



Klima-Angst & Klima-Resilienz

emotionale Kompetenz in der Klimakrise

Dipl.-Psych. Malte Klar

DPTV RLP- & Psy4F-Tagung am 22. August 2020

Dilemma

- ⇒ Klimafakten sind bedrohlich
- ⇒ Vermeiden als Schutzreaktion
- ⇒ Mehr bedrohliche Klimafakten
- ⇒ Mehr Schutz & Vermeidung
- ⇒ Vermeidung abbauen
- ⇒ Mehr Angst fühlen ☹️

Lösung

- ⇒ Emotionale Kompetenz („Resilienz“) entwickeln
- ⇒ Mehr emotionale Kompetenz
- ⇒ Mehr Klarheit & Gelassenheit
- ⇒ Mehr Energie
- ⇒ Mehr Engagement 😊

Klimaresilienz (psychologisch)

- die psychische Fähigkeit und Ressource, Belastungen durch die Klimakrise gesund kognitiv, emotional, zwischenmenschlich und handlungsorientiert zu verarbeiten und so als Anlass für Entwicklung zu nutzen (Dohm & Klar, 2020)

Flucht

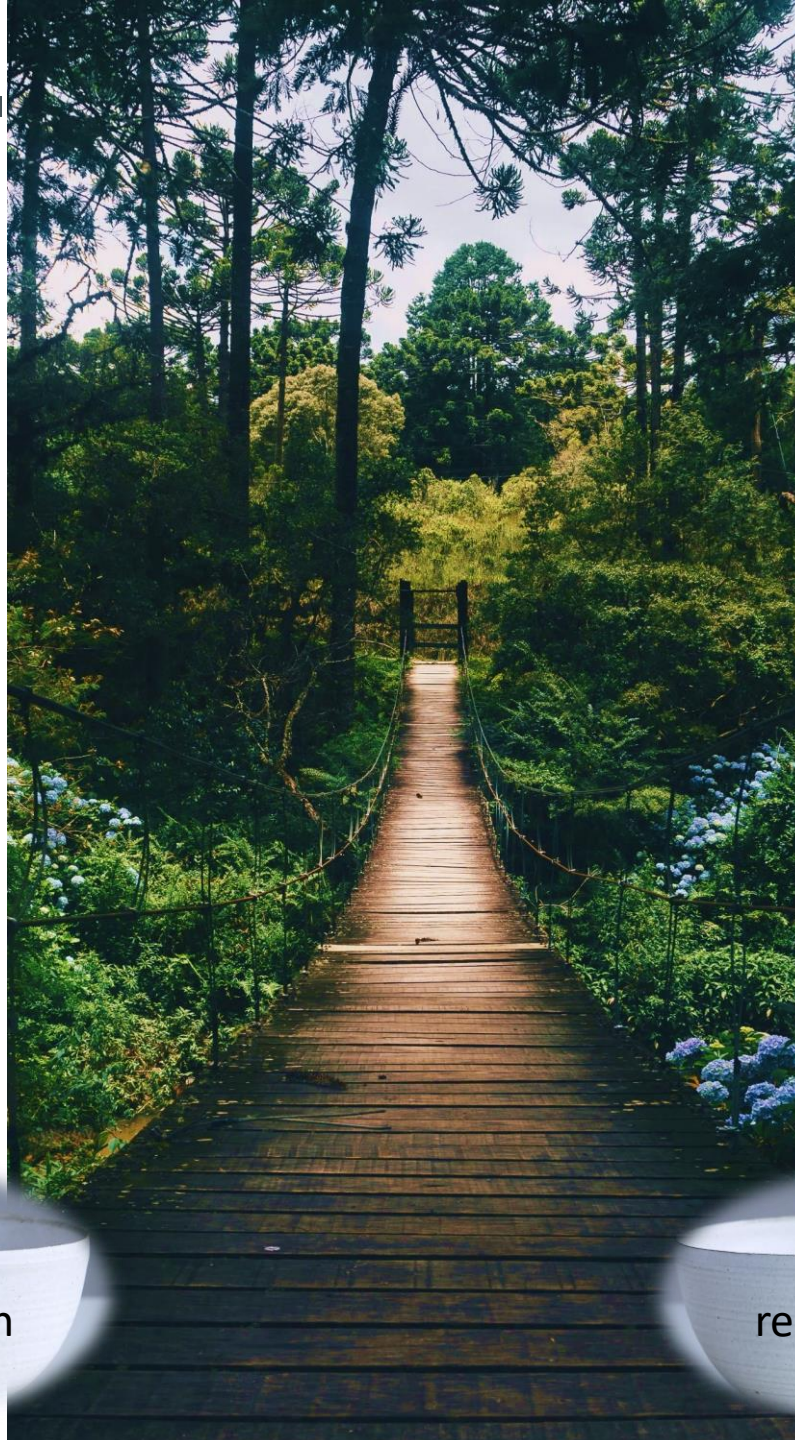
in Ablenkung

in falschen Optimismus

in kleineren Bezugsrahmen

in Aktionismus

vermeiden



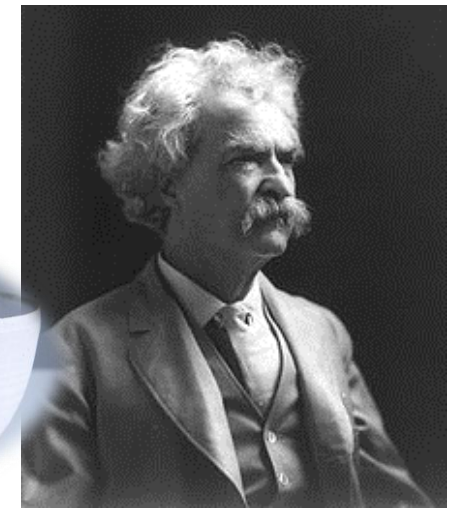
Katastrophisieren

Sich hineinsteigern

Permanente Beschäftigung

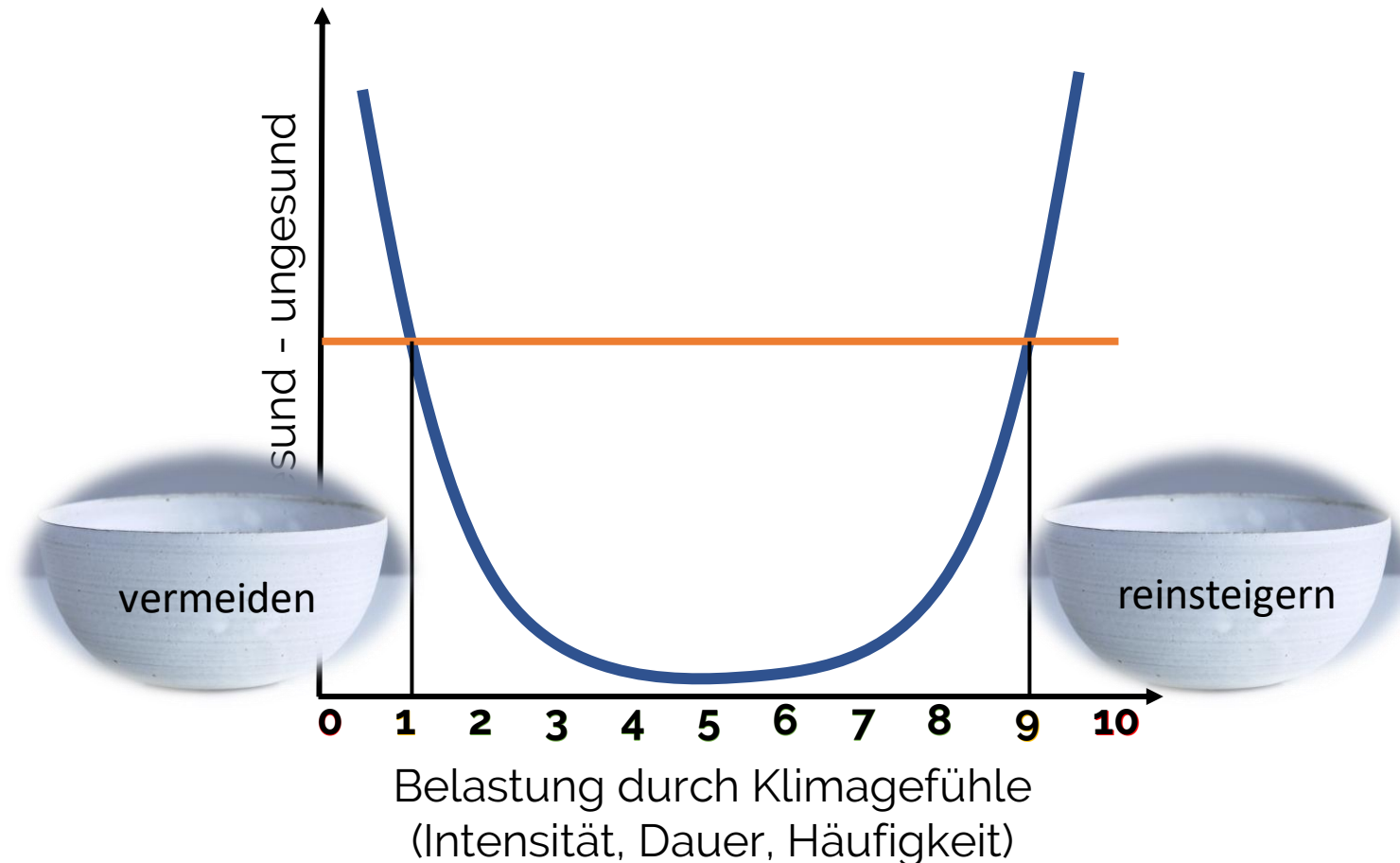
Negatives Hervorheben

reinsteigern



Klimagefühle

- Klima-Angst
- Klima-Schuld/-Scham
- Klima-Schock
- Klima-Wut
- Klima-Trauer(schmerz)
- Klima-Verzweiflung
- ...



DENIAL



SHOCK

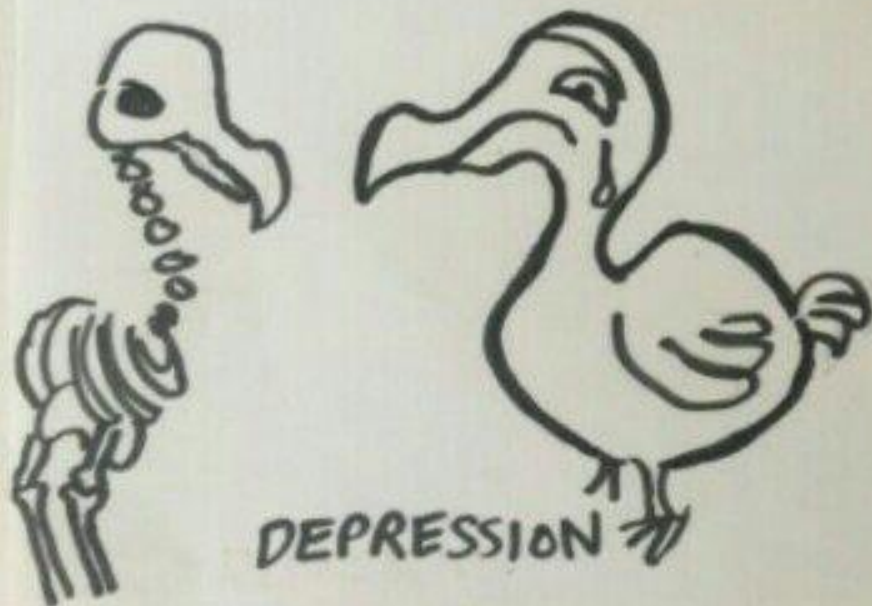


ANGER

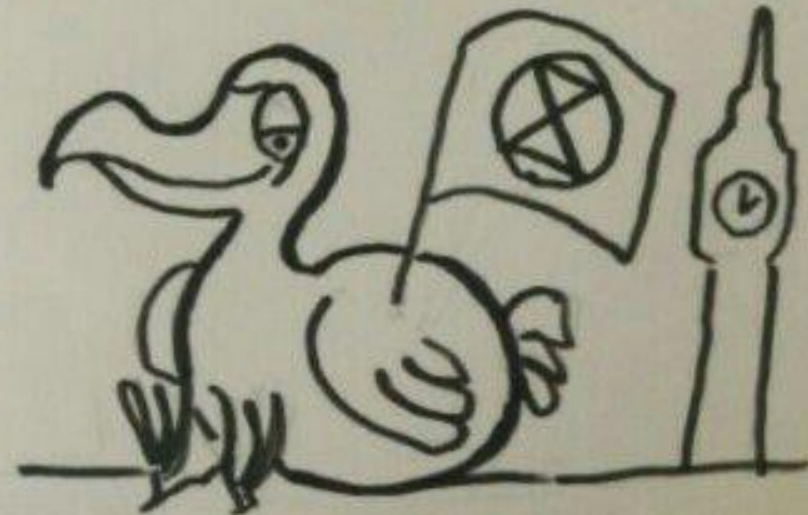


5 STATES OF CLIMATE GRIEF

gma

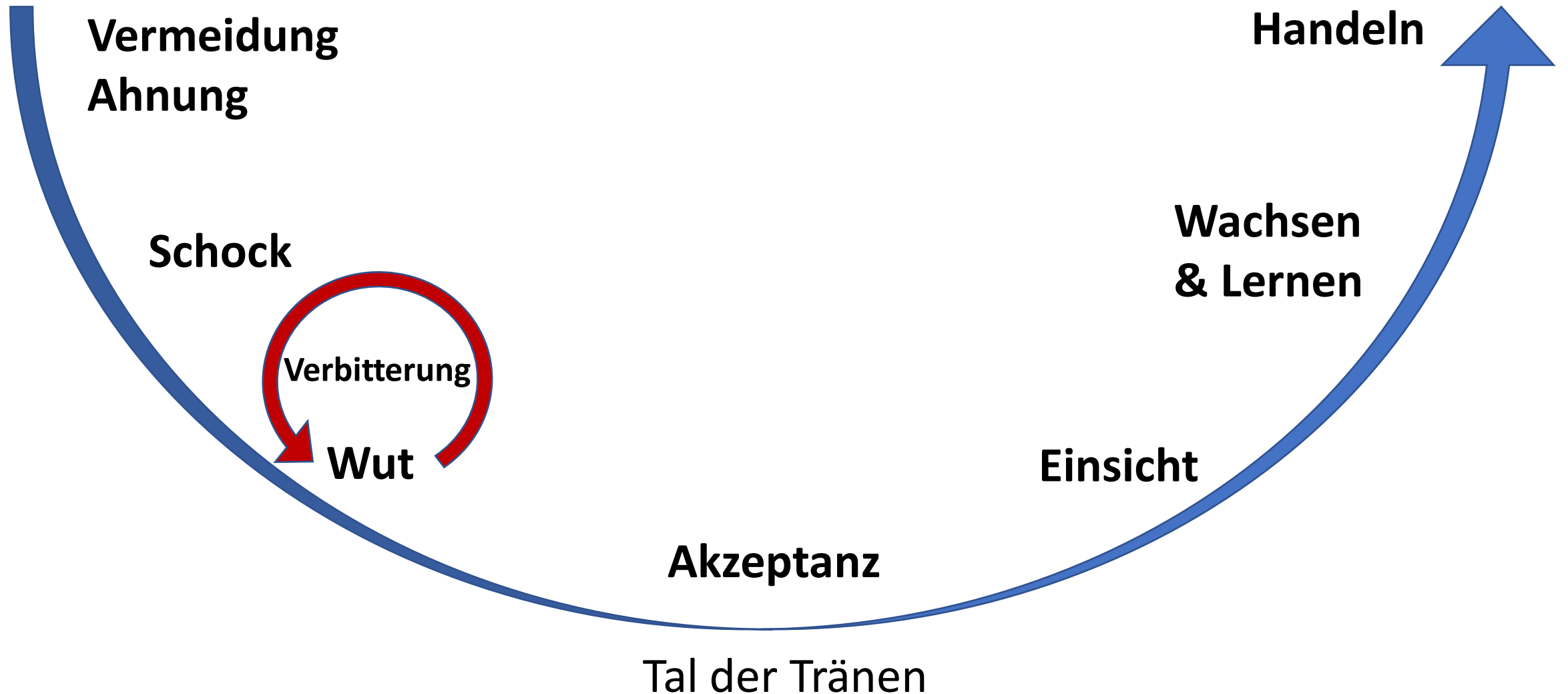


DEPRESSION



EXTINCTION REBELLION

Tauchgang durch die Gefühle



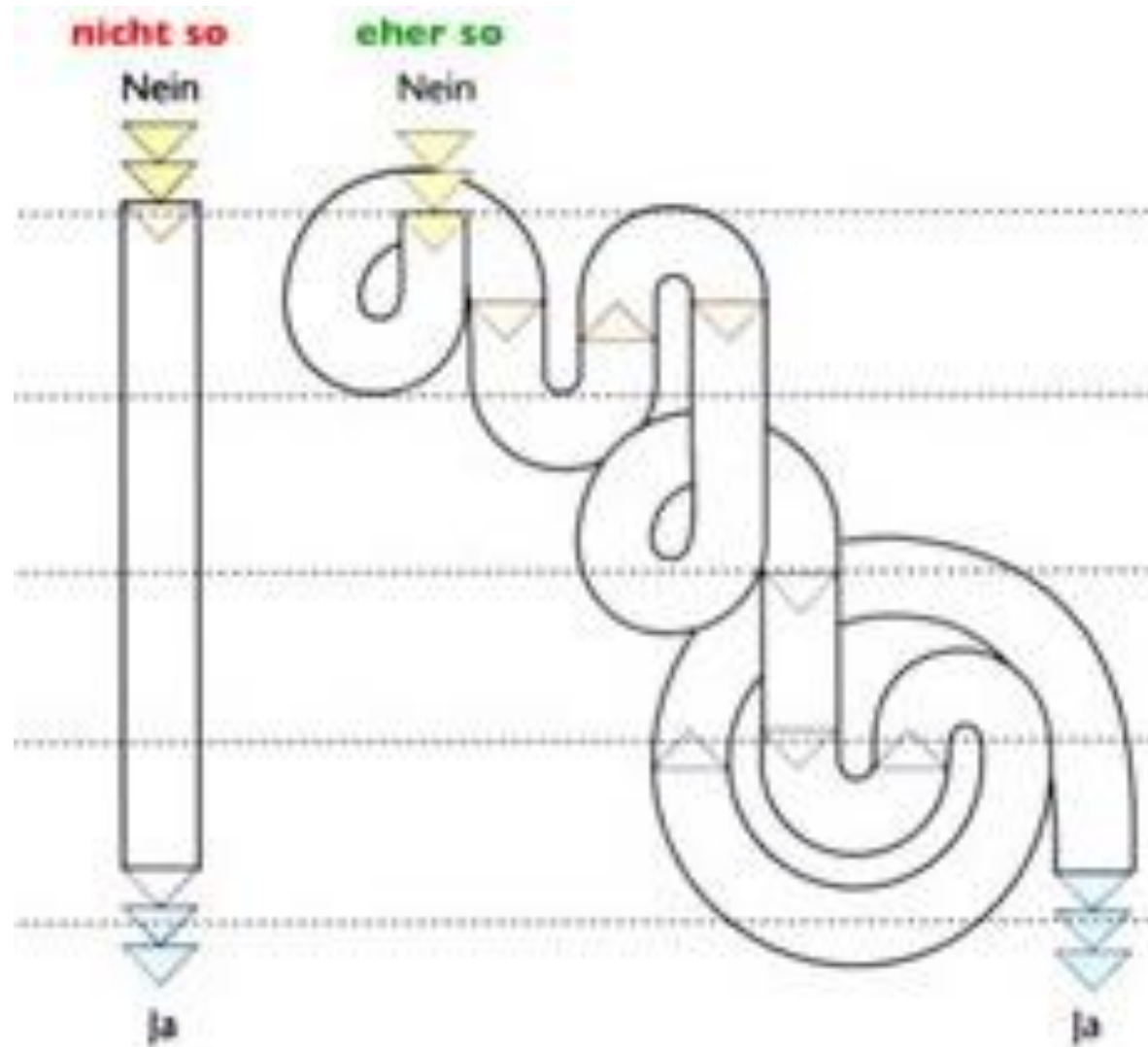
Gesprächsrunden-Ablauf



Gesprächsrunden-Ablauf

1. **Kennenlernen:** Warum bin ich hier?
2. **Theorie*:** Psychoedukation
3. **Praxis*:** Klimameditation zum Umgang mit Gefühlen
4. **Gesprächsrunde:** Was belastet mich bezgl. der Klimakrise?
5. **Lösungen:** Was hilft mir im Umgang mit den Klimagefühlen?
6. **Abschlussrunde:** Was nehme ich mit? Was nehme ich mir vor?

Akzeptanz als Prozess



Praxis: 5-Minuten-Klima-Meditation (freiwillig)

- Übung zum Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Folgende 3 Bilder sollen Gefühle auslösen
- 3 angeleitete Metaphern sollen den Umgang damit erleichtern
- Dosiere selbst, wie tief du dich einlassen magst
 - Augen schließen oder öffnen / aus dem Fenster schauen
 - 5min-Pause machen



*Du kannst
die Wellen
nicht stoppen,
aber du kannst
Surfen lernen.*

- Jon Kabat-Zinn



*Wirf das Holz der Gedanken
nicht in das Feuer der Gefühle*

*- dann verbrennt das Feuer
von ganz allein.*



*Behandle deine Gefühle
so geduldig-liebevoll
wie deine Kinder.*

10 Klimaresilienz-Strategien

1. **Achtsamkeit** (FDH-Prinzip)
2. **Gespräche**
3. **Klima-Engagement**
4. **Selbstfürsorge**
5. **Krise als Chance**
6. **Dankbarkeit**
7. **Abgrenzungsfähigkeit**
8. **Akzeptanz**
9. **(Selbst-)Mitgefühl**
10. **Hoffnung & Hoffnungsfreiheit**

Weiterführende Informationen

- Kurzer TV-Beitrag zum Klimaresilienz-Webinar
 - [zdf.de/verbraucher/volle-kanne/climate-anxiety-100.html](https://www.zdf.de/verbraucher/volle-kanne/climate-anxiety-100.html)
- Handouts zu Klimaresilienz-Strategien, Selbstfürsorge, u.a.
 - psychologistsforfuture.org/unterstuetzung-fuer-engagierte/
- Nächste Webinar-Ankündigungen
 - t.me/psy4f (mit Telegram)
 - t.me/s/psy4f (ohne Telegram)
- Engagierte, die das Thema belastet, beraten wir gern!
 - beratung@psychologistsforfuture.org