

Klimakrise:

Gesund, reich & schön.



18.11.2020, Alumninetz Diploma

Prof. (FH) Dr. Dipl. Psych. Kathrin Rothenberg-Elder

kathrin.rothenberg-elder@diploma.de, Version: 12.11.2020



Disziplinäre Positionierung



Abb.: privat

Ich bin in Deutschland, Niger und Algerien aufgewachsen und lebe in einer deutsch-amerikanisch-israelischen Familie.

Ich arbeite als Professorin für Psychologie an der FH Diploma mit dem Schwerpunkt Sozial- und Umweltpsychologie.

Als ich diesen Vortrag plante, besuchte ich kurz davor selbst eine Fortbildung: "Psychologische und psychotherapeutische Aspekte der Klimakrise" mit Mareike Schulze und Lea Dohm, LandesPsychotherapeutenKammer Rheinland-Pfalz.....



Abb.: Burcu & Geoffrey , 2015

Ziel

- Das Problem und seine Tragweite erkennen.
- Veränderungen wahrnehmen und einleiten.
 - Hin zu einem guten Leben für alle.

Und wie?

Durch Handreichungen für Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit in der Klimakrise anhand mehrerer psychologischer Modelle:

- Empowerment-Ansatz
- Broaden-and Build-Theory
- Sense of Coherence-Modell
- Gebrauchsanweisung zum Erstellen eines eigenen Manuals zur Selbstfürsorge

Natürlich werde ich manches nur streifen können, aber ich hoffe, dass Sie nach dem Vortrag eine gewisse Übersicht – und Motivation! - haben.

Ausgangs- punkte



Die Klimakrise

Figure II: The Global Risks Landscape 2020

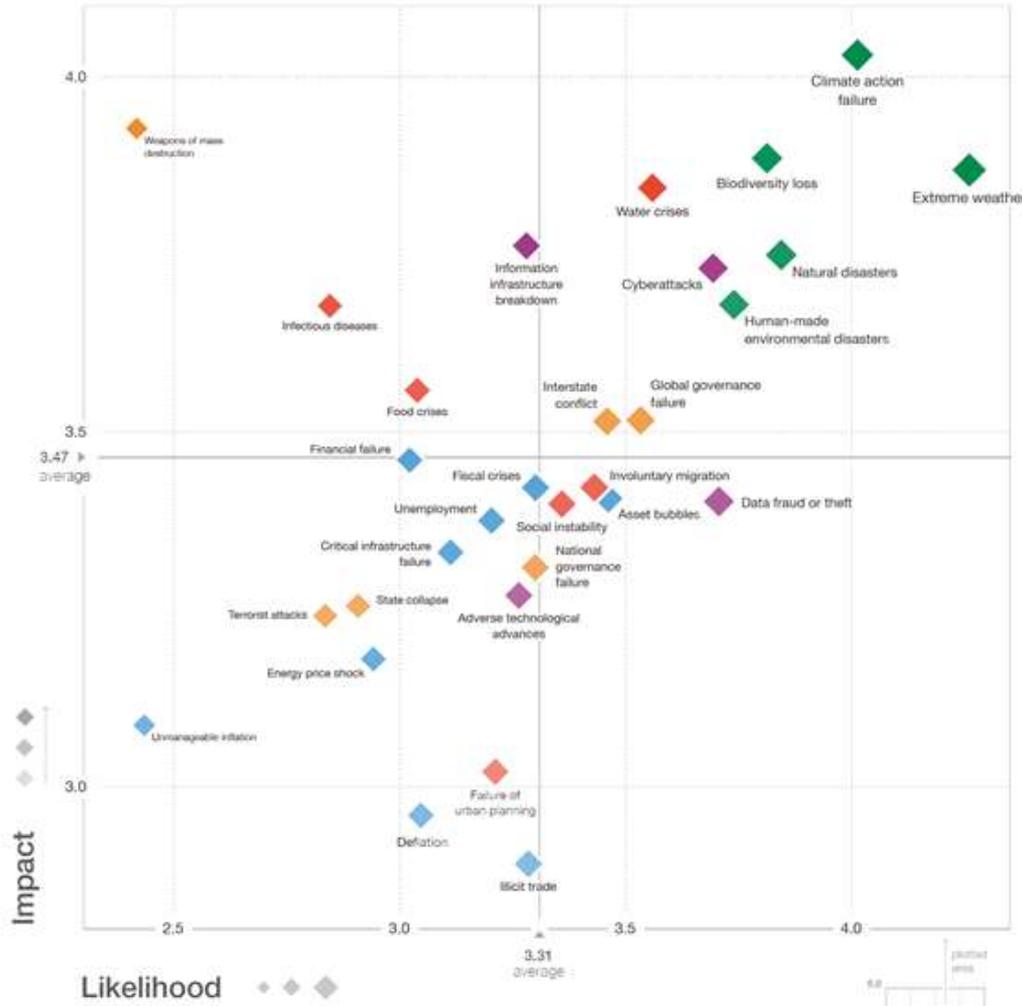


Abb.: Global Risks Report 2020, WEF, <https://www.mmc.com/content/mmc-web/mmc-v2/en/insights/publications/2020/Jan/the-global-risks-report-2020.html>, abgerufen 11.11.2020

Die Klimakrise

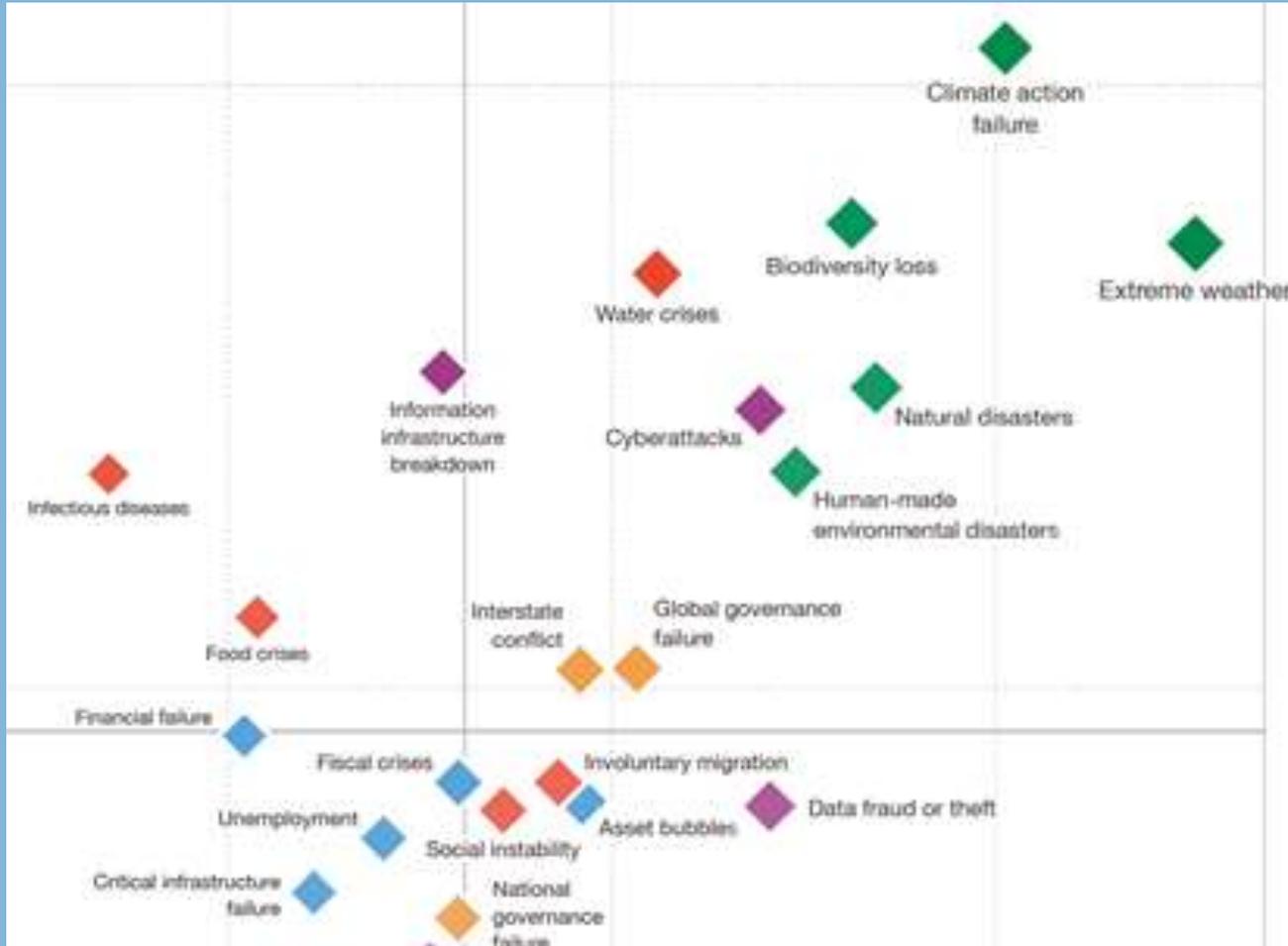
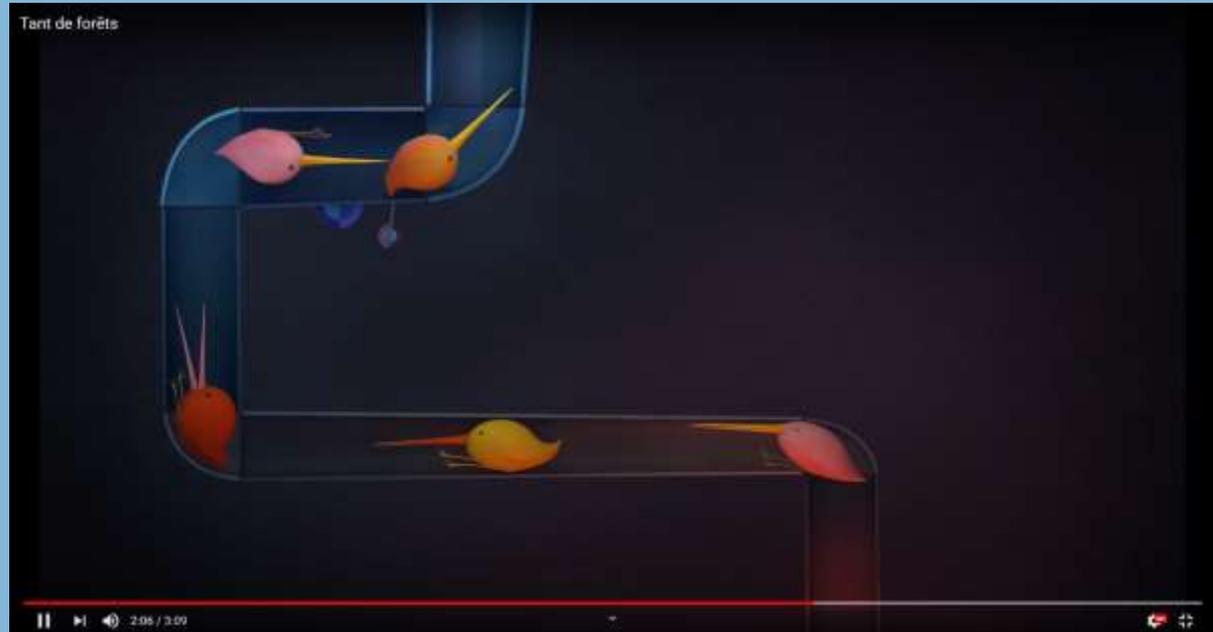


Abb.: Global Risks Report 2020, WEF, <https://www.mmc.com/content/mmc-web/mmc-v2/en/insights/publications/2020/Jan/the-global-risks-report-2020.html>, abgerufen 11.11.2020

Psychosoziale Stressoren

Überforderung
Hilflosigkeit
Kontrollverlust
Trauer
Schuldgefühle
Wut
Angst
...



(vgl. Harré, 2018, Schneidewind, 2018)

Folgen von psychosozialem Stress

Überforderung: Burn Out

Hilflosigkeit: Depression,
Dissoziation

Kontrollverlust: Ablenkung,
Flucht

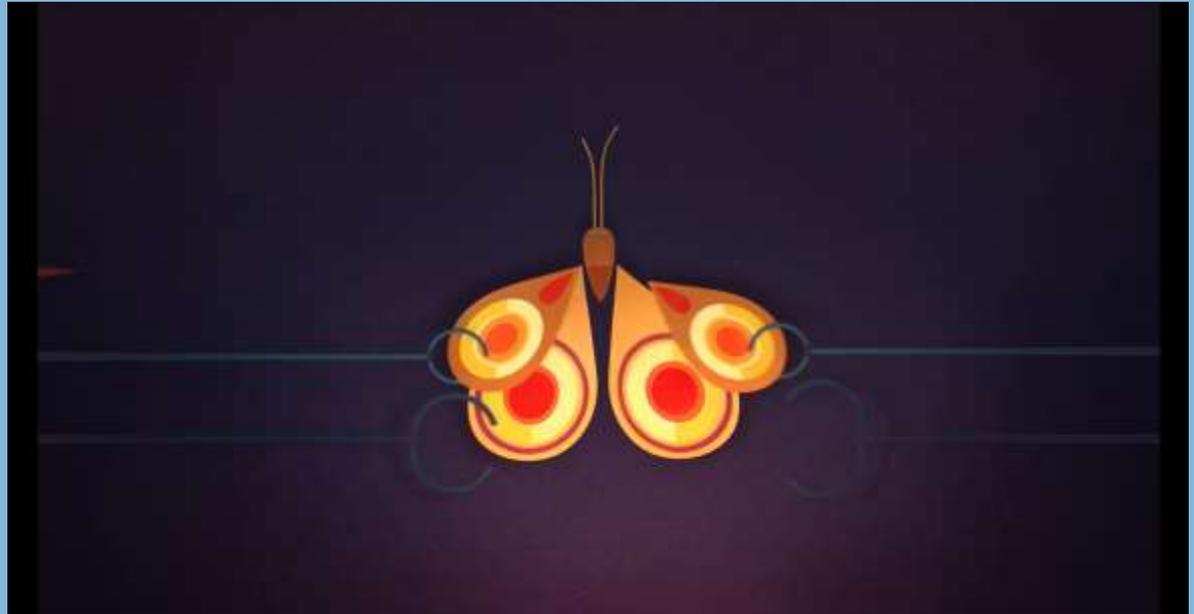
Trauer: Depression,
Verleugnung

Schuldgefühle:
Selbstvernachlässigung

Wut: Konflikte

Angst: Depression

... [Übung]



Auswege



Auf der Suche nach dem guten Leben

Für ein gutes Leben in der Klimakrise ist es also wichtig, allein schon für den psychischen Haushalt aus dieser Erstarrung, aus der Verdrängung, der Ablenkung, der Hilflosigkeit und der Überforderung herauszukommen.

Rainer Maria Rilke schrieb einmal: „Und da ist keine Stelle die dich nicht sieht / du musst dein Leben ändern.“

(vgl. Harré, 2018, Rilke, 1966)



Ausweg: Empowerment

Selbst-Ermächtigung, Selbstbefähigung

- von Menschen, Gruppen oder Systemen
- oft in temporär oder mittel- bis langfristig,
- individuell oder systemisch,
- „on Top“ oder in schwieriger Position

(vgl. Theunissen, 2004, p. 155)



Die Broaden-and-Build-Theorie

Dieser Ansatz besagt: Durch Positivität werden wir unser Blickfeld wieder erweitern und unsere Beziehungen aufbauen.

„Wir müssen lernen, eine positive Lebenseinstellung als kluge und gesunde Investition in uns selbst und in unsere Umwelt zu betrachten.“ (Fredrickson 2011, p. 45)



Die Broaden-and-Build-Theorie

Eine positive Grundhaltung basiert auf den nach Fredrickson zehn wichtigsten, trennscharfen positiven Emotionen:

- awe – Ehrfurcht,
- gratitude – Dankbarkeit,
- amusement – Vergnügen,
- joy – Freude,
- serenity - innerer Frieden,
- hope – Hoffnung,
- interest – Interesse,
- pride – Stolz,
- inspiration – Inspiration,
- love – Liebe.

(vgl. Fredrickson, 2016, 39f)

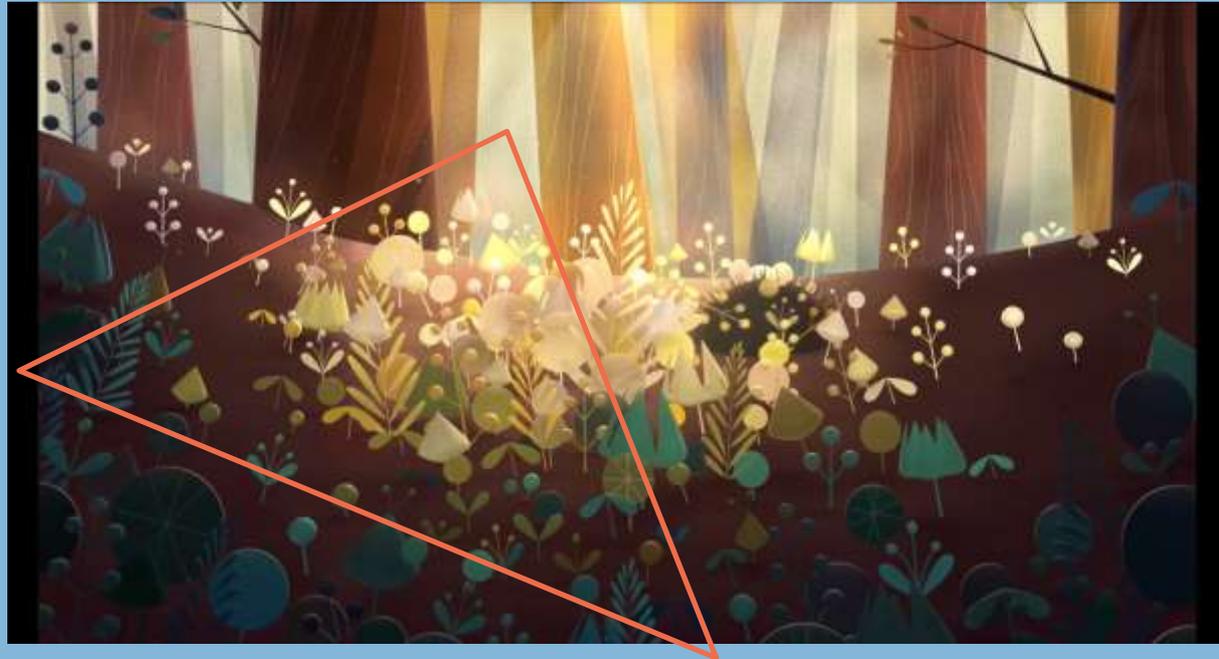


Das Sense of Coherence-Modell

Das berühmte Sense of Coherence-Modell von Antonovsky sagt, dass wir drei Elemente brauchen, um psychisch gesund zu sein:

- unser Leben sollte sich **bedeutsam** anfühlen,
- unser Leben sollte **verstehbar** sein,
- unser Leben sollte **handhabbar** sein.

(vgl. Antonovsky, 1997, APA, 2017, Harré, 2018)



Das Sense of Coherence-Modell

- **Bedeutsamkeit**
- **Verstehbarkeit...**
- **Handhabbarkeit...**



Das Manual....

50 Übungen für Selbstfürsorge

1 LESE IH BUCH	2 TRINKE EINE TASSE TEE KAFFEE	3 HOBE DEIN LEBLINGS LIED	4 HOBE DEINEN WOCKAUF	5 MACH EINEN NETZGANG SCHNAP
6 KOCH EIN LEBLINGS GEBACKENES BROT	7 GIEß EIN GLAS WASSER BEWUSST TRINKEN	8 HEBEN DIE HÄNDEN HÖHER	9 GIEß FRUCHTS SAFT IN EINE SCHNITT KUCHE	10 SETZ DICH IN DIE SUNNE
11 VERBRING VERBRING ZEIT MIT EINER PFLANZE	12 VERBRING ZEIT MIT EINER PFLANZE	13 BETRACHT DIE SCHÖNHEIT DEINER UMGEBUNG	14 BETRACHT DIE SCHÖNHEIT DEINER UMGEBUNG	15 GEH SPAZIEREN
16 GEH WANDERN	17 MACH YOGA	18 LAUF DURCH EINEN WALD	19 MACHE SPORT	20 SPRECH DICH MIT EINER KATZE
21 MACH DICH HÄNDEN WÄSCHEN	22 LASS DICH HÄNDEN WÄSCHEN	23 TRINKE HEUTE EIN GLAS WASSER	24 ACHT DICH AUF DEINE HAAR PFLEGE	25 SING DICH EIN LIED MIT EINER GITARRE
26 TANZE ZU DEINER LEBLINGS MUSIK	27 GEB DICH EINE KOSCHKE	28 LACHE DICH AN	29 JEFF SCHNITT EIN STÜCK BROT	30 TRIFF EINE FREIZEIT AKTIVITÄT
31 LASS DICH VON EINER PFLANZE BESUCHEN	32 GIB EINEM KIND EINE KOSCHKE	33 KOPF NIEDER NEHMEN UND DANKEN SAGEN	34 MICH EINE KOSCHKE	35 ENTFOLLE DIE KARTEN VON DEINER KREDITKARTE
36 SCHREIB DICH EINEN KLEINEN BRIEF	37 SCHREIB DICH EINEN KLEINEN BRIEF	38 SCHREIB DICH EINEN KLEINEN BRIEF	39 SCHREIB DICH EINEN KLEINEN BRIEF	40 SCHREIB DICH EINEN KLEINEN BRIEF
41 SCHREIB DICH EINEN KLEINEN BRIEF	42 SCHREIB DICH EINEN KLEINEN BRIEF	43 SCHREIB DICH EINEN KLEINEN BRIEF	44 SCHREIB DICH EINEN KLEINEN BRIEF	45 SCHREIB DICH EINEN KLEINEN BRIEF
46 SETZ DICH IN EINE KOMFORTABELE SITZSTELLE	47 SETZ DICH IN EINE KOMFORTABELE SITZSTELLE	48 SETZ DICH IN EINE KOMFORTABELE SITZSTELLE	49 SETZ DICH IN EINE KOMFORTABELE SITZSTELLE	50 SETZ DICH IN EINE KOMFORTABELE SITZSTELLE

11 FEBRUAR



awe
gratitude
amusement
joy
serenity
hope
interest
pride
inspiration
love

staercentraining.ch

Universität Zürich

Home

Info

Kontakt

Anmeldung

E-Mail:

Passwort:

Herzlich Willkommen auf *staercentraining.ch*

Auf dieser Webseite wird ein kostenloses Trainingsprogramm aus der Positiven Psychologie angeboten, welches an der Fachrichtung für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik des Psychologischen Instituts der Universität Zürich entwickelt wurde.

Ab sofort können Sie sich für das aktuelle Stärkentraining anmelden, hier geht es zur **Anmeldung**. Das Programm ist kostenlos und kann bequem von zu Hause aus am Computer durchgeführt werden. Sämtliche TeilnehmerInnen erhalten nach Ende des Programms eine individuelle Rückmeldung zu ihrem Trainingserfolg.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, finden Sie unsere **Informationsblätter**.

Die **Positive Psychologie** hat sich zum Ziel gesetzt, die Ressourcen von Menschen zu fördern. Sie entwickelt Faktoren das Leben am meisten lebenswert machen. Dabei soll das Prinzip „das Beste“ (in Ordnung bringen, was nicht funktioniert) durch das Prinzip „subt what's strong“ (etwas stärken) ergänzt werden. Dieses Programm wurde gemäss diesem Grundsatz entwickelt.

- **Bedeutsamkeit**
- **Verstehbarkeit...**
- **Handhabbarkeit...**

<https://laufvernarrt.de/selbstfuersorge-lernen-50-uebungen-fuer-self-care/>
<https://www.staercentraining.ch/>

Ausblick



Ausblick

“We must love another, or die.”

(Auden, 1939)

- Sich selbst lieben und Klimaengagement als Bestandteil der Selbstfürsorge begreifen.
- Ein gutes Leben führen mit einer genussvollen, resilienzfokussierten Identität, die sich weder rein auf Konsum noch rein auf Verzicht aufbaut, sondern auf der ganzen Vielfalt menschlichen Lebens.
- Andere lieben, eine Gesellschaft mitgestalten in Kooperation, Bindung, und Inspiration.
- Beziehungen weiter aufbauen, und erhalten und
- dadurch die gesellschaftliche Spaltung weiter überwinden und eine weitere Spaltung verhindern.
- Die Natur lieben und dazu beizutragen, sie zu schützen.
- Ihre Ideen...

(vgl. Fredrickson, 2016)



Literatur

Antonovsky, A. (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen: dovts.

APA (2017) The Road to Resilience, <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>,
[abgerufen 21.2.2020](#)

Auden, W. D. (1939) September 1, 1939, <https://poets.org/poem/september-1-1939>, abgerufen
27.7.2020

Fredrickson, B. (2016) Positivity. Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive, London: Oneworld.

Harré, N. (2018) Psychology for a Better World, Auckland: Auckland University Press.

Rilke, R. M. (1966) Ausgewählte Gedichte, Frankfurt / Main: Suhrkamp.

Schneidewind, U. (2018) Die Große Transformation. Eine Einführung in die Kunst gesellschaftlichen Wandels, Frankfurt / Main: Fischer.

Solutions Journalism Network (2020) Solutions Story Tracker,
<https://storytracker.solutionsjournalism.org/>_abgerufen 11.11.2020

Theunissen, G. (2004) Kunst und geistige Behinderung, Klinkhardt: Bad Heilbrunn.

Urner, M. (2019) Schluss mit dem täglichen Weltuntergang, München: Droemer.

Anhang

TANT DE FORÊTS...

Tant de forêts arrachées à la terre
et massacrées
achevées
rotativées

Tant de forêts sacrifiées pour la pâte à papier des milliards de journaux attirant annuellement l'attention des lecteurs sur les dangers du déboisement des bois et des forêts.

Jacques Prévert

Film: Sankur, B., Godet, G. (2015, Tant de forêts,
<https://www.youtube.com/watch?v=9fsDYGkLJaY>, abgerufen 17.11.2020