

# Psychologie der Klimakrise. Status quo und Lösungsansätze

## Länger besser leben Kongress 2023

23.11.2023

Lea Dohm, Dipl.-Psych., Psych. Psychotherapeutin  
Mitinitiatorin Psychologists for Future  
Dt. Allianz für Klimawandel und Gesundheit



# Ablauf

Wo wir stehen

Problembewusstsein

Gefühle und gesunder Umgang

Psychologische Abwehr

Kommunikation

Ins Handeln kommen

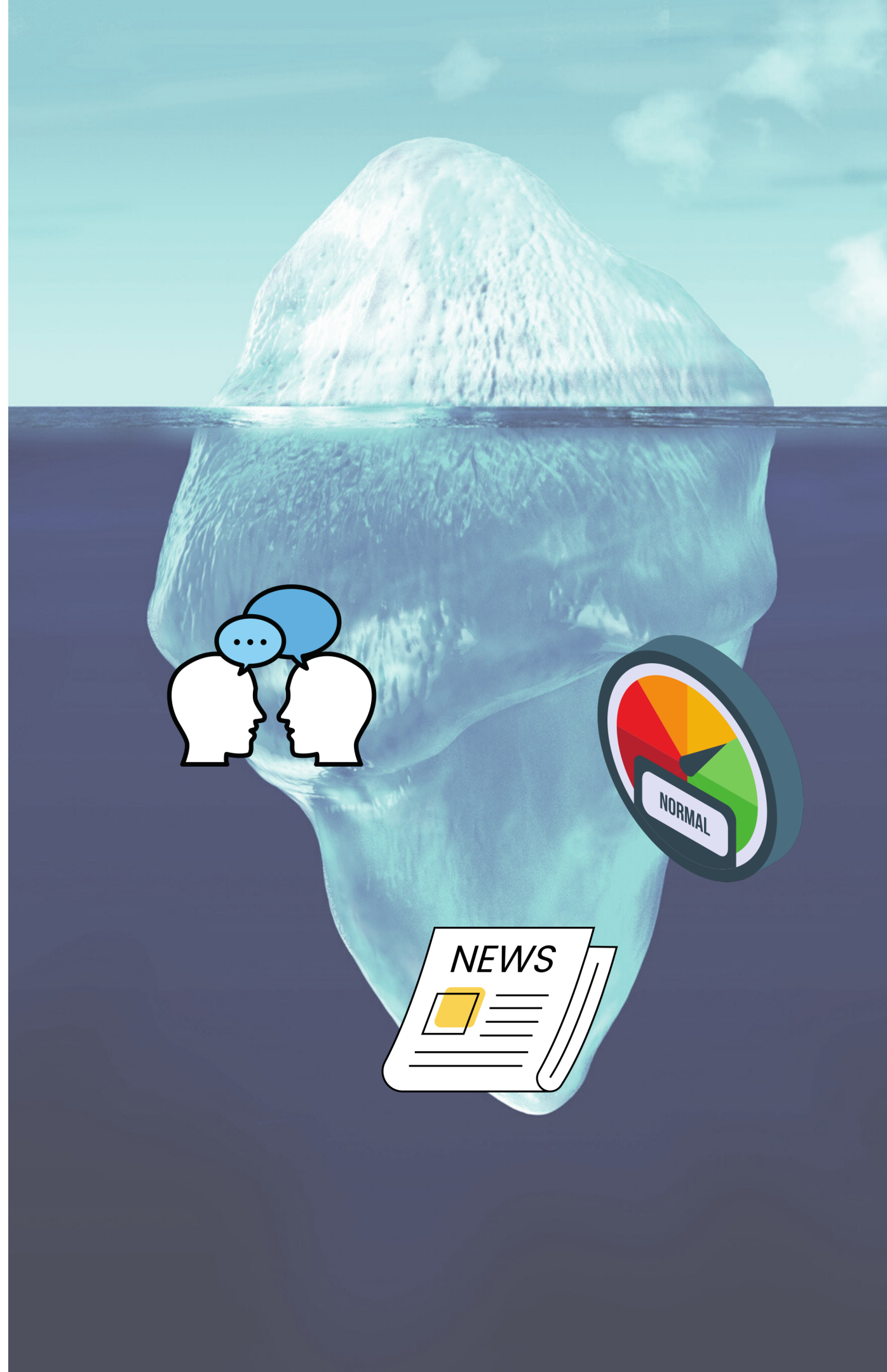
# Wo wir stehen



Tagesschau, Aug. 2022



CRED Guide, Columbia University



# Wie groß ist das Problembewusstsein?

Wissen Menschen noch zu wenig über die Klimakrise?

# Wie geht es Ihnen mit der Klimakrise?





# Angst

- Kinder
- Menschen im globalen Süden

- Kipppunkte
- Sozialer Zusammenhalt



Gibt es Trauerphasen?

# Trauer

Sterbende, sich  
verändernde Natur

Solastalgie

Abschied von Ideologien, die Sicherheit gaben



# Wut und Ärger







# Hoffnung, Mut, Freude

Was ist konstruktive  
Hoffnung?



Verbundenheit,  
Gemeinschaft

“Warmglow”,  
Selbstwirksamkeitserleben,  
Erfolge feiern



# Was hält uns psychisch gesund?

- Was tut Ihnen gut?
- Resilienz: individuell & kollektiv, adaptativ & transformatorisch



# Warum machen das nicht alle so?

01 Gesellschaftliche Rahmenbedingungen

02 Sehen keine wirksamen Handlungsmöglichkeiten

03 Psychologische Handlungshemmnisse



# Denkneigungen ("Biases")



**OPTIMISM BIAS**

"Wird schon  
schiefgehen"



**PRESENT BIAS**

"Wichtig, aber jetzt  
hab ich Hunger"



**SINGLE ACTION BIAS**

"Ach gut, jetzt hab ich  
wenigstens was gemacht"

u.v.m.



Widerstreitende Bestrebungen / Impulse

# Kognitive Dissonanz

Lösung:

Umweltfreundliches Verhalten muss für uns leichter werden.

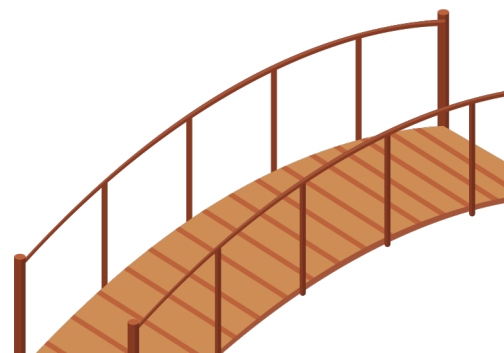




# Kommunikation - Reden Sie gerne mit anderen übers Klima?

Wie wir das hinkriegen und trotzdem  
unsere Freund\*innen behalten...

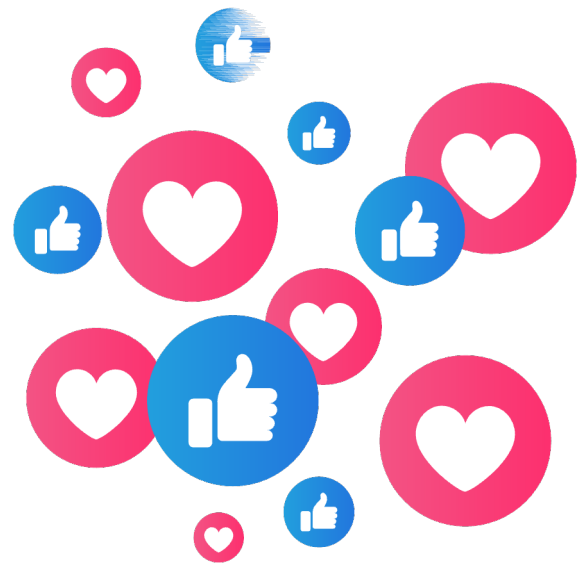
- Ziel
- Zielgruppe
- Bridge to the Audience



# Öffentliche Kommunikation

Social Media

---



Gesundheitsberufe!

---



In / vor Gruppen

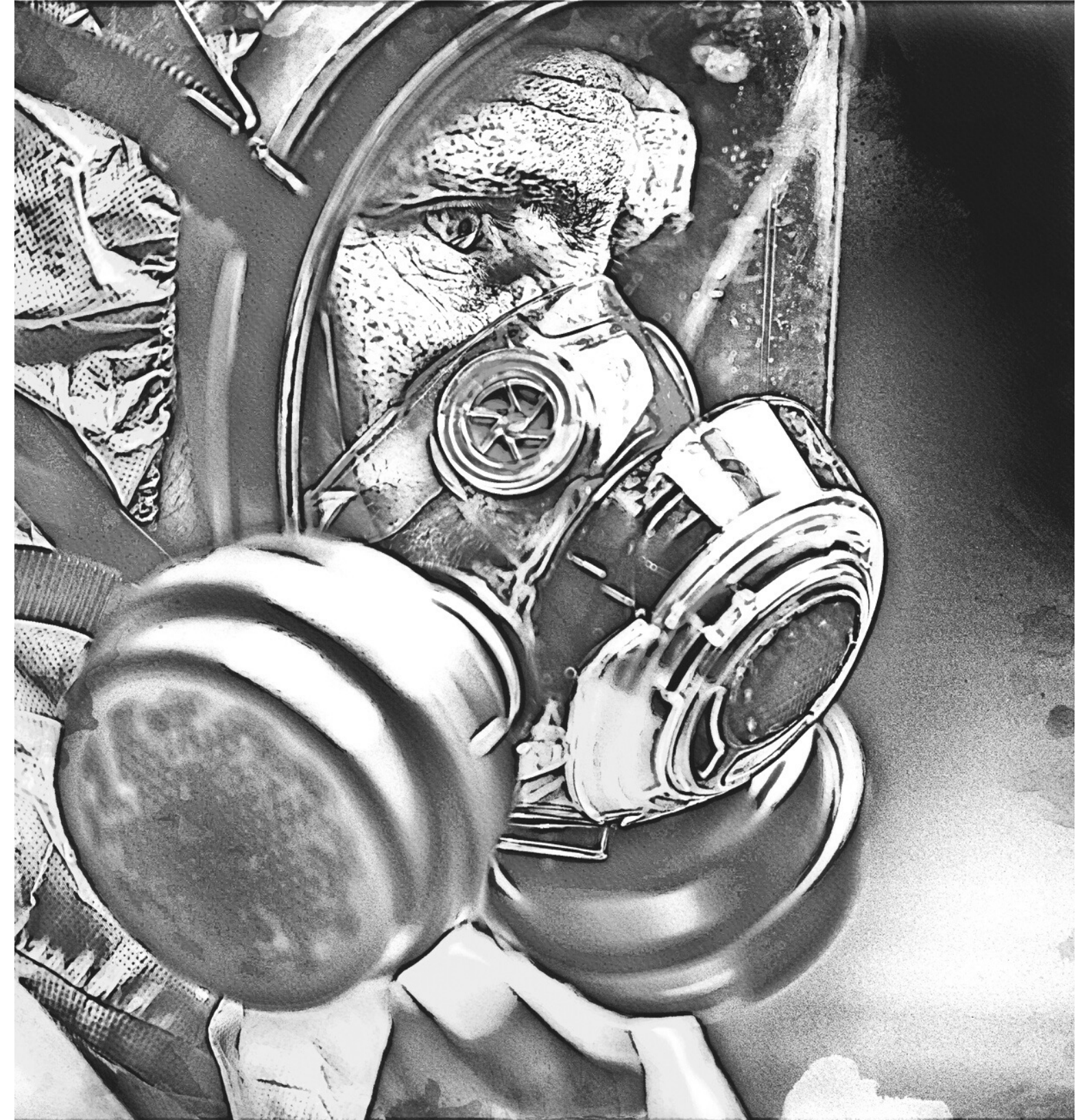
---





# Promotion vs. Prevention

Die Katastrophe beschreiben vs. positive Möglichkeiten entwickeln





# Ins Handeln kommen

- CO2 - Fussabdruck?



- Handabdruck?

# Wenn möglich mit anderen zusammen



Wirkungsstärker und  
ermutigender

Schafft neue soziale Normen

**Interdisziplinär!**



# Was interessiert mich sowieso? Was ist wirklich wirksam?



01

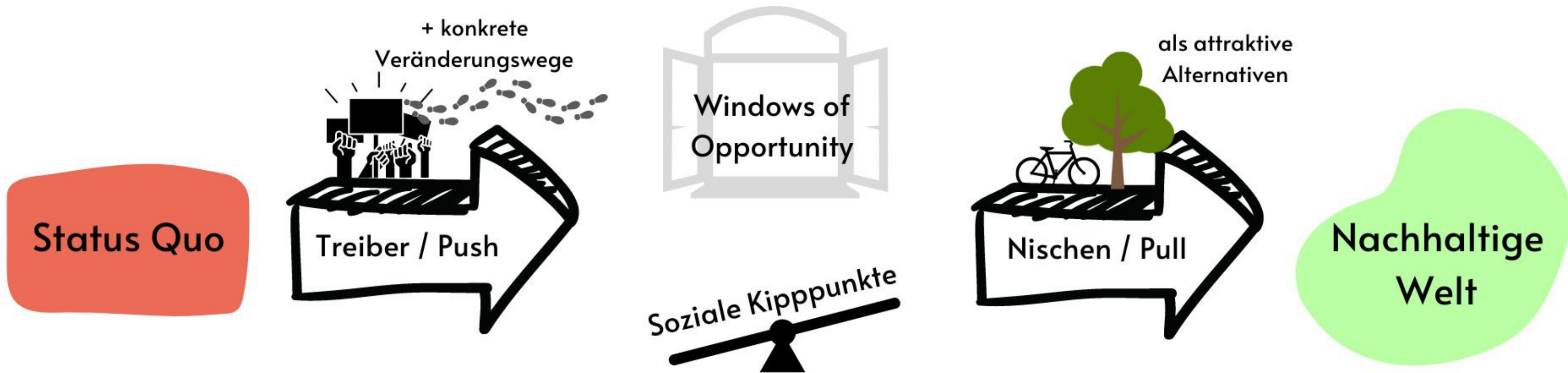
Was kann ich? Was mach ich gerne?



02

Was ist besonders dringend?

# Sozial-ökologische Transformation



# Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

lea.dohm@klimawandel-gesundheit.de

Social Media: @LeaDohm



KLUG

Deutsche Allianz  
Klimawandel und Gesundheit

