

Vom Denken zum Handeln

- Lea Dohm
- Fachtagung Klimapsychologie
- 22.08.2020
- Kontakt: leadohm@posteo.de



Psychische Abwehrmechanismen

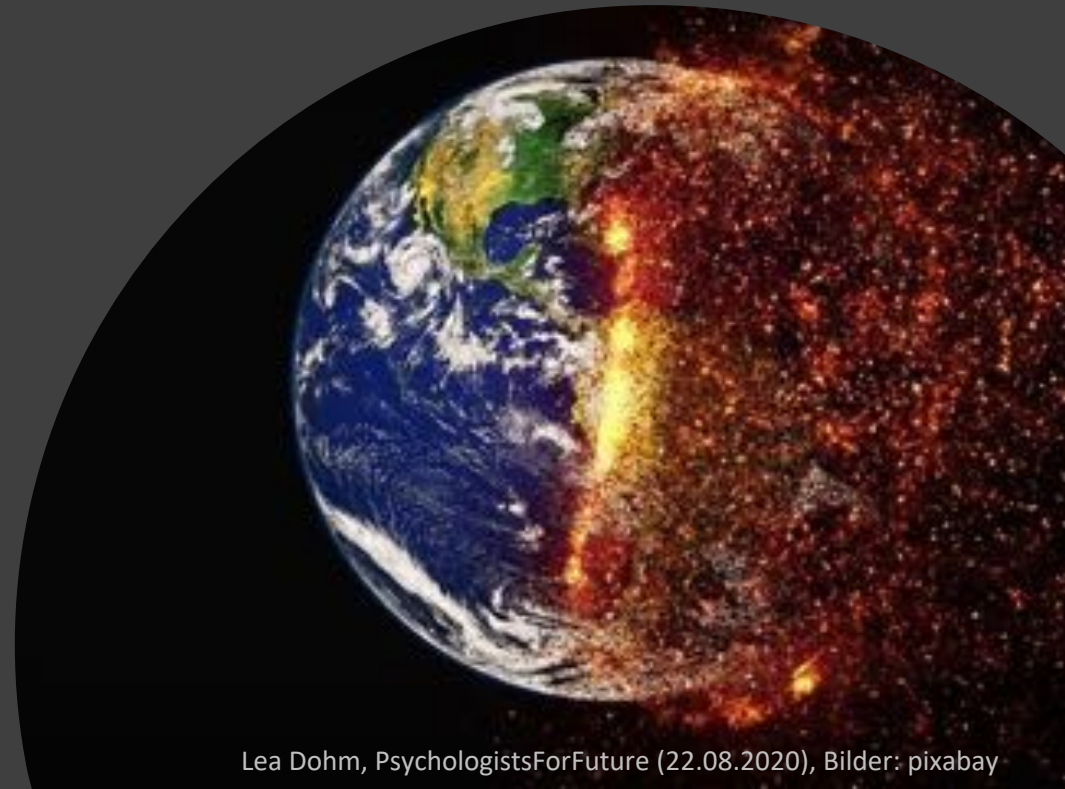
- sind gesund und normal
- sämtliche Abwehrmechanismen der klinischen Psychologie können beim Klimathema wirksam sein



PAIN Akronym zur Gefahrenwahrnehmung (D. Gilbert)

Gefahren werden als bedrohlich wahrgenommen, wenn sie folgende Eigenschaften haben:

- **P**ersonal (auf mich persönlich als Mensch gerichtet)
- **A**brupt (plötzlich)
- **I**mmoral (unmoralisch)
- **N**ow (jetzt gerade akut).



Vorstellungskraft und Einführung in die 7 Drachen.

Dass etwas außerhalb unserer Vorstellungskraft liegt, heißt jedoch nicht, dass es nicht eintritt (s. Fukushima).

Es ist also unsere Aufgabe, unsere Vorstellungskraft zu trainieren (z.B. im Gespräch darüber bleiben, uns fortbilden).

All diese Aspekte von Verdrängung, Gefahrenwahrnehmung, innerer Distanzierung, optimistischer Verzerrung, unterstützt vom Confirmation Bias (Wahl der Medien, die unserer Meinung zustimmen) fasst **Dr. Robert Gifford** unter dem Begriff „Limited Cognition“ / „begrenzttes Denkvermögen“ zusammen.

Begrenzttes Denkvermögen ist seiner Auffassung nach einer vor **sieben Drachen** die das Aktivwerden gegen die Klimakrise blockieren, selbst wenn man weiß, dass sie ein Problem ist.

Der Drache dient hier also gleichzeitig als **Narrativ, als zu besiegender Gegner**. Wobei es dann genau genommen auf unserer gefährlichen Reise nicht nur diesen einen, sondern gleich 7 Drachen zu besiegen gilt, auf die wir uns vorbereiten müssen.



7 Drachen der Untätigkeit – Dr. Robert Gifford

1. Begrenztes Denkvermögen
(Limited Cognition)
2. Ideologien (Ideologies)
3. Sozialer Vergleich (Social
Comparisons)
4. Unumkehrbare Kosten (Sunk
Costs)
5. Missbilligung (Discredence)
6. Wahrgenommenes Risiko
(Perceived Risks)
7. Begrenztes Handeln (Limited
Behavior)

7 Drachen der Untätigkeit

– Dr. Robert Gifford



1. Begrenztes Denkvermögen
(Verdrängung, Gefahrenwahrn.,
Optimistische Verzerrung,...)



2. Ideologien (Kapitalismus,
Religion,...)



3. Soz. Vergleich (soz. Normen, Autoritäten,
wahrgenommene Ungerechtigkeiten,...)



4. Unumkehrbare Kosten
(Vergangene
Investitionsentscheidungen,...)



5. Missbilligung (Misstrauen ggü.
Staat / Wissenschaft /...)



6. Wahrgenommenes Risiko
(Veränderung als zeitl. /... Risiko,...)

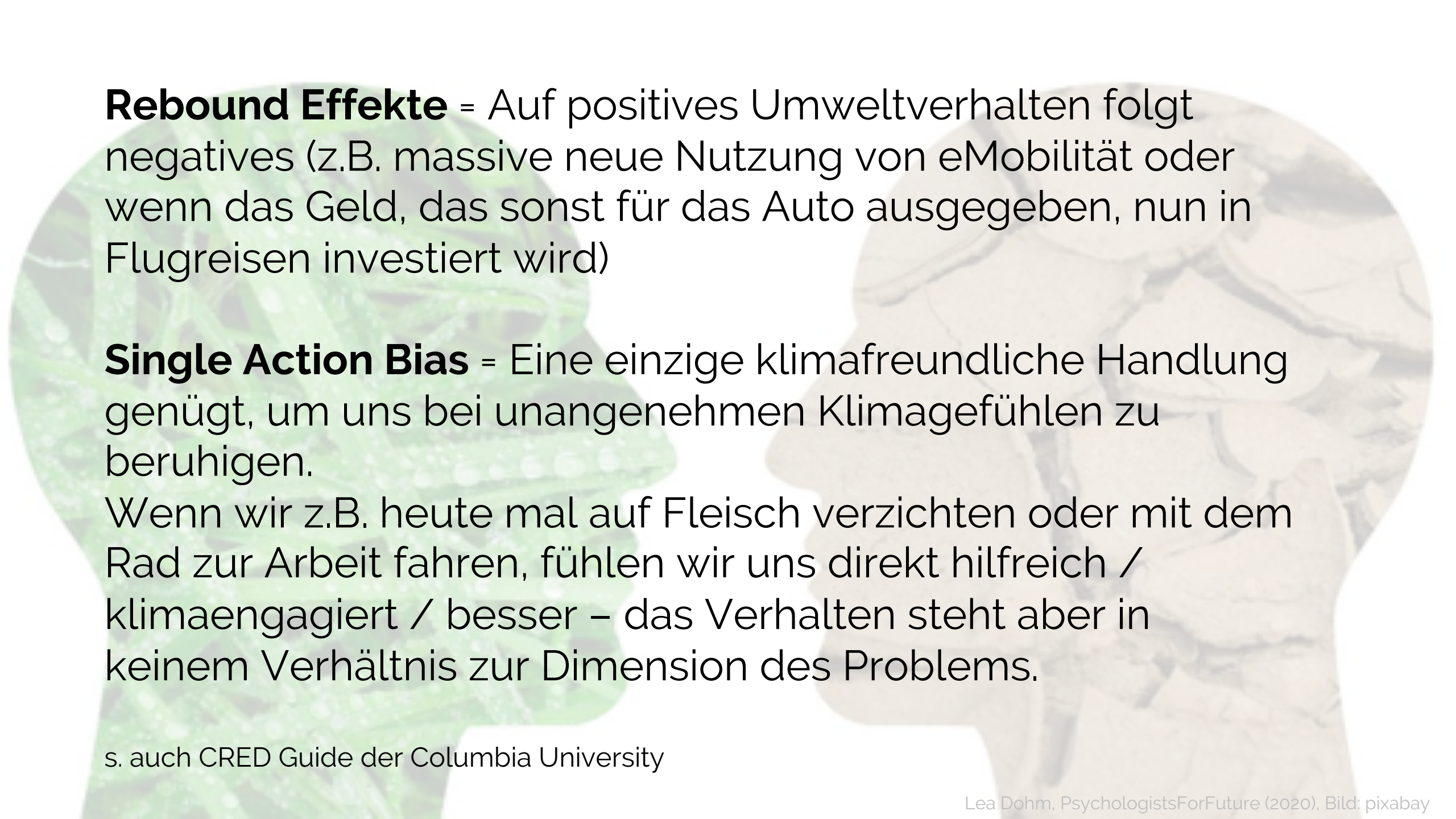


7. Begrenztes Handeln
(Alibiverhalten, Single Action Bias, Rebound
Effekt,...)

Die 7 Drachen der Untätigkeit (Dr. Robert Gifford)

www.dragonsofinaction.com

1. **Begrenztes Denkvermögen (Limited Cognition):** Verdrängung, Gefahrenwahrnehmung, innere Distanzierung, optimistische Verzerrung, unterstützt vom Confirmation Bias (Wahl der Medien, die unserer Meinung zustimmen)
2. **Ideologien (Ideologies):** Weltanschauung, die uns im Hintergrund prägt, z.B. kapitalistische Weltanschauung, Glaube an eine allmächtige Gottheit, "Technosalvation" (Glaube, dass Technologie, Geo-Engineering uns retten wird), unser eigener komfortabler Lebensstil als innere Rechtfertigung, nichts zu ändern
3. **Sozialer Vergleich (Soc. Comparisons):** „Andere machen das auch so“, soziale Normen und Netzwerke, wahrgenommene Ungerechtigkeit / eigene Benachteiligung, Vorgaben regierender Autoritäten,...
4. **Unumkehrbare Kosten (Sunk Costs):** Investitionsentscheidungen, die unsere Wahlmöglichkeiten einschränken (z.B. Auto ist eh gekauft), klimaunfreundliche Gewohnheiten (z.B. Gartenpool), fehlende Ortsgebundenheit (wer seinen Ort liebt, kümmert sich um ihn)
5. **Missbilligung (Discredence):** Allgemeines Misstrauen gegenüber Staat und Wissenschaft / behördlichen Programmen (bei freiwilligen behördlichen Programmen wird am wenigsten mitgemacht), Leugnung / Verweigerung (seltener, aber in sozialen Netzwerken überrepräsentiert)
6. **Wahrgenommenes Risiko (Perceived Risks):** Veränderung als Risiko: Finanziell, sozial, psychologisch, zeitlich, funktionell (funktioniert es überhaupt?)
7. **Begrenztes Handeln (Limited Behavior):** Alibifunktion nachhaltigen Verhaltens, darunter Rebound Effekt und Single Action Bias



Rebound Effekte = Auf positives Umweltverhalten folgt negatives (z.B. massive neue Nutzung von eMobilität oder wenn das Geld, das sonst für das Auto ausgegeben, nun in Flugreisen investiert wird)

Single Action Bias = Eine einzige klimafreundliche Handlung genügt, um uns bei unangenehmen Klimagefühlen zu beruhigen.

Wenn wir z.B. heute mal auf Fleisch verzichten oder mit dem Rad zur Arbeit fahren, fühlen wir uns direkt hilfreich / klimaengagiert / besser – das Verhalten steht aber in keinem Verhältnis zur Dimension des Problems.

s. auch CRED Guide der Columbia University

Einhaltung des Pariser Abkommens und des 1,5 Grad Limits!

Nettonull 2035!

Kohleausstieg bis
2030!

100% erneuerbare
Energien bis 2035!



**„Common but differentiated
responsibilities“!**

Unsere Verantwortung ist
global,
unkündbar &
permanent!

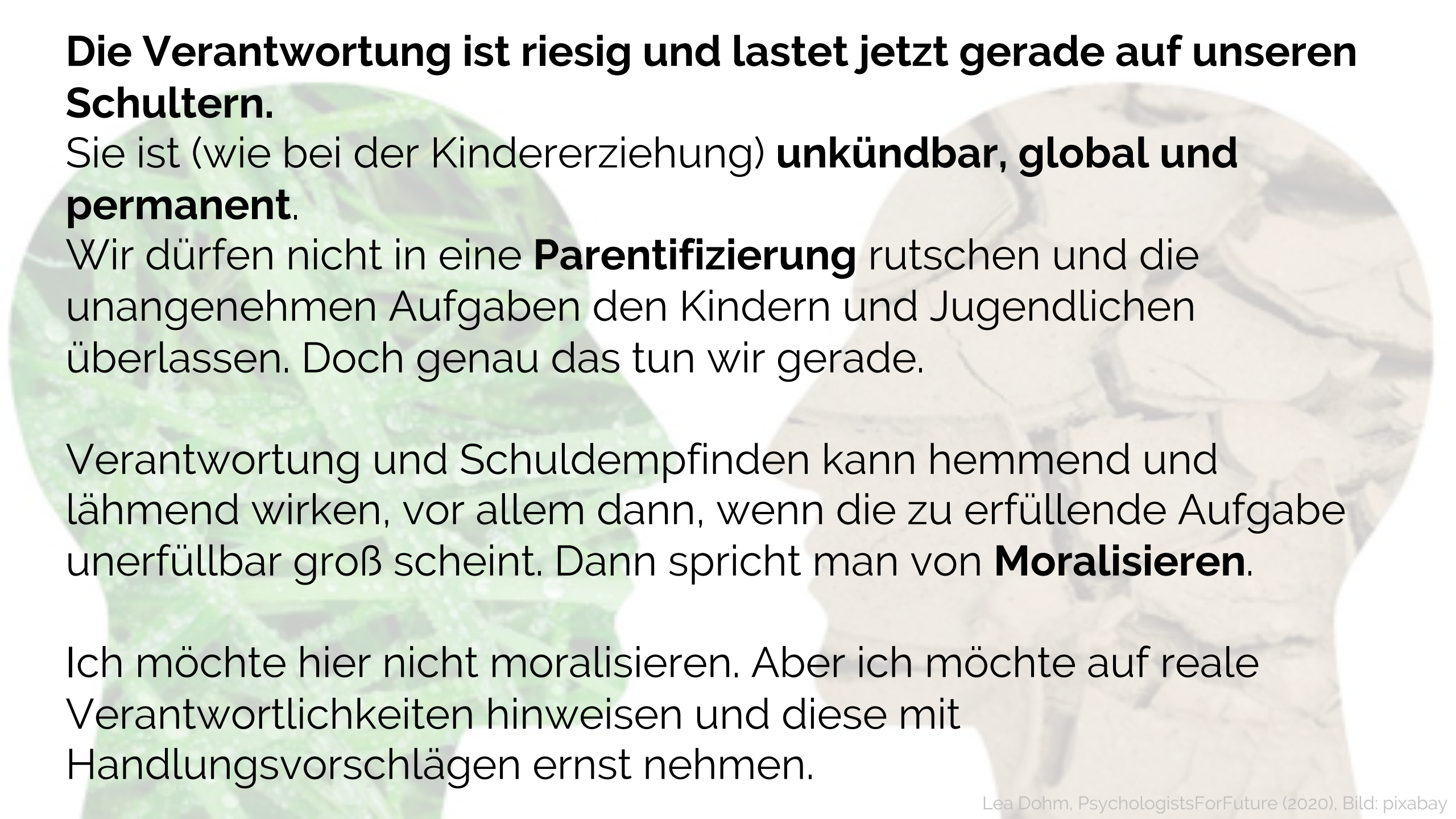
Die Grundlage der for Future Bewegung ist die Forderung, das Pariser Abkommen, d.h. maximal 1,5 Grad Erderhitzung einzuhalten.

Im Text des Pariser Abkommens ist für dieses Ziel von „common but differentiated responsibilities“ / „gemeinsame aber differenzierte Verantwortlichkeit“ die Rede. Damit ist gemeint, dass reiche Länder, wie Deutschland in besonderer Verantwortung stehen, bei der nötigen Transformation voranzugehen und in der Folge ärmeren Ländern zu helfen.

Analog bedeutet das für uns: Wenn wir durch unsere Hautfarbe, Staatsbürgerschaft, Bildung, Gesundheit, etc. privilegiert sind, dann ist es laut Pariser Abkommen unsere Verantwortung, die nötige ambitionierte Klimapolitik einzufordern.

Stattdessen immer wieder Glaube an technische Lösungen und dass sich jemand „da oben“ schon etwas einfallen lassen wird.

Dieser Glaube an marktbasierende Klimaschutzmaßnahmen hat uns aber gerade an die Kipppunkte unseres Ökosystems oder darüber hinaus geführt. Es ist fatal, weiter auf diese Technik zu setzen, so verführerisch sie auch erscheinen mag.



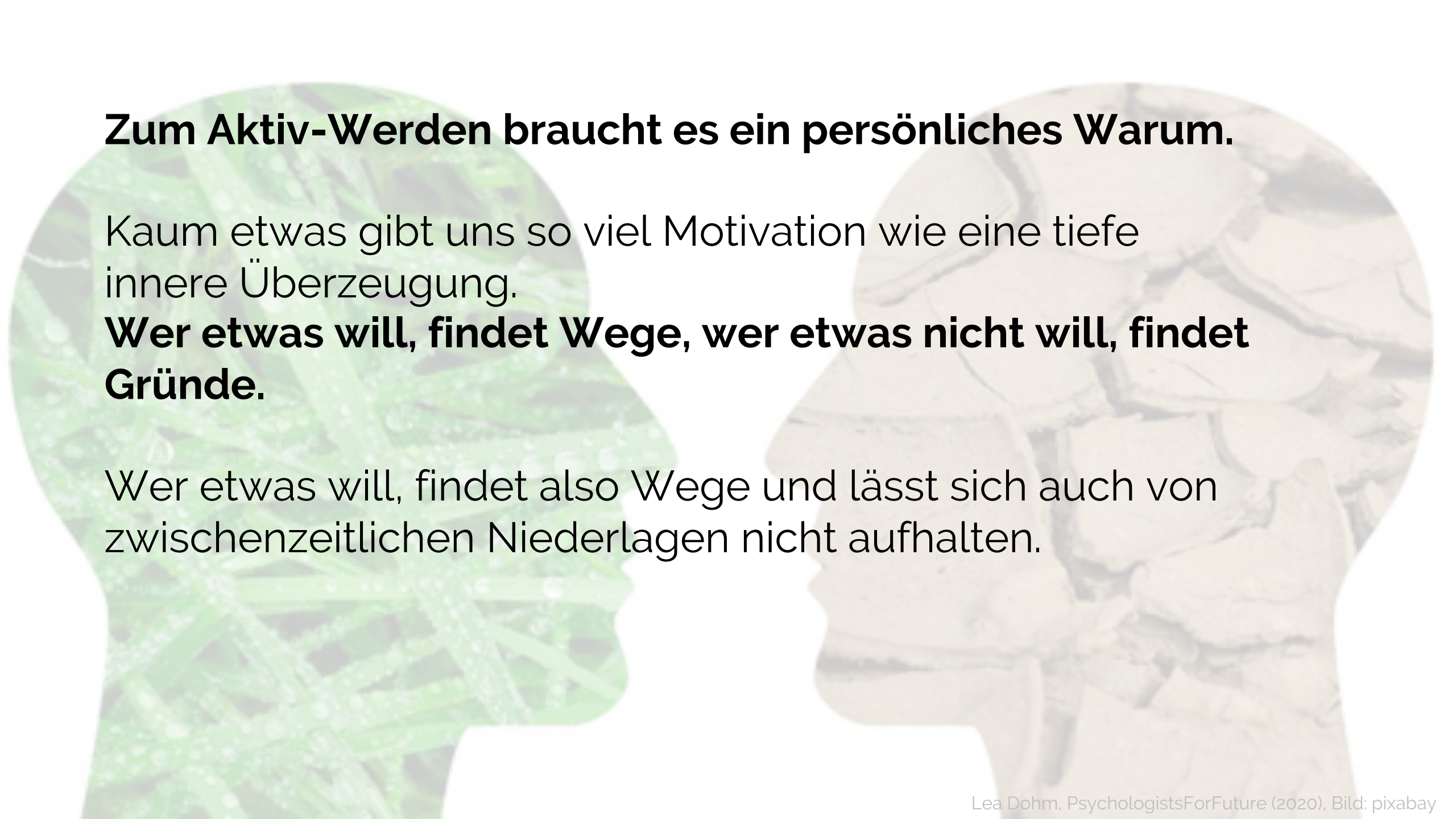
Die Verantwortung ist riesig und lastet jetzt gerade auf unseren Schultern.

Sie ist (wie bei der Kindererziehung) **unkündbar, global und permanent.**

Wir dürfen nicht in eine **Parentifizierung** rutschen und die unangenehmen Aufgaben den Kindern und Jugendlichen überlassen. Doch genau das tun wir gerade.

Verantwortung und Schuldempfinden kann hemmend und lähmend wirken, vor allem dann, wenn die zu erfüllende Aufgabe unerfüllbar groß scheint. Dann spricht man von **Moralisieren.**

Ich möchte hier nicht moralisieren. Aber ich möchte auf reale Verantwortlichkeiten hinweisen und diese mit Handlungsvorschlägen ernst nehmen.



Zum Aktiv-Werden braucht es ein persönliches Warum.

Kaum etwas gibt uns so viel Motivation wie eine tiefe innere Überzeugung.

Wer etwas will, findet Wege, wer etwas nicht will, findet Gründe.

Wer etwas will, findet also Wege und lässt sich auch von zwischenzeitlichen Niederlagen nicht aufhalten.

Faktenwissen ruft selten Veränderungsmotivation hervor.

Faktenwissen kann im Gegenteil sogar Reaktanz bewirken / dafür sorgen, dass durch schreckliche Bilder die Abwehr des Gegenübers verstärkt wird.

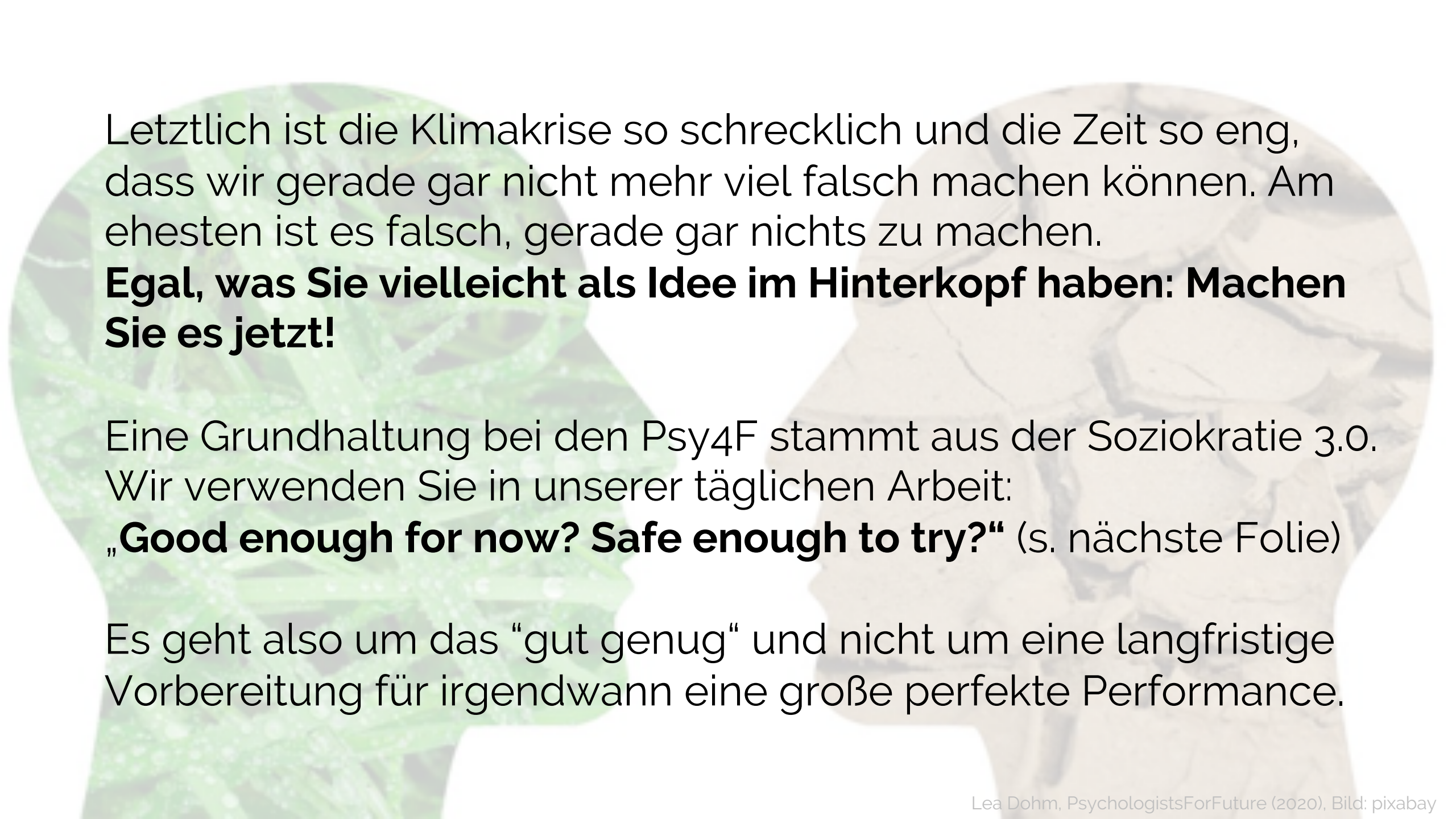
Wodurch wir uns motivieren lassen, hängt davon ab, wie wir Informationen verarbeiten und persönlich strukturiert sind:

Promotion Fokus: Motivation durch eine positive Zukunftsidee (Bilder von Radwegen, grünen Städten, Natur, solidarischer Landwirtschaft, Gemeinwohlökonomie, etc.)

Prevention Fokus: Motivation durch Schreckensszenarien, die es zu verhindern gilt (Bilder von Naturkatastrophen etc.)

Übung: Bitte überlegen Sie sich, ob Sie eher im Promotion oder im Prevention Fokus denken? Und wie sind ihre nächsten Angehörigen strukturiert? Dies ist im Kontakt mit Angehörigen gut zu wissen und kann ggf. Konflikte vermeiden.

Promotion vs.
Prevention Fokus



Letztlich ist die Klimakrise so schrecklich und die Zeit so eng, dass wir gerade gar nicht mehr viel falsch machen können. Am ehesten ist es falsch, gerade gar nichts zu machen.

Egal, was Sie vielleicht als Idee im Hinterkopf haben: Machen Sie es jetzt!

Eine Grundhaltung bei den Psy4F stammt aus der Soziokratie 3.0. Wir verwenden Sie in unserer täglichen Arbeit:

„Good enough for now? Safe enough to try?“ (s. nächste Folie)

Es geht also um das “gut genug” und nicht um eine langfristige Vorbereitung für irgendwann eine große perfekte Performance.

„Good enough for now?
Safe enough to try?“

“Sicher genug, um es auszuprobieren?
Gut genug für jetzt?“

(Soziokratie 3.0)

Unterstützung anderer Klimagruppen:

Falls Sie selbst keine gute Idee haben, was Sie nun in Anbetracht der Klimakrise tun können, ist es bereits enorm hilfreich, wenn Sie gute Ideen anderer (nach dem eben vorgestellten Prinzip der Soziokratie 3.0) unterstützen und damit **Solidarität (vor)leben**.

In jeder Klimaaktionsgruppe gibt es z.B. aufwändige Dauertätigkeiten wie Aktionsplanungen, Pflege der Website / Social Media Accounts, bei den Psy4F z.B. auch Unterstützung von Klimaengagierten, Workshops, Gesprächsrunden, Online-Seminare. Dafür wird immer Unterstützung gesucht. Auf Anfrage ist es i.d.R. auch kein Problem, Hilfe beim Hineinfinden zu bekommen.

Überzeugung dahinter: Um unsere Kräfte zu bündeln, ist es sinnvoll und notwendig, dass wir uns **in Gruppen zusammenschließen!**

Gruppen der Klimabewegung

In der Klimabewegung gibt es bereits viele Gruppen, vielleicht sind Sie schon in einer davon aktiv. Falls nicht: **Überlegen Sie doch gerne einmal, welche am ehesten zu Ihnen passen würde und nehmen Sie Kontakt auf.**

Natürlich muss es keine **Aktionsgruppe** sein: **Umweltverbände, NGOs, Kirchen**, etc. – es gibt so viele Möglichkeiten, sich einzubringen.

Wir empfehlen das Engagement in mindestens 2 Gruppen, da so Synergieeffekte entstehen und automatisch Vernetzung gegeben ist!

Aufgabe von Psycholog*innen / Psychotherapeut*innen / Sozialwissenschaftler*innen in Klimagruppen

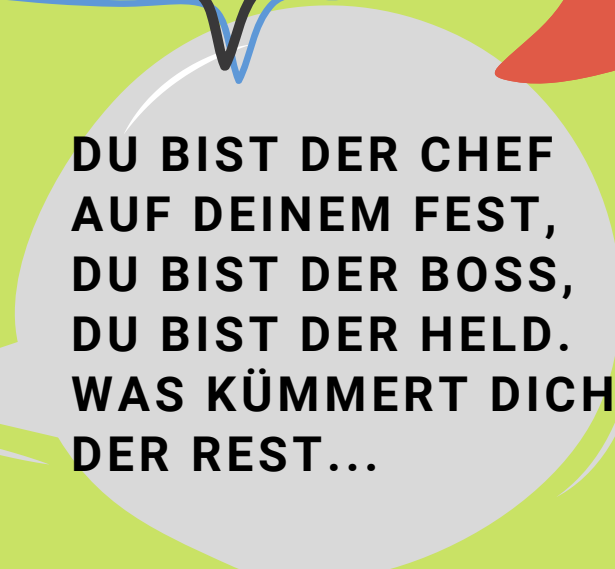
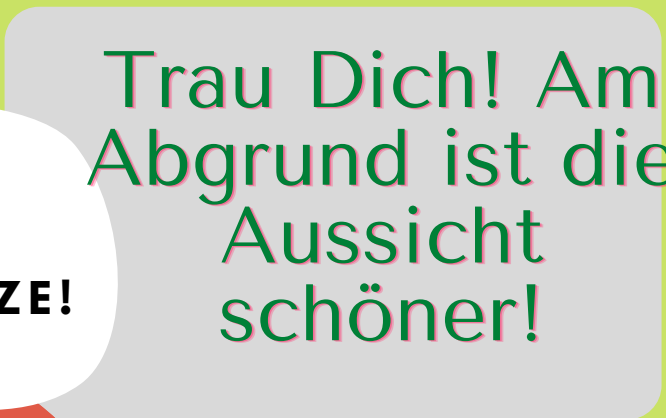
Renée Lertzman hat die Aufgaben von Psychotherapeut*innen in Klimagruppen unter folgenden 4 Überschriften zusammengefasst:

1. **Educating** (über psychologische Zusammenhänge aufklären, wo sie hilfreich sind)
2. **Righting** (auf einer moralischen Ebene die Berechtigung aktiv zu sein bestätigen, Hilfe bei großen ethischen Fragen)
3. **Guiding** (Coachingmäßig: Zuhören, Nachfühlen, Verstehen, Informieren)
4. **Cheerleading** (dafür sorgen, dass die Beteiligten Lust drauf haben: Kaffee, Kekse,... 😊)

Das macht klar: Wir sind auch schon hilfreich, wenn wir Klimagruppen und ihre Aktionen einfach begleiten und für eine angenehmen Atmosphäre sorgen, so dass die Beteiligten Lust haben, dabeizubleiben.

Das Gefühl, zu wenig zu wissen, ist keine Begründung für Inaktivität! Wir wissen alle zu wenig (begrenzte Vorstellungskraft) und gleichzeitig wissen wir alle genug.

Der Eindruck, keine Zeit zu haben, ist keine Begründung für Inaktivität! Wir haben alle zu wenig Zeit und viele andere Verpflichtungen. Es ist eine Frage der Prioritätensetzung.



Und nun?

Ich möchte Ihnen und mir in diesem Moment die Verantwortung dafür übertragen, sich selbst von nun an aktiv einzubringen.

Sie haben die Verantwortung, Sie kennen jetzt die Möglichkeiten. Auf der nächsten Folie sind sie noch einmal für Sie zusammengefasst.

Wir müssen alle raus aus unseren Komfortzonen und auch unsere persönlichen Ängste konfrontieren. Nicht nur einmal, sondern immer wieder.

Lassen Sie uns in unserem persönlichen und beruflichen Umfeld permanent nach Verbündeten suchen und über die Klimakrise im Gespräch bleiben. Nichts kann überzeugender sein, als der Appell eines geliebten Menschen.

Und all dies hilft, die **Stimme der Klimalobby zu stärken**. Und diese Stimme muss lauter werden als die der fossilen Industrie.

Die Klimabewegung braucht **Frauen**. Die Mitursachen und auch Konsequenzen der Klimakrise sind sexistisch. Frauen sind bis heute politisch, kulturell, sozial und juristisch benachteiligt. Das muss sich ändern.

Zur Rolle des gewaltfreien Zivilen Ungehorsams

Im Oktober 2019 hat Richard Horton im Lancet Journal alle Angehörigen der Gesundheitsberufe aufgerufen, sich in Anbetracht der Klimakrise an Aktionen des Zivilen Ungehorsams zu beteiligen.

Ich möchte Sie heute aufrufen, in Ihrem Gewissen zu prüfen, ob gewaltfreier Ziviler Ungehorsam in dieser Situation eine Option für Sie ist!

Beispiele Handlungsmöglichkeiten

-  Vorstellungskraft trainieren:
Informieren, lesen, darüber sprechen
-  Selbst Vorbild sein und Emissionen reduzieren
-  Klima in Bezugsgruppen immer wieder zum Thema machen (Arbeitsplatz, Sportverein, Kirchengemeinde, Freundeskreis, Familie,...)
-  Sich Klimagruppen anschließen und dranbleiben
-  Eigene Ideen in Klimagruppen umsetzen
-  Wirtschaftliche Boykottaktionen unterstützen
-  Klimastreiks / Demonstrationen unterstützen
-  Einer Partei beitreten
-  Gewaltfreier ziviler Ungehorsam

-  Petitionen starten / unterstützen (z.B. #KlimaVor8)
-  Leser*innenbriefe schreiben, Redaktionen kontaktieren
-  Strategische Nutzung sozialer Medien und des WhatsApp Status', Beteiligung an virtuellen Protestaktionen
-  Accounts melden, Gegenrede
-  Um Hilfe bitten, Verantwortung übernehmen und übertragen, anderen helfen
-  Vor Gericht klagen
-  Direkte Demokratie: Bürger*innenbegehren, Volksbegehren, Bürger*innenversammlungen
-  Große Visionen, Mut, eigene Ängste konfrontieren

Kommentierte Literaturempfehlungen:

APA – American Psychological Association, Climate for Health & EcoAmerica (Hrsg.). Clyton Whitmore-Williams, S., Manning, C., Krygsman, K. & Speiser, M. (2017). *Mental Health and our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*.

Kostenfrei verfügbare Broschüre der American Psychological Association, die einen fachlich fundierten, kurzen aber deutlichen Überblick über die Zusammenhänge zur Psychologie der Klimakrise gibt. Darin auch eindeutige Empfehlungen für weiteres Vorgehen und Katastrophenmanagement. Nur auf englisch verfügbar.

CRED Center for Research on Environmental Decisions (2009). *The Psychology of Climate Change Communication: A Guide for Scientists, Journalists, Educators, Political Aides, and the Interested Public*. New York.

Zusammenfassung zu den wichtigsten Eckpfeilern der Klimakommunikation von der Columbia University. Mit Quellen belebt, kurz und allgemeinverständlich. Kostenfrei im Internet zum Download verfügbar. Sollte Pflichtlektüre für Klimaengagierte sein. Nur auf englisch verfügbar.

Marshall, G. (2015). *Don't Even Think About It: Why Our Brains Are Wired to Ignore Climate Change*. Bloomsbury USA.

Ein ganzes Buch darüber, wie wir anderen die Klimaproblematik näher bringen können, gespickt mit feinem englischen Humor, leicht verständlich. Nur auf englisch verfügbar.

Neubauer, L. (2019). *Vom Ende der Klimakrise. Eine Geschichte unserer Zukunft*. Tropen.

Zusammenfassung des Klimaproblems und der Lösungsmöglichkeiten in einfachen, optimistischen Worten. Gespickt von interessanten Erfahrungsberichten, die einen Blick „hinter die Kulissen“ erlauben.

Schneidewind, U. (2019). *Die große Transformation. Eine Einführung in die Kunst gesellschaftlichen Wandels*. Fischer, Frankfurt a.M.

Fachlich fundiert, differenziert, dennoch verständlich. Dicht mit Informationen bepackt beschreibt Schneidewind die nötige große Transformation und Möglichkeiten, Chancen und Risiken für die Umsetzung. Kaum an einem Tag zu lesen, sehr bereichernd und erhellend.

Terbuyken, G. (2019). *Aspekte des Handelns – ein kleiner Beitrag zur umweltpsychologischen Diskussion*. <https://www.psychologistsforfuture.org/psychologie-der-klimakrise/umweltpsychologie/aspekte-des-handelns/> (Aufgerufen am 20.08.2020).

Kurzzusammenfassung der theoretischen Handlungspsychologie, allgemeinverständlich und dennoch in nötiger wissenschaftlicher Tiefe. Kostenfrei auf der Homepage der Psy4F verfügbar.

Quellen

- APA - American Psychological Association, Climate for Health & EcoAmerica (Hrsg.). Clyton Whitmore-Williams, S., Manning, C., Krygsman, K. & Speiser, M. (2017). *Mental Health and our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf> (aufgerufen am 15.07.2020).
- Bauriedl, Thea: (1999). Vom Wissen zum Handeln. Wege und Missstände. In: Holzinger, H. (Hg.) *Nachhaltig – aber wie? Wege zur Zukunftsfähigkeit*.
- Chmielewski, F. (2019). Die Verleugnung der Apokalypse – der Umgang mit der Klimakrise aus der Perspektive der Existenziellen Psychotherapie. *Psychotherapeutenjournal*, 9/2019.
- Cook, J. & Lewandowsky, S. (2011). *Debunking Handbook / Widerlegen, aber richtig*.
- CRED Center for Research on Environmental Decisions (2009). *The Psychology of Climate Change Communication: A Guide for Scientists, Journalists, Educators, Political Aides, and the Interested Public*. New York.
- Dohm, L. & Klar, M. (2020). Klimakrise und Klimareilienz. Die Verantwortung der Psychotherapie. In: *psychosozial*, 3/2020
- Dohm, L, Peter, F. & Rodenstein, B. (2020). Wenn Warnungen ungehört verhallen - Psychische Prozesse im Umgang mit der Klimakrise. *Report Psychologie* (45), 2/2020.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.
- Flothmann, S. (2019). *The Inconvenient Mind. Psychological Insights, Part II*. Mindworks.
- Fritsche, I., Barth, M., Jugert, P., Masson, T., & Reese, G. (2018). Die Psychologie der Großen Transformation muss (auch) eine Psychologie kollektiven Handelns sein. *Umweltpsychologie*, 22, 139-149.
- Gore, Al (2006, 2017). *An inconvenient Truth 1 & 2*.
- Hagedorn, G. (2019). *Die Nachhaltigkeitskrise jenseits der Klimakrise*. Vortrag und Diskussion, Sommerkongress FFF, Juli 2019.
- Horton, R. (2019). Offline: Extinction or Rebellion. *The Lancet*, Vol. 394, 10205 / 1216, 05.10.2019.
- IPU - Initiative Psychologie im Umweltschutz - Hamann, K., Baumann, A. & Löschinger, D. (2016). *Psychologie im Umweltschutz. Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns*. Oekom.

- Kapeller, M. & Jäger, G. (2019). *Threat and Anxiety in the Climate Debate: An Agent-Based Model to investigate Climate Scepticism and Pro-Environmental Behaviour*. SageSubmissions. Preprint. <https://doi.org/10.31124/advance.8798168.v1>
- Lancet Planetary Health (2019). Looking for Leaders. Editorial. *The Lancet*. Vol. 3,10. 01.10.2019. [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(19\)30196-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(19)30196-2/fulltext) (Stand: 15.07.2020).
- Lertzman, R. (2017). How Can We Talk About Global Warming. *Sierra Magazin*, 19.07.2017 <https://livingresilience.net/how-can-we-talk-about-global-warming-renee-lertzman/> (Stand: 15.07.2020).
- Marshall, G. (2015). *Don't Even Think About It: Why Our Brains Are Wired to Ignore Climate Change*. Bloomsbury USA.
- Neubauer, L. (2019). *Vom Ende der Klimakrise. Eine Geschichte unserer Zukunft*. Tropen.
- Neubauer, L. (2019). *Ted Talk* https://www.ted.com/talks/luisa_neubauer_why_you_should_be_a_climate_activist (aufgerufen am 31.07.2020).
- Schneidewind, U. (2019). *Die große Transformation. Eine Einführung in die Kunst gesellschaftlichen Wandels*. Fischer, Frankfurt a.M.
- Seven Dragons of Inaction. Diagnosing and Slaying the Barriers to Positive Climate and Environmental Action (2020). www.dragonsofinaction.com, aufgerufen am 14.08.2020.
- Terbuyken, G. (2019). *Aspekte des Handelns – ein kleiner Beitrag zur umweltpsychologischen Diskussion*. <https://www.psychologistsforfuture.org/psychologie-der-klimakrise/umweltpsychologie/aspekte-des-handelns/> (Aufgerufen am 20.08.2020).
- United Nations Framework Convention on Climate Change (1992). https://unfccc.int/files/essential_background/convention/background/application/pdf/convention_text_with_annexes_english_for_posting.pdf, aufgerufen am 16.08.2020
- Xie, B., Brewer, M.B., Hayes, B.K., McDonald, R.I. & Newell, B.R. (2019). Predicting climate change risk perception and willingness to act. *Journal of Environmental Psychology* 65 (2019) 101331. <http://www2.psy.unsw.edu.au/Users/BNewell/Xie2019.pdf> (Stand: 15.07.2020).

Unterstützen Sie Psychologists / Psychotherapists for Future!



Spenden Sie an:

Donate for Future: DE27 4306 0967 2079 5197 00

Verwendungszweck: Psychologists for Future

Kontakt: mail@psychologistsforfuture.org



@Psychologists4F



@psychologists4future



Psychologists for Future