

Wenn Warnungen ungehört verhallen

Psychische Prozesse im Umgang mit der Klimakrise



Es war einmal ein Hirtenjunge, der auf der Weide Schafe hüten musste. Eines Tages langweilte er sich und beschloss, seinen Mitmenschen einen Streich zu spielen. Er schrie: »Hilfe! Ein Wolf!«

Nicht wenige kennen diese Fabel, in der am Ende tatsächlich ein Wolf kommt und das Leben von Mensch und Tier bedroht. Und niemand mag mehr zu Hilfe eilen, denn alle glauben an einen falschen Alarm. In der Geschichte der Menschheit hat es schon viele falsche Prophezeiungen gegeben: Nur allzu oft sollte die Welt untergehen. Aber die Weltuntergänge blieben aus. Warum sollte also ausgerechnet zu unseren Lebzeiten etwas Gegenteiliges eintreten?

Spätestens mit der Industrialisierung hat die Menschheit begonnen, massiv Einfluss auf das Klimasystem des Planeten zu nehmen. Seit dem Ende der 1970er-Jahre sind die Konsequenzen bekannt (vgl. Rich, 2018): Durch den zunehmenden Ausstoß von Treibhausgasen heizt sich die Erde auf. Vor dieser globalen Erwärmung und den damit einhergehenden klimatischen Veränderungen warnt die Wissenschaft seit nunmehr rund 40 Jahren (vgl. aktuell: Lenton et al., 2019; Gardner & Wordley, 2019). Doch nur sehr verhalten laufen Maßnahmen an, die unsere Welt vor den laufenden und bevorstehenden Klimaveränderungen schützen. Und erst seitdem die junge Klimaaktivistin Greta Thunberg lautstark und geduldig vor »dem Wolf« warnt, machen sich immer mehr Menschen tatsächlich Sorgen.

Warum hat das so lange gedauert? Und warum fällt es uns immer noch schwer, die drohenden Veränderungen ernst zu nehmen und laufende Veränderungen überhaupt wahrzunehmen? Wird es zu einer Ironie der Welt-

geschichte, dass wir die wohl entscheidendste Warnung seit Beginn des Industrie- und Technologiezeitalters nicht ausreichend ernst genommen haben und so ein altes Märchen wahr wird (vgl. Marshall, 2015)?

Eigentlich sagen Greta Thunberg und die Klimabewegung etwas ziemlich Banales. Sie sagen, der menschengemachte Klimawandel sei ein Problem. Dazu gibt es einen starken wissenschaftlichen Konsens (97 Prozent: Cook et al., 2016; 100 Prozent: Powell, 2019). Und die Klimabewegung sowie zuletzt über 11.000 Wissenschaftler weltweit (vgl. Ripple, Wolf, Newsome, Barnard & Moomaw, 2019) fordern, dass etwas getan werden muss: den starken Ausstoß von Treibhausgasen möglichst schnell zu beenden. Auch die politische Welt hat sich im Rahmen des Pariser Klimaabkommens von 2015 eigentlich darauf verständigt, diese Herausforderung anzunehmen.

Die Weltgemeinschaft weiß um die Gefahren, und sie weiß auch, was zu tun ist. Dennoch steigt der Ausstoß von Treibhausgasen weiter an (vgl. Ripple et al., 2019). Und diejenigen, die vor dem menschengemachten Klimawandel warnen, stehen von vielen Seiten in der Kritik. Weil sie zu radikal seien, weil sie zu apokalyptisch seien, weil sie von Ökonomie nichts verstünden, weil sie unsere Freiheiten einschränken würden, weil ihre Forderungen unsozial seien, weil doch alles nicht so schlimm sei. Aktuelle psychologische Studien zeigen, dass die Konfrontation mit bedrohlichen Informationen

zum Klimawandel sogar unerwünschte Nebeneffekte wie symbolische Abwehrhandlungen haben kann, statt umweltbewusstes Verhalten zu fördern (Kapeller & Jäger, 2019; Uhl, Jonas & Klackl, 2016; Uhl, Klackl, Hansen & Jonas, 2017).

Skepsis, Widerstand, Bagatellisierung, Verdrängung – all diese Formen des defensiven Umgangs mit dem globalen Klimawandel, der Bewältigung der Klimakrise und ihrer prognostizierten existenziellen Folgen für Individuen und Gesellschaft lassen sich psychologisch erklären. Dabei scheint es nicht einen entscheidenden psychologischen Prozess zu geben. Verschiedene Bewältigungsstrategien können, auch in Abhängigkeit von individuellen Ressourcen und kognitiven Schemata (z. B. ökologische Selbstidentität, vgl. z. B. Kapeller & Jäger, 2019), eine Rolle spielen. Gemeinsam sind ihnen die Funktionen, unser subjektives Wohlbefinden (kurzfristig) aufrechterhalten und unseren Lebenskontext als stabil wahrnehmen zu können.

Bagatellisierung und Verdrängung

Wir glauben nicht, dass der Wolf kommt, weil wir ihn nicht sehen: Ein zähnefleischendes Raubtier war bislang für viele nicht in Sicht und stellte so für unser Bedrohungssystem keine reale Gefahr dar. Der Harvard-Psychologe Daniel Gilbert erklärt die Prioritätensetzung unseres Bedrohungssystems mit dem *PAIN*-Akronym (zit. n. Marshall, 2015): Um für bedeutsam gehalten zu werden, müssen Bedrohungen persönlich, abrupt, als unmoralisch und gegenwärtig wahrgenommen werden (**p**ersonal, **a**brupt, **i**mmoral and **n**ow). Die Klimakrise bietet all dies nicht. Sie bleibt gut verborgen im Wald unserer alltäglichen Sorgen: Steigende Mieten, unsichere Arbeitsverhältnisse, individuelle Konflikte – wir haben nur einen »finite pool of worry« (Linville & Fischer, 1991), in dem die verschiedenen Sorgen konkurrieren.

Wenn Menschen sich nicht wohlfühlen, sind sie bestrebt, diesen Gefühlszustand schnell zu beenden. Wenn ich beispielsweise die wissenschaftlichen und politischen Warnungen vor den Folgen des Klimawandels ernst nehme, gleichzeitig aber einen sehr klimaschädlichen Lebensstil verfolge, dann entsteht eine Dissonanz, die nach Auflösung drängt (kognitive Dissonanzreduktion nach Festinger, 1957). Ich kann einerseits weniger klimaschädlich leben. Ist mir dies, z. B. aus beruflichen Gründen, nicht möglich oder möchte ich einfach nicht auf bestimmte Annehmlichkeiten verzichten, dann überzeuge ich mich andererseits eher davon, dass mein Verhalten gar keine Rolle spielt oder der Klimawandel ungefährlich ist (Bagatellisierung). Oder dass es ihn gar nicht gibt (Verleugnung). Oder ich schiebe die Gedanken daran beiseite (Verdrängung).

Womöglich ist der globale Klimawandel als Bedrohung auch viel zu abstrakt bzw. komplex, um ihn vollständig zu erfassen. Hinweise darauf liefern beispielsweise Studien von Ye Li und Kollegen (2011). Sie konnten zeigen, dass ihre Studienteilnehmer, die dachten, dass es am

Tag der Befragung wärmer als üblich sei, größere Sorgen vor dem Klimawandel zum Ausdruck brachten. Wer von einer kälteren Temperatur als üblich ausging, zeigte hingegen weniger Sorgen. Diese Befunde bestätigen das Substitutions-Bias: Eine komplexere und damit weniger zugängliche Bewertung weicht einer einfacheren Beurteilung.

Hinzu kommt: Viele Menschen kennen die immer wiederkehrende Warnung vor dem Wolf namens »Klimawandel« seit Jahrzehnten. Der Treibhauseffekt ist lange regulärer Bestandteil des Schulunterrichts. Dadurch, dass Veränderungen bis vor Kurzem – zumindest für die westliche Welt – überwiegend schleichend daherkamen, ist für viele in all den Jahren gefühlt noch nichts passiert. So wirken die Warnungen wie zahlreiche Fehlalarme. Wir gewöhnen uns an sie.

Skepsis und Widerstand

Mitunter kann es auch kränkend für den Selbstwert sein, von einer 16-Jährigen zu hören, nicht genug für den Klimaschutz getan zu haben: wenn durch die Konfrontation mit der Klimakrise und die Kritik an unzureichenden Gegenmaßnahmen Intelligenz und Bildung in Frage gestellt erscheinen. Gerade wenn wir uns in unserem Selbstbild angegriffen fühlen, reagieren wir defensiv und wehren den empfundenen Angriff mit einem Gegenangriff auf den Selbstwert des vermeintlichen Gegners ab (z. B. Salmivalli, Kaukiainen, Kaistaniemi & Lagerspetz, 1999). Nichts anderes passiert, wenn Menschen wie Greta Thunberg im Internet Geringschätzung entgegenschlägt.

Eine noch stärkere Wirkung als die Bedrohung des Selbstwertes dürfte wohl die Bedrohung des eigenen Lebens entfalten. Der negative Kern unseres Überlebenstriebes, die Todesangst, ist für uns so unangenehm, dass wir unmittelbar versuchen, sie abzuwehren (Terror-Management-Theorie; Solomon, Greenberg & Pyszczynski, 2016). Eine Strategie besteht darin, alles daranzusetzen, unser »symbolisches Überleben« zu sichern, zum Beispiel unseren Selbstwert zu steigern, indem wir unsere individuelle Besonderheit oder kollektive Überzeugungen unserer sozialen Bezugsgruppe (etwa »die Wirtschaft muss wachsen«) hochhalten (Wolfe & Tubi, 2019).

Zur Aufrechterhaltung unserer Weltsicht trägt auch der sogenannte Bestätigungsfehler (confirmation bias; vgl. Wason, 1968) bei. Diesem zufolge neigen wir dazu, unsere Einstellungen durch selektive Informationsgewinnung und Interpretation zu bestätigen. Und auch die wahrgenommenen Gruppennormen spielen eine entscheidende Rolle: Bereits 1968 gelang es Latané und Darley bezugsgruppenabhängiges Verhalten in Gefahrensituationen experimentell nachzuweisen. Sie leiteten Rauch in ein Zimmer, in dem Versuchspersonen einen Test bearbeiteten. Zunächst reagierten 75 Prozent der Versuchspersonen angemessen, verließen den Raum oder riefen um Hilfe. Doch wenn anwesende Versuchshelfer den Rauch bagatellisierten, reagierten nur noch zehn Prozent angebracht. Dies zeigt



Lea Dohm, Felix Peter und Bianca Rodenstein engagieren sich bei »Psychologists/Psychotherapists for Future« (Psych4F), einem Zusammenschluss von über 4.000 Kolleginnen und Kollegen, die sich hinter die Ziele der »Fridays for Future«-Bewegung und die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Klimaforschung stellen. Die Klimakrise ist auch eine psychologische Herausforderung. Weitere Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen ist wichtig und willkommen.

Für weitere Informationen:
www.psychologistsforfuture.org

Kontakt:
mail@psychologistsforfuture.org



Trotz der zahlreichen Warnungen reagieren viele Menschen mit Abwehr.

die Herausforderung, gerade dann auf eine Notlage angemessen zu reagieren, wenn es niemand sonst tut.

Hinderlich für das eigene Aktivwerden im Klimaschutz ist auch die empfundene Einschränkung lieb gewonnener Freiheiten. Wenn vorgeschlagene Klimaschutzmaßnahmen unser Bedürfnis nach Selbstbestimmung (vgl. self-determination theory; Deci & Ryan, 2008) frustrieren, kann Reaktanz entstehen (vgl. Brehm, 1966), eine komplexe Abwehrreaktion gegen den befürchteten Freiheitsverlust. In diesem Zusammenhang und darüber hinaus spielt auch die Abwägung potenzieller Verluste eine Rolle. Der Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahnemann meint, dass wir es angesichts von wirksamen Klimaschutzmaßnahmen mit Entscheidungen zu tun haben, bei denen wir Kosten und Unlust in der Gegenwart ertragen müssten, um unsichere hohe Kosten in der fernen Zukunft zu vermeiden (zit. n. Marshall, 2015). Oft werden allerdings kurzfristige Belohnungen langfristigen positiven Konsequenzen vorgezogen (vgl. z.B. Fischer, Bourgeois-Gironde & Ullsperger, 2017).

Seit Bekanntwerden des menschengemachten Klimawandels und entsprechender politischer Bestrebungen, ihm Einhalt zu gebieten, wurde von Verbänden und Unternehmen zudem viel Geld in Gegenkampagnen und Studien investiert, um ökonomische Interessen zu schützen (vgl. Rich, 2018). Diese Form von Lobbyismus führte ironischerweise im Fall des früheren klimaskeptischen Wissenschaftlers Richard A. Muller dazu, dass dieser mit Hilfe solcher Finanzierungen schließlich doch zu dem Schluss kam, dass der Klimawandel real und menschengemacht ist (vgl. Muller, 2012).

Neben ökonomischen Interessen können auch politische Ideologien einen Einfluss darauf haben, wie ablehnend

der Realität des menschengemachten Klimawandels begegnet wird. Insbesondere für die USA konnte ein Zusammenhang zwischen konservativen Ideologien und Klimawandelskepsis gezeigt werden (Hornsey, Harris & Fielding, 2018). Solche Ideologien und ökonomischen Interessen können schließlich auch dazu führen, dass seriöse Forschung gezielt diskreditiert wird (vgl. Oreskes & Conway, 2010). Gerade klimawandelnegierende Botschaften können aufgrund ihrer entwarnenden Inhalte eine entlastende Funktion haben und erfreuen sich womöglich gerade deshalb einer weiten Verbreitung.

Abwarten, Lähmung oder Handlung

Und wenn wir die Klimakrise wie Richard A. Muller dann doch als Bedrohung erkennen, der Warnung vor »dem Wolf« also glauben? Da unser emotionales System noch wie vor 100.000 Jahren funktioniert (LeDoux, 2001), reagieren wir auch auf Bedrohungen im Hier und Jetzt wie unsere Vorfahren auf den Wolf: Wir kämpfen, flüchten oder erstarren. Während das immer noch hilfreich ist, wenn wir im Wald einem hungrigen Raubtier begegnen, funktioniert das angesichts komplexer, globaler Gefahren nicht mehr.

Dort, wo die Klimakrise bereits angekommen ist, haben die ersten Fluchtbewegungen eingesetzt, weitere sind zu erwarten (IDMC, 2019; IPCC, 2019). In weiten Teilen der nördlichen Hemisphäre sind die Auswirkungen noch nicht so stark, dass eine Flucht jenseits kognitiver Verdrängungsprozesse in Frage kommt. Dort fühlen sich hingegen immer mehr Menschen hilflos und gelähmt. Ein Artikel der American Psychiatric Association prognostiziert sogar eine Zunahme von depressiven Erkrankungen in Reaktion auf die Klimakrise (Clayton, Manning & Hodge, 2014). Wenig verwunderlich, da die individuellen Handlungsmöglichkeiten im globalen Kontext sehr beschränkt scheinen und dies bei unge-

lösten größeren Herausforderungen leicht in Gefühlen von Ohnmacht und Hilflosigkeit resultieren kann (vgl. Seligman, 1972). Die klinische Forschung diskutiert hier ein »prätraumatisches« Belastungssyndrom (Clayton et al., 2014), bei dem die Belastung noch erwartet wird. Bedrohliche Informationen zum Klimawandel könnten neben der Förderung pessimistischer Sichtweisen (vgl. Ojala, 2019) unter Umständen zu solchen Folgen und weiteren defensiven Reaktionen beitragen (vgl. Kapeller & Jäger, 2019; Uhl et al., 2016; 2017).

Eine andere Möglichkeit ist, die Klimakrise intellektuell zwar anzuerkennen, aber nicht auf der emotionalen Ebene zuzulassen. Dabei wird (womöglich schon vorbewusst) erkannt, dass ein emotionales Akzeptieren sehr unangenehm werden würde (Marshall, 2015). Wenn es allerdings (nur) um einen hypothetischen Wolf geht, fällt es uns deutlich schwerer, aktiv zu werden. Erst eine emotionale Verarbeitung im Hier und Jetzt dürfte – zusammen mit der Befriedigung der Grundbedürfnisse nach Kompetenz, Autonomie und Zugehörigkeit und der Bereitstellung klarer Handlungsempfehlungen – in der notwendigen Breite zu adäquatem Handeln motivieren. Wer sowohl emotional berührt ist als auch die Hoffnung hat, als Teil einer Gemeinschaft zu einer positiven Veränderung einen eigenen wirksamen Beitrag leisten zu können, der kommt schließlich ins Handeln (vgl. Deci & Ryan, 2000; Witte & Allan, 2000; Uhl et al., 2017).

Millionen Menschen schließen sich derzeit einer globalen politischen Bewegung an, gehen zu lokalen oder weltweiten Protesten auf die Straße. Hier findet eine Solidarisierung für ein gemeinsames Thema statt, was ungeachtet der geteilten Sorgen etwas sehr Erfüllendes, Bedeutunggebendes haben kann, und dies kann wieder-

rum Wohlbefinden und weiteres Engagement fördern (vgl. Ojala, 2019). Dabei entsteht Selbstwirksamkeit: die Überzeugung, eine Herausforderung bewältigen zu können. Diese so entscheidende Solidarisierung (vgl. Marshall, 2015) braucht es nicht zuletzt auch deshalb, weil nur in der Gemeinschaft auf demokratischem Weg politische Entscheidungen herbeigeführt werden können, die zur Sicherung unserer Lebensgrundlagen notwendig sind. Dazu gehört letztlich auch, manche kollektiven Überzeugungen, die für den ungebremsten Ausstoß von Treibhausgasen verantwortlich sind, zu hinterfragen.

Am Ende darf nicht unerwähnt bleiben, dass Menschen in Abhängigkeit von ihrem Kontext erleben und handeln: vom persönlichen Kontext (Familie, Freundeskreis, Beruf, Lebensumstände) und vom gesellschaftlichen Kontext (politische und wirtschaftliche Bedingungen, geteilte Werte und Normen). Welche psychischen Prozesse unser Denken und Handeln bestimmen, hängt außer von personalen Ressourcen und kognitiven Schemata auch von solchen Kontextbedingungen ab. Diese können auf dem politischen Weg verändert werden.

Die Tragik der Hirtenjungen-Fabel und der Klimakrise ist, dass sich die meisten Reaktionen, psychologisch betrachtet, erklären lassen: »Panikmachende« Kinder und Jugendliche stören unsere gewohnten Abläufe und Denkmuster, bedrohen unseren Lebenswandel gefühlt stärker als Klimaextreme am fernen Horizont. Auf der anderen Seite wäre es in diesem Fall lebenswichtig, ihnen zuzuhören und sie politisch ernst zu nehmen – weil ihre Warnungen begründet sind.

Die Literaturliste zu diesem Artikel kann per E-Mail beim Deutschen Psychologen Verlag angefordert werden: verlag@psychologenverlag.de



Die Hoffnung, als Teil einer Gemeinschaft eine positive Veränderung zu bewirken, befähigt nicht nur zum Handeln, sondern fördert auch weiteres Engagement.