

Katharina van Bronswijk

KLIMA IM KOPF

**Angst, Wut,
Hoffnung:**

Was die
ökologische
Krise mit
uns macht

*Für die Liebe
Sie ist unsere größte Superkraft*

Inhalt

Vorwort von Carla Reemtsma 7

Einleitung

Die Klimakrise ist eine psychologische Krise 9

Kapitel 1

Achselzuckend in die Apokalypse 20

Kapitel 2

Klimagefühle 58

Kapitel 3

Wohin mit all den Gefühlen? 85

Kapitel 4

Wer macht hier wen krank? 114

Kapitel 5

Kampf gegen Windmühlen 137

Kapitel 6

Klimaresilienz 158

Kapitel 7

»I have a dream« statt »I have a nightmare« 187

Dank 202

Anmerkungen 204

Über die Autorin 207

Vorwort

Dieses Jahr ist der sechste Sachstandsbericht des Weltklimarats erschienen. Der Goldstandard der Klimaforschung. Obwohl der diesjährige Bericht bereits der sechste seit Erscheinen des ersten Weltklimaberichtes im Jahre 1990 ist, haben sich die grundlegenden Erkenntnisse nicht verändert: Die Klimakrise ist eine Bedrohung für die Menschheit und ihre Lebensgrundlagen, sie ist menschengemacht und kann dementsprechend durch den Stopp des Verbrennens fossiler Rohstoffe gestoppt werden.

Während sich die Klimaforschung lange Zeit vor allem auf die physikalischen Ursachen der Klimaerhitzung sowie ihre physikalischen, meteorologischen und biologischen Folgen konzentriert hat, gibt es im neuen IPCC-Bericht zum ersten Mal einen Teil, der sich den psychologischen und psychosozialen Folgen der Klimakrise widmet. Das hat einen guten Grund: Die Krise in ihrer Gesamtheit ist nicht nur eine physikalische Herausforderung. So wie Klimapolitik nie für sich alleine steht, sondern immer Teil verschiedenster Politikfelder von Energie- über Verkehrs- und Landwirtschafts- bis hin zur Finanzpolitik ist, so steht die Klimakrise nie allein für sich als physikalisches Phänomen, welches es durch immer genauere Modelle zu beschreiben und durch technische Maßnahmen einzudämmen gilt.

Die Klimakrise und unser gesellschaftlicher Umgang damit ist zutiefst geprägt von unserer Wahrnehmung, Gefühlen und gefühlten Wahrheiten. Nachdem ich mich die letzten Jahre täglich mit der Klimakrise auseinandergesetzt und mich als Akti-

vistin für bessere Klimapolitik eingesetzt habe, kann ich aus erster Hand bezeugen, dass vom Idealbild des rational denkenden und handelnden Menschen recht wenig übrigbleibt, wenn es an die Auseinandersetzung mit der Klimakrise geht.

Würde der Mensch rational handeln, hätte ich nicht die letzten Jahre meines Lebens mit und bei Klimaprotesten verbracht. Würden Gefühle keine Rolle spielen, müssten meine Cousinen und ich nicht bei jedem Familienessen eine größere, nicht von uns angestoßene Debatte über Fleischkonsum führen. Und wäre unser Gesellschaftsbild nicht zutiefst individualistisch, würde ich nicht nach mehreren Jahren Klimaaktivismus immer noch regelmäßig von Journalist*innen gefragt, was ich denn eigentlich »persönlich« fürs Klima tue.

In den letzten Jahren habe ich erlebt, wie Menschen um mich herum wegen der Klimakrise weinen; aus Wut auf Entscheidungsträger*innen in Politik und Wirtschaft, aus Angst vor den Folgen der Klimakrise, aus Zweifel an der Wirksamkeit der eigenen politischen Aktivität, aus Trauer um die Opfer von Extremwetterereignissen. Ich habe erlebt, wie kognitive Dissonanz uns daran hindert, die Klimakrise in ihrer Dringlichkeit und Bedrohlichkeit zu erfassen. Ich habe erlebt, wie die Ich-Erzählung des Neoliberalismus uns als Gesellschaft davon überzeugt, dass wir ganz alleine mit jeder unserer Entscheidungen für die Lösung der Klimakrise verantwortlich sind – obwohl in Wahrheit 100 Konzerne verantwortlich sind für 71 Prozent der weltweiten CO₂-Emissionen. Und ich habe erlebt, dass die Reaktionen auf die Klimakrise vor allem zwei Richtungen kennen: Verdrängung oder Klimaangst.

Viel zu lange haben sich vor allem Physiker*innen mit der Klimakrise beschäftigt. Lasst uns darüber reden, was sie mit uns als Gesellschaft und mit jedem Einzelnen von uns macht.

*Juni 2022
Carla Reemtsma*

Einleitung

Die Klimakrise ist eine psychologische Krise

Der renommierte Psychologe Gerd Gigerenzer hat mal ein ziemlich erfolgreiches Buch darüber geschrieben, dass Bauchentscheidungen oft die besseren Entscheidungen sind.¹ Seine zentrale Message: Unsere unbewusste, intuitive Informationsverarbeitung ist manchmal einfach einen Tick schlauer als nur das, was unser Verstand uns sagt.

Man könnte behaupten, dass mein Leben sehr bauchgesteuert ist – zumindest die großen Entscheidungen, die mich an den Punkt geführt haben, an dem ich gerade stehe. Das war allerdings gar nicht geplant: Am Anfang meines Weges ins Berufsleben stand ein Jurastudium, das war eine sehr rationale Entscheidung. Ein wichtiger Job mit gutem Gehalt, sagte mein Kopf. Und es war eine wirklich blöde Idee. Versteht mich nicht falsch, ich habe nichts gegen Rechtswissenschaften – es war nur einfach nichts für mich. Das hat mir mein Bauchgefühl auch von Anfang an gesagt, ich habe nur nicht darauf gehört.

Eines Tages, ich steckte gerade mitten in der Lernphase für eine Klausur in allgemeinem Verwaltungsrecht (das ist für mich noch langweiliger, als es klingt), erzählte mir meine jüngere Schwester von ihrer eigenen Suche nach einem Studiengang. Sie interessierte sich für allerlei Fächer, unter anderem für Psychologie. Als ich das hörte, heulte mein Verwaltungsrecht-gequälter Bauch innerlich auf und bevor ich Zeit hatte, groß nachzuden-

ken, hörte ich mich sagen: »Ich will auch!« Meine Schwester erwiderte: »Na, dann bewirb dich doch.« Mein Bauch jubelte und ich habe die Entscheidung nie bereut.

Genauso habe ich meinen Weg in die Klimabewegung gefunden. Ich bin seit 2009 Klimaaktivistin. Kurz vor der Klimakonferenz in Kopenhagen bin ich spontan aktiv geworden. Sicherlich gab es so einige Puzzleteile, die vorher schon gepasst haben: Meine Eltern sind umweltbewusste Menschen, ich bezog ein paar Newsletter von umweltbewegten Organisationen und wusste daher, dass so einiges in unserem Umgang mit der Natur schief läuft, ernährte mich damals bereits vegetarisch und achtete auf meinen ökologischen Fußabdruck. In den Wochen vor der Klimakonferenz feierte der Film *The Age of Stupid* über die Klimakrise globale Premiere. Ich bin ins Kino gegangen, habe mir die volle Dröhnung Klimakrise gegeben und bin recht emotionalisiert, aber auch selbstzufrieden aus dem Kinosaal gegangen – ich mache ja schon alles richtig. Fahre Bahn, esse kein Fleisch, habe Ökostrom. Passt.

Dachte ich zumindest. Im Rausgehen kam ich an einer Greenpeace-Aktivistin an einem Infostand vorbei, die gerade zu jemand anderem sagte: »Es reicht ja nicht, das eigene Leben zu verändern, man muss auch andere davon überzeugen.« Ich blieb wie angewurzelt stehen, mein Bauch schlug Alarm. Ich drehte mich um und fragte: »Was kann ich tun?« Das war keine lang überlegte Sache, sondern ein Impuls – der eine Satz, der meinen innerlichen Tipping Point darstellt und mich zu Greenpeace brachte.

Zehn Jahre später, als ich mein fertiges Psychologiestudium gerade durch eine Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin ergänzte, bekam ich eine E-Mail meiner Kollegin Lea Dohm, die die psychologischen und psychotherapeutischen Berufsverbände angeschrieben hatte mit der Frage, ob jemand an einer Stellungnahme zur psychologischen Dimension der Klima-

krise mitschreiben würde. Es dauerte nicht lange, bis ich antwortete. Mein Bauch sagte damals, als ich diese Antwort-E-Mail verfasste: Das ist das, worauf du gewartet hast. Psychologie und Klimakrise, das bist du. Das ist megawichtig. Mein Verstand war etwas zurückhaltender: Petitionen gibt es wie Sand am Meer und Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen sind eher nicht dafür bekannt, politische Wellen zu schlagen. Wahrscheinlich läuft das Ding zwei Monate und gerät dann wieder in Vergessenheit.

Wie habe ich mich doch getäuscht. Inzwischen sind fast drei Jahre vergangen, mittlerweile haben wir *Psychologists for Future* zu einem gemeinnützigen Verein mit ungefähr 1000 ehrenamtlich Aktiven aufgebaut. 1000 Menschen, die neben ihrem Beruf in der Freizeit noch auf Demos und Tagungen fahren, Fachartikel schreiben, ehrenamtlich Gesprächskreise führen, mit interessierten Menschen sprechen und Interviews zum Thema geben. 1000 Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen, das ist eine ganze Menge.

Warum tun die das alle? Zweifelsohne, weil sie erkannt haben, dass sich diese Arbeit lohnt – für sie selbst, aber auch für die Gesellschaft und den Kampf gegen die Klimakrise. Denn wir Menschen sind nun mal keine rein rationalen Wesen – auch wenn uns das von der sehr rationalen, technisierten Gesellschaft, in der wir leben, suggeriert wird. Gefühle erscheinen da manchmal als lästiges Überbleibsel der Evolution, das man bei wichtigen Entscheidungen möglichst ausblenden sollte. Aber der Bauch hat so einiges zu sagen und Gefühle sind unsere heimliche Superpower!

Klar, wenn es um die Klimakrise geht, ist die erste Anlaufstation die Naturwissenschaft. Klimatologie, Meteorologie, Geographie, Geologie, Ozeanographie, Physik und Biologie sagen uns, wie es um die Erde bestellt ist, dass da was schief läuft, was das für Auswirkungen hat und wer dafür verantwortlich ist. Ihre Forschung und ihre Vorhersagen sind essenziell, um die Klima-

krise zu verstehen und Ideen zu sammeln, wie wir ihr begegnen können.

Da wir Menschen Teil der Natur sind, um die es dabei geht, sind wir zwangsweise in die Klimakrise involviert – an allen Ecken und Enden. Weil unser zu hoher Ausstoß an Klimagasen die Klimakrise auslöst, sind wir auch die einzigen, die das Problem lösen können. Die Naturwissenschaften haben uns gesagt, dass das Problem echt ernst ist. Wir wissen das. Und trotzdem passiert nicht viel. Und selbst wenn sich einzelne motiviert haben, etwas zu tun, stehen sie oft wie der Ochs vorm Berg – und wissen nicht, wo sie anpacken sollen. Die Situation ist in ihrer Komplexität extrem überfordernd, deswegen braucht es mehr als nur das physikalische Wissen über Klimaveränderungen, und es braucht auch mehr als nur das Wissen über Lösungstechnologien. Diese existenzielle Krise bewegt uns emotional – manchmal so sehr, dass es wieder lähmend ist.

Eigentlich ist es gar nicht überraschend, dass mein Fachgebiet dazu Entscheidendes beizutragen hat. Der Psychologe Bruce Poulsen hat es 2018 so zusammengefasst: »Climate change is a psychological crisis, whatever else it is« – die Klimakrise ist eine psychologische Krise, was auch immer sie sonst noch ist.²

Die Psychologie ist die Wissenschaft über das menschliche Verhalten und Erleben, unser Denken und unsere Gefühle. Die Klimakrise ist menschengemacht, es steckt also zwangsläufig ziemlich viel Psychologie in der Klimakrise – ein Blick auf unsere Emotionen zeigt ganz gut, wie es überhaupt so weit kommen konnte, aber auch, wie und warum wir jetzt darauf reagieren. Da wir Menschen die einzigen sind, die die ganze Misere wieder beheben können, ist es höchste Zeit, zu verstehen, wie wir ticken, damit wir mit der Weltrettung endlich durchstarten können.

Die Psychologie kann aber nicht nur Antworten darauf liefern, warum wir nicht vom Sofa hochkommen. Sie liefert auch Antworten darauf, wie die Umwelt unsere psychische Gesund-

heit beeinflusst. Denn als Wesen auf dieser Erde existieren wir nicht losgelöst von den Dingen um uns herum. Die Klimakrise macht etwas mit uns, physisch und psychisch. Die Weltgesundheitsorganisation, Mediziner*innen und Psychotherapeut*innen weltweit schlagen zurecht Alarm: Die Klimakrise ist die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts.³ In der Medizin werden diese Zusammenhänge unter dem Schlagwort *planetary health* beleuchtet. Mir ist wichtig, dass dieser Zusammenhang noch bekannter wird. Ich will nicht immer nur Dinge wieder in Ordnung bringen müssen, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Es ist genauso Teil unserer beruflichen Aufgabe, zu erforschen, wie psychische Gesundheit präventiv gefördert werden kann, und uns dafür einzusetzen, dass unser Lebenskontext entsprechend gestaltet wird.

Wenn man über Klima und Gesundheit spricht, lohnt es sich, Menschen nicht nur als Ansammlung aus Organen zu betrachten. In der Medizin und der Psychologie erklärt man sich die Entstehung von Gesundheit und Krankheit mit dem sogenannten *biopsychosozialen Modell*. Wie der Name schon recht wörtlich sagt, gibt es bei jedem Menschen biologische, psychische und soziale Einflüsse, die sowohl auf die körperliche als auch auf die geistige Gesundheit einwirken. Dieses Modell kann man wie eine Schablone neben die Auswirkungen der Klimakrise legen und sich fragen, welche Auswirkungen die Klimakrise auf unseren Körper und biologische Einflüsse hat, welche Auswirkungen auf unsere Gedanken und Gefühle und welche auf unsere soziale Umwelt. Und da kommt einiges zusammen.

Biologische Einflüsse können zum Beispiel genetische Veranlagungen für Krankheiten sein – ein erhöhtes Risiko für bestimmte Krebserkrankungen oder für eine bipolare Störung. Zu biologischen Einflüssen zählen aber natürlich auch Viren und Bakterien, Unfälle oder Hirnschädigungen. Weil das Gehirn ein Organ ist wie jedes andere, kann es genauso eine Erkrankung haben wie die Lunge oder der Magen. Man hat dann eben nicht

Kotzeritis, sondern Halluzinationen. Oft entwickeln körperliche Erkrankungen, besonders wenn sie chronisch sind, auch irgendwann Auswirkungen auf die Psyche. Deswegen gibt es teils begleitende Psychotherapie für bestimmte körperliche Erkrankungen, um bei deren psychischer Bewältigung zu helfen, zum Beispiel bei Krebserkrankungen oder Asthma.

Zu den *psychischen Faktoren* zählen unsere Gedanken und Einstellungen zum Leben. Sie beeinflussen stärker, als man vielleicht vermuten möchte, direkt unseren Körper – etwa, weil von ihnen abhängt, wie gesund wir essen oder wie oft wir Sport machen. Die psychischen Faktoren beeinflussen aber natürlich auch unsere psychische Gesundheit, weil von ihnen zum Beispiel abhängt, ob wir anderen Menschen vertrauen oder lieber als Eigenbrötler*in leben. Psychische Faktoren sind auch unsere Gefühle – also eigentlich nicht die Gefühle an sich, sondern unser Umgang mit Gefühlen. Es macht langfristig eben einen riesigen Unterschied für die körperliche und psychische Gesundheit, ob man eine Freundin vorschickt, wenn man sich nicht traut, jemanden anzusprechen, oder ob man sich erstmal mit einem Liter Wodka Mut antrinkt. Auch unser Verhalten kann also ein psychischer Gesundheitsfaktor sein – Rauchen zum Beispiel erhöht wie jede*r weiß das Krebsrisiko, macht aber auch psychisch abhängig und ist mit Angsterkrankungen verbunden.

Soziale Faktoren umfassen sowas wie den »sozioökonomischen Status« – also wie wir finanziell aufgestellt sind oder welchen Bildungsgrad wir haben, Lebensverhältnisse und Arbeitsverhältnisse, unsere sozialen Beziehungen und die ethnische Zugehörigkeit. Wie stark der Einfluss der Lebensumwelt auf unsere Gesundheit ist, wird immer noch massiv unterschätzt. Schwere körperliche Arbeit oder Arbeit mit schädlichen Substanzen macht krank, da sind sich die meisten einig. Aber genauso ist es wichtig für die Gesundheit, welche Qualität unsere Freundschaften und familiären Beziehungen haben. Menschen in einer Partnerschaft haben zum Beispiel eine höhere Lebenserwartung (zu-

mindest, wenn sie nicht mit Psychopath*innen zusammen sind). Es ist statistisch auch recht deutlich, dass Armut einfach krank macht – nicht nur, weil man sich gesunde Ernährung, Sportangebote und das alles nicht leisten kann, sondern auch, weil sie große Sorgen mit sich bringt. Und wenn man dann wegen des sozialen Milieus, in das man geboren ist, schlechtere Bildungschancen hat und aus dieser Armutsfalle niemals rauskommt, ist das hochgradig deprimierend und birgt einiges an gesellschaftlichem Konfliktpotenzial.

Alle diese Faktoren können unsere Gesundheit stärken oder schwächen. Das *Biopsychosoziale Modell* versteht den Menschen also als eine Körper-Seele-Einheit, die in einen ökologischen und gesellschaftlichen Kontext eingebettet ist. Das zu verstehen ist essenziell, wenn man begreifen will, wie stark die Klimakrise sich auf Körper und Psyche schlägt, selbst wenn sie im Alltag wenig sichtbar wird. Denn auch die ganz große Ebene, der Zustand der Ökosysteme, hat eben einen Einfluss auf unsere Gesundheit. Luftverschmutzung kostet jedes Jahr Hunderttausende Tote weltweit, Corona als sogenannte *Zoonose* (ein Virus, dass von Tieren auf Menschen übergegangen ist) hält uns jahrelang in Schach, Hitzewellen töten Menschen weltweit, auch in Deutschland schon.

Ich könnte diese Liste beliebig weiterführen, auftauchen würden dann schnell auch psychische Auswirkungen. Denn unsere Psyche ist eng mit dem Zustand der Umwelt verbunden, das zeigen wissenschaftliche Studien.

Es gibt beeindruckende Erkenntnisse dazu, wie Naturerfahrungen die psychische Gesundheit von Menschen stärken.⁴ Die Rate psychischer Erkrankungen ist in der Stadt größer als auf dem Land und schon nur der Blick auf Baumwipfel führt bei Patient*innen im Krankenhaus dazu, dass sie schneller wieder gesund werden. Wenn wir Pflanzen angucken, dann fährt unser Stresssystem runter, das Herz schlägt langsamer, wir atmen ruhiger. Wenn Menschen sich in Entspannungsübungen einen

»inneren Wohlfühlort« vorstellen, dann liegt der eigentlich immer in der Natur. Ich kenne niemanden, der sich als entspannten Ort eine Autobahnbrücke vorstellt oder eine Großbaustelle. Der innere Wohlfühlort ist meist ein Strand oder ein Wald oder eine Berglandschaft. Eigentlich wissen wir in unserem Kern, dass wir Natur sind und dass wir Natur brauchen. Da überrascht es nicht, dass die Zerstörung der Natur uns auf verschiedenen Wegen schon heute psychisch zu schaffen macht.

Das fängt an bei der offensichtlichsten Folge des Klimawandels: steigende Temperaturen und mit ihnen immer öfter auftretende Hitzesommer. Ab einer gewissen Temperatur macht unser Körper die einfach nicht mehr mit – und die Hitze kocht auch unser Gehirn. Es gibt Studienergebnisse, die stärkere Hitze mit höheren Suizidraten, mehr psychischen Krisen und Aggression in Verbindung bringen. Auch psychische Erkrankungen, die durch die Gehirnbioogie beeinflusst werden – wie Demenz, bipolare Störungen oder Schizophrenie – könnten vermehrt auftreten.⁵

Die Klimakrise wird auch dazu führen, dass Umwelteinflüsse zunehmen, die uns körperlich krank machen: Krankheiten, die wir bisher nur aus tropischen Regionen kennen, breiten sich immer weiter auch in den globalen Norden aus. Das Zika-Virus oder das Westnilfieber und Malaria zum Beispiel. Das ist einerseits körperlich gefährlich (Zika zum Beispiel kann die Gehirnentwicklung bei Kindern beeinträchtigen)⁶, andererseits auch psychisch belastend. So wie wir ein Asthma oder eine Krebserkrankung bewältigen müssen, kommen diese Krankheiten noch zu dem normalen Berg an Alltagssorgen hinzu. Apropos Asthma: Es wird auch vorhergesagt, dass Allergien schlimmer werden – einerseits, weil die warmen Tage mehr werden, aber auch weil Luftschadstoffe zunehmen, an die sich die allergieauslösenden Partikel heften und so in unsere Lunge gelangen.

Veränderte Wettermuster und zunehmende Hitze führen auch zu Ernteausfällen und Wasserknappheit, was wiederum zu

körperlicher Mangelversorgung führen kann – das trifft unfairer Weise die Menschen im globalen Süden am härtesten. Es betrifft aber auch uns in Deutschland schon heute: Im Hitzesommer 2018 beliefen sich die Ernteaufschläge in Deutschland auf rund 2 Milliarden Euro Schaden und haben in einigen Bundesländern die Ernte bestimmter Pflanzensorten um bis zu 50 Prozent dezimiert.⁷ Solche Engpässe erzeugen enormen psychischen Druck bei denjenigen, die von der Landwirtschaft abhängen oder einfach nicht wissen, wie sie sich und ihre Familie noch ernähren sollen.

Je häufiger Extremwetterereignisse auftreten, die durch die Klimakrise begünstigt werden – etwa Überflutungen, Brände und Hurrikane –, desto mehr wird auch psychische Traumatisierung ein Thema. Menschen können unterschiedlich gut mit traumatischen Erfahrungen umgehen – das hängt von ihrer psychischen Widerstandskraft ab, von der Unterstützung etwa durch Freund*innen und Familie und natürlich auch davon, wie stark sie oder ihre Liebsten direkt betroffen sind.

Das Welt- und Selbstbild brechen bei einer direkten Betroffenheit oft wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Man merkt plötzlich, dass die Klimakrise kein weit entferntes Zukunftsergebnis ist, nicht nur andere betrifft, nicht nur auf weit entfernten Kontinenten wütet. Zuhause ist plötzlich kein sicherer Ort mehr und man hat zugleich keinen Einfluss auf die Klimaveränderungen, die sich vollziehen. Betroffene hinterfragen ihre Einstellungen zur Welt, zu anderen Menschen und zu sich selbst: Vielleicht ist die Welt doch nicht so ungefährlich, wie man dachte, vielleicht sind andere Menschen doch nicht so verlässlich, wie man dachte, vielleicht ist man doch nicht so stark, wie man dachte. Durch ein Trauma wird das Sicherheitsgefühl erschüttert. Das Haus ist weggeschwemmt oder verbrannt, alle Fotoalben, alle persönlichen Gegenstände sind weg. Das eigene Leben bis hierhin scheint wie ausgelöscht, als wäre es nie gewesen. Die Gespräche und der Umgang miteinander sind durch das Thema belastet, die Familie

ist dauergestresst. Vielleicht kommt es zu häuslicher Gewalt, die dann wieder psychische und körperliche Folgen für die Betroffenen hat. Wenn man psychisch belastet ist, dann fällt es auch schwer, konzentriert und gut zu arbeiten. Dann kommt Stress mit den Kolleg*innen und den Chef*innen dazu. Nirgendwo kommt man zur Ruhe. Der Stress macht anfälliger für körperliche Infekte, weil chronischer Stress das Immunsystem unterdrückt. Betroffene haben häufig viele Krankheitstage, die wiederum die Firma und langfristig auch unser Gesundheits- und Wirtschaftssystem belasten. Katastrophen belasten noch lange weiter, obwohl Feuer oder Wasser längst weg sind.

Die bekannteste Folge von Traumatisierungen ist die *post-traumatische Belastungsstörung* (PTBS), bei der Betroffene ihr traumatisches Erlebnis nicht gut verarbeiten konnten und dann unter Dauerstrom stehen, Alpträume haben und durch *Trigger* Gefühle und Bilder wieder hochkommen und sie das Trauma immer und immer wiedererleben.

Es gibt neben der PTBS aber noch viele weitere Arten, wie die Psyche versucht, die Hilflosigkeit und Ohnmacht eines Traumas zu verarbeiten. Das können Angststörungen jeglicher Art sein oder Depressionen. Manchmal drückt sich ein Trauma auch in körperlichen Symptomen aus – ständige Schmerzen, Lähmungserscheinungen oder Ohrgeräusche, die Seele und der Körper sind da manchmal recht kreativ. Wenn Menschen versuchen, unangenehme Bilder und Gefühle mit Alkohol, Drogen, Rauchen oder durch Essen »wegzumachen«, können Suchterkrankungen und Essstörungen die Folge sein. Alle diese psychischen Erkrankungen ziehen einen riesigen Rattenschwanz nach sich – Beziehungen leiden darunter, Angehörige und besonders Kinder werden belastet. Nach Hurrikan Katrina hatte fast jeder sechste eine PTBS, fast die Hälfte der Betroffenen depressive oder ängstliche Symptome, die Suizidalität verdoppelte sich.⁸

Es muss uns aber gar keine Katastrophe ereilen, damit das Klima sich in unserem Kopf breit macht. Auch, wenn wir die Aus-

wirkungen noch nicht ständig am eigenen Leib zu spüren bekommen, löst die Klimakrise schon ziemlich viele Gefühle in uns aus, denn wir haben ja ein Hirn und *verstehen*, was die Klimatologen uns da ankündigen, auch auf einem abstrakten Level. Es lässt sich gar nicht verhindern, dass wir auf all die Hiobsbotschaften und nötigen Änderungen unseres Lebensstils emotional reagieren – und das ist auch gut so. Der Clou ist, sie nicht zu verdrängen (was auf lange Sicht eh nicht geht, glaubt mir, ich bin da Expertin), sondern ihre Nachrichten ernst zu nehmen und sie zu verarbeiten. Emotionen sind evolutionär dazu da, uns zum Handeln zu bewegen. Daher ist es schade und schädlich, sie aus der Debatte um die Klimakrise künstlich heraushalten zu wollen.

Seit Beginn unserer Arbeit bei *Psychologists for Future* hat sich hier schon einiges bewegt. Begriffe wie »Klimaangst«, »eco depression« oder »Solastalgie« tauchen immer öfter in den Medien auf, die Diskussion um Emotionen in der Klimakrise hat ordentlich Fahrt aufgenommen. Menschen gehen wegen ihrer Zukunftsängste in Gebärdestreik; enttäuschte, besorgte und wütende Menschen machen Straßenblockaden und andere wütende Menschen beschimpfen diese Blockaden; sogar von »Klimahysterie« ist die Rede.

Gerade weil diese Diskussionen langsam anlaufen, sind da aber auch einige Missverständnisse entstanden, zum Beispiel über die Beurteilung dieser Klimagefühle und den Umgang damit. Ich persönlich bin ein Fan von Angst, Wut, Trauer, Schuld und Scham – genauso wie von Freude, Liebe, Stolz und Hoffnung. Vielleicht kann ich euch mit meiner Begeisterung für Gefühle in diesem Buch ein bisschen anstecken.

Namensgeber des Buchs ist übrigens der großartige Podcast »Klima im Kopf« von *Psychologists for Future*.⁹ Ich kann euch nur empfehlen, da mal reinzuhören, wenn ihr nach dem Buch Lust habt, noch tiefer und mit mehr Facetten in die psychologischen Hintergründe zur Klimakrise einzusteigen!

»Die Klimakrise bedroht uns alle an Leib und Seele. Katharina war eine der Ersten, die diesen Zusammenhang ernst genommen hat. Sehr empfehlenswert!«

Eckart von Hirschhausen

»Viel zu lange haben sich vor allem Physiker*innen mit der Klimakrise beschäftigt. Lasst uns darüber reden, was die Klimakrise mit uns als Gesellschaft und mit jedem Einzelnen von uns macht.«

Carla Reemtsma [*Fridays for Future*]

Zwischen Tankrabbat, Hitzewellen und Flugscham regen sich ganz schön viele Emotionen, wenn man sich mit dem Klima beschäftigt. Schnell weg damit, schließlich haben die bei diesem naturwissenschaftlichen Thema nichts zu suchen – oder?

Katharina van Bronswijk, Psychotherapeutin und Sprecherin von *Psychologists for Future*, hat gute Nachrichten: Wenn das Klima Gefühle auslöst, läuft alles richtig! Wenn wir sie nicht unterdrücken, können Emotionen sogar zur heimlichen Superpower im Klimaschutz werden. Unterhaltsam erklärt sie, wie die Klimakrise uns auf die Seele schlägt, warum uns unsere Psyche beim Klimaschutz manchmal im Weg steht und wie wir gesellschaftliche Mauern im Streit um unsere Zukunft einreißen können.

