Foto: Aslihan Altin – unsplash.com

»Warum gehen wir nicht raus und machen eine Ansage?«

Engagement bei den »Psychologists for Future«

Anke Hofmann engagiert sich bei den »Psychologists for Future«. Im Interview erläutert sie die Hintergründe der Bewegung, aber auch ihres eigenen Engagements und appelliert an alle Psychologinnen und Psychologen, sich ebenso einzubringen.

Am 20. August 2018 streikte Greta Thunberg zum ersten Mal vor dem schwedischen Parlament für mehr Klimaschutz. Wie erklären Sie sich das Tempo, mit dem sich der Protest auf die ganze Welt – und nicht nur Schülerinnen und Schüler – ausgeweitet hat? Wieso konnte Greta mit ihrer Bewegung die öffentliche Debatte stärker verändern als mahnende Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler und zahlreiche Klimagipfel es vermochten?
Ich habe mir diese Frage – wie sicher viele andere Menschen – auch schon oft gestellt. Es ist vermutlich wie bei anderen Erfolgsgeschichten auch: Da kamen viele Faktoren zusammen. Aber Greta Thunberg hat den Stein mit ihrer Aktion ins Rollen gebracht. Sie hat dem auch wissenschaftlich sehr abstrakten Phänomen des Klimawandels ein Gesicht gegeben, der Klimabewegung durch ihre Person und ihre Klarheit Leben eingehaucht. Da war sofort eine Emotion.

Sicher hatte auch die Tatsache, dass sie minderjährig war, einen Einfluss. Später konnte man von ihren Eltern lesen, dass sie zu Beginn überfordert waren von dieser Tochter, die so geradlinig und klar war in ihren Aussagen und Handlungen, der es aber auch psychisch schlecht ging. Gerade ihre Emotionalität und ihre Betroffenheit sind aber ganz wichtige Faktoren.

Harald Lesch hat das mal gesagt, und das ist es auch, was wir als »Psychologists for Future« transportieren möchten: Menschen erreichen wir nicht alleine durch Fakten – im Gegenteil, das kann im Sinne der Reaktanz sogar nach hinten losgehen –, sondern durch ein Miteinander: durch Interesse, Gespräche auf Augenhöhe, aber auch das Benennen der eigenen Betroffenheit.

Wie kann das konkret aussehen?
In meiner Nachbarschaft lebe ich z. B. als einzige vegan, das ist ja oft ein Reizthema. Ich thematisiere das selbst nicht, aber wenn ich gefragt werde, erzähle ich, wie es mir geht, wie ich dazu gekommen bin. Oder auch, was es mit mir macht, wenn wir den dritten trockenen Sommer in Folge haben. Ich wohne im Südwesten, hier war es ohnehin immer ziemlich warm, und nun kommt diese Wasserknappheit hinzu. Bei mir ist es schon so, dass ich Angst vor dem Sommer habe. Über solche Ängste tauschen wir uns auch bei den »Psychologists for Future« aus. Dort ist es einfach, weil alle das Gleiche antreibt. Mit meinen Nachbarinnen und Nachbarn ist das manchmal schwieriger.

Sehen die das denn so anders?
Vielleicht sagen sie es nicht so. Da kommt dann meist ein zögerliches: »Ja, es ist schon ziemlich trocken …« Und kurz danach fliegen sie für einen Kurzurlaub nach Spanien.

Diese Widersprüchlichkeit fiel mir in diesem Sommer auch auf: Es wurde gleichzeitig über die anhaltende Trockenheit und die ausgefallene Flugreise gejammert. Und noch während des

Rasenmähens monierte der Nachbar, dass es keine Schmetterlinge mehr gebe.
Ich denke, dass man Veränderungen ein Stück weit vorleben muss – aus eigener Überzeugung heraus und ohne Arroganz. Menschen, die sich schon länger mit Umweltzerstörung und Klimakrise beschäftigt haben, verschieben durch das, was sie vorleben, die sozialen Normen. Das muss nicht im großen Stil geplant oder abgestimmt sein; es hat etwas mit Bewusstwerdung zu tun. Und das kriegen andere Menschen mit. So ticken wir ja alle. Meine Nachbarin hat neulich Pflanzendrink statt Milch gekauft. Nicht für mich, für sich. Da passiert etwas.

Dennoch: Es scheint sich wenig und viel zu langsam zu ändern. Ein bisschen bio hier, eine vegane Option da … Wir werden den Klimawandel vermutlich nicht aufhalten, indem wir den nächsten schicken Mehrwegkaffeebecher kaufen.
Nein, leider nicht. Das lässt mich an den »Single-Action-Bias« denken, der in diesem Kontext eine große Rolle spielt: Eine einzige kleine umweltfreundliche Handlung genügt, um unsere unangenehmen Gefühle bezüglich der Klimakrise zu beruhigen. Wir nehmen den Mehrwegbecher oder verzichten auf Fleisch und fühlen uns gleich besser. Leider steht unser »Engagement« in keinem Verhältnis zum Problem. Zudem kann es sogar Rebound-Effekte geben: Weil wir uns in einem Bereich klimafreundlich verhalten haben, fühlt sich das wie eine Legitimation an, es in einem anderen Bereich etwas lockerer zu sehen.

Ich fahre seit sieben Jahren ein Elektroauto; damals waren die noch ganz neu. Wenn ich Ihnen das erzähle, klingt das gleich ein bisschen überheblich. Aber was ich sagen möchte: Dieses Auto führte zu einer gewissen Entspannung nach dem Motto: Jetzt kann ich mich erst einmal zurücklehnen! Aber so funktioniert das beim Thema »Klimakrise« nicht, weil uns die Zeit davonläuft. In den einschlägigen Veröffentlichungen wird 2020 als ein entscheidendes Jahr angesehen. Das ist nun vorbei. Und was haben wir verändert?

Nun kam Corona dazwischen …
Und gerade die Corona-Pandemie ist ein gutes Beispiel dafür, dass es alleine mit unserem Umdenken, das nur »evolutionär« und sehr langsam verlaufen würde, nicht geht. Wieder habe ich Harald Lesch im Ohr, wie er sich im September 2019, als das Klimapaketchen verabschiedet wurde, aufgeregt hat: »Wir sagen doch auch nicht: Tempo 50 freiwillig in Ortschaften!« Für die Eindämmung der Corona-Pandemie gibt es Verbote und Gebote, und ich denke, auch mit Blick auf die Klimakrise wird es nicht anders gehen. Obwohl ich mich immer für eine Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger ausspreche: Je größer die Not, desto klarer müssen die Regeln sein.

Der Meteorologe Özden Terli sagte einmal: »Je länger wir warten, desto wahrscheinlicher wird es eine Ökodiktatur geben. Und die Diktatorin ist die Natur.« Die Spielräume, in denen wir noch aushandeln können, werden immer kleiner.

Auch etwas, das wir bei der Corona-Pandemie beobachten können: Je später wir handeln, desto größer werden die Einschnitte.
Allerdings, behaupte ich, wäre ein früheres Handeln mit uns Menschen auch kaum möglich. Wir brauchen Erfahrungen, Geschichten, müssen die Auswirkungen des menschengemachten Klimawandels am besten sehen. Und das ist das Problem, denn bisher sehen wir in unseren Breiten noch vergleichsweise wenig von der Klimakrise.

Ich sehe die toten Bäume vor meinem Fenster. Das ist nur noch schwer ignorierbar.
Ja, und das wirkt auch eher. Die Krux ist, dass wir jetzt handeln müssen, um Katastrophen zu verhindern, die noch nicht eingetreten sind. Wenn es erst so weit ist, dass wir alles deutlich vor Augen haben, sind vermutlich sehr viele Prozesse nicht mehr umkehrbar, dann sind sogenannte »Kipppunkte« überschritten. Am besten kann man das jetzt schon an Gletschern oder dem arktischen Eis beobachten: Hier geht die Wissenschaft davon aus, dass das Abschmelzen z. B. des grönländischen Eisschilds bereits in Gang gesetzt und unumkehrbar ist. Dass wir dagegen nichts mehr machen können, ist dramatisch und für mich sehr bedrückend.

Dennoch: Gletscher, Eisbären, Stürme, Waldbrände – meist ist das alles so weit weg und wird auch schnell beiseitegeschoben. Da spielen psychische Abwehrmechanismen wie Verdrängungs- bis hin zu Verleugnungseffekten eine Rolle, aber auch Gefühle von Schuld und Scham, wenn uns klar wird, dass wir auch selbst dazu beigetragen haben und weiter dazu beitragen, dass es der Welt so geht, wie es ihr geht. Das ist schwer auszuhalten und ja auch eigentlich unfassbar. Wir haben das gemacht, wir Menschen. Und wir scheinen vergessen zu haben, dass wir als Spezies genauso zur Natur gehören wie alles andere auch.

Und da sind wir bei einem weiteren psychologischen Faktor: Der Anthropozentrismus, der in praktisch allen Weltreligionen zelebriert wird, befördert die Arroganz unserer Spezies und unseren rücksichtslosen und kurzsichtigen Umgang mit unserer Welt. Ich kenne keine andere Tierart, die so effektiv den eigenen Lebensraum zerstört.

Wenn ich mit meiner kleinen Tochter durch die Straßen gehe und sie beim Entdecken der Welt begleite, stelle ich mit Schrecken fest, dass ich ihr Dinge, die es eigentlich zu hinterfragen gilt, als normativ verkaufe: die Fülle der Waren in den Läden, in denen auch dann Licht brennt, wenn sie geschlossenen sind, die zubetonierten Wege und Plätze und die vielen, vielen Autos überall, die selten mehr als eine Person transportieren … Es ist in unserer Gesellschaft ohnehin schwer, klimafreundlicher zu leben – wie sollen wir hinterfragen, was für uns so ganz normal ist?
Zum einen denke ich, dass die Veränderung langsam von außen kommt. Die meisten empfinden vielleicht

Foto: privat

Anke Hofmann *ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und engagiert sich seit Juli 2019 bei den »Psychologists for Future«.*

E mittelbaden@psychologistsforfuture.org

keine Angst, aber schon ein gewisses Unbehagen. Es ist nicht mehr so, wie wir es gewohnt sind. Die Winter sind nicht mehr so, wie wir sie kannten und in Bilderbüchern immer noch darstellen, die Sommer sind wärmer und trockener … Zum anderen würde ich als Verhaltenstherapeutin empfehlen, die Ebene der Betrachtung zu wechseln, zu schauen: Nach welchen Werten möchte ich mein Leben ausrichten? Was will ich erreichen? Ja, es ist normal, dass die Straßen komplett zugeparkt sind, dass Autos wie selbstverständlich diesen Raum einnehmen. In dem Moment, in dem ich nach meinen Werten handle, halte ich es leichter aus, dass etwas Gewohntes wegbricht, dass ich verzichten muss. Und um beim Beispiel mit den Autos zu bleiben, würde eine autofreie Stadt ja nicht nur Verzicht bedeuten, sondern auch eine Fülle an neuen Möglichkeiten und Räumen.

Verzicht kann ja auch in sich etwas Positives sein.
Ich bin skeptisch, ob das alleine funktioniert. Klar gibt es Menschen, die viel Geld dafür bezahlen, um zwei Wochen im Kloster zu verzichten. Aber es macht einen Unterschied, ob ich mich bewusst für so etwas entscheide …

… oder mir jemand sagt: So. Und die nächsten 20 Jahre fliegst du nicht in den Urlaub!
Das auszuhalten, setzt sehr viel Bewusstheit voraus. Um akzeptieren zu können, dass das für mich nicht mehr dran ist, ist es nötig, dass ich mich ein Stück weit von mir selbst distanziere und globaler denke, dass ich mich auf die Spezies Mensch beziehe, auf die Nachkommen, egal, ob ich jetzt eigene Kinder habe oder nicht. Wir sprechen immer von »Umweltschutz«, als sei das etwas von uns Losgelöstes. Aber es geht um unseren Lebensraum!

Sie meinen, wir retten die Erde ja nicht nur als Selbstzweck, sondern für uns selbst?
Ja. Und gleichzeitig ist das natürlich auch wieder zu kurz gegriffen – zu anthropozentrisch eben. Über den Tellerrand hinaus zu sehen, bedeutet aus meiner Sicht ebenso, zu begreifen, dass wir als hauptsächlich Verantwortliche für den Zustand der Erde auch Verantwortung für die Lebensräume anderer Lebewesen übernehmen müssen, die wir so massiv beschnitten und beeinträchtigt haben – Stichwort »Artensterben«. Und an der Stelle kommen auch Pandemien in den Blick: neue Viren, die durch unsere Eingriffe in bisher sich selbst überlassene Ökosysteme auf uns treffen.

Um noch einmal Ihren Gedanken von eben aufzugreifen: Der Psychologe und Soziologe Harald Welzer spricht sich dafür aus, keine Schreckensszenarien mehr zu kommunizieren, sondern stattdessen positive Visionen eines besseren, klimafreundlichen Lebens zu entwerfen.
Wodurch wir uns motivieren lassen, hängt davon ab, wie wir Informationen verarbeiten, und ist individuell unterschiedlich. Menschen mit einem »Promotion-Fokus« hilft es für Verhaltensänderungen, wenn man ihnen etwas an die Hand gibt, das sie motiviert. Sie erreicht man also eher mit positiven Visionen: ein schöneres Leben mit der Natur, ein besseres, weil gerechteres Miteinander der Menschen. Und dann gibt es Menschen wie mich mit einem »Prevention-Fokus«. Ich sehe, was alles kaputt geht, und das motiviert mich, dagegen zu kämpfen.

Seit ich mich bei den »Psychologists for Future« engagiere, fällt es mir manchmal leichter, meine persönliche Betroffenheit einzuordnen und in etwas Positives umzusetzen.

Wie lange sind Sie schon dabei?
Die Gruppierung entstand im April 2019 als Graswurzelbewegung auf Initiative von Lea Dohm und Mareike Schulze. Ich selbst bin seit Juli 2019 dabei. Ganz zu Beginn gab es eine Stellungnahme, die man mitzeichnen konnte. Das wurde zwar irgendwann – mit rund 4.500 Unterzeichnungen – geschlossen, aber weiterhin engagieren sich in 30 Regional- und 15 Arbeitsgruppen mehr als 600 Kolleginnen und Kollegen.

Wie muss man sich die Arbeit der »Psychologists for Future« genau vorstellen?
Es geht viel um den Austausch untereinander, darum, sich zu verschiedenen Aspekten eine Meinung, eine Haltung zu bilden. Ein ganz wichtiger Baustein sind die Klimakommunikation und die Beratung. Wir halten Vorträge, veranstalten Webinare, z. B. zusammen mit den »Scientists for Future«, und unterstützen durch Schulungen und psychologische Beratung Klimagruppen, allen voran die »Fridays for Future«.

Eine Arbeitsgruppe entwickelt Aktionen, wie z. B. einen psychologischen »Spazierweg«, bei dem kürzlich in Mainz psychologische Begriffe und Phänomene rund um den Klimawandel auf Plakaten erläutert wurden. »Klima vor acht« ist eine weitere Aktion, für die wir uns stark machen. Es geht darum, dass vor der Tagesschau – ähnlich dem Format »Wissen vor acht« – in kurzen verständlichen Beiträgen über das Klima berichtet werden soll.

Und dann gibt es die Arbeit mit psychologischen und psychotherapeutischen Verbänden und den Psychotherapeutenkammern, die auch schon Resolutionen zum Thema verfasst haben. In diesem Bereich geht es uns darum, Psychologinnen und Psychologen, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten für das Thema zu sensibilisieren, sie zu animieren, ihre eigene Haltung und ihr Verhalten zu hinterfragen. Und wir wollen die Fachleute in dieser so relevanten Berufsgruppe dafür erwärmen, ihr Wissen weiterzugeben.

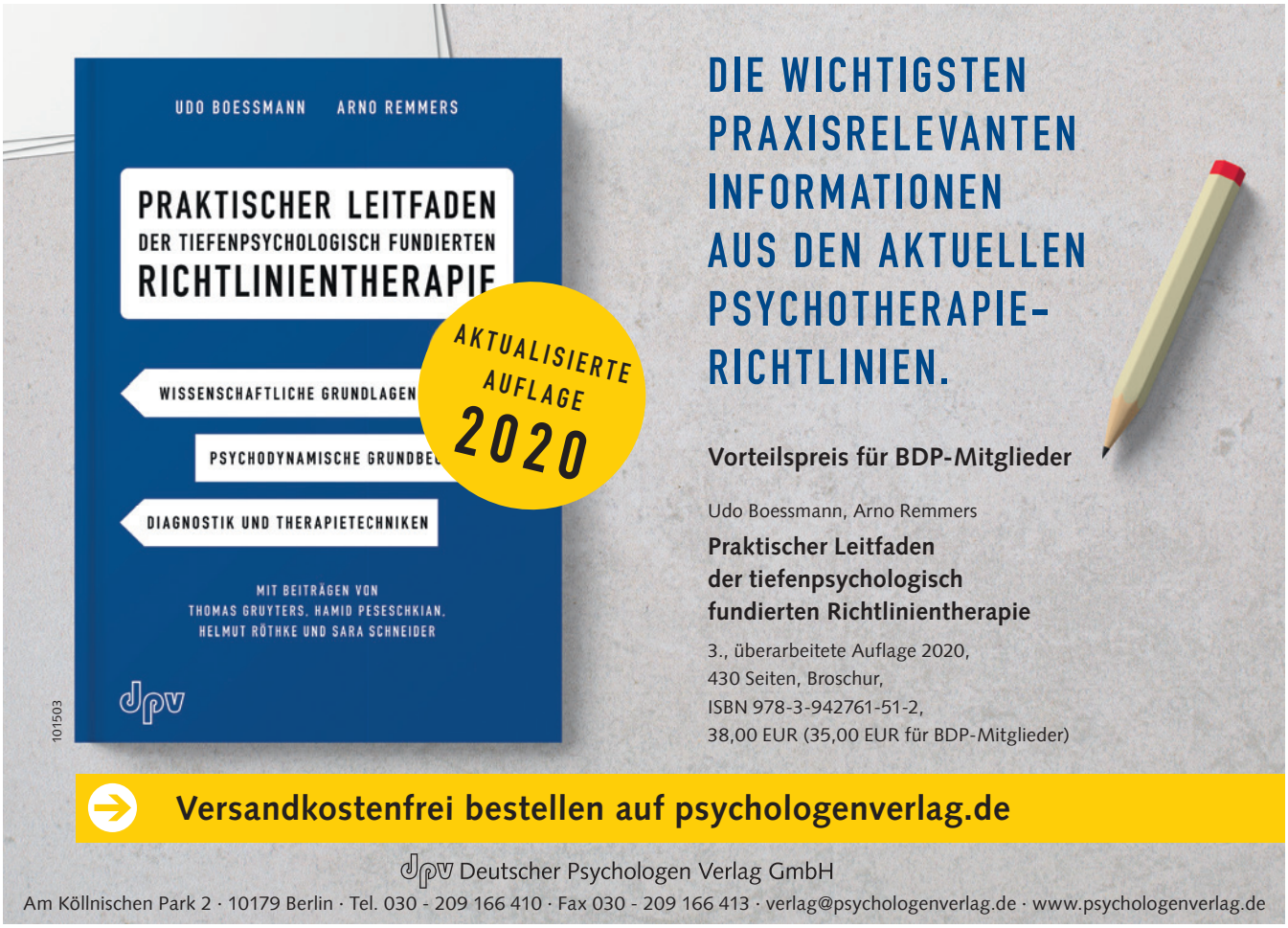
Wie offen zeigen sich die Fachkolleginnen und -kollegen für das Thema »Klimawandel«?
Ich denke, prinzipiell ist uns allen klar, dass die Psychologie in diesem Kontext viel beitragen kann. Sie ist die Wissenschaft vom Verhalten und Erleben des Menschen, und es hängt von unserem Verhalten ab, ob wir die Klimakrise meistern werden oder an ihr scheitern.

Unsere Expertise – und zwar aus praktisch allen psychologischen Bereichen – ist bei diesem Thema elementar.

Aber natürlich gibt es auch kritische Stimmen, die gab es von Anfang an, schon in der ersten Facebook-Gruppe, in der Lea Dohm und Mareike Schulze ihre Ideen diskutierten. Auch Fabian Chmielewski hat für seinen kontroversen Artikel »Die Verleugnung der Apokalypse – der Umgang mit der Klimakrise aus der Perspektive der Existenziellen Psychotherapie«, der im Psychotherapeutenjournal veröffentlicht wurde, viel Kritik von Fachkolleginnen und -kollegen geerntet. Ich kann allerdings seiner Argumentation gut folgen, wenn er die Klimakrise als allumfassenden Notstand betrachtet, als eine Selbstgefährdung der Menschheit und – wie mir immer wieder wichtig ist, zu erwähnen – auch allen anderen Lebens. Daraus leitet er eine Notwendigkeit zum Handeln für unseren Berufsstand ab und argumentiert, dass wir die Abstinenz ja auch in anderen Fällen der Eigen- und Fremdgefährdung verlassen.

Was würden Sie sich mit Blick auf die Bewegung »Psychologists for Future« von der Psychologenschaft wünschen?
Dass wir uns und unsere Wissenschaft aktiv einbringen. Warum sitzen unsere Expertinnen und Experten nicht im Fernsehen und erklären, wie es läuft? Vielleicht sind wir, weil man uns manchmal so wenig ernst nimmt, zu vorsichtig. Aber vielleicht sind wir auch genau deswegen so exakt geworden. Wir haben das Wissen, wir haben die Methoden – warum gehen wir nicht raus und machen eine Ansage?

Verlässt Sie nie der Mut?
In meinen dunklen Stunden denke ich, die Menschheit wird an dieser Aufgabe scheitern, denn es spielen so viele Interessen mit hinein, es stehen so viele – auch psychologische – Faktoren einem positiven Wandel im Wege. Aber dann sehe ich wieder, wie viele Menschen sich schon engagieren, protestieren und etwas bewegen wollen – und zwar nicht nur in der westlichen Welt, sondern überall …

Ihre Art, über das Thema zu sprechen, motiviert sehr, sich auch zu engagieren!
Danke, und ich kann nur jede und jeden dazu ermutigen. Ich habe eine Vollzeitstelle und kann viel weniger machen, als ich möchte. Aber ich denke, das Argument: »Mein Beitrag wäre so klein, deswegen leiste ich ihn nicht« zieht nicht. Greta Thunberg hat sich darüber keine Gedanken gemacht, dass sie als Minderjährige mit ihrem Protest nichts bewirken kann – und ihre Initiative hat den vielleicht unwahrscheinlichsten aller Ausgänge genommen.

Das Gespräch führte Susanne Koch.