

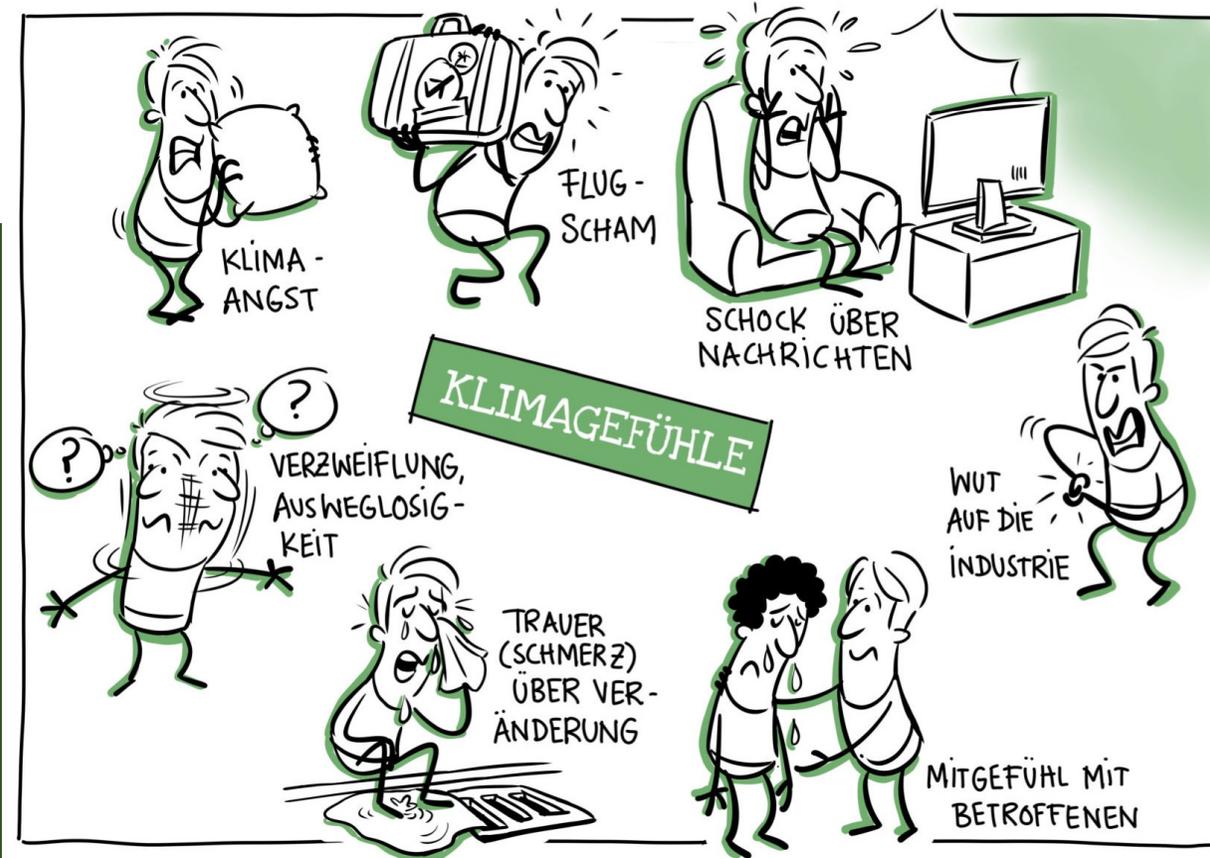
UMGANG MIT KLIMAGEFÜHLEN - WIE WIR IN DER KRISE PSYCHISCH GESUND BLEIBEN

Public Climate School

17.05.2024

Birgit Melles, Mirjam Künstler, Nele Kühn

Illustrationen von Jai Wanigesinghe



UNSER GEHIRN ENTSPRICHT IN ETWA NOCH DEM GEHIRN UNSERER VORFAHREN VON VOR TAUSENDEN VON JAHREN

Oberstes Prinzip ist **schnelle Reaktion auf akute Gefahren** („Alarmsystem“), und vorausschauendes Handeln bzgl. bedrohlicher Situationen („negativ Bias“)



Weiteres wichtiges Prinzip ist das **Aufsuchen von lebensförderlichen Bedingungen**

- wird über angenehme Emotionen gelenkt
- ⇒ Gefahrenmeldung geht aber immer vor!

Gefühle sind Hinweisschilder für Erfüllung von Bedürfnissen und Werten



Wenn unser Alltag wenig bis **nicht von akuten lebensbedrohlichen Bedingungen** bestimmt ist, ist der Negativ-Bias und v.a. die Aktivierung des **Alarmsystem nicht hilfreich**

Durch Medien/sozial Media werden der Negativ-Bias und das Alarmsystem ständig aktiviert



© Jai Wanigesinghe

Gegen den Negativbias können und müssen wir aktiv etwas tun

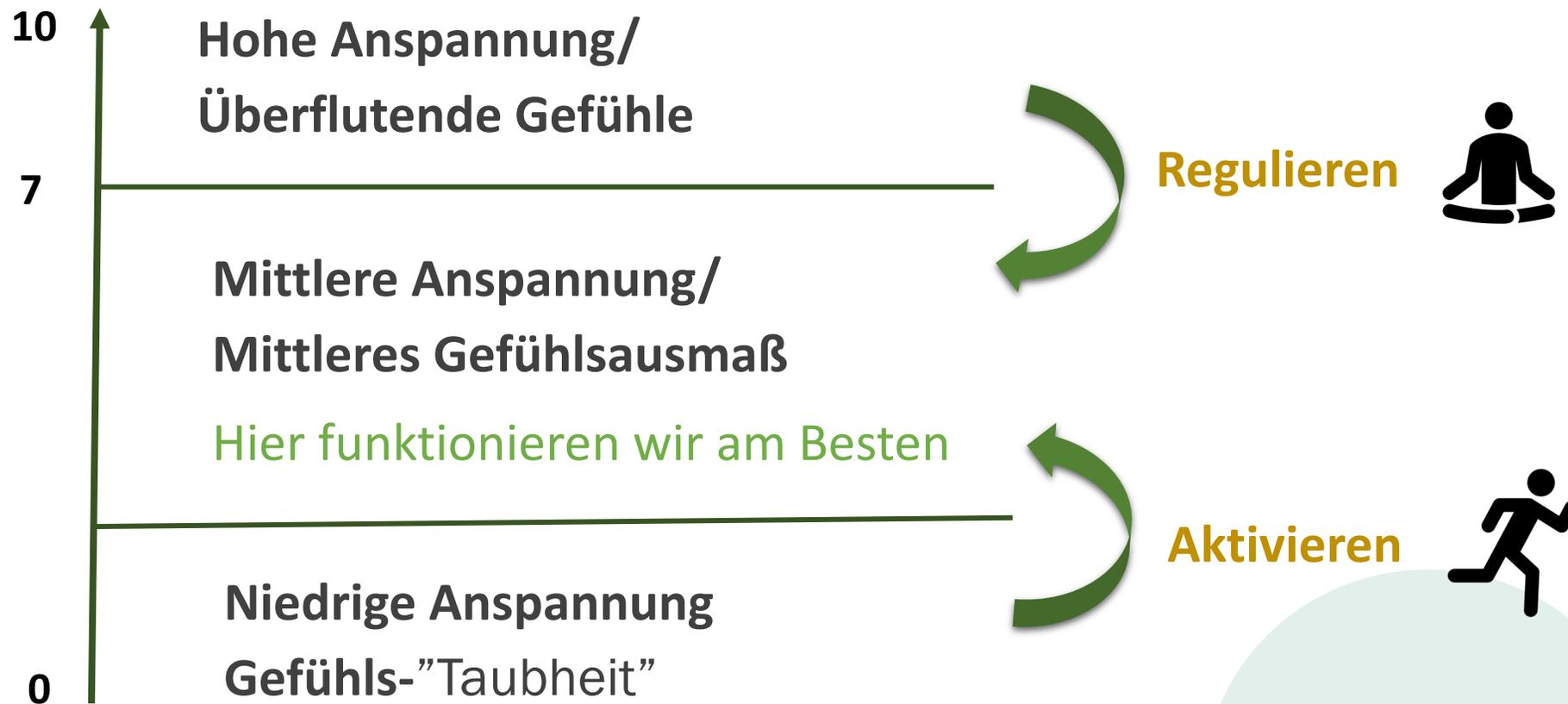


**BROADEN AND
BUILD
THEORIE**

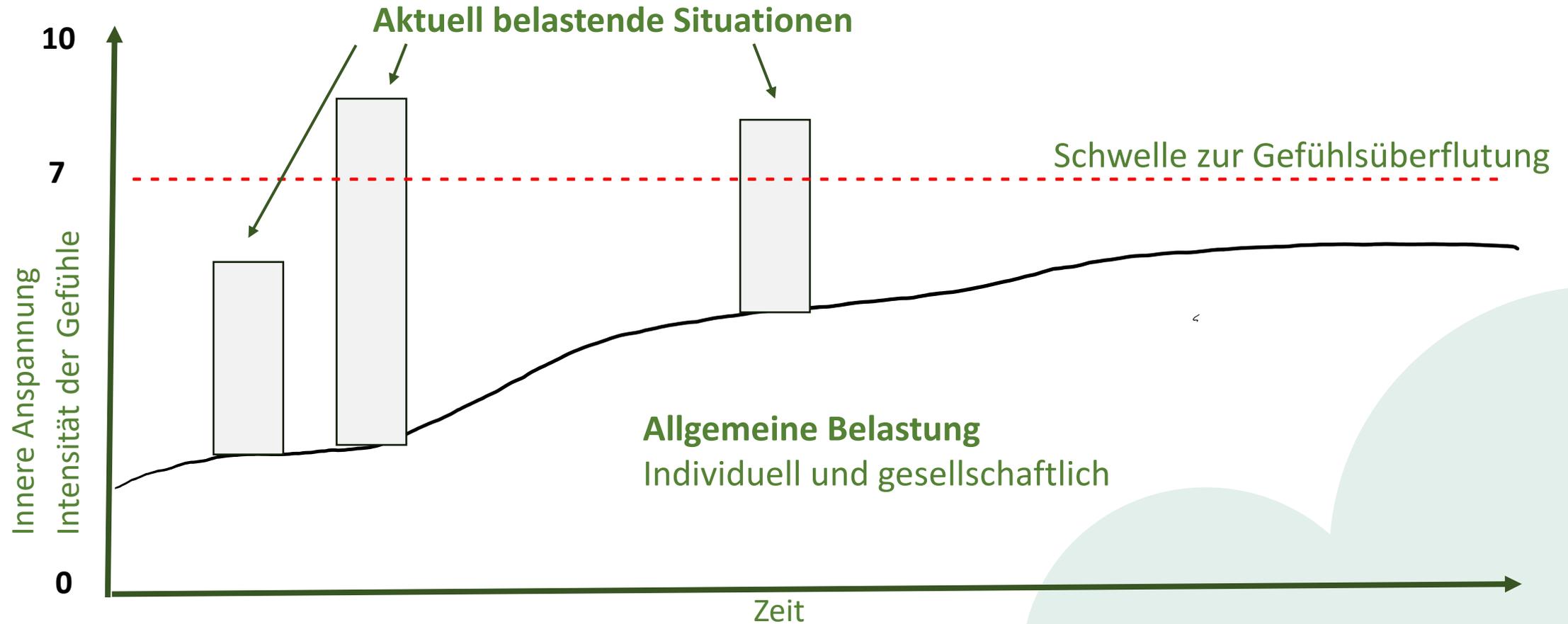
BARBARA
FREDRICKSON

WINDOW OF TOLERANCE / LERNFENSTER

DANIEL SIEGEL



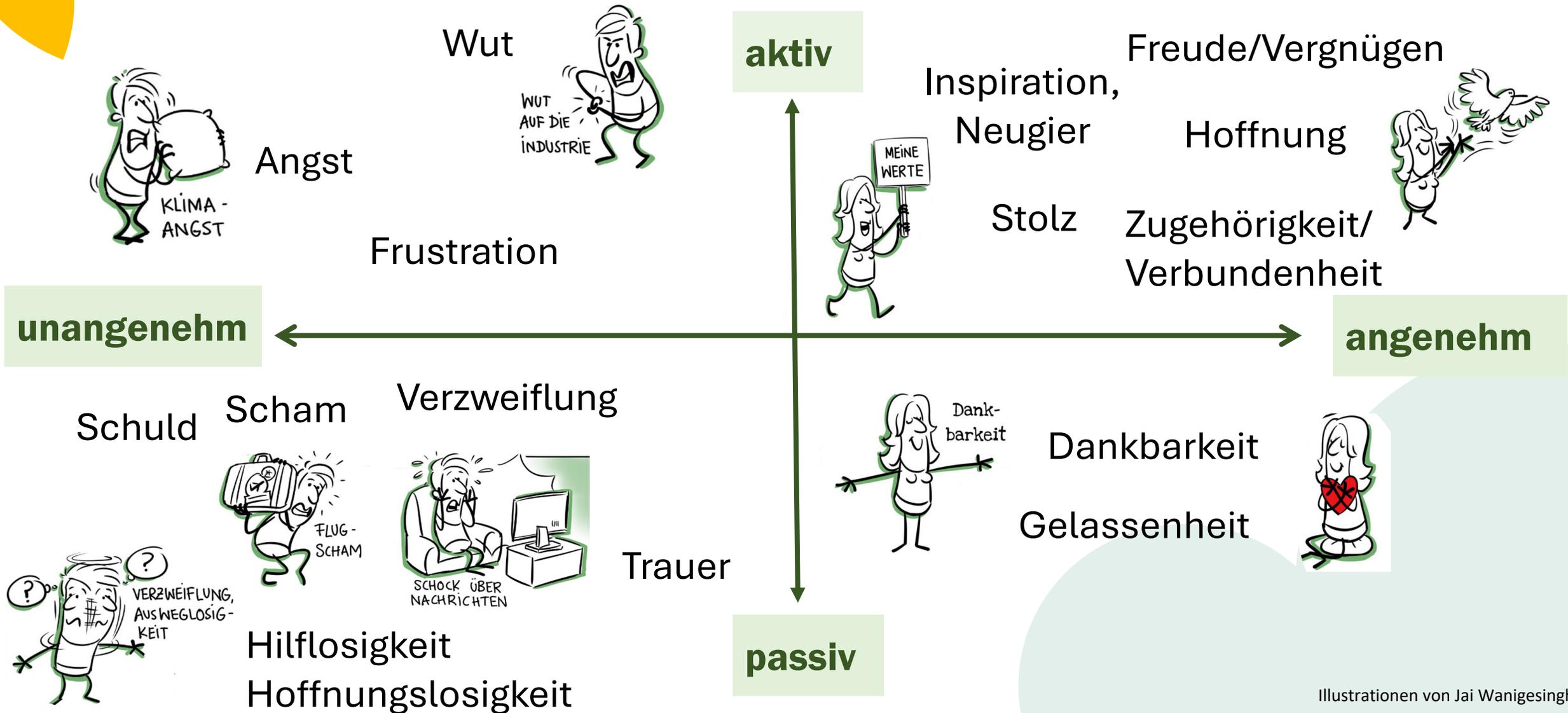
AUSLÖSUNG DER STRESS-SCHWELLE, GEFÜHLSÜBERFLUTUNG



SCHÜTTELÜBUNG

ZUR EMOTIONSREGULIERUNG

KLIMAGEFÜHLE KOORDINATENSYSTEM





AUSTAUSCH MIT SITZNACHBAR:INNEN – CA. 5 MINUTEN

WELCHE KLIMAGEFÜHLE HABT IHR HÄUFIGER?

WELCHE ANGENEHMEN GEFÜHLE HELFEN, UM DIE SCHWIERIGEN AUSZUGLEICHEN?

WELCHE ANGENEHMEN GEFÜHLE WOLLT IHR STÄRKEN?

VOM SCHWIERIGEN ZUM HILFREICHEN



Problemseite und Ressourcenseite sind weitgehend unabhängig

Unabhängigkeitsmodell; vgl. Becker, 1998; Lutz, 2011

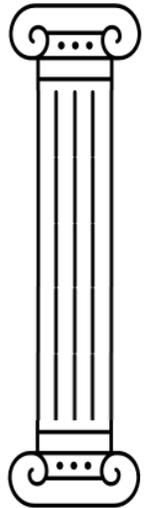
„Scheiße + X“ (bei Nachrichten) Ronja Wurmb-Seibel, „Wie wir die Welt sehen“, 2022

Im Alltag vielleicht besser „X + Scheiße“?

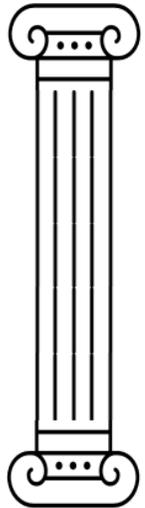
s. z.B. 3:1 positive Gefühle - negative Gefühle B. Fredrickson

„Fünf-zu-Eins-Regel“ bei Interaktionen J. Gottmann, 1999

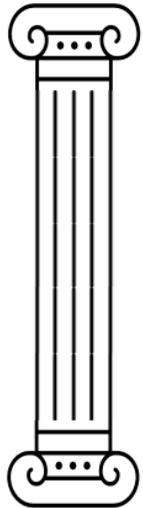
NACHHALTIGER AKTIVISMUS / MENTALE GESUNDHEIT



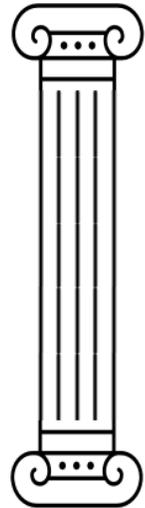
Struktur



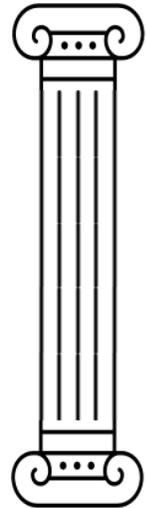
Soziale Kontakte & Soziale Kompetenz



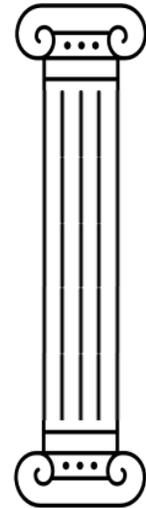
Sport, Bewegung, Dehnung



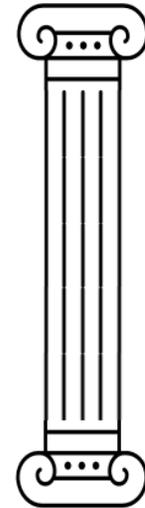
Schönes



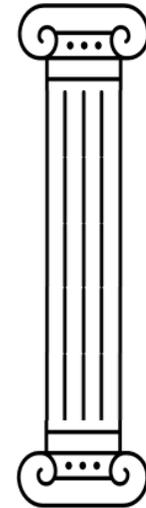
Sinnstiftendes & Inspiration



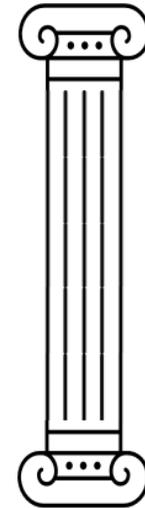
Schlaf



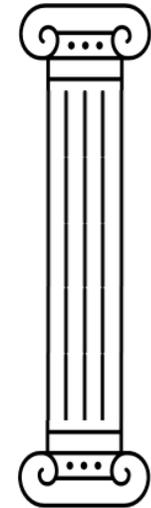
Selbstachtsamkeit
(gelassene Freundlichkeit und Distanz zum Denken)



Selbstüberwindung
(Vermeiden vermeiden)



Selbsterkenntnis
(Auslöser verstehen)



Selbstmitgefühl & (Selbst-) Akzeptanz
(guter Umgang mit sich und Gefühlen)



AUSTAUSCH ZU RESSOURCEN UND SÄULEN DER SELBSTFÜRSORGE - IM PLENUM

WELCHE SÄULEN HABT IHR? WIE STABILISIERT IHR EURE SÄULEN?



RESSOURCEN (KRAFTQUELLEN)

- Persönlich wichtige Menschen, Tiere
- Zugehörigkeit zu Gruppen
- Glaube, Spiritualität
- Persönliche Erfahrungen (bewältigte Herausforderungen/Krisen, positive Erfahrungen ...)
- hilfreiche „Geschichten“, Bücher, Filme
- Ort des Wohlbefindens, sicherer Ort, „Helden- Helferfiguren“, ...
- Kultur Musik, angenehme Geräusche ...
- Grünzeit (Natur, Lieblingsorte)
- Hobbys, Fähigkeiten, Wissen, Können
- Interessen, Leidenschaften, Werte, Ziele

RESSOURCEN ZUM UMGANG MIT SCHWIERIGEN GEFÜHLEN

- Achtsamkeitsübungen, Meditation
- Entspannungsübungen (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation PMR), Fantasiereisen, innerer sicherer Ort
- Grünzeit verordnen: draußen sein, v.a. im Wald
- Gruppen(therapie) gegen Einsamkeitserleben im Kampf gegen die Klimakrise
- z.B. Gesprächskreise von Psy4F (siehe Website oder Insta-Kanäle der Psy4F) oder als Gruppe sich Zeit nehmen
- Ggf. Medienkonsum einschränken
- Psychische Gesundheit schützen: soziale Kontakte, eigenes Engagement gegen Klimakrise

Meine Ressourcen:

Bettina und Clara

„Jede Stimmung verändert sich, ich bin bislang aus jedem Loch wieder rausgekommen“

meine Oma

„Ich war nach der Trennung sehr hoffnungslos und habe danach erst richtig Leben gelernt“



Die Geschichte vom Adler

Barbara aus dem Film ...

Geschichten von Matt ~~Haighs~~ ^{Haigh}

Das Lied ...

Der Urlaub in Schottland

„Ich setzte mich für mehr Gerechtigkeit und Gesundheit für Menschen ein“



SELBSTWIRKSAMKEIT FÖRDERN



Wirksamkeitserwartungen sind eine wichtige Voraussetzung, damit Ängste und Sorgen zum aktiven Handeln führen und nicht in Ohnmachtsgefühlen enden

- ▶ Motivierende Beispiele zeigen, statt mit Fakten argumentieren
- ▶ Konkrete Ziele festlegen, statt abstrakte Utopien zeichnen
- ▶ (Auch) Annäherungsziele statt (nur) Vermeidungsziele festlegen
- ▶ Kleine Schritte statt große Sprünge machen
- ▶ Marathon statt Sprint laufen
- ▶ Erfolge feiern, statt Misserfolge betrauern
- ▶ Kollektives Handeln statt Einzelkampf



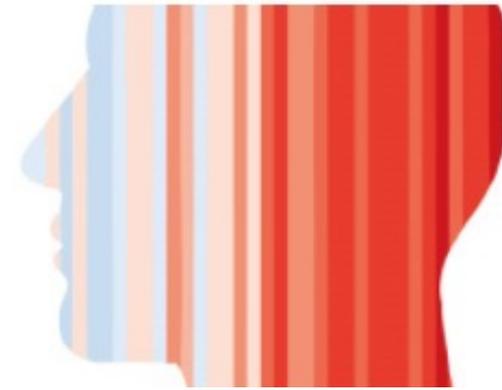


PSYCHOLOGISTS/PSYCHOTHERAPISTS FOR FUTURE E.V.

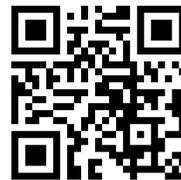


„Climate change is a
psychological crisis,
whatever else it is.“

– Poulsen, 2018 –



Website: <https://www.psy4f.org>



Twitter/X: @Psychologists4F

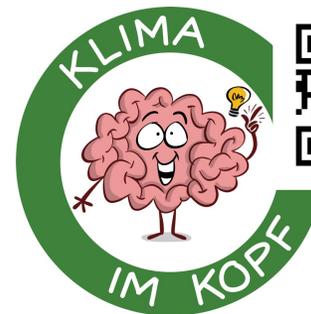


Instagram: @psychologists4future
@psychologists4futute_ddorf



YouTube: Psychologists for Future Germany

Podcast: Klima im Kopf



daskannstdutun.de

