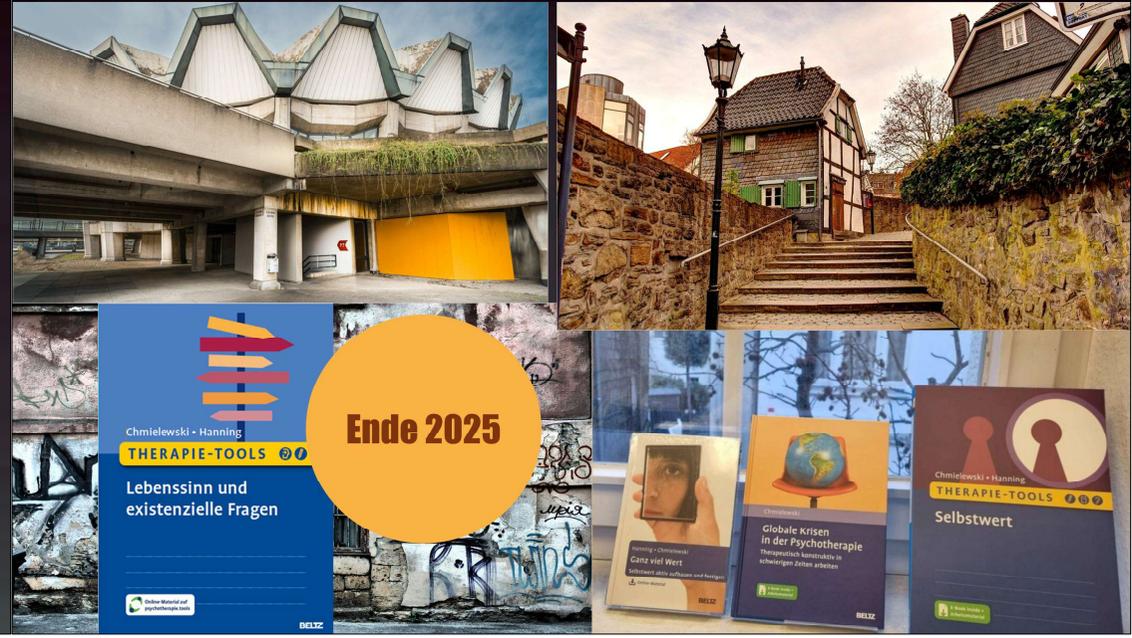


# Mad World – Globale Krisen in der Psychotherapie

Dr. Fabian Chmielewski



Eupsychia.de



- ## Inhalte
- **Mut machen**, sich auch diesem Thema mit Patient:innen gemeinsam zu stellen
  - **Wissen** über psychologische Reaktionen auf globale Krisen hilft...
    - ...uns, unsere Patient:innen besser zu verstehen
    - ...Patient:innen, sich selbst besser zu verstehen
    - ...Patient:innen, andere Menschen besser zu verstehen
  - Maßgeschneiderte **Interventionen**
  - **Verantwortung** der Psychotherapeut:innen?
    - Keine „fertigen“ Lösungen
    - Work-in-progress, Denkanstöße



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

# Polykrise

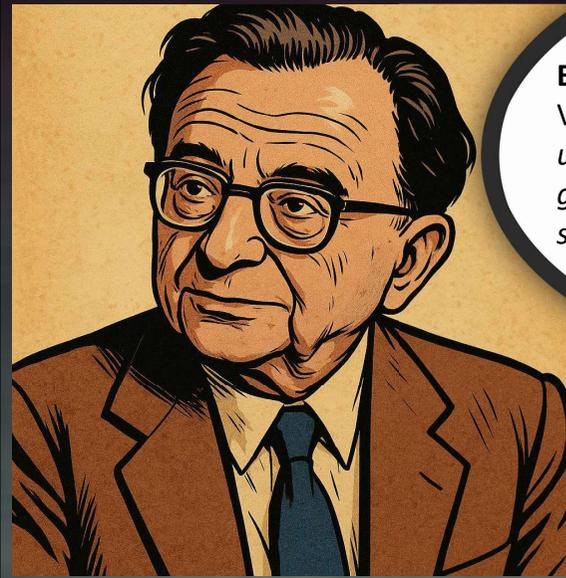
(Lawrence et. al., 2024)

## „Globale Polykrise“:

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



Eupsychia.de



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



Eupsychia.de

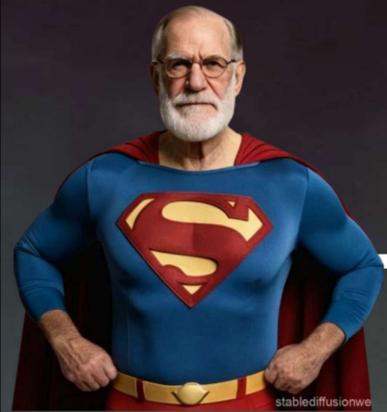
Innerhalb des Therapieraums



Außerhalb des Therapieraums



Eupsychia.de



stablediffusionwe

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



## Die Krise in der Therapie

**Krise als direkte Ursache der Krankheit:** z.B. Patient:in mit Klimaangst, Traumafolgestörung aufgrund Krise

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

**Krise triggert / verstärkt grundsätzliche problematische Einstellungen:** z.B. „Alle Menschen sind böse“

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

**Beiläufige Patientenbemerkungen:** z.B. Patient:in macht (z.B.) menschenfeindliche Kommentare, das Verhalten des/r Patient:in triggert Therapeut:in

### Barrieren?

„Darf ich überhaupt darüber reden?“

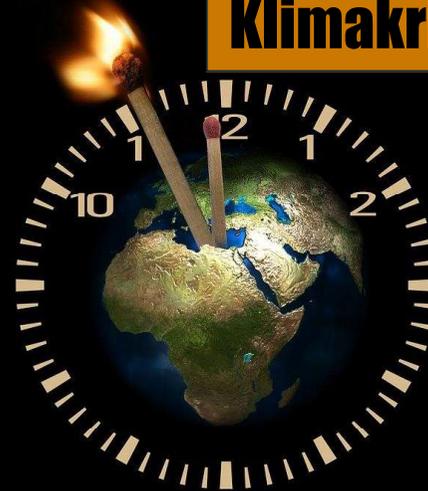
„Ich habe doch selbst keine Ahnung...“

„Gefährdet das die Therapiebeziehung?“

?

Eupsychia.de

### Klimakrise – The Heat Is On



# 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

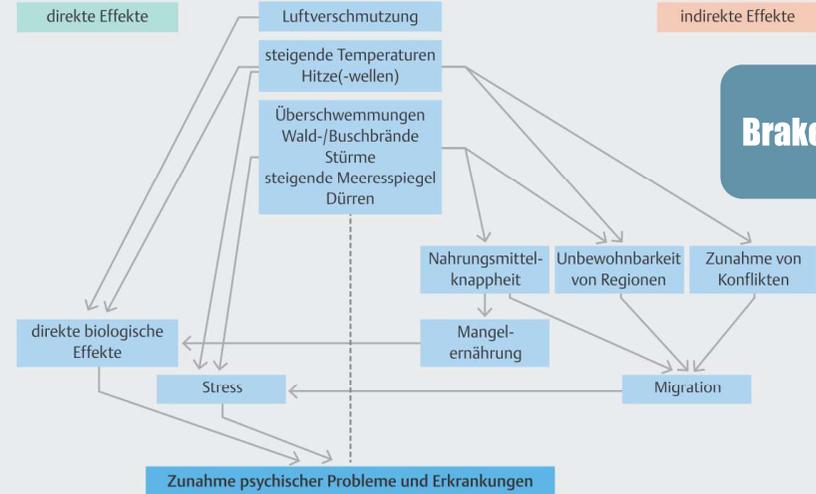
z.B. höhere Temperaturen: stärkere Inanspruchnahme psychiatrischer Dienste

## 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 –

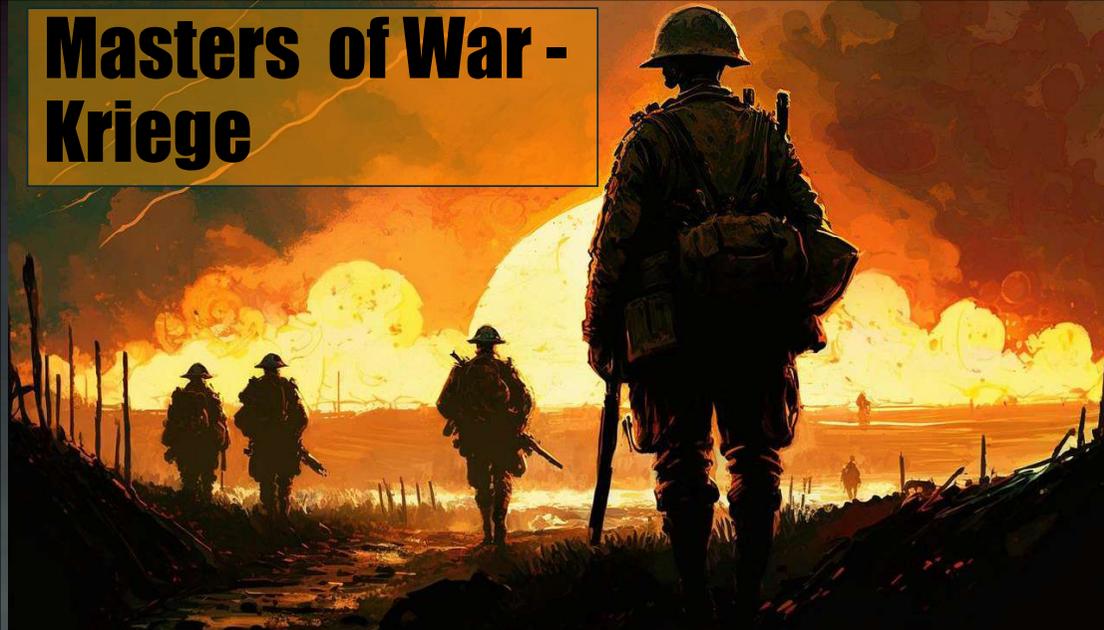
Beeinträchtigungen psych. Gesundheit durch Sorgen über Konsequenzen – „Klimaangst“ / „Ökoangst“



Brakemeier et al., 2024

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

# Masters of War - Kriege



## 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

Sozial-völkische Dimensionen rechtsextremer Einstellungen in Deutschland 2014–2023 (Angaben in Prozent) **Leipziger Autoritarismusstudie** **Abb. 3.3**



**VIEWPOINT**  
**HEALTH AND THE 2024 US ELECTION**  
**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.

Bence 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, 2024<sup>1</sup>

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*,<sup>2</sup> 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 physicians<sup>3</sup> as well as future research on migration stigma and health.

Healthcare professionals can facilitate a starting point for a st... together phenomena th...  
 rately. Indeed, social...  
 anti-immigrant prejudi...  
 native-born attitudes...  
 investigate the impac...  
 and well-being. Altho...  
 inequities across raci...  
 consider stigma as a...  
 politicization of immi...  
 comes for immigrants...  
 the connection of...  
 policies, to relevan...  
 typing and devaluin...  
 polarization (as in Tru...  
 elucidate how stig...  
 the health of immig...  
 and contributes to...  
 ethnic groups.

What are the possi...  
 cization of immigrat...  
 for health? We posit...  
 ric trans...  
 immigran...  
 reacion...

## 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>

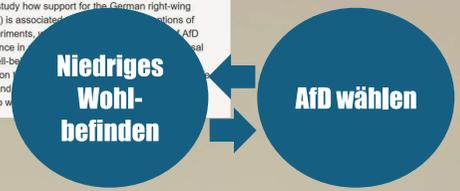
Article	Authors	Metrics	Comments	Media Coverage

**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, AfD supporters, once in a controlled manner and once in a naturalistic setting, showed a relationship from AfD support to diminished well-being. Our findings challenge the prevailing assumption that dissatisfaction to support for populist parties, and positive messages are particularly promising to w...



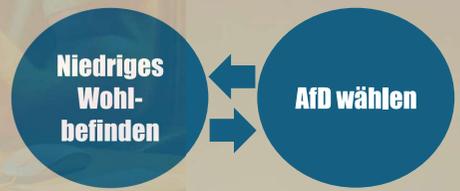
## Die schlechte Laune der Rechten

AfD-Wähler: unzufriedener mit ihrer **persönlichen** und **finanziellen** Situation als Wähler:innen anderer Parteien (Kausalität in **beide** Richtungen)

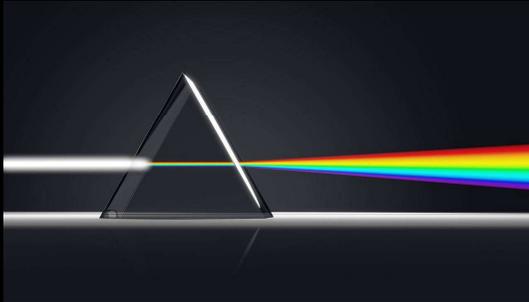
Verbesserung der Stimmung, wenn Abwendung von Partei

(besonders: für neue Wähler)

Vermuteter Grund: **Infizierung mit Negativität**



Krise



Reaktionen

BEDÜRFNISSE, WERTE...

Eupsychia.de



Diagnostik

Eupsychia.de



Eupsychia.de

### Eigene Diagnose?

Subklinisch oder klinisch?

Leidensdruck? Funktionsbeeinträchtigung?

Klinisch: Störung nach ICD-10/11?

- Generalisierte Angststörung (F41.1 /6B00)
- 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

Z65.5/ QD83.4 : Ausgesetztsein gegenüber Katastrophen, Krieg oder anderen Feindseligkeiten

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, dass wir etwas tun können.

## Inventory of Climate Emotions

Klima-

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



## Im Zelt der Wahrsagerin

Utopien und Dystopien kennenlernen

Bedürfnisse, Werte, Fokus...

stablediffusionweb.com

Eupsychia.de

## Im Zelt der Wahrsagerin

Aktuell	Dystopie	Utopie
Welche Bilder?	Welche Bilder?	Welche Bilder?
Was sagt das über meinen Fokus, über mein Bedürfnis-, Wertesystem aus?	Was sagt das über meinen Fokus, über mein Bedürfnis-, Wertesystem aus?	Was sagt das über meinen Fokus, über mein Bedürfnis-, Wertesystem aus?

Eupsychia.de



Eupsychia.de

**Bedürfnisse & Werte als Vulnerabilität**

Problematische Inhalte (Populismus, Verschwörungsmymen,...) docken an (normale) menschliche Bedürfnisse und Werte an



## Epistemische Bedürfnisse



## Existenzielle Bedürfnisse

- physisch
- symbolisch

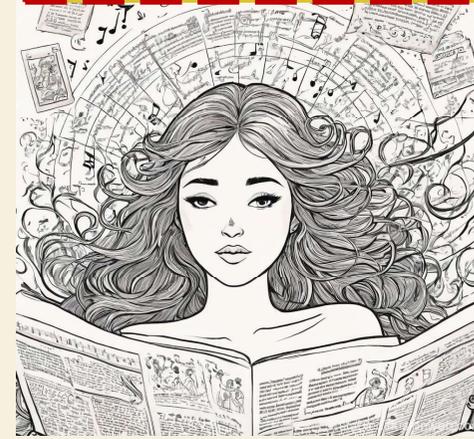


## Psychologische Grundbedürfnisse

- Bindung
- Kompetenz
- Autonomie

Eupsychia.de

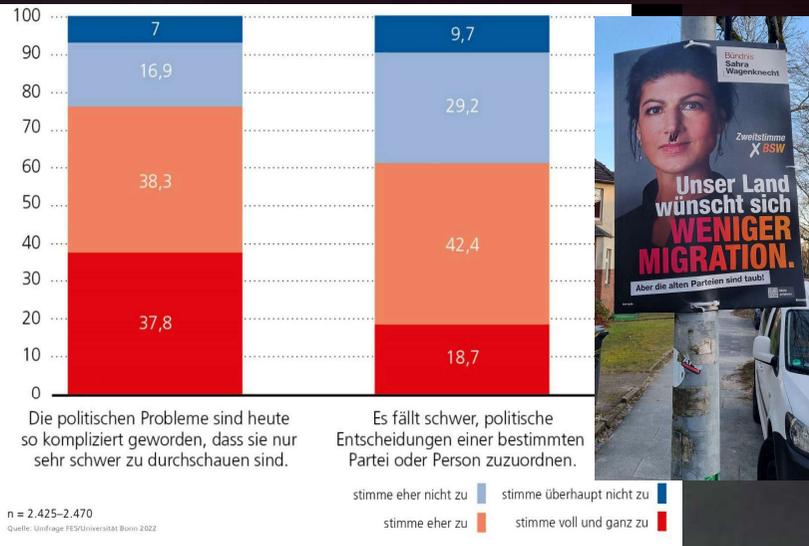
# Häh?! Epistemische Bedürfnisse



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

Aber oft :epistemische Überforderung

Eupsychia.de



## Politische Ideologien

....liefern Deutungs- und Begründungsstrukturen (und engen zugleich ein) (Rothmund & Walther, 2024)



## (Populistische) Parteien...

...docken an Bedürfnis nach **Komplexitätsreduktion** an, versprechen Veränderungen zu reduzieren / rückgängig zu machen

→ besonders stark simplifizierend (vertikal: „Volk“ vs. „Elite“ und/oder horizontal: „Wir“ gegen die „Anderen“)

## Psychologische Grundbedürfnisse



## Soziale Eingebundenheit

Flucht  
Tod  
Kontaktbeschränkungen  
...

## Soziale Konflikte





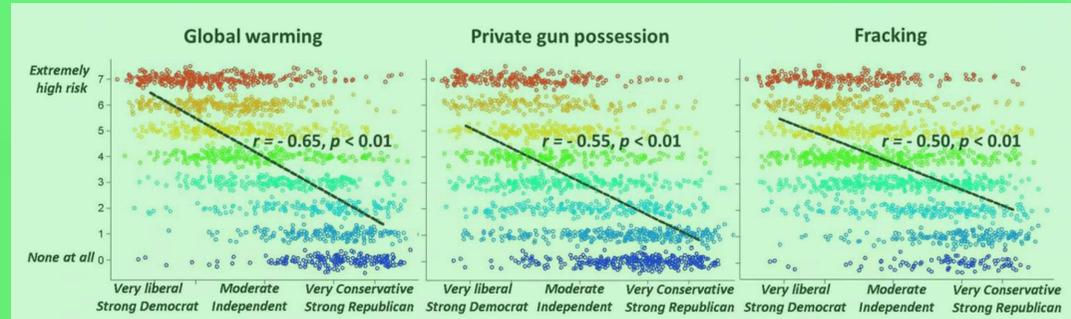
## Allein unter Freunden

„Andererseits kann man unter Menschen leben und trotzdem von einem Gefühl unbeschreiblicher Vereinsamung überwältigt werden“ (Fromm, 1941/2021)

„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)

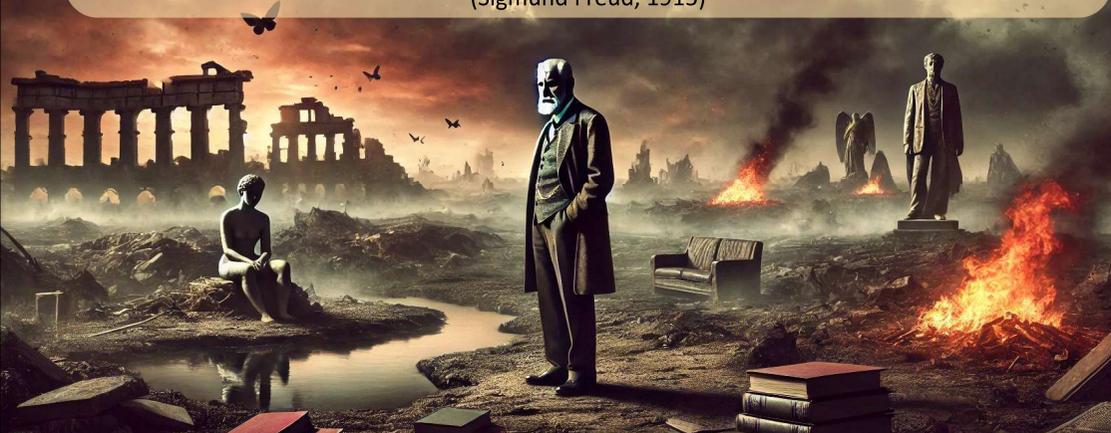
## Verseuchte Fakten

kontaminiert mit sozialen Bedeutungen



„Logische Argumente [sind] ohnmächtig gegen affektive Interessen, und darum [ist] das Streiten mit Gründen...so unfruchtbar. Die...scharfsinnigsten Menschen [benehmen sich] plötzlich einsichtslos wie Schwachsinnige, sobald die verlangte Einsicht einem Gefühlswiderstand bei ihnen begegnet...“

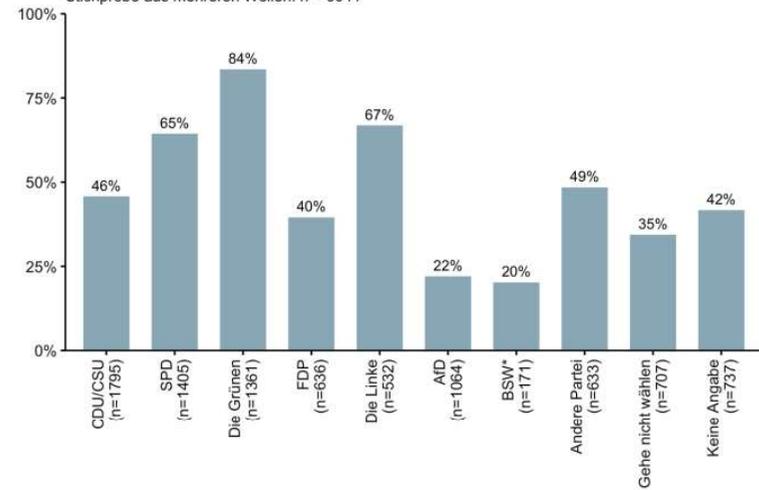
(Sigmund Freud, 1915)



## Handlungsbereitschaft nach Parteipräferenz

Stichprobe aus mehreren Wellen. n = 9041

## PACE, 2024



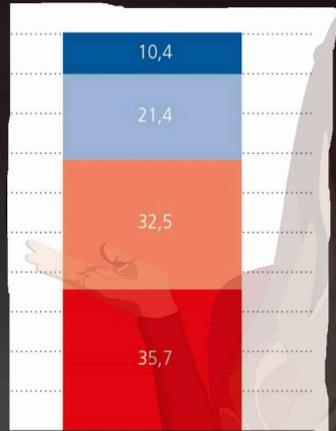
# Kompetenz / Wirksamkeit / Kontrolle

- Individuelle Ohnmacht vor globalen Krisen
- „Man kann doch als Einzelne:r nichts tun“
- Geringe 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...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 überhaupt nicht zu  
stimme eher zu | stimme voll und ganz zu



Demokratie  
~~Diktatur~~



## Freiheit / Autonomie



„...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)

„Ich möchte mir **nicht vorschreiben lassen**, bis ins Kleinste, wie ich in meinem Zuhause zu leben habe. Ich möchte auch weiterhin gerne mein Stück Fleisch essen dürfen. Sicherlich kann man gern auch mal vegetarische essen. Tue ich dann auch. Aber dass mir das alles noch vorgeschrieben und **quasi befohlen** wird, dagegen wehre ich mich!“

(Jens, Sozialarbeiter; In: Mau et al., 2023)



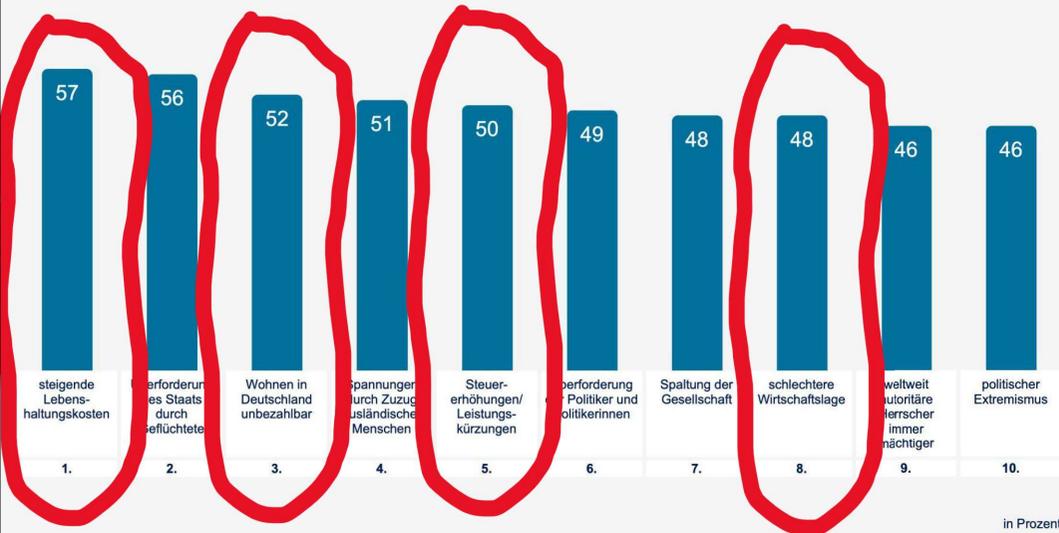
**Existenzielle Bedürfnisse**

## **Physische Bedrohung:**

Arbeitsplatz, Existenzsicherung, Krankheit, Tod

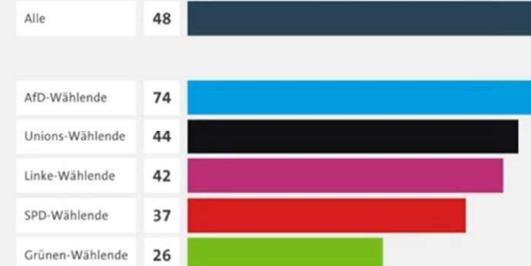
## **Symbolische Bedrohung:**

Identität, Selbstwert, Kultur



Bundestagswahl 2025

„Ich mache mir große Sorgen, dass ich meinen Lebensstandard künftig nicht mehr halten kann.“



Stand: 23.02.2025, 16:05 Uhr

infratest dimap

Finanzielle  
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 <sup>1</sup>, Hans-Helmut König <sup>1</sup>

Affiliations + expand  
PMID: 36981973 PMID: 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).

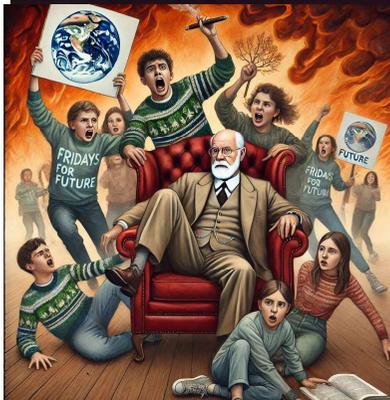
**Study design:** Nationally representative survey.

**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:

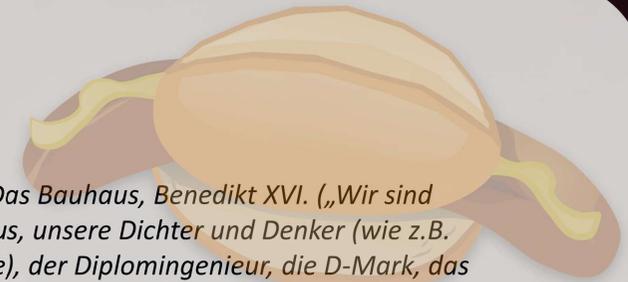
Identität, Selbstwert, Kultur



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

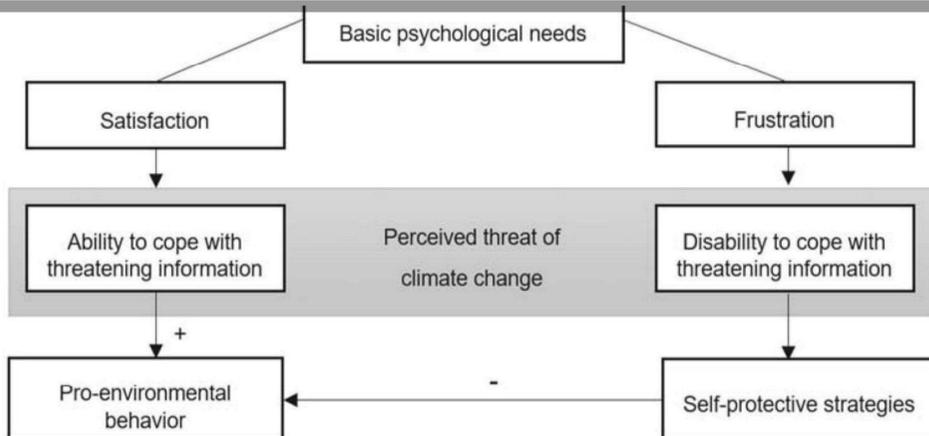


Figure 1: Basic psychological needs and their influence on reactions to climate change threat<sup>1</sup>

Wullenkord, 2020



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?



Eupsychia.de



# Werte & Moral

Meine wichtigen Werte	Was genau verstehe 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))

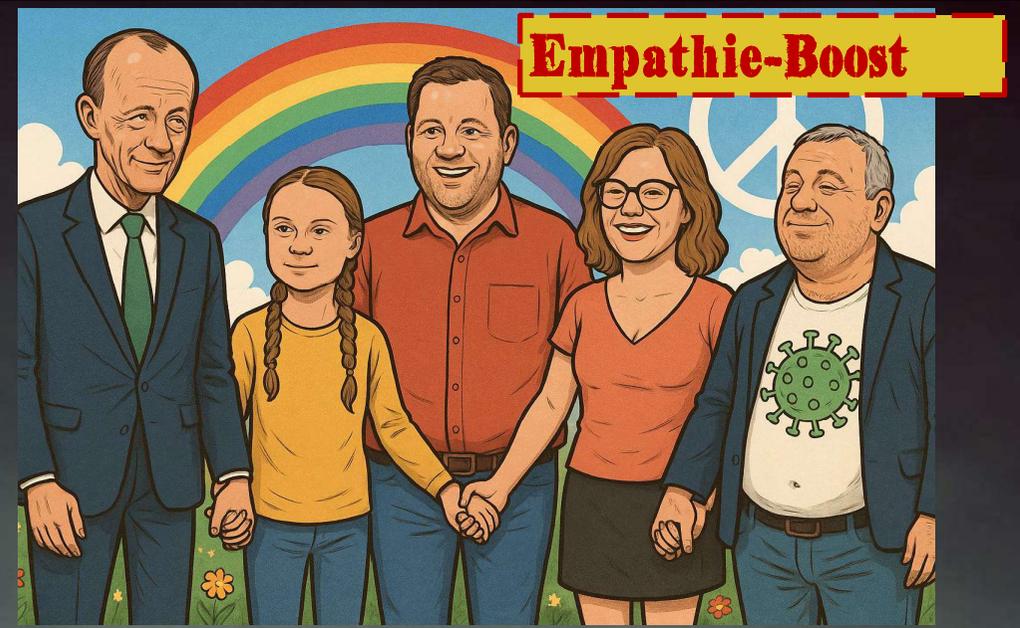
### Reinheit (vs. Schändung)

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

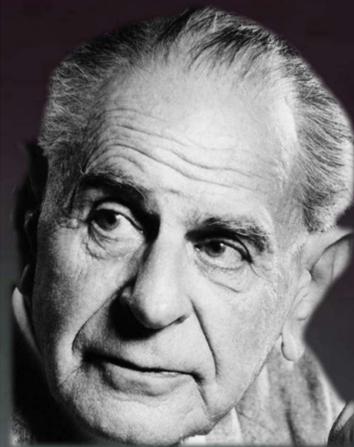
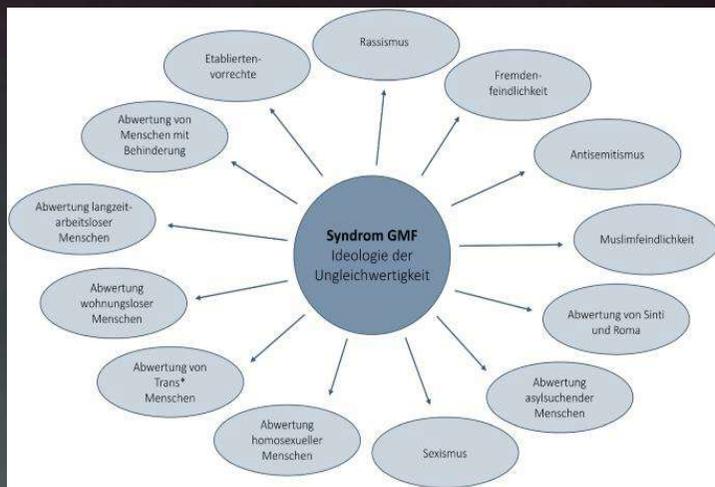
### Autorität (vs. Umbruch)

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

Moral Foundations Theory (Haidt, 2012)



## Therapeutische Brandmauer ?

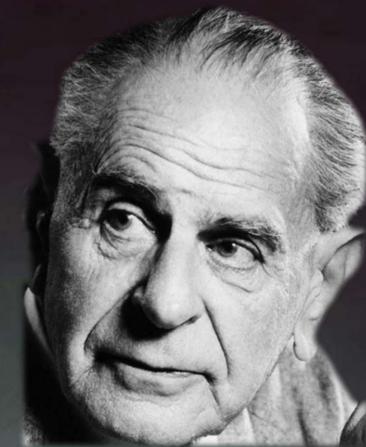


## Grenze(n) der Toleranz ?

Ideologie der Ungleichheit

VS.

„Die Würde des Menschen“



# Die Krise & Ich

Globale Krisen besitzen 2 Ebenen:

- 1) **universelle Ebene:** „Wir sitzen alle in einem Boot“ → Universalität des Leidens
- 2) **individuelle Ebene:** „manchen wird aber schneller seekrank“, „manche befinden sich in einer privilegierten Position an Bord des Schiffes“

Budziszewska & Jonsson (2002): Teilnehmende berichten von Wechselwirkungen ihrer klimabezogenen Probleme mit anderen Themen wie Beziehungs- und Familienproblemen, Verlusten und Traumata – so tragen z.B. zerbrochene Beziehungen zu Gefühl der Unsicherheit in instabiler Welt

# Die Krise & Ich

## Dialog

Th: »Die Belastung durch eine globale Krise hat fast immer zwei Dimensionen: Eine universelle und eine persönliche. Zuerst einmal belastet die Krise fast alle Menschen, oft sogar auf ähnliche Art und Weise. Aber doch leidet jeder anders und auf seine persönliche Weise. Dies hat dann mit seinen persönlichen Lebensthemen, Verletzungen und Vorstellungen zu tun. Dies ist dann die individuelle Dimension. Ich glaube, es könnte hilfreich sein, beide Dimensionen zu beleuchten. Ich würde heute gerne einmal diese individuelle Ebene mit ihnen beleuchten – wäre das für sie in Ordnung?«





# Erdulden

**Erdulden / Resignation**

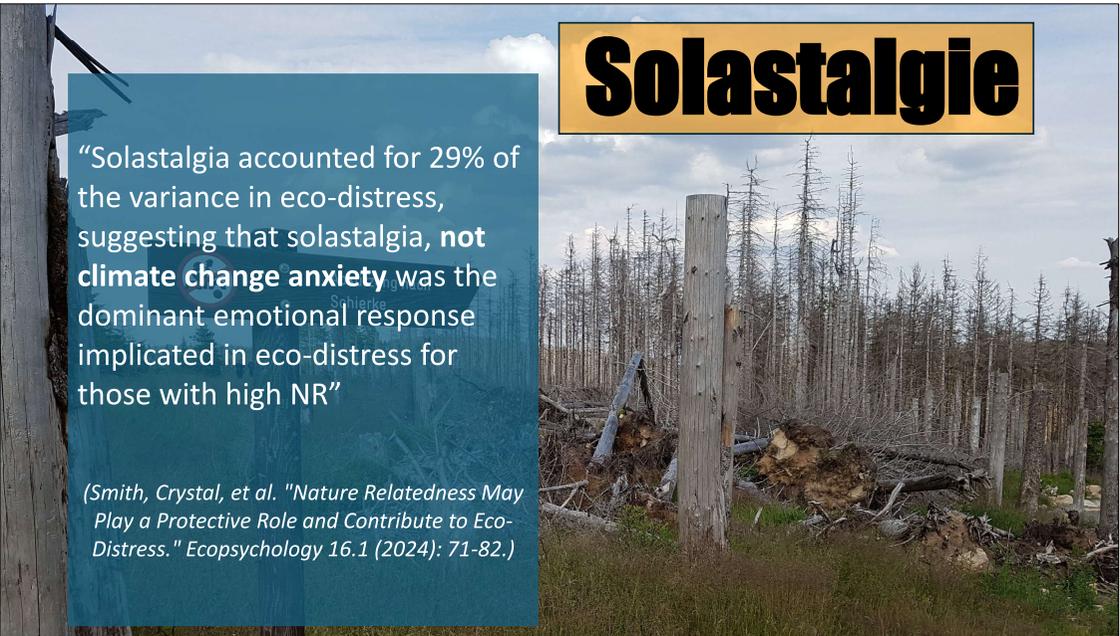
Überschwemmt von Gefühlen:  
 Angst, Traurigkeit, Schuld,  
 Verzweiflung...  
 Hoffnungslosigkeit  
 Kontrollverlust  
 Ohnmacht  
 Negatives Menschenbild  
 Passivität

„If everything is going to hell anyway, why even try?“  
 (Patientin bei Budziszwska & Jonsson, 2022)



**Solastalgie**

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



# 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 CO<sub>2</sub> 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<sup>1,2</sup> · Tobias Teismann<sup>1</sup>

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

### Abstract

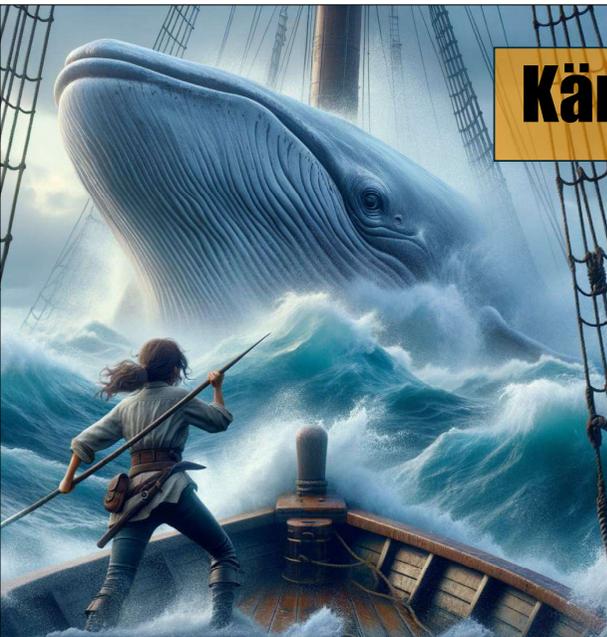
Climate change distress has been shown to be associated with markers of negative mental health. However, it is unclear whether climate change distress is also associated with suicidal ideation and whether this association might be mediated by perceptions of entrapment. On this background, the purpose 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 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:

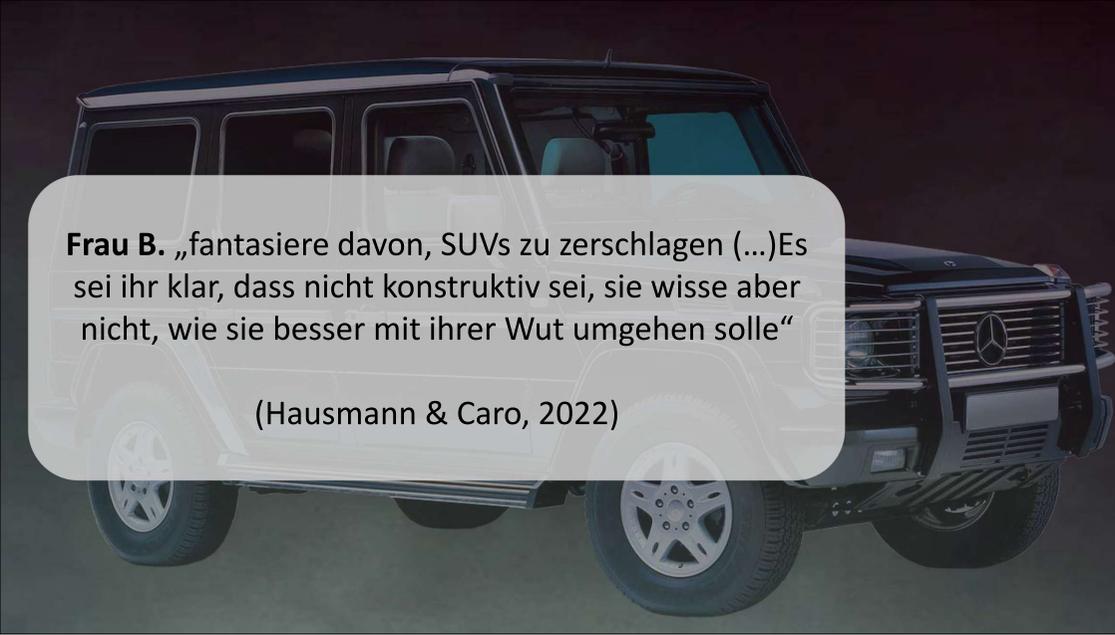
Wunsch, einer unerträglichen Situation zu entkommen, verbunden mit der Wahrnehmung, dass alle Fluchtwege blockiert sind. Wesentlicher Bestandteil psychologischer Mechanismen, die Selbstmordgedanken zugrunde liegen

## 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





**Frau B.** „fantasiere davon, SUVs zu zerschlagen (...)Es sei ihr klar, dass nicht konstruktiv sei, sie wisse aber nicht, wie sie besser mit ihrer Wut umgehen solle“

(Hausmann & Caro, 2022)



»Wir sagen immer scherzhaft:  
»Sie sollten sich nicht vor uns auf die  
Straße kleben. Das wäre schlecht für  
sie. Hupps. Von der Kupplung  
gerutscht. Tut mir leid!««

(Teilnehmer [Arbeiter, Eisenacher Opel-Werk] in  
Befragung von Dörre, 2024)

## Vom Idealismus in den Fatalismus

**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“



## Vermeidung

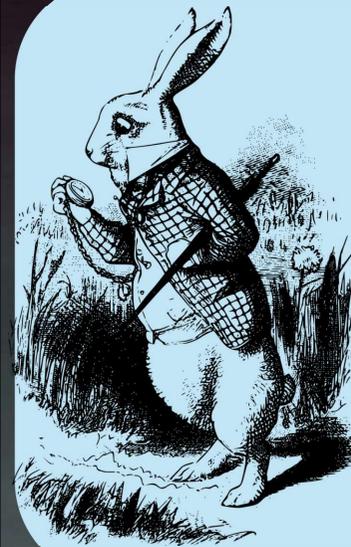


- Informationen / Gesprächen / aus dem Weg gehen
- Flucht ins Alltägliche
- Verschiedene Formen der Verleugnung:
  - Buchstäbliche Leugnung
  - Schuld / Verantwortung verdrängen
  - Bagatellisieren
- Nur intellektuelle Verarbeitung
- Warten auf „letzte Retter“

## Vermeidung



## 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, 2017)

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)

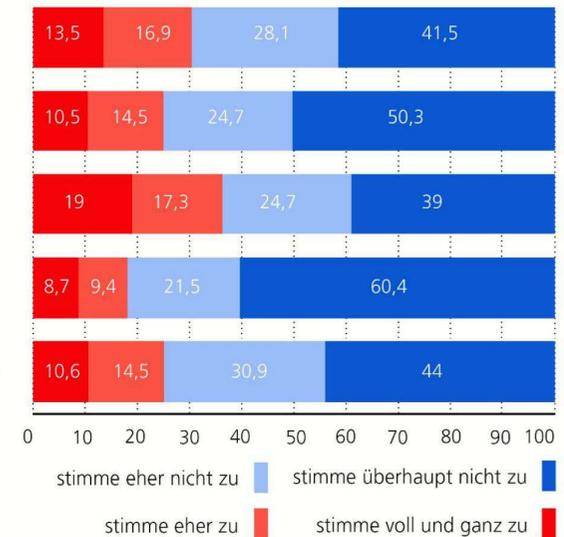
Die westliche Welt hat sich gegen Russland und Putin verschworen, um die eigene Macht auszubauen.

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

# Willkommen beim Beratungskompass Verschwörungsdenken!

Hier finden Sie Orientierung, Informationen und Rat rund um das Thema Verschwörungsdenken

Verweisberatung

Beratungsstellen vor Ort

Weiterführende Angebote

# Flucht in den Autoritarismus

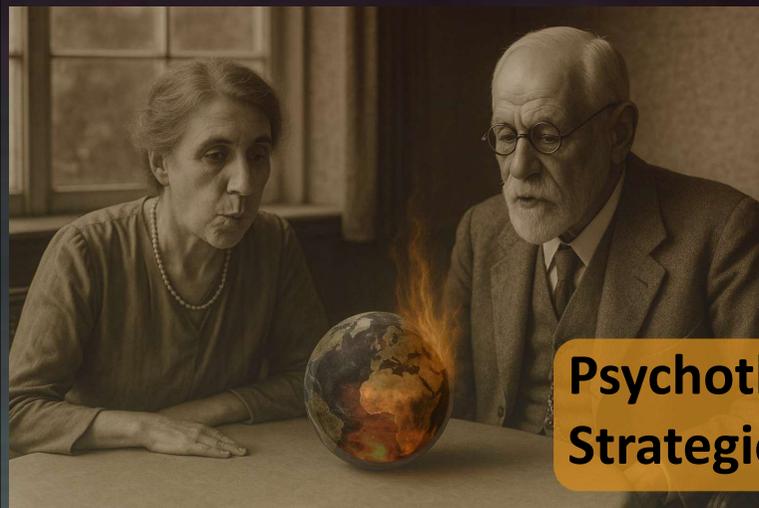


„Psychologische Medizin“ der  
Rechtsradikalität

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

(Rothmund & Walter, 2024)

Antwortmodus	Meine Strategien / Reaktionen	Typische Gefühle	Typische Gedanken	Typisches Verhalten	Kosten der Strategien
<b>Überkompensation</b> z. B. ▶ Selbstaufopferung ▶ Aktionismus					
<b>Vermeidung</b> z. B. ▶ Meiden von Nachrichten ▶ Thema in Gesprächen ausweichen					
<b>Erduldung</b> 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.



## 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.“

Budziszewska & Jonsson (2022)

## 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



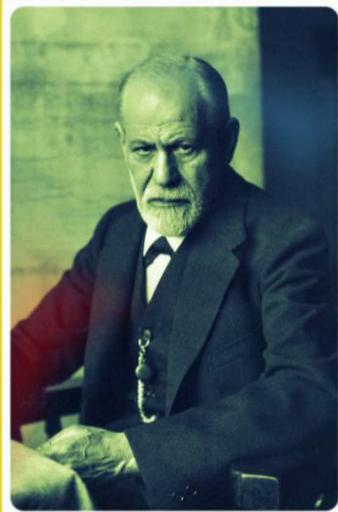
**Selbstöffnung:** „Ich kann Ihre Gefühle gut verstehen. Ich finde das Leid der ukrainischen Bevölkerung auch oft schwer auszuhalten. Auch mich macht es oft wütend, dass...“

**„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 Alltagslichkeit

**Überkompensation**  
Überengagement,  
Burnout-Gefahr, Aggressivität



**Engagement**  
eigene Werte selbstbestimmt ausleben

*Einseitigkeit, Starrheit  
maladaptiv*

*Ausgeglichenheit, Flexibilität  
adaptiv*

Abbildung 4.2 Gesunde Alternativen: Transformation maladaptiver Antworten



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

**Engagieren  
Akzeptieren  
Regenerieren**

## Erdulden

Stimuluskontrolle  
Grübelkontrolle  
Pausen, Bewusste Alltagslichkeit  
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)

# Medien: Doomscrolling



## 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)



- „Indirektes Trauma“
- DS führt (in Iran/USA) zu mehr „existenzieller Angst“
- DS führt (Iran) zu mehr Menschenhass (Shabahang et al., 2024)
- Höheres Arousal
- schlechteres Wohlbefinden
- depressive Symptome, Zukunftsangst (Shabahang et al., 2022)



## Doomscrolling Scale

1. Ich verspüre immer häufiger den Drang, schlechte Nachrichten in den sozialen Medien zu lesen.
2. Ich verliere das Zeitgefühl, wenn ich schlechte Nachrichten in sozialen Medien lese
3. Ich ertappe mich dabei, dass ich ständig in negativen Nachrichten stöbere
4. Ich habe das Gefühl, dass ich süchtig nach negativen Nachrichten bin

(Sharma, 2022; Kurzform, Übers.d.d.Autor, Original: 15 Items)

## Medien-Konsum:

Wann schaue ich mir **welche** Art von Nachrichten an ?

„Ich gucke nur die Tagesschau, kaufe mir nicht mehr die Bild-Zeitung und stelle die Push-Benachrichtigungen der Nachrichten-App auf meinem Smartphone ab“



# Kognitive Therapie globaler Krisen (?)



- Katastrophisieren
- Schwarz-Weiß-Denken („1,5 Grad oder Untergang“)
- Ausblenden des Positiven
- Relativierung des eigenen Leidens („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“

# Hoffnung

## Unrealistische Hoffnung

Passiv  
verleugend

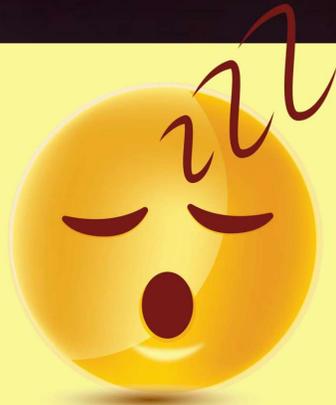


## Realistische Hoffnung

aktiv  
konstruktiv  
Realität anerkennend

## Vermeidung

(meist kein Therapiethema)  
Dosierte 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

## Kinder & Jugendliche in der Krise

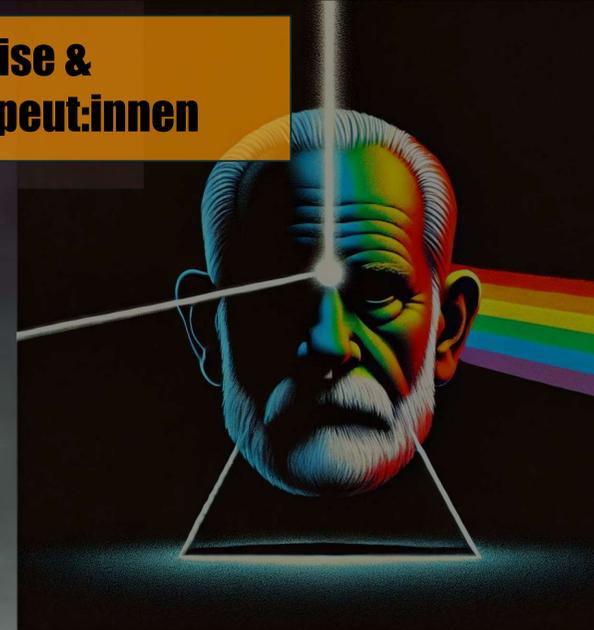


Eupsychia.de

- Gelegenheit geben, über Krisengedanken/-gefühle zu sprechen
- klare, kindgerechte Sprache
- validieren
- Interesse
- Nur auf Fragen antworten, die gestellt wurden
- Ehrlichkeit
- Begrenzte Selbstöffnung
- Realistische Hoffnung
- Wirksamkeit
- nicht zu viel Verantwortung
- Begrenzung der Beschäftigung mit Krisenthema
- Medienkompetenz / Medienkonsum

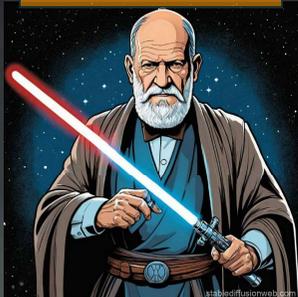
Asbrand, J., & Peter, F. (2024). Was tun, wenn's brennt? Globale Krisen in der Kinder- und Jugendpsychotherapie aufgreifen. In Psychotherapie Aktuell (Vols. 16, Issues 4). PsychArchives.

## Die Polykrise & die Therapeut:innen

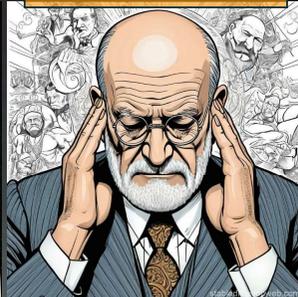


Eupsychia.de

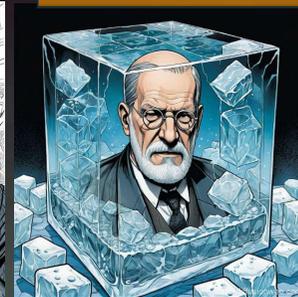
## Kämpfen



## 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.

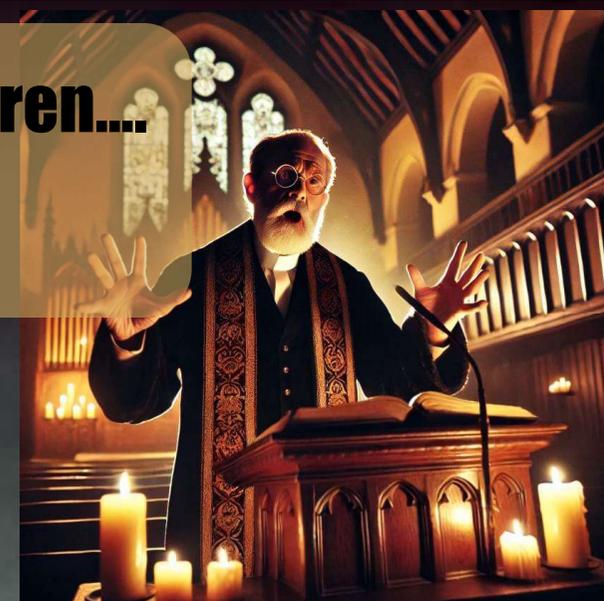
(3) Psychotherapeut:innen haben die **Würde** ihrer Patient:innen zu achten, unabhängig insbesondere von Geschlecht, (...) Religion oder politischer Überzeugung



## Nicht missionieren....

...zum **Aktivismus**

...oder zum **Status Quo**

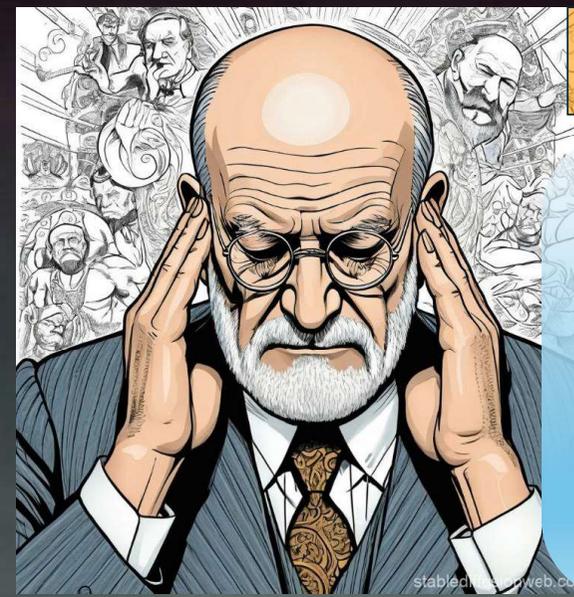


## Immer zwei Optionen sehen

Leonie Knebel 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« Umstände. (»**Arrangement und Opportunismus**«)
2. »die eigene Handlungsfähigkeit...erweitern, indem ich einschränkende **Bedingungen infrage stelle** und diese Bedingungen mit anderen und für mich und andere verändere«.

(Knebel, 2018)



## Vermeiden

Thema vermeiden / ablenken

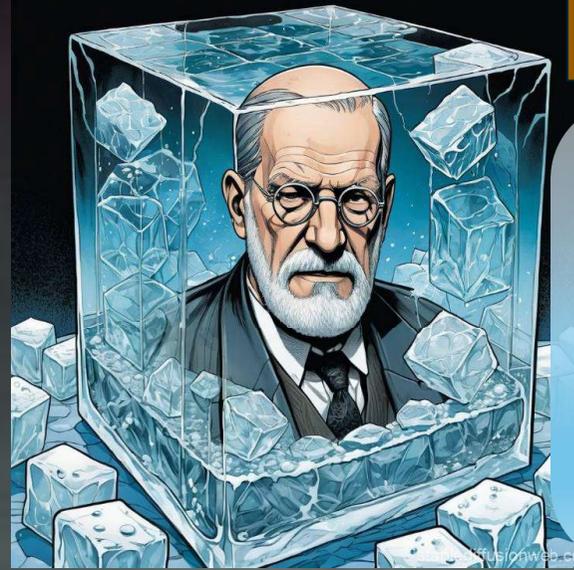
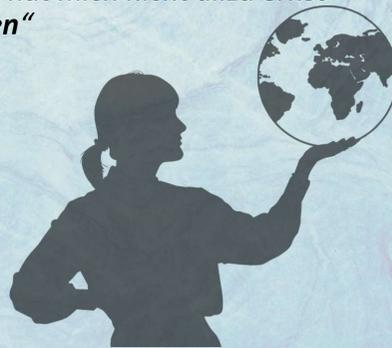
Emotionale Distanzierung:  
„Faszinierend, erzählen Sie mir von dieser Klimakrise“

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)



## Erdulden

Therapeut selbst hoffnungslos / verzweifelt

selbst in Katastrophisierungen gefangen

von Gefühlen überschwemmt

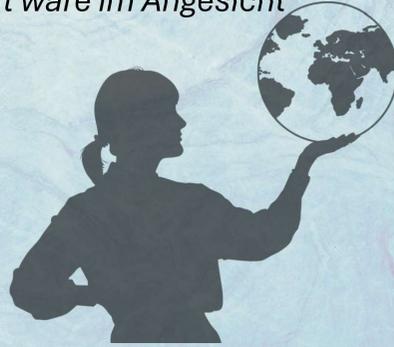
Keine Handlungsoptionen erkennen

„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)



## Schwierige Therapiesituationen



## Kontakt:

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

[eupsychia.de](http://eupsychia.de)

Psychotherapie-  
Hattingen.de/Fortbildungen