

SINN ALS RESSOURCE

INTERVIEW MIT MARTINA AMBERG VON PSYCHOLOGISTS/ PSYCHOTHERAPISTS FOR FUTURE

Erfahrungen der letzten Jahre weisen darauf hin, dass sich die Veränderungen des Klimas „deutlich auf die menschliche Gesundheit auswirken“ und dabei kann die psychische Gesundheit direkt oder indirekt betroffen sein, wie etwa das Umweltbundesamt informiert [1]. Die Diplom-Psychologin Martina Amberg ist freiberuflich in Hannover tätig als Coach und Trainerin und engagiert sich seit 2020 bei Psychologists / Psychotherapists for Future e.V. (Psy4F). Tatiana Abarzúa konnte mit ihr über das Thema „Klima-Angst“ sprechen.

SONNENENERGIE: *Daten des Europäischen Zentrums für mittelfristige Wettervorhersage zeigen auf, wie die Erde stetig wärmer wird (siehe Artikel in dieser Ausgabe der SONNENENERGIE). Wenn es um die Folgen des Klimawandels geht, ist Europa keine Ausnahme: Die Temperaturen steigen etwa doppelt so schnell wie der globale Durchschnitt. Die drei wärmsten Jahre, die für Europa aufgezeichnet wurden, traten alle seit 2020, die zehn wärmsten seit 2007 auf. Außerdem nimmt die Anzahl der Tage mit mindestens „schwerer Hitzebelastung“ in ganz Europa zu. Frau Amberg, was empfehlen Sie, wie wir Menschen mit solchen Veränderungen gut umgehen können?*

Martina Amberg: Es gibt verschiedene Handlungsebenen; zuallererst sollten wir uns informieren: Wie wirkt sich Hitze gesundheitlich aus. Auf der psychischen Ebene kann es z.B. zu Konzentrationsstörungen und erhöhter Aggressionsbereitschaft kommen. Und was ist in der akuten Situation nötig, um sich zu schützen? Dabei sollten wir nicht nur auf uns selbst schauen, sondern auch die anderen im Blick behalten: bei einer Hitzewelle können wir auf andere achten, z. B. auf den alten Nachbarn, der vielleicht nicht genug trinkt. Oder unterwegs in der Stadt: Etwa Bettelnden, die unter der Hitze leiden, anstelle eines Euros eine Flasche Wasser reichen. Aufeinander achten ist etwas Wichtiges in den konkreten Situationen, denn so können wir Verbundenheit stärken. Das ist generell eine wichtige Quelle für Resilienz, also die Fähigkeit, gut mit Krisen umzugehen.

Der Blick auf den CO₂-Fußabdruck und die Frage „was kannst du tun?“, das ist ein Sisyphosgeschäft. Statistisch gesehen entspricht die Emissionsmenge, die jeder Mensch in Deutschland pro Jahr verursacht, im Minimum fünf Tonnen Kohlenstoffdioxid (CO₂). Das Ziel, einen Betrag von zwei Tonnen pro Kopf als Einzelperson zu erreichen, kann ganz groß belasten, weil es auch bei größten Anstrengungen immer wieder mit Erfahrungen des Scheiterns verbunden ist. Das ist ein Grund, warum wir auf den „Handabdruck“ verweisen: Sich zusammenschließen und fragen, was können wir bewirken? Auf der ganz praktischen Ebene, z.B.: Eine Hausgemeinschaft kann sich zusammenschließen, um Straßenbäume vor ihrem Haus gerade in Hitzeperioden gut zu pflegen. Das verbessert deutlich das Klima in der Stadt: Es wird um 3 bis 5 °C kühler in einer Straße mit Bäumen. Aber auch auf der politischen Ebene, z.B. sich einer Bürger*innen-Initiative anschließen. Die Grundstrategie lautet: Nicht in die Vereinzelung gehen und auch kleine Teilerfolge zu feiern, das festigt die Selbstwirksamkeit.

SE: *Die Klimakrise kann Angst und Sorgen auslösen, manche fühlen sich regelrecht überwältigt von den Ereignissen und von Prognosen zu Veränderungen, die in diesem Jahrhundert noch passieren können. Haben Sie das auch beobachtet und welche Menschen betrifft das Ihrer Meinung nach am ehesten?*

MA: Klimagefühle treten z.B. bei Dürre und Klimakrisenfolgen auf, wie Starkregen. Die menschengemachte Klimakrise kann Wut, Ärger, Angst, Panik und große Besorgnis hervorrufen, schwierige und belastende Gefühle. Wenn ich an meine Beobachtungen denke, sind am stärksten solche Menschen davon betroffen, die entweder in großer Verbundenheit zur Natur leben – wie Landwirte, die von dem leben, was sie anbauen, und an einem Tag hat Starkregen die ganze Saat weggespült – oder es sind Menschen mit Kinderwunsch oder mit kleinen Kindern, deren Zukunft auf dem Spiel steht. Und natürlich auch die jungen Menschen, die am Beginn ihrer Zukunft stehen und mit so vielen Krisen und Unsicherheiten konfrontiert sind.

**„ANGST ODER WUT SIND
ANGEMESSENE REAKTIONEN
AUF EINE GEFAHRENLAGE“**

SE: *Welche wirksamen Handlungsmöglichkeiten gibt es, um mit belastenden Gefühlen umzugehen?*

MA: Wichtig ist: Anerkennen, dass es sich um angemessene Gefühle handelt: „Hier ist etwas bedrohlich, was passiert und Angst oder Wut sind angemessene Reaktionen auf eine Gefahrenlage.“ Anstatt zu versuchen, diese Gefühle wegzumachen oder zu pathologisieren, ist es wichtig, nicht alleine zu bleiben in der Krisenlage, sondern den Austausch mit anderen zu suchen.

Ein guter Rahmen dafür sind z.B. Klimacafés: In vielen Städten organisieren Psy4F „Klimacafés“. Das ist ein geschützter Raum, in dem sich Menschen 1,5 bis 2 Stunden treffen, um sich auszutauschen, mit ein bis zwei Kolleginnen, die das gemeinsam anleiten. Die Gefühle brauchen Raum und sind angemessen. Die Treffen finden nur zu diesem Anlass statt, in Hannover z.B. alle ein bis zwei Monate. Die Termine werden öffentlich bekannt gemacht.

SE: *In Publikationen taucht immer wieder der Begriff „Solastalgie“ auf – was ist damit gemeint und betrifft das auch Deutschland, Österreich oder die Schweiz?*

MA: Der Begriff ist eher in Fachkreisen bekannt, sonst ist er wenig geläufig. Er beschreibt die emotionalen Reaktionen auf die Erfahrung, dass sich eine Landschaft, die als Heimat empfunden wird, unwiederbringlich verändert. Die Menschen spüren Traurigkeit, dass es nicht mehr so ist, wie es mal war. Der Begriff „Solastalgie“ wurde 2005 von Glenn Albrecht, Professor für Environmental Studies eingeführt: „Wenn Menschen aufgrund der Veränderungen ihrer Lebensumwelt Heimweh empfinden, ohne ihre Heimat zu verlassen.“ Als Erfahrung spielt Solastalgie eine Rolle, z. B. im Harz. Dort wurden Fichtenmonokulturen von Borkenkäfern niedergemacht, die in der



Foto: Gemeinfrei

Auch bei großen Engagement für Klimaschutz und Energiewende bleibt es wichtig, sich Auszeiten zu gönnen

Dürre durch die Klimakrise ein leichtes Spiel hatten. Weitere Beispiele sind Orte des Braunkohleabbaus, wie Lützerath, das sind dystopische Orte.

In der „ersten Welt“ sind wir wohlbehütet im Gegensatz zu Menschen, die seit Jahren bis Jahrzehnten erfahren, dass ihre Heimat sich immer mehr zur Dystopie entwickelt. Außerdem hat das Land etwa in indigenen Gruppen eine ganz andere kulturelle Bedeutung.

**„SOLASTALGIE: DIE ERFAHRUNG,
DASS SICH EINE LANDSCHAFT,
DIE ALS HEIMAT EMPFUNDEN WIRD,
UNWIEDERBRINGLICH VERÄNDERT“**

SE: Michael E. Mann weist immer wieder darauf hin, wie fragil die Zeit ist, in der wir gerade leben. Ein Beispiel: Die CO₂-Konzentration in der Atmosphäre liegt jetzt bereits außerhalb des Bereichs, in dem unsere Zivilisation entstanden ist. Der Klimaforscher Mann betont auch, dass es sich lohnt, um die Zukunft zu kämpfen. Wie können wir das schaffen, so einen Kampfmot durchzuhalten?

MA: Es gibt ja diesen Begriff, „doomscrolling“, sich immer wieder die schlechtesten Nachrichten aufrufen. Erstens, ja, es ist wichtig, sich zu informieren, doch auch die Zeiten der Infoaufnahme zu begrenzen. Sonst wird es lähmend und schwierig. Zweitens, Sinn als Ressource. Aus der Resilienzforschung ist der Begriff der Kohärenz bekannt mit drei Komponenten: 1. Die Situation verstehen, 2. Handlungsmöglichkeiten für sich finden und 3. Sinnhaftigkeit. Das ist etwas sehr Individuelles. Für Menschen,

die mit einem christlichen Hintergrund aufgewachsen sind, kann das die Verantwortung für die Schöpfung und Mitschöpfung sein. Aus indigenen Kulturen stammt der Gedanke, der mir gut gefällt: „Ich möchte eine gute Vorfahrin gewesen sein, für die Generationen, die nach mir kommen.“

Wichtig ist auch, die Tiefs und Rückschläge aushalten, die damit einhergehen. Es wäre zum Beispiel so einfach, ein Tempolimit zu haben, nur eine Minderheit der Bevölkerung ist dagegen.

Da hilft es, im Sinn zu behalten: Selbst, wenn wir es als Gesellschaft schaffen, schnell und radikal umzusteuern, ist das wie bei einem ICE, der mit 200 km/h durch die Gegend rast. Er hat einen Bremsweg und es wird Zeit dauern, bis wir die Umkehrung spüren. Beispielsweise bei Auswirkungen des motorisierten Individualverkehrs oder bei der Art des Heizens.

Und auch wenn man sich sehr aktiv im Kampf gegen die Klimakrise engagiert, ist es wichtig, sich Auszeiten zu gönnen: Mit Freunden treffen zum Doppelkopf spielen, Wandern, ein Nachmittag am Baggensee, ein schönes Konzert... [4]

SE: Sie engagieren sich bei Psy4F – seit wann gibt es diese Gruppe und was möchte sie erreichen?

MA: Fridays-for-Future gibt es seit 2018. Daraufhin haben Lea Dohm und Mareike Schulze 2019 Psy4F gegründet. Der Name, „Psychologists/ Psychotherapists for Future“, weist daraufhin, dass die Aktiven hauptberuflich in verschiedenen Feldern von Psychologie und Psychotherapie tätig sind. Im deutschsprachigen Raum sind 1.500 Menschen mit der Gruppe assoziiert. 2022 wurde Psy4F

als Verein gegründet, es sind etwa 450 bis 500 Mitglieder. Ein wichtiger Aspekt ist, Engagierte so zu unterstützen, dass sie sich engagieren können, ohne auszubrennen. Außerdem bringen wir wissenschaftliche Erkenntnisse zur psychologischen Dimension der sozial-ökologischen Krisen in den gesellschaftlich-politischen Diskurs ein. Wichtige Fragen sind dabei z.B. „Wie kann Klimakommunikation gelingen?“ oder „Warum handeln wir, wie wir handeln, obwohl wir wissen, was wir wissen?“ Dazu haben wir auch ein Ausstellungsprojekt mit wissenschaftlichen Exponaten, das derzeit auf einem Wissenschaftsschiff ausgestellt ist, unter anderem Hörstationen. Die MS Wissenschaft ist ein Flussschiff, das verschiedene Häfen in Deutschland anläuft [2].

Quellen

- [1] umweltbundesamt.de/themen/gesundheits/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheits#direkte-und-indirekte-auswirkungen-des-klimawandels-auf-die-gesundheit
- [2] Das Ausstellungsschiff wird bis zum 15. September in Deutschland unterwegs sein und anschließend in Österreich: ms-wissenschaft.de/de/besuch/tour/#next-stations
- [3] Kontaktadresse der Organisation: presse@psychologistsforfuture.org
- [4] Siehe auch Sinnesspaziergang, S. 82 in dieser Ausgabe

ZUR AUTORIN:

► **Tatiana Abarzúa**
Chefredakteurin der SONNENENERGIE
abarzua@sonnenenergie.de