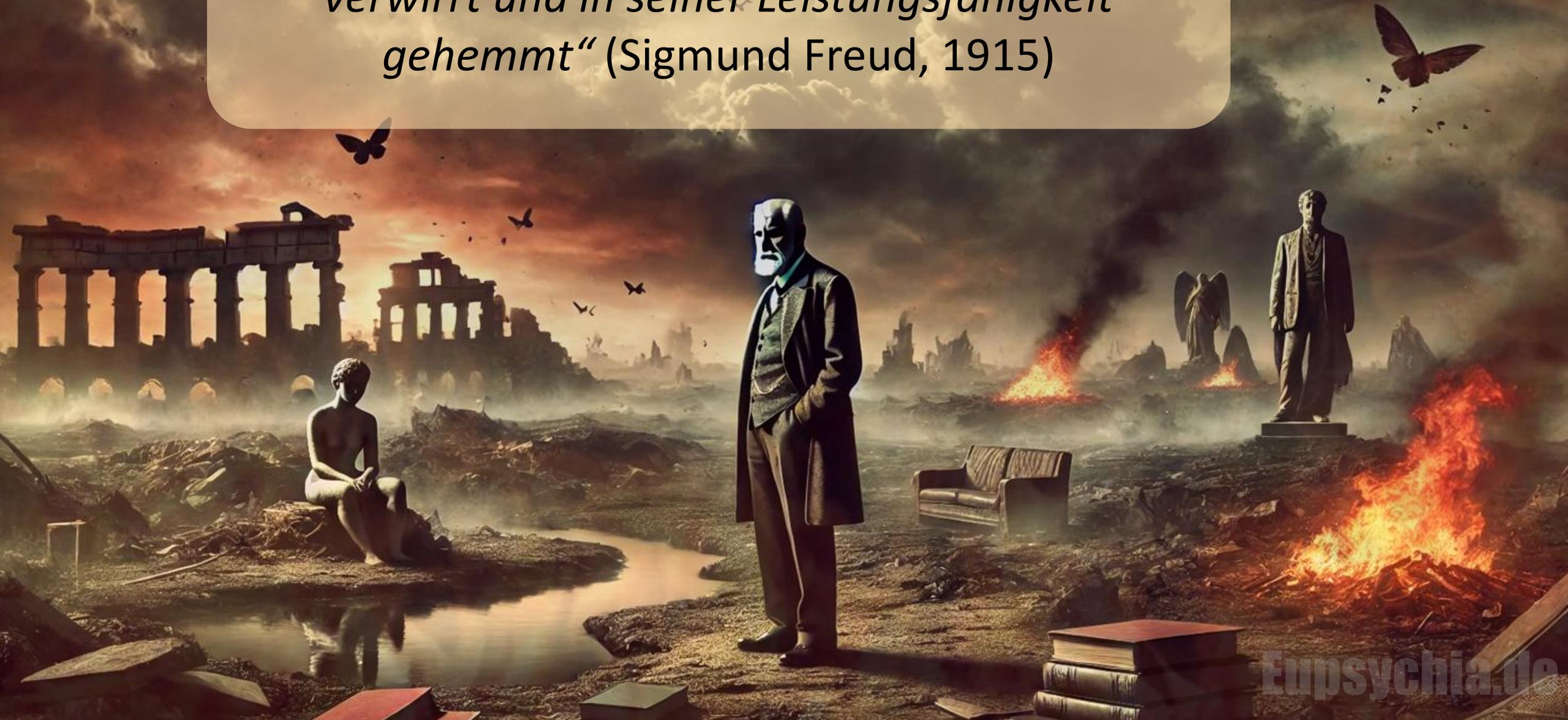


Inhalte

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)

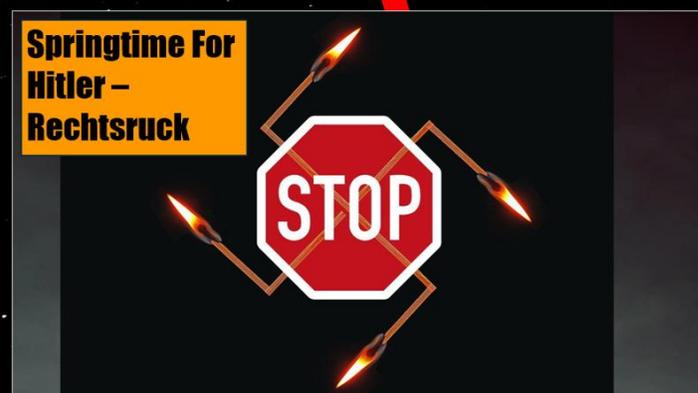
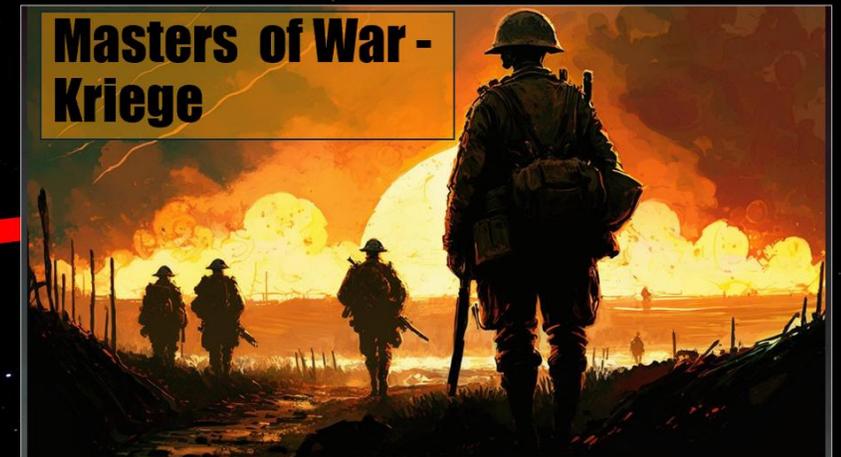




Polykrise

(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...)



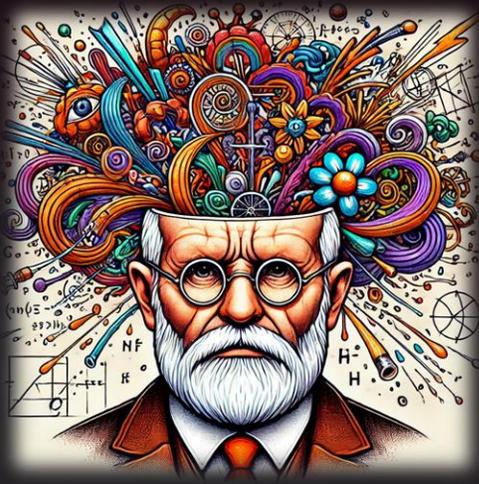
Im Zelt der Wahrsagerin

Utopien und Dystopien kennenlernen

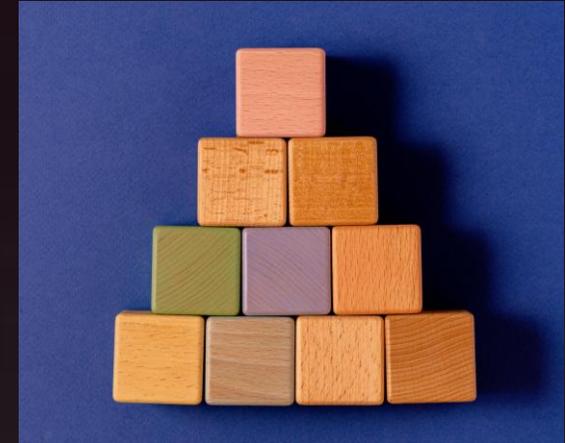
Bedürfnisse, Werte, Fokus...



Eure Bedürfnisse



Epistemische Bedürfnisse



Psychologische Grundbedürfnisse

- Bindung
- Kompetenz
- Autonomie



Existenzielle Bedürfnisse

- physisch
- symbolisch



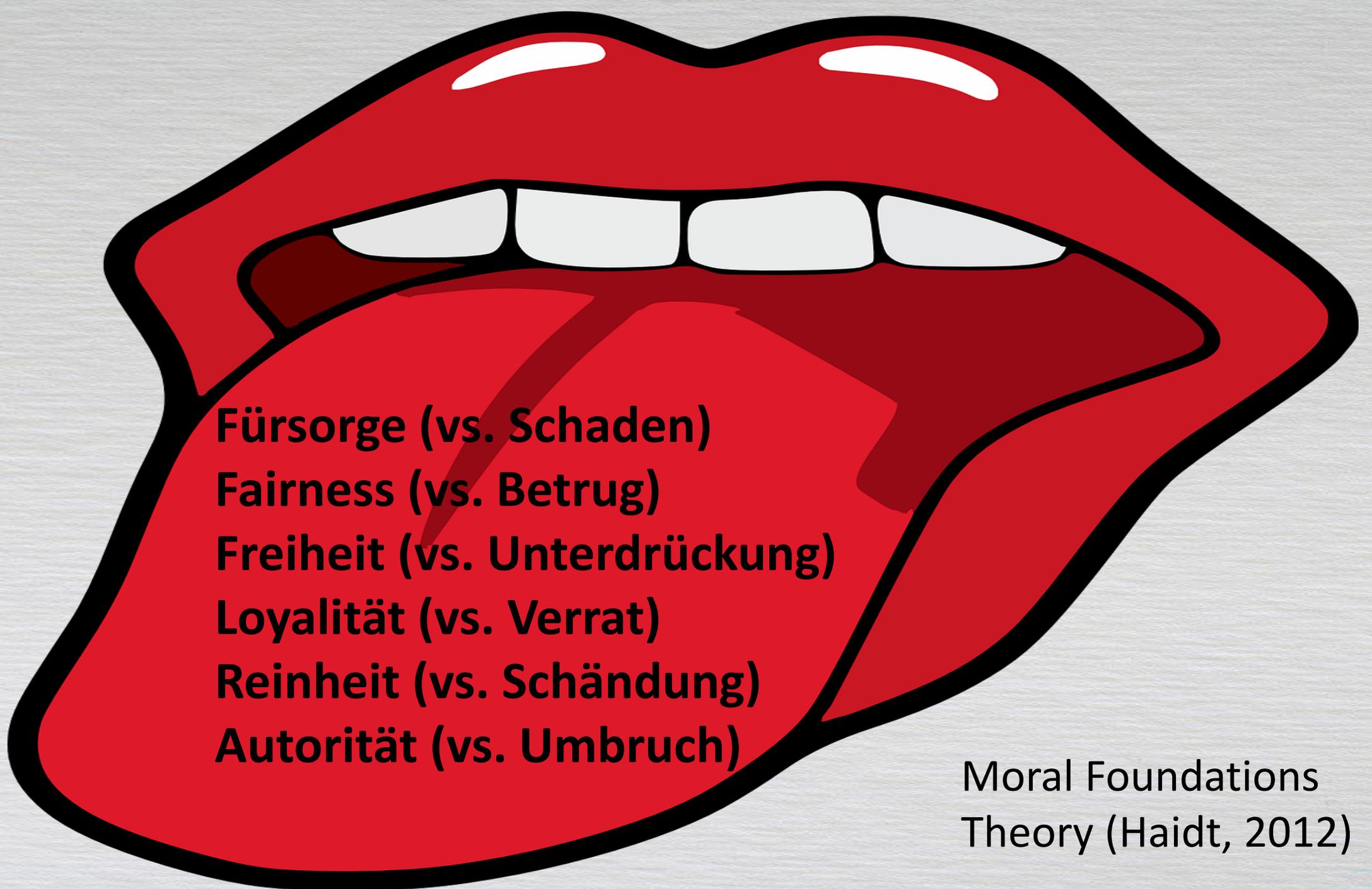
I WANT YOU

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)



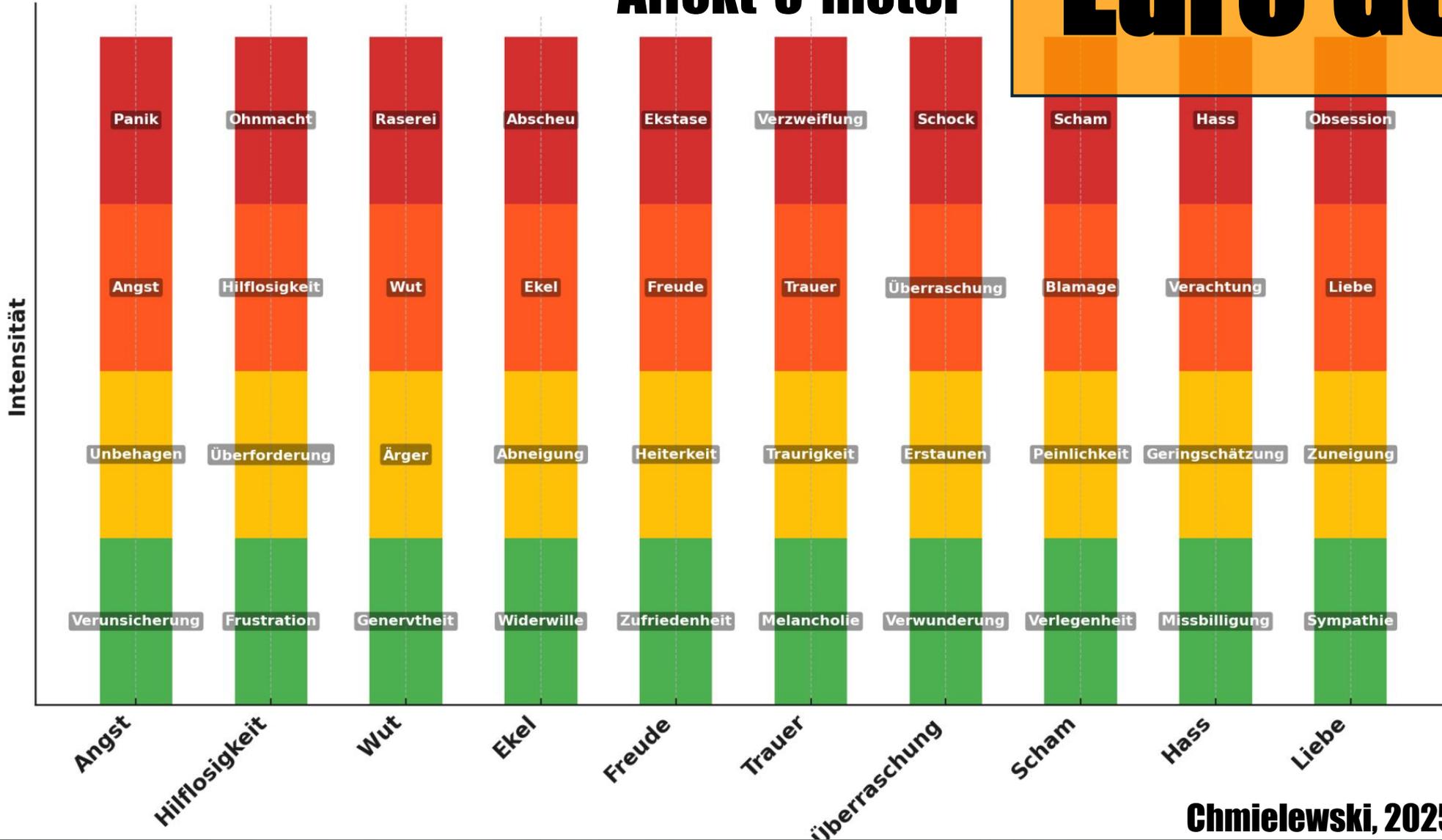


I WANT YOU

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

Eure Gefühle

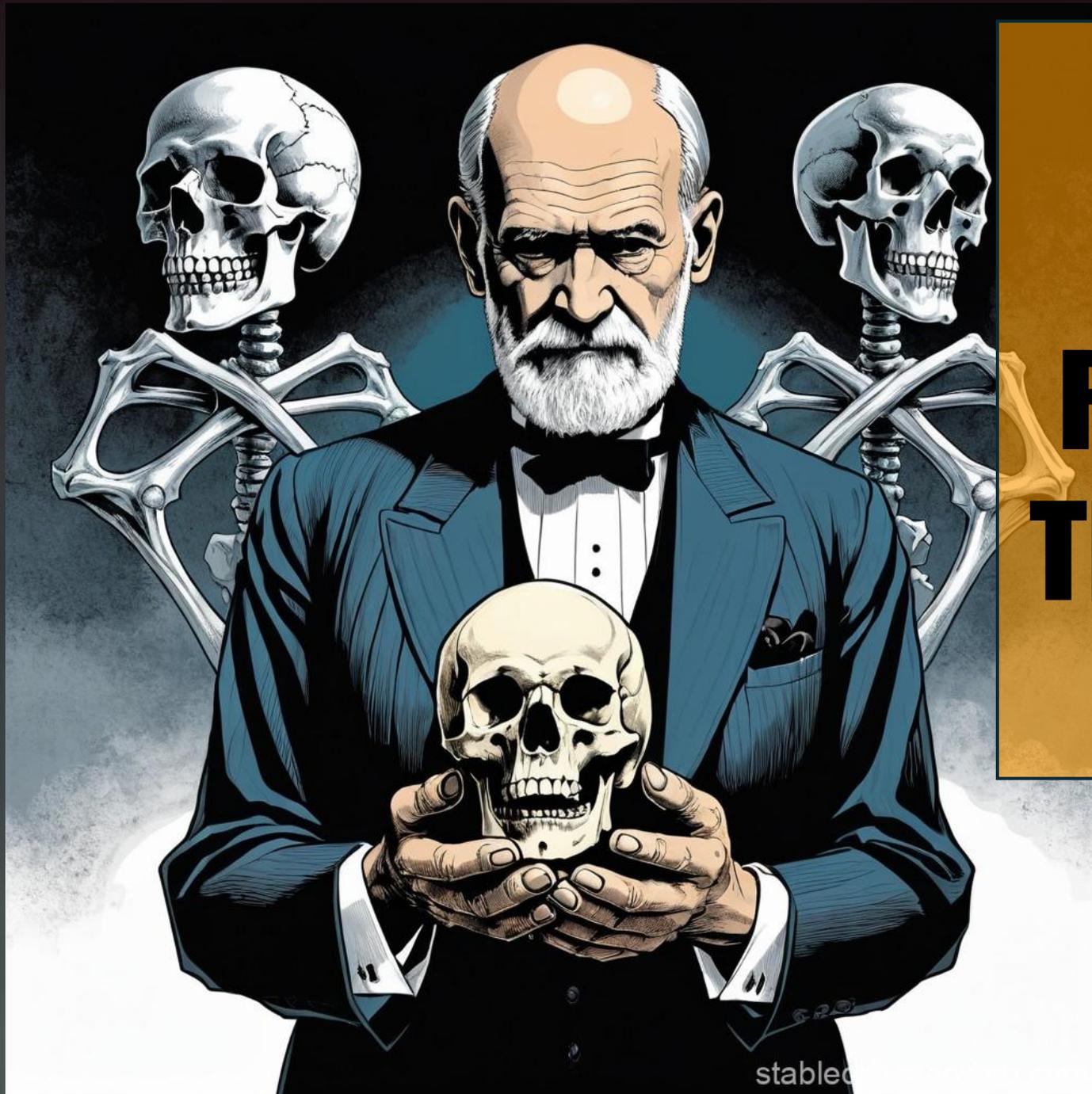
Affekt-o-meter





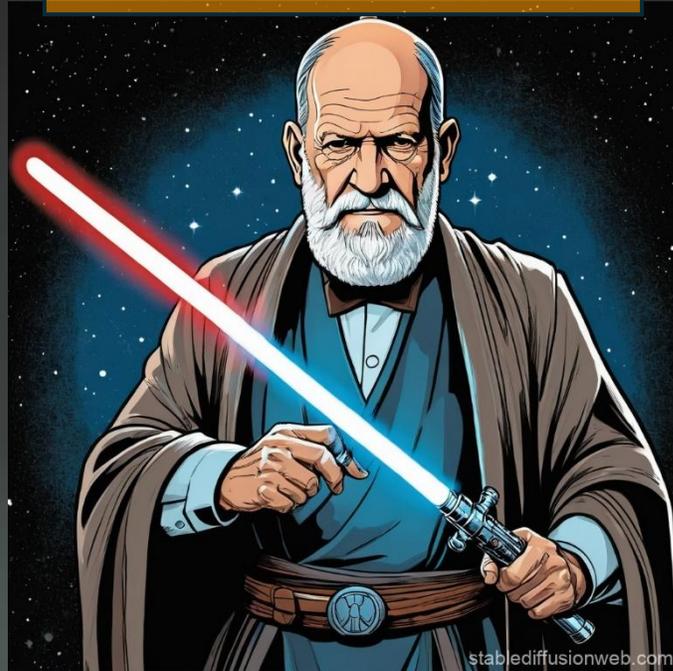
I WANT YOU

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

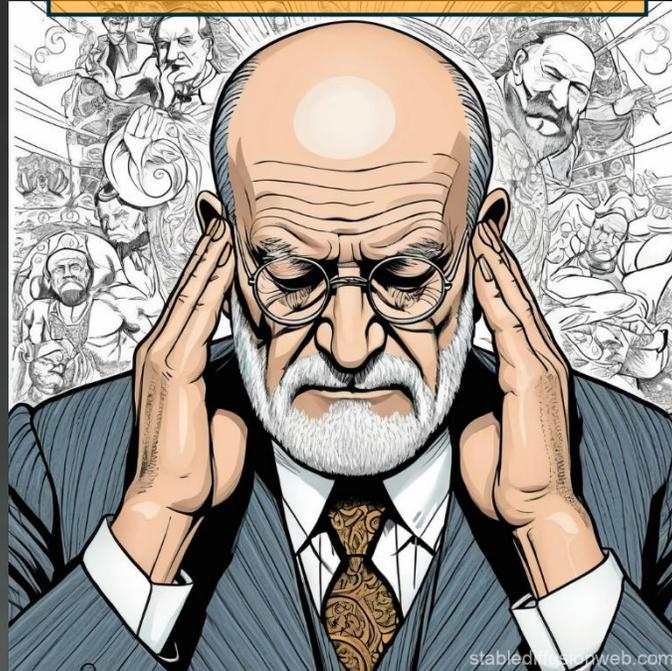


Maladaptive Reaktionen von Therapeut:innen

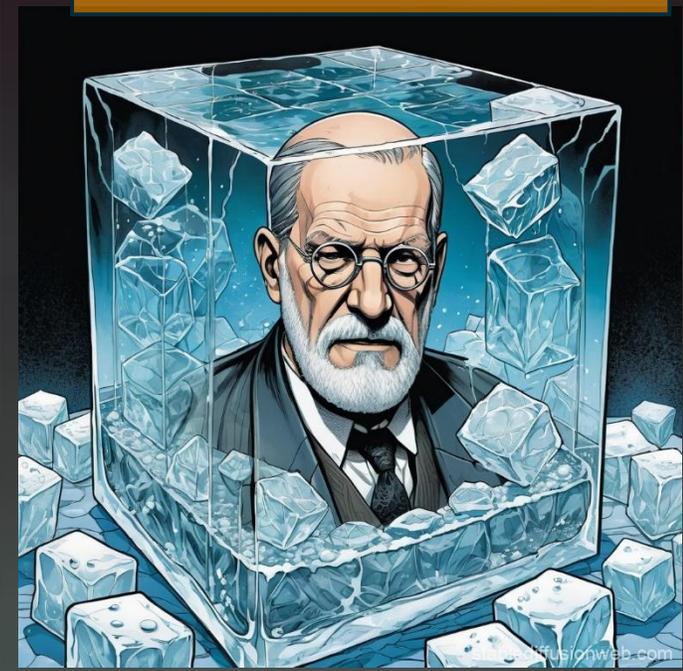
Kämpfen



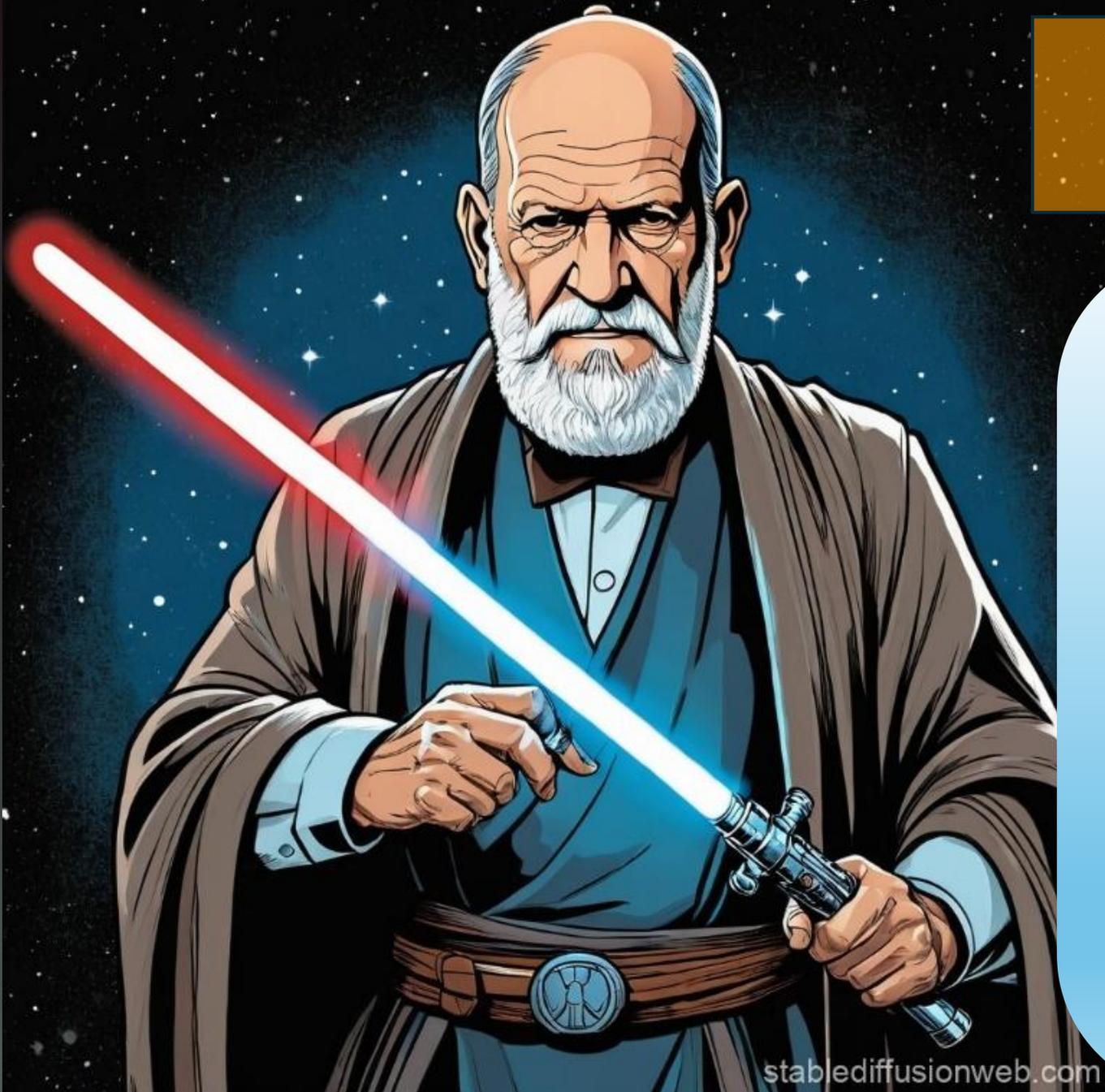
Vermeiden



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!“

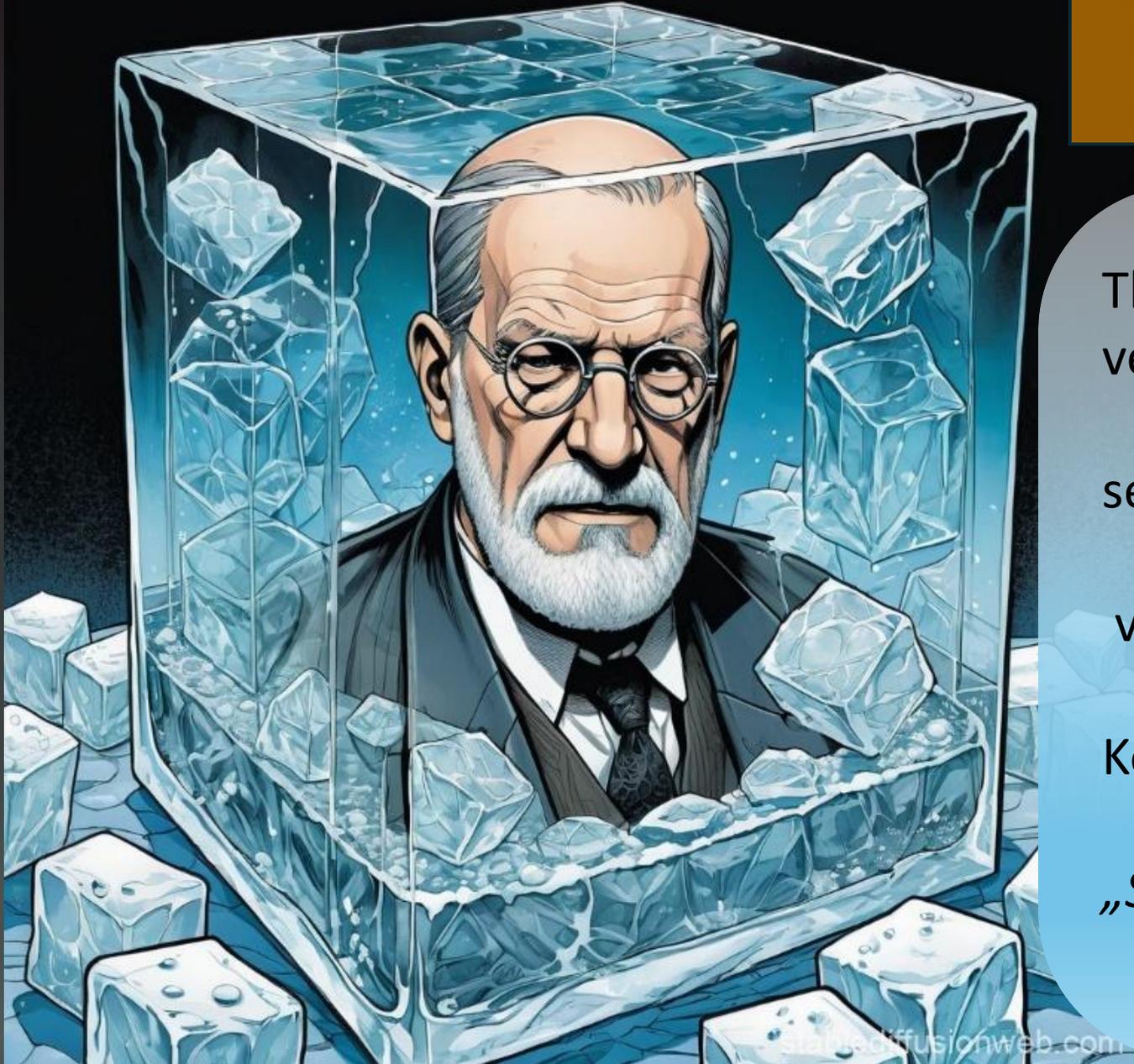
→ Abwertung, strenge Regelsetzungen,



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“

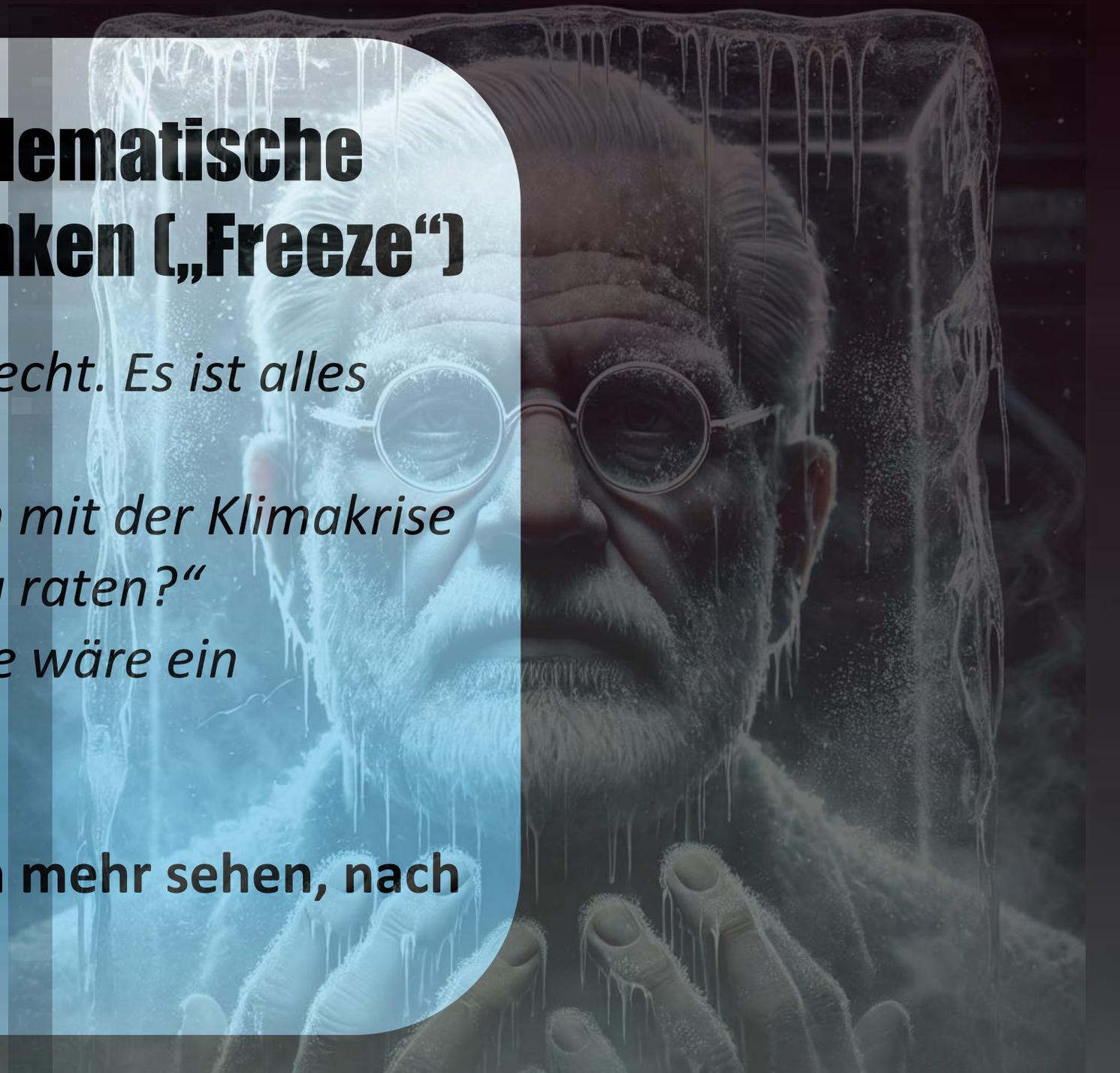
Möglicherweise problematische Einstellungen / Gedanken („Freeze“)

„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!“

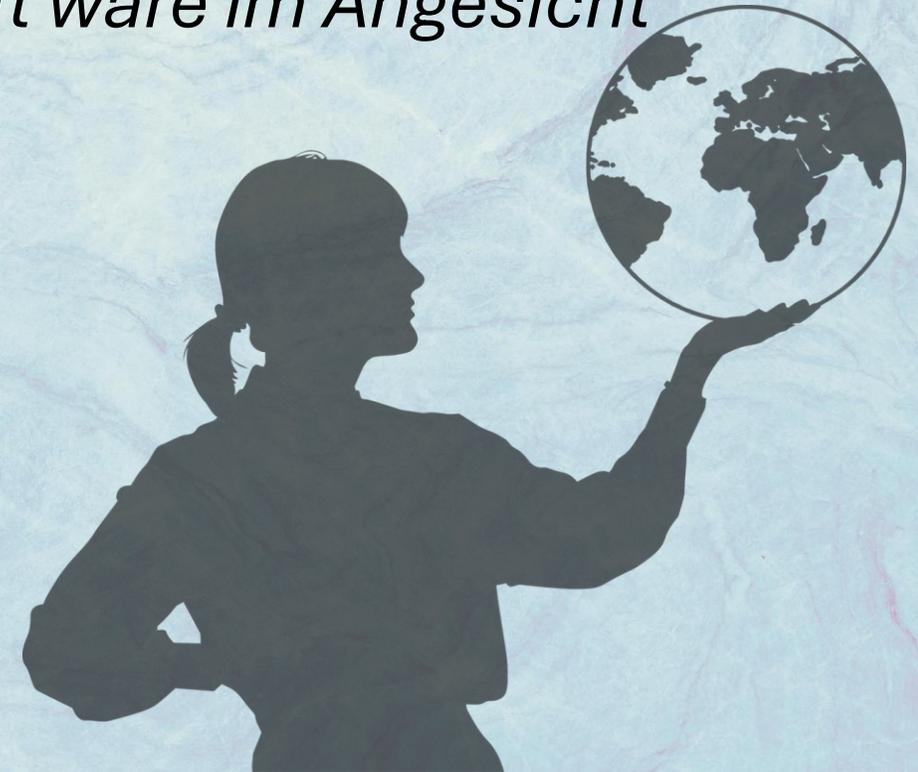
→ keine Handlungsoptionen mehr sehen, nach Patentlösungen suchen



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)

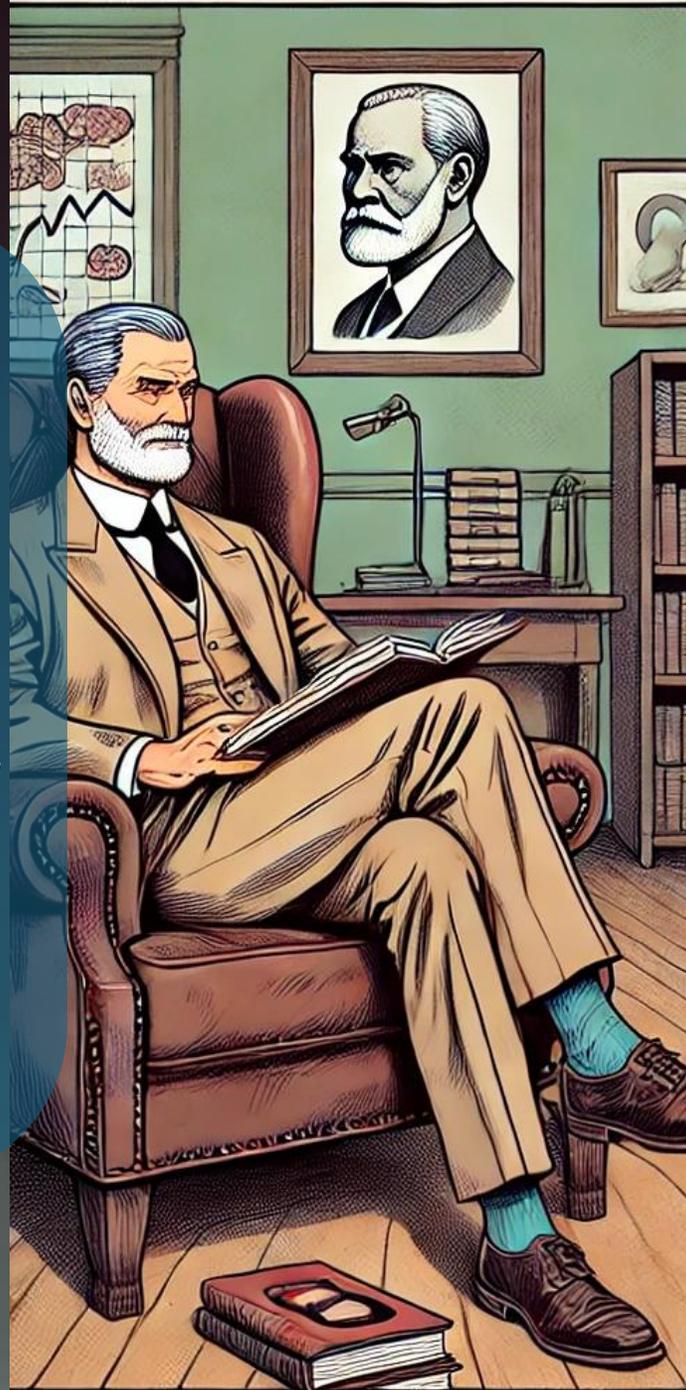


Erdulden – Was tun?

- 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*

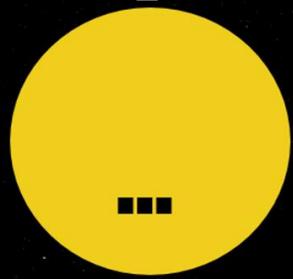


Was können
wir tun?



**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“*



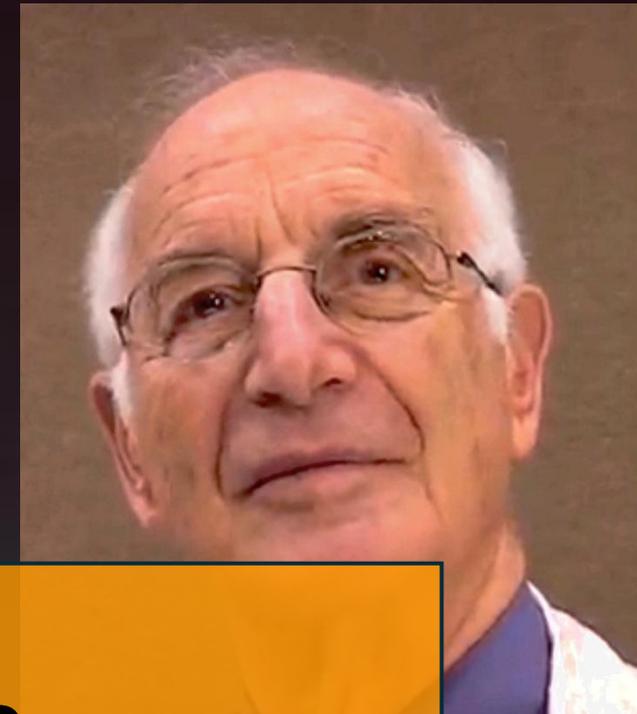
Erich Fromm spürte die innere Verpflichtung, „*daß der Psychologe unverzüglich zum Verständnis der gegenwärtigen Krise alles beisteuern sollte, was er zu bieten hat*“. (1941/2021)

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

**Fortbildungen,
Supervision**

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