

## **Der Klimawandel als prätraumatische Belastungssituation – Psychotherapeutische Expertise in einer gesellschaftlichen Krise aus evolutionspsychologischer Perspektive<sup>1</sup>**

Von Michael Schonnebeck<sup>2,3</sup>

Die Herausforderungen durch die Klimakrise sind atemberaubend und ernstlich besorgniserregend. Der psychophysische Stress des Einzelnen und der Gesellschaft erhöht sich markant. Wichtig ist es in dieser Situation, angemessene Methoden der Traumastress-Bewältigung zu finden und gesellschaftlich zu vermitteln. Dies ist Aufgabe des psychophysisch kundigen Psychotherapeuten.

### **Hintergrund**

Der Klimawandel wird weltweit als gravierendste Gefährdung für die Menschheit wahrgenommen; in Deutschland sind es beispielsweise 71 % der Befragten, die eine solche Einschätzung vornehmen (Poushter und Huang 2019). Wissenschaftler und Fachleute schätzen, dass die die nächsten 10 bis 12 Jahre das entscheidende Handlungsfenster für Veränderungen darstellen, bevor aus dem Klimawandel eine hochbedrohliche Dauerkrise wird. Für solche Interventionen gibt es detaillierte Pläne, die die weitere Erderwärmung effektiv begrenzen. Diese seien gut realisierbar, „wenn die Menschen das Problem wieder an sich ranlassen“ (Bücheler 2018).

Eine solche Bereitschaft ist nicht zu erkennen. Weder politische Entscheider noch betroffene Bevölkerungen zeigen bisher angemessenen Veränderungswillen (Lee 2015). Während dies vor 30 Jahren überwiegend informationell begründet (Datenmangel) wurde, kann es nun bei sehr guter Faktenlage nur noch motivational erklärt werden. Damit ist das Problem im Bereich des menschlichen Erlebens und Verhaltens angekommen und unterliegt den Eigengesetzlichkeiten psychomentalen Funktionierens (Hoggett 2019). Es gilt zu ergründen, was den Menschen im leugnenden Schwebezustand zwischen (eigentlichem) Wissen und (doch) Nicht-Wissen hält (Le Feuvre 2012). Auf einer eher deskriptiven Ebene können hierfür verschiedene Faktoren genannt werden, die die menschliche Risikoanalyse in hohem Maß beeinflussen und die Gefahrenwahrnehmung dämpfen: kognitive Kurzschlüsse, emotionale Unterströmungen, Kontextfaktoren, soziale Wahrnehmungen (Slovic et al. 2004). Besondere Bedeutung wird dem „confirmation bias“ eingeräumt, der Bevorzugung von Informationen, die die eigene vorher gefestigte Meinung bestätigen (Del Vicario et al. 2016). Des Weiteren sind Neigungen zum Überoptimismus und zur Zukunftsausblendung als systematische Störfaktoren bekannt (Clayton et al. 2015). Was aber sind die zugrunde liegenden Motive, die widerstreitend oder überlagernd solche Verzerrungen und Fehlwahrnehmungen hervorrufen?

### **Psychische Reaktionsmuster in Extremsituationen**

---

<sup>1</sup> *Quelle:* Psychotherapeut, Heft 1/2020; Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Redaktion und des Autors.

<sup>2</sup> Psychosomatik und Psychotherapie, Tagesklinik am Hansaring Köln, Köln, Deutschland

<sup>3</sup> Hürth, Deutschland

In der wissenschaftlichen Psychologie gibt es verschiedene Konzepte zum menschlichen Umgang mit Motiven im Widerstreit. Neben dem meistgenannten Ansatz der kognitiven Dissonanz aus der Sozialpsychologie existieren auch psychodynamische Konfliktbeschreibungen, bei denen die Antriebsdynamik in Teilen unbewusst ist (Festinger 2012; Laplanche und Pontalis 1973).

Beide Coping-Strategien sind mit einer ausreichenden Fehlertoleranz bzw. Reaktionsträgheit versehen, sodass widerstreitende Verhaltenspositionen im Nebeneinander auch über einen längeren Zeitraum die Alltagsfunktionalität nicht gefährden. An ihre Grenzen geraten diese Strategien aber in perakuten Konfliktlagen; hier braucht es nämlich ein notfallmäßiges Sofortreagieren mit unmittelbarer Entscheidungsfähigkeit. Hierfür ist der Mensch mit einem Reaktionssystem ausgestattet, das auf psychophysischen Stress reagiert. Die zugehörigen Verhaltensmechanismen wurden bereits vor über 100 Jahren als Kampf-oder-Flucht-Reaktion beschrieben („fight-or-flight response“; Tab. 1; Cannon 1975). Dieses Stressreaktionsmodell hat schlüssigerweise besondere Berücksichtigung in der Psychotraumatologie gefunden, da das Reagieren auf perakute Bedrohungslagen im Fokus steht. Von klinischer Relevanz ist die Verhaltensvariante des Freeze, die bei Hemmung der beiden Standardreaktionen auftritt und verhaltensbiologisch als Totstellreflex verstanden wird. In einer jüngeren Überarbeitung wird die Freeze-Reaktion um eine präaktionale Phase ergänzt. Überwachsbarkeit

<b>Tab. 1</b> Erweiterung der motivationalen Divergenzmodelle um die psychophysische Stressreaktion		
<b>Kognitive Dissonanz</b>	<b>Psychophysischer Stress</b>	<b>Psychischer Konflikt</b>
<b>Dissonanzreduktion</b>	<b>Stressreduktion</b>	<b>Psychische Abwehr</b>
<i>Addition konsonanter Kognitionen</i>	<i>Fight</i>	<i>Reif</i>
Neue Sachinformationen, Scheinerklärungen, Ausreden, Herunterspielen, Sachzwänge	Verdrängung durch aggressives Agieren	Intellectualisierung, Verdrängung, Rationalisierung, Sublimierung
<i>Subtraktion dissonanter Kognitionen</i>	<i>Flight</i>	<i>Mittel</i>
Ignorieren, Nichtwahrnehmen, Verdrängen, Vergessen, Abwerten	Spannungsreduktion durch Sichentziehen	Entwertung, Idealisierung, Reaktionsbildung, Regression, Verschiebung, Verneinung, Ungeschehenmachen, Introjektion, Konversion
<i>Ersetzen von Kognitionen</i>	<i>Freeze</i>	<i>Niedrig</i>
Subtraktion dissonanter, Addition konsonanter Kognitionen	Selbstmanagement durch Aushalten und Abspalten	Projektive Identifikation, Verleugnung, Spaltung, Projektion

und Bewegungslosigkeit werden nun als (letzter, alternativloser) Versuch der Ereignisprävention vor Eintritt der Gefährdung („vom Raubtier übersehen werden ...“) verstanden und soll so helfen, die Auftretenswahrscheinlichkeit der Akutbedrohung zu verringern (Bracha 2004).

## Besonderheiten der prätraumatischen Exposition

In der Entwicklungsgeschichte des Menschen und seiner Vorläufer gab es neben solchen perakut verlaufenden Gefährdungssituationen immer auch latente Bedrohungsszenarien, die in ihrer zeitlichen Dynamik gutmütiger, in ihrer Vitalgefährdung aber ebenso existenziell waren. Dies mögen in frühen Zeiten drohende Naturkatastrophen (wie z. B. erste Zeichen ferner Großbrände) oder feindliche Lebensbedingungen ohne Wechselperspektive (wie z. B. bedrohliche Räuberdichte am Wasserreservoir in Dürrezeiten) gewesen sein, die ein erhöhtes psychophysisches Stressniveau bedingten, bei jedoch erschwerter oder sogar verunmöglichter Flight-/Fight-Antwort. Ausweichend müsste es zu länger andauernden (Prä-)Freeze-Phasen gekommen sein, Episoden von permanenter Hochwachsamkeit und eingeschobenen Unruhewellen, die von starken Bemühungen um Unauffälligkeit und Übersehenwerden begleitet wurden. Für solche Phasen der „Beinahe-Attacken“ ist neurobiologisch inzwischen ein eigener Subtypus der Freeze-Reaktion beschrieben worden (Mobbs et al. 2015).

Solche längeren (Fast-)Starre-Zeiten sind wohl in den Wildbeutergesellschaften der menschlichen Vorgeschichte seltener vorgekommen, die überschaubaren und hochmobilen Clan-Gemeinschaften lösten Konflikte durch Wegzug und seltener durch dann eher kurzfristiges Aufbegehren. Hochkomplexen Gegenwartsgesellschaften stehen solche einfachen Flucht-/Kampfreaktionen nicht zur Verfügung, zu abhängig verschränkt sind deren Individuen im großkollektiven Gefüge, und zu häufig sind Ausweichräume durch Artgenossen besetzt. Eine Zunahme von Zeiten mit hochwachsender Anspannung, Nervosität und kurzen Erregungsdurchbrüchen wäre die zwangsläufige Folge, wiederum durchsetzt von Passivität und Wegducken des Einzelnen.

Erschwerend ist in den letzten Jahrzehnten eine neue Bedrohungsqualität durch die Gefährdungsentgrenzung bestimmter Hochtechnologien hinzugekommen. Schon Massenvernichtungswaffen oder kernenergetische Großprojekte nehmen die räumliche oder zeitliche Fluchtoption. Dies alles gilt ebenso für die weltumspannende Klimakrise der Gegenwartsepoche (Reser und Swim 2011). Doch sie geht mit einer weiteren und qualitativ neuen Herausforderung einher: Während die erstgenannten Globalbedrohungen noch prinzipiell die Aktionsträgheit des Menschen tolerieren, da sie einer zumindest teilaktiven Initialisierung bedürfen (z. B. „roter Knopf“), ist das beim Klimawandel kategorial entgegengesetzt. Hier bedeutet Handlungslähmung die nachhaltige Beförderung der schrittweisen katastrophalen Entwicklung („Bombe tickt schon“). Man könnte von einer Umkehr der Aktivierungslast sprechen. Sind die Bedrohungslagen modern, bleiben die psychophysischen Reaktionsmöglichkeiten des Menschen archaisch verwurzelt; auch für menscheitsgefährdende Bedrohungslagen gelten die Prinzipien des psychophysischen Stressreagierens. Gelegentlich wird das in bizarrer Weise offenbar, wenn beispielsweise einzelne Gruppen letzte Ausflucht- und Bekämpfungsoptionen ausloten, bis hin zur Besiedlung neuer Planeten oder fiktionaler Schutzschildlösungen. Für die meisten bleibt zuletzt das erneute Starrwerden, durchzogen von einem kollektiven Klima zwischen Gereiztheit und Passivität (Howe und Leiserowitz 2013). Die Klimakrise wird zu einer globalen Herausforderung, die mit keiner der vertrauten Stressantworten konstruktiv bewältigt werden kann. Das erinnert an die Erfahrungen von Traumapatienten, die ihre Schrecknisse in Ausweglosigkeit und ihre Verletzungen unter Erstarrung erlebten. So könnte die beginnende Klimakrise durchaus verstanden werden, als ein heraufziehendes Ereignis von außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophalem Ausmaß, das nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslöst (Dilling 2015), in diesem Fall sogar das bekannte Ausmaß technischer und natürlicher Katastrophen übersteigend (Marshall et al. 2007). Damit rückt dieses Geschehen in einen therapienahen Fokus mit ungewöhnlicher

interventioneller Herausforderung. Aus Einzelberichten von Selbstkonfrontationen (Faktenstudium, Felderkundung) werden entsprechende psychophysische Phänomene wie Unbehagen, Niedergeschlagenheit, Unwillen, Flüchtigkeit, Angst und Sorge, Dünnhäutigkeit, Resignation deutlich,

## Zusammenfassung Abstract

### Zusammenfassung

**Hintergrund.** Kaum eine gesellschaftliche Debatte hat so viel Bedeutung für das zukünftige Wohlergehen des Menschen als das Ringen um seine natürlichen Lebensgrundlagen. Zugleich fällt es schwer, das menschliche Handeln salutogenetisch auszurichten, und die Mehrheit verharrt im Status des Abwartens und des Weiter-so.

**Fragestellung.** Welche Möglichkeiten hat die moderne Psychotherapie, ihre umfassenden Kenntnisse in der Behandlung schwerdysfunktionalen Verhaltens für das Management einer ähnlich dysfunktionalen Großkrisenbewältigung einzubringen, und welche Modifikationen der Methoden und der Therapeutenpersönlichkeiten sind notwendig?

**Material und Methoden.** Erkenntnisse aus Anthropologie, Neurobiologie und insbesondere Evolutionspsychologie werden genutzt,

um ein phylogenetisch begründetes Modell der gruppalen Bedrohungsbewältigung zu entwickeln. Mithilfe dieses Modells werden gegenwärtige Coping-Strategien untersucht und zukünftige Interventionen entwickelt.

**Ergebnisse.** Der Entwurf der psychophysischen Stressbewältigung erklärt schlüssig das lange Verharren in Untätigkeit („freeze“). Frühgeschichtlich sinnvolle Wegdreckreaktionen bei Ausweglosigkeit machen gesellschaftliche Passivitäts- und Gereiztheitsströmungen der Gegenwart plausibel. Ein vorausschauendes Coping bedarf dann imaginativer Kompetenzen zum fraktionierten und personalen Prozessieren, insbesondere durch therapeutisch Kundige. Aufgrund der ebenfalls evolutionär begründeten Oligosozialität des Menschen ist der wichtigste Interventionsrahmen die lokale Gruppe.

**Schlussfolgerungen.** Die gegenwärtige Klimakrise erhöht den psychophysischen Stress des Einzelnen und der Gesellschaft. Wie der Traumatherapie entlehnte Strategien des Durcharbeitens der anterograden Belastungen sind sinnvoll. Aufgrund der besonderen Schwere und Komplexität solcher Expositionen sind psychotherapeutisch Erfahrene modellbildend zu beteiligen. Entsprechend soll Psychoedukation breit gestreut sein und zum geduldigen, wiederkehrenden Austausch, zum personalen Beistand und zum konstruktiven Umgang mit regressiven Emotionen ermutigen.

### Schlüsselwörter

Psychischer Distress · Krisenbewältigung · „Freezing“ · Imagination · Edukation

## Importance of the climate change as pretraumatic stress situation. Psychotherapeutic expertise in a social crisis from an evolutionary psychological perspective

### Abstract

**Background.** Hardly any other social debate has so much significance for the future well-being of man as the struggle for a natural means of livelihood. At the same time, it seems hard to salutogenetically align human actions and the vast majority of people persevere in the status of waiting and keeping experienced going.

**Objective.** Which options does modern psychotherapy have to apply its extensive knowledge in the treatment of severe support dysfunctional behavior for the management of a similarly dysfunctional large-scale crisis? Which modifications of methods and of therapist personalities are needed?

**Material and methods.** Knowledge from anthropology, neurobiology and in particular evolutionary psychology are used for

developing a phylogenetically based model of group-based threat management. Using this model, current coping strategies are examined and future interventions are developed.

**Results.** Psychophysical stress management conclusively explains the long-term perseverance in inaction (freeze). Early historical meaningful sidestep reactions in the case of hopelessness make social trends towards passivity and irritability of the present day plausible. A forward looking coping then requires imaginative competencies for fractionated and personal processing, especially by therapeutic experts. Due to the likewise evolutionally founded human oligosociality, the most important framework for interventions is the local group.

**Conclusion.** The current climate crisis increases the psychophysical stress of individuals and society. Strategies borrowed from trauma therapy of working through anterograde stress make sense. Due to the particular severity and complexity of such exposures, psychotherapeutically people are required to participate in model building. Accordingly, psychoeducation should be widely disseminated and patient recurrent exchange, personal and constructive dealing with regressive emotions.

### Keywords

Psychological distress · Coping · Freezing · Imagination · Education

mit der hartnäckigen Kognition des Erhalts einer infausten Diagnose. Dies korrespondiert mit den Beobachtungen der empirischen Psychologie; ein wahrgenommener Mangel an persönlicher Umweltkontrolle ist einer der häufigsten und allgegenwärtigen Determinanten von Aversion, Angst und Not (Evans und Cohen 1991; Reser et al. 2011).

Das Bild einer Gesellschaft, die durch Überwachsamkeit und emotionale Bewegungsstarre geprägt ist, hat eine evolutionspsychologische Grundlage. In dieser gibt es auch im modernen Menschen eine

tief eingeprägte Bereitschaft zum Stillhalten, solange die gefährlichen Räuber durch das Lagerstreifen. Dann wäre auch jeder, der zu früh, zu laut, zu drastisch auf das räuberische Tier hinwies, die eigentliche Gefahr, ein Alarmist (Marshall 2015). Dieser Begriff durchzieht somit nicht zufällig öffentliche Debatten und fungiert schlüssig ohne eigene Begründung. So wurde beispielsweise aus der Arbeit der Kommission zum Braunkohleausstieg bekannt, dass in ihren Sitzungen kein einziges Mal über den Stand der Klimaforschung gesprochen wurde (Schellnhuber 2019). Bis heute aber bleibt unklar, wo die aktivierten Affektanteile von großen Gruppen Erdbewohnern bleiben, die jetzt schon um die gewichtigen Gefahren des Klimawandels wissen, die die sehr reale Gefahr von Zonen der Unbewohnbarkeit auf dem Planeten vor Augen haben, von Zeiten des gefährlichen Aufenthalts im Freien, von Strömen von Klimaschadenflüchtlingen.

### **Traumatherapeutisches Wissen und gesellschaftliche Krise**

Hier käme die Frage auf, ob und wie das Expertenwissen aus der Trauma- und Expositionstherapie helfen könnte. So ist es Konsens, intrusiv fortwirkende Ohnmachts- und Extremstresserfahrungen einer fraktioniert-supportiven Nachbearbeitung zuzuführen. Könnten aufdrängende, bedrohliche Imaginationen zukünftiger Ereignisse im geeigneten Rahmen ähnlich bearbeitet werden? Ein solches Vorgehen hätte neben den hilfreichen auch heikle und unwägbar Aspekte, da die Begleiter selbst weitere Betroffene wären und zugleich alle Prozessbeteiligte auch noch Täter.

Zunächst aber sollen die bedürftig-verängstigten Betroffenenanteile fokussiert werden. Bei näherem Hinsehen erscheint das Ausgeliefertsein an ein Milieu mit persistierend übergriffig-grenzverletzenden Aktivitäten ein bekanntes aus chronisch-komplexen Erfahrungswelten. Aber auch für die Entwicklungsverläufe solchermaßen Betroffener gilt das Expertenwissen, dass ein psychisches Überleben ohne ein ausreichendes Maß an Dosierbarkeit (hier: Lebensphasen von zumindest relativem Schutz und Geborgenheit) und Beistand (hier: ausreichende Verbundenheit mit mindestens einer Vertrauensperson; vgl. Resilienzforschung [99]) kaum gelingen kann. Was das für das andauernde und hochkomplexe Bedingungsgefüge des Klimanotstands bedeutet? Dass ein Sichbewähren und -engagieren in dieser Sache mit rhythmisch-dosierten Wechseln zwischen Engagement und Rückzug (Verdrängen) sinnvoll sind. Oder dass es empfehlenswert ist, sich fürsorglichen Beistand zu suchen, um den turbulenten Belastungen Stand zu halten. Und dass es keine unbelastet-unterstützenden (quasielterlichen) Autoritäten als Beistand gibt, kann zu mindestens in Teilen auf andere Weise, z. B. auf der Peers-Ebene der Gegenseitigkeit, gelöst werden. Es gehört zum verankerten Kulturwissen, dass Geschwister eine besondere Solidarität und Kreativität entwickeln, bei Abwesenheit oder Übergriffigkeit der (elterlichen) Autoritäten; Hänsel und Gretel dürfen sich nur nicht gegenseitig verlieren.

Akzeptiert man nun also den vorgenommenen Analogieschluss zwischen klinischer Traumadynamik und gesellschaftlicher Großkrisenbewältigung, ergeben sich Transferprobleme v. a. aus der interpersonalen Dimension, der Kluft zwischen der Intimität der therapeutischen Dyade und der Unüberschaubarkeit des Großkollektivs. Das hat gravierende Auswirkungen für die reparativen Prozesse, die dem ohnmächtigen Kreisen um wiederkehrende Verletzungen folgen sollen. In der therapeutischen Zweierbeziehung ist die Chance groß, bei Präsenz und Fürsorge des helfenden Gegenübers ein Abklingen der traumatischen Starre zu erreichen. Das alles kann in staatenähnlichen Gebilden aufgrund ihrer interpersonalen Unübersichtlichkeit kaum gelingen, und so haben die Massenbewegungen etwas Zufälliges und Getriebenes. Nicht selten werden sie getragen von Einzelnen, die einen persönlichen Leidens- und Läuterungsweg durchlaufen haben (exemplarisch: Greta Thunberg). Bei diesen gibt es dann auch ein untrügliches Gespür für das „numbing“, das die vielen, selbst die Umstehenden und irgendwie Interessierten, umgibt: Ich will, dass ihr in Panik geratet!

(Thunberg 2019). Eingedenk der vorhergehenden Überlegungen wäre das so zu verstehen, dass all die so hartnäckig Indifferenten, Ausweichenden, Vorbeischauenden andere Wege der Emotionsbewältigung gehen sollen: sich ihren Ängsten zuwenden, aufkommende Panikgefühle aushalten und dann handlungsleitend nutzen. Was aber schon für den Einzelnen schwierig ist und nicht selten der professionellen Unterstützung bedarf, wie soll das mit den vielen gelingen?

Die psychophysische Konstitution des Menschen ist hinsichtlich seiner affektiven Regulation allein auf das unmittelbare Gegenüber oder die überschaubare Kleingruppe ausgerichtet. Hier kann er sich ultrasozial kompetent verhalten und empathisch und mentalisierend beistehen (Schonnebeck 2019). Sein evolutionspsychologisches Erbe lässt ihn bei größeren Gruppen schnell an seine Grenzen kommen; großgruppale Affektregungen finden sich allenfalls in Not- oder Sondersituationen: Massenpanik und Massenaggressionen. Hierum intuitiv wissend werden affektive Abgleiche im öffentlichen Diskurs zu Recht kritisch und als nichtsteuerbar betrachtet. So bleibt der Rückverweis auf die kleine Gruppe, das oligosoziale Interagieren der Wenigen, und hier findet auch schlussrichtig das Meiste an prosozialen gesellschaftlichen Aktivitäten statt, in Lokalgruppen, Vereinen, Bürgerinitiativen. Die entscheidende Frage ist, was solche Gruppen machen, wenn sie an ihre Bewältigungsgrenzen kommen, die existenzielle Bedrohung das eigene Coping überfordert. Anders als massenkollektive Verbände zeigen Kleingruppen unter Gefahr zwar konstruktive Bewältigungsstrategien, ein wagenburgartiges Mobilisieren zur Gefahrenabwehr. Was aber tun in einer überwältigenden Gefahrenlage, die Tat und Handeln zum Erstarren bringt? Es bräuchte, durchaus in Analogie zum therapeutischen Zweierbündnis, eines kenntnisreichen und Halt gebenden Beistands. Vertraut sind solche Beistände für lokale Gruppen in vielfältig praktischer Form, juristisch, publizistisch, technologisch. Nun aber ging es um psychische Bewältigungsstrategien jenseits von Starre und Ertauben.

### **Nutzung therapeutischer Expertise für die Herausforderungen der Gegenwart**

Expertise in der Bewältigung psychischer Extremlagen umfasst den gesamten Fundus geistig-seelischen Gestaltungswissens (Orange 2016). Die kognitiven Aspekte können wie in anderen Wissensdisziplinen durch objektivierbare Erkenntnisse und Beobachtungen vermittelt werden. Nun geht es aber um unwägbare affektive Belastungen, deren Expositionsrisiken wenig berechenbar sind. Hier erscheint die Anwesenheit von personalen Akteuren, die bereits Bewältigungserfahrungen haben und so als Modell dienen, besonders einleuchtend. Es ist wohl kein Zufall, dass nicht wenige charismatische Vertreter der modernen Traumabewältigungsschulen persönlich Kundige und Betroffene sind. Das dahinter aufscheinende Konzept des „wounded healer“ ist ein weit verbreitetes; Psychotherapeuten gehörten zu allen Zeiten zu den seelisch verletzlichen Berufs- und Helfergruppen. Diese Art von Authentizität erleichtert den Nachfolgenden die Ausrichtung am handlungsbewährten Vorbild.

Dabei stünden aber auch solche Experten vor dem schon beschriebenen Dilemma, dass die zu bewältigende Extrembelastung eine (in Teilen) zukünftige und eine von nie gekanntem Ausmaß ist. Zu Ersterem soll daran erinnert sein, dass psychotherapeutische Kundige eine besondere Expertise in imaginativen Verfahren besitzen. Das macht sie zu Experten im Erkunden virtueller Räume und stattet sie mit dem Wissen aus, dass solche Praktiken Relevanz für das gegenwärtige Erleben haben. Imaginativ ist es möglich, sich den seelisch-emotionalen Aspekten bevorstehender Großkrisen anzunähern. Schwieriger gestaltet sich die zweite Frage, wie eine Coping-Strategie entwickelt werden könnte, angesichts der Größe des Problems. Hier soll an die wichtigen Grundprinzipien therapeutischer Krisenbewältigung, der Durcharbeitung in fraktioniertem (dosiertem) und beziehungs-gesichertem (personalem) Modus, erinnert sein. Wenn sich also Expertinnen und Experten

fänden und pionierartig Felderkundung betrieben, müsste das dosiert und gegenseitig unterstützend erfolgen. Nur dann wäre ein tolerabler, nichtgesundheitsgefährdender intensiverer Umgang mit der Materie möglich. Als Beobachter am eigenen Studienobjekt könnten psychomentale Reaktionen erfasst und im kollegialen Austausch protektive Aspekte des personalen Beistands untersucht werden. Weitere Fragen wären zu klären, zuletzt die der wünschenswerten Neuorientierung oder Handlungsaktivierung nach der In-sensu-Phase.

### **Psychotherapeuten als Mediatoren**

Mit dem Zugewinn solcher selbsterfahrener Kenntnisse wäre zu untersuchen, wie diese Fähigkeiten angewandt und weitergegeben werden können. Nur mit Zurückhaltung und großer Umsicht ist ein solcher Transfer im unmittelbaren Patientenkontakt vorstellbar; die Prinzipien von Neutralität und Abstinenz wären sorgfältig zu beachten, um nicht ernstlich die Innenschau der unterstützungsbedürftigen Patienten zu behindern. Die genannten Prinzipien haben sich als Garanten therapeutischer Integrität bewährt und müssen auch in dieser neuartigen Rollenannahme Berücksichtigung finden. Dies gelingt besonders gut, wenn moderne Konzepte dieses fachlichen Selbstverständnisses hinzugezogen werden. Gelungen abstinenter verhalten sich Therapeuten, die ihre selbstbezogenen Interessen („Patienten nicht zur Befriedigung eigener Bedürfnisse . . . missbrauchen“) weitgehend aus dem Behandlungsprozess heraushalten (Bundespsychotherapeutenkammer 2014). Im vorliegenden Prozess der psychotherapeutischen Expertise für das gesellschaftliche Problem des Klimawandels erscheint eine solche Uneigennützigkeit evident. Jedoch liegen inzwischen Studien vor, die die Motivationslage von Umweltengagierten differenzierter wahrnehmen und in drei Untergruppen zwischen egoistisch, sozial-altruistisch und biosphärisch-systemisch motiviert einordnen (Helm et al. 2018). Die Gruppe der egoistisch Besorgten zeichnet sich durch das Fehlen von fürsorglich-prosozialen Einstellungen und praktischer Handlungsbereitschaft aus. Dieser Befund könnte ein ungefährer Maßstab für ein integriertes Abstinenzverhalten des klimaengagierten Psychotherapeuten sein: Geht es ihm v. a. um den Verlust der eigenen Lebensqualität oder ist er überwiegend motiviert durch Mitgefühl und gesellschaftliches Verantwortungsstreben?

Ähnliches gilt für das Prinzip der Neutralität; es dient der Sicherung des Selbsterkundungsraums des Patienten mithilfe therapeutischer Enthaltensamkeit gegenüber dessen divergierenden innerseelischen Motiven und Strebungen (Freud 1912e/1980). Nach neueren Auffassungen geht diese nicht mit einer (in praxi nichtrealisierbaren) Wertefreiheit des Therapeuten einher, sondern gerade mit dessen Wissen um eigene unverrückbare Grundhaltungen und deren Einfluss auf seine professionelle Haltung (Kächele 2006). Aus der schwierigen Behandlung von Patienten mit Täteranteilen kommen wichtige Impulse zur fruchtbaren Nutzung des Neutralitätsprinzips, indem es gelingt, eine angemessene Balance zu finden, zwischen Gewogenheit bzw. Verständnis für destruktive Patientenanteile und konfrontativen Einwüfen, die der eigenen Werthaltung entspringen (Dulz und Ramb 2011). Die fachliche Realität von Psychotherapeutinnen und -therapeuten in der Klimawandeldebatte wirkt sogar noch komplexer: Hier sind alle, in unterschiedlichen Teilen, Täter und Opfer der ökologischen Dysfunktionalität. So bräuchte es wiederum beides, Verständnis und Zurückhaltung gegenüber dem innerseelischen Spannungsfeld aller Betroffenen und zugleich, in richtiger Dosierung, das Entgegenhalten der angemessenen lebensbejahenden Grundwerte. Dieses transparent zu machen, könnte eine wichtige fachspezifische Aufgabe sein: Ja, wir haben für das hartnäckige Verharren der vielen in den alten Strukturen Verständnis und nein, wir finden weitere Initiativlosigkeit nicht akzeptabel. In Debatten, die zu oft in heilloser Polarität zerfallen, wäre das schon ein heilkundliches

Konstruktivism: das Band der Wertschätzung und mitmenschlichen Verbundenheit nicht zu verlieren und zugleich erforderliche Entgegensetzungen einzuführen.

Konkret anwendbar ist dieses v. a. in Form des fachlichen Beistands für die erwähnten Kleingruppen, die lokal und persönlich interagieren. Diese Gruppen sind in der Lage, psychische Herausforderungen eines kollektiven Krisenerlebens konstruktiv zu bewältigen. Somit



**Abb. 1** Evolutionär geprägte Verhaltensweisen und ihre Veränderungsoptionen. Mit freundlicher Genehmigung: [www.bueropecher.de](http://www.bueropecher.de)

sind auch Seelenheilkundige, neben anderen Expertenkreisen aufgefordert, solche Krisenbewältigungen zu befördern. Entsprechend haben Fachkreise der Kundigen, die früher Eliten und heute vielleicht eher „influencer“ genannt würden, eine gesellschaftlich hilfreiche Funktion. Aus der psychologischen Forschung zum Klimawandel ist bekannt, dass das Wie und das Von-wem der Wissensvermittlung entscheidender ist als das alleinige Was (Clayton et al. 2015).

Im Mittelpunkt der Aufklärung im Sinne einer Psychoedukation stünde die Betonung des persönlichen Austauschs, der neben der politischen Debatte besonders wirksam zur Beeinflussung der menschlichen Handlungsmotive beiträgt. Ein solcher Austausch benötigt Zeit, Aufmerksamkeit, Gegenseitigkeit und besteht auch aus dem Mitteilen von Empfindungen, Regungen und Stimmungen. Da solche Gespräche existenzielle Gefährdungen zum Thema haben, ist eine Aktivierung ängstlicher Gefühle zu erwarten. Nicht nur Kinder, ebenso Erwachsene brauchen in solchen Momenten Beistand, Trost, oft durch körperliche Nähe, freundlichen Zuspruch.

Solche Aufklärungen benötigen für eine breite Akzeptanz eine klare und kohärente Erzählung (Petty und Cacioppo 1986); in diesem Fall wäre es eine psychobiologische: die Aktivierung des Bindungssystems würden den Menschen in Momenten der Gefahr dringlich Nähe und Beistand vertrauter Personen suchen lassen. Daneben sollte dieses persönliche Sprechen dosiert und



phasenweise erfolgen, damit es niemanden überfordert, aber es sollte seinen Platz haben als richtige Gewohnheit. Wiederholtes Sprechen und sich dabei verstanden und getragen fühlen könnten Mut und Tatkraft für gesellschaftliche Veränderungen stärken.

Und psychoedukativ ist Weiteres zu sagen. Gelegentlich aber wiederkehrend ist ein zäher intrapsychischer Widerstand zu spüren, über die offensichtlichen Bedrohungen und Ängstigungen zu sprechen. Das sei Ausdruck eines vorgeschichtlichen Erbes, das über Hunderttausende von Jahren Sinn gemacht habe. Dies könne als eine Art innerseelischer Duckreflex verstanden werden, für die Momente, in denen die Gefahr (das Raubtier, die Naturgewalt) einem auf den Fersen sei und es für Flüchten oder Kämpfen nicht langte. In diesen Situationen sei nur das Erstarren geblieben, wie eine Art Totstellreflex. Solche archaischen Impulse gäbe es einige, und sie seien in der modernen Welt nur noch begrenzt hilfreich. Beispielsweise sei es auch in 99 % der Menschheitsgeschichte überlebensnotwendig gewesen, sich in den Momenten des Kalorienüberflusses eine Fettschicht anzuesen, was sich aber beim modernen Menschen nur noch unheilvoll auswirke. Vergleichbar seien Erstarren und Stummwerden bei überwältigenden Bedrohungen in der menschlichen Vorgeschichte sinnvoll gewesen als letzte Möglichkeit. Das sei heute anders. Die Raubtiere, die gegenwärtig umherstreifen, seien vom Menschen selbst geschaffene und bräuchten die wache Aufmerksamkeit und deutlichen Protest aller. Das sei kontraintuitiv und mühselig, aber es gebe keine Alternative: weniger Kalorien, mehr Aufmerken (Abb. 1).

Und ein Weiteres wäre zu sagen, über die allgemeine Debatte und das Erleben des Einzelnen. Während das persönliche Wahrnehmen und Austauschen aus sachlichen und gefühlsorientierten Elementen bestünden, bräuchte es für die Kommunikation in größeren Gruppen emotionale Zurückhaltung. Auch das sei eine Folge eines stammesgeschichtlichen Erbes, der Mensch sei bis heute ausgerichtet auf zwischenmenschliches und kleingruppenorientiertes Verhalten. In diesem zeige er sich gemeinwohlorientiert und sogar hypersozial. Tauchten hier beispielsweise beunruhigende Gefühle (Angst und ihre Verwandten) auf, gäbe es sehr sinnvolle Verhaltensautomatismen der Nähesuche, in der tröstenden Zweisamkeit (Eltern-Kind-Modell) oder im bergenden Zusammenschluss von Clan, Großfamilie, Sippe (Wagenburg). Das alles funktioniere nur bis zu einer sehr überschaubaren Gruppengröße von einigen Dutzend Individuen; als intuitiver Staatenbildner wie Termiten oder Bienen taue der Mensch nicht. In menschlichen Großgruppen aktivierte Gefühle seien nur schwer kontrollierbar, es drohten Massenpanik oder Massenexzesse. Das würde aber nicht heißen, dass diese psychischen Regungen und Stimmungen zur Seite geschoben werden sollten, sie hätten ihren zwischenmenschlichen Platz in der überschaubaren Begegnung der wenigen.

## **Resümierende Überlegungen**

Die Herausforderungen durch die Klimakrise sind atemberaubend und ernstlich besorgniserregend. Die erkennbaren affektiven Reaktionen der Betroffenen bleiben verhalten, diffus, uneindeutig. Mögliche Gründe hierfür wurden genannt. Der gelebte gesellschaftliche Konsens scheint weiter der einer Meidung und Beschwichtigung zu sein.

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten wissen, dass eine nachhaltige Verhaltensänderung der Realisierung von Missständen, persönlichen Notlagen bedarf, eines Leidensdrucks. Dieser kann mehr oder weniger funktional beantwortet werden. Die Präventionsforschung lehrt, dass das frühe Aufzeigen von dysfunktionalen Bewältigungsstrategien für die Betroffenen bedeutsame korrektive Effekte nach sich ziehen kann.

Heilkundler sind aus guten Gründen zurückhaltend mit gesellschaftlichen Stellungnahmen; sie sehen sich ihren einzelnen Patienten verpflichtet und deren besonderem Schutzbedürfnis. So werden sie am ehesten gesellschaftlich aktiv, wenn auch das Wohlergehen ihrer Patienten profitiert. Hierzu gibt es wiederkehrende Beispiele, von seuchenhygienischen Interventionen vergangener Jahrhunderte bis hin zu atomaren Risiken oder jüngst Impfdebatten der Gegenwart. Ähnliche Bedeutung haben heute die Herausforderungen der Klimakrise. Wäre es hier nicht geboten, den dysfunktionalen Umgang mit den innerseelischen Lasten zu markieren und andere Bewältigungsstrategien aufzuzeigen? Berechtigte Trauer um die versiegenden Schätze unserer natürlichen Umwelt kann in perspektivlose Depressivität münden. Denkbar wäre aber auch eine kommunizierte Traurigkeit, die vitalisiert und Trost und Beistand aktiviert. Überflutende Angst kann zur allgemeinen Sprachlosigkeit und Starre führen. Aber dosiert geteilt und durchgestanden könnte sie auch Quell für Tatkraft und gemeinschaftliches Handeln sein.

### **Fazit für die Praxis**

- Die gegenwärtige Klimakrise erhöht den psychophysischen Stress des Einzelnen und der Gesellschaft und führt wegen fehlender Fight-/Flight- Optionen zu Handlungsstarre und Daueranspannung.
- Der Traumatherapie entlehnte Strategien eines begleiteten und fraktionierten Durcharbeitens der anterograden Belastungen sind daher sinnvoll.
- Aufgrund der besonderen Herausforderungen solcher Expositionen (Schwere, Komplexität) wären psychotherapeutisch Kundige modellbildend und vorrangig zu beteiligen.
- Mit der so erworbenen Expertise ist eine breiter gestreute Psychoedukation möglich; diese sollte zum geduldigen, wiederkehrenden Austausch, zum personalen Beistand und zur Bewältigung regressiver Emotionen (Angst, Traurigkeit) anleiten.

### **Korrespondenzadresse**

Dr. Michael Schonnebeck

Rainer-Maria-Rilke-Weg 12, 50354 Hürth, Deutschland michael.schonnebeck@freenet.de

michael.schonnebeck@psytk.de

### **Einhaltung ethischer Richtlinien**

Interessenkonflikt. M. Schonnebeck gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Für diesen Beitrag wurden vom Autor keine Studien an Menschen oder Tieren durchgeführt. Für die aufgeführten Studien gelten die jeweils dort angegebenen ethischen Richtlinien.

### **Literatur**

[www.springer.com/](http://www.springer.com/)

Bracha S (2004) Freeze, flight, fight, fright, faint: adaptationist perspectives on the acute stress responsespectrum. *CNS Spectr* 9(9):679–685

Bücheler S (2018) Natürlich ist man wütend. Interview mit Hans-Joachim Schellnhuber, Klimaforscher. <https://www.hr-inforadio.de/programm/das-interview/klimaforscher-schellnhuber-natuerlich-ist-man-wuetend>, interview-schellnhuber-100.html. Zugegriffen: 22.03.2019

Bundespsychotherapeutenkammer (2014) Muster-Berufsordnung für die psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. [https://www.ptk-nrw.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Rechtliches/2014/Berufsordnung\\_ab\\_06-09-2014.pdf](https://www.ptk-nrw.de/fileadmin/user_upload/pdf/Rechtliches/2014/Berufsordnung_ab_06-09-2014.pdf). Zugegriffen: 28.11.2019

Cannon W (1975) Wut, Hunger, Angst und Schmerz. (Bodily changes in pain, hunger, fear and rage). Urban & Schwarzenberg, München

Clayton S, Devine-Wright P, Stern P, Whitmarsh L, Carrico A, Steg L, Bonnes M et al (2015) Psychological research and global climate change. *Nature Clim Change* 5:640–646

Del Vicario M, Bessi A, Zollo F, Petroni F, Scala A, Caldarelli G, Quattrociocchi W et al (2016) The spreading of misinformation online. *Proc Natl Acad Sci U S A*. <https://doi.org/10.1073/pnas.15174411113>

Dilling H (2015) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. Hogrefe, Bern

Dulz B, Ramb C (2011) Haltende Funktion, technische Neutralität und persönliche Sympathie in der Beziehungszentrierten Psychodynamischen Psychotherapie. In: Dulz SCB (Hrsg) *Handbuch der Borderline-Störungen*. Schattauer, Stuttgart, S 584–609

Evans G, Cohen S (1991) Environmental Stress. In: Stokols D, Altman I (Hrsg) *Handbook of environmental stress*, Bd. 1. Krieger, Malabar, S 571–610

Festinger L (2012) *Theorie der Kognitiven Dissonanz*. Huber, Bern

Freud S (1980) Ratschläge für den Arzt bei der psychoanalytischen Behandlung. In: Freud S (Hrsg) *Gesammelte Werke VIII*. GW VIII: 385. Fischer, Frankfurt

Helm S, Pollitt A, Barnett M, Curran M, Craig Z (2018) Differentiating environmental concern in the context of psychological adaptation to climate change. *Glob Environ Chang* 48:158–167

Hoggett P (2019) *Climate psychology*. Palgrave Macmillan, Cham

Howe P, Leiserowitz A (2013) Who Remembers a Hot Summer or a Cold Winter? The Asymmetric Effect of Beliefs about Global Warming on Perceptions of Local Seasonal Climate Conditions in the U.S. *Glob Environ Chang* 23:1488–1500. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2013.09.014>

Kächele H (2006) Wertfreiheit und Neutralität. In: Thomä H, Kächele H (Hrsg) *Psychoanalytische Therapie: Praxis*. Springer, Heidelberg, S 277–286

Laplanche J, Pontalis J-B (1973) *Das Vokabular der Psychoanalyse*. Suhrkamp, Frankfurt/Main

Le Feuvre C (2012) The psychodynamics of climate change denial: the need for an ecopsychanalysis. *Socioanalysis* 14:13–23

Lee TM-K (2015) Predictors of public climate change awareness and risk perception around the world. *Nature Clim Change* 5:1014–1020

- Leuzinger-Bohleber M (2009) Resilienz – Eine neue Forschungsperspektive auf frühe Entwicklungsprozesse. In: Leuzinger-Bohleber M, Canestri J, Target M (Hrsg) Frühe Entwicklung und ihre Störungen. Klinische, konzeptuelle und empirische psychoanalytische Forschung. Frankfurt a. M.: Brandes& Apsel, S 18–37
- Marshall G (2015) Don't even think about it. Why our brains are wired to ignore climate change. Bloomsbury, New York
- Marshall R, Bryant R, Amsel L, Suh E, Cook J, Neria Y (2007) The psychology of ongoing threat: relative risk appraisal, the September 11 attacks, and terrorism-related fears. *Am Psychol* 62:304–316
- Mobbs D, Hagan C, Dalgleish T, Silston B, Prévost C (2015) The ecology of human fear: survival optimization and the nervous system. *Front Neurosci*. <https://doi.org/10.3389/fnins.2015.00055>
- Orange DM (2016) Climate crisis, psychoanalysis, and radical ethics. Routledge, New York
- Petty R, Cacioppo J (1986) The elaboration likelihood model of persuasion. Academic Press, New York
- Poushter J, Huang C (2019) Climate change still seen as the top global threat, but cyberattacks a rising concern. <https://www.pewglobal.org/2019/02/10/climate-change-still-seen-as-the-top-global-threat-but-cyberattacks-a-rising-concern/>. Zugegriffen: 22.03.2019
- Reser J, Swim J (2011) Adapting to and coping with the threat and impacts of climate change. *Am Psychol* 66(4):277–289
- Reser JP, Morrissey SA, Ellul M (2011) The threat of climate change: psychological response, adaptation, and impacts. In: Weissbecker I (Hrsg) Climate change and human well-being. Springer, New York, S 18–42
- Schellnhuber H (2019) Die Klimakrise: Wahrheit und Verdrängung. Gastvortrag DGPM-Kongreß, Berlin
- Schonnebeck M (2019) Zwischen Stammesgeschichte und Psychogenese. Evolutionspsychologie und Psychodynamik von Scham, Schuld und Verachtung. *Forum Psychoanal* 35(2):175–193
- Slovic P, Finucane M, Peters E, MacGregor D (2004) Risk as analysis and risk as feelings: some thoughts about affect, reason, risk, and rationality. *Risk Anal* 24:311–322
- Thunberg G (2019) Ich will, dass ihr in Panik geratet! Frankfurt. S. Fischer, München (E-Book)