



Klima(psychologie)

in der psychologischen Praxis

für Berufsverband Österreichischer PsychologInnen

Zoom | 24.4.2024 | 18:30-20:00



TOBIAS SCHABETSBERGER

Tobias Schabets- berger

Gesundheitspsychologe

Klinischer Psychologe

Achtsamkeitstrainer

P4F



**"Mögen wir glücklich
und frei von Leiden sein."**





Psychologists for Future Austria

Förderung von individueller &
gesellschaftlicher Klimaresilienz



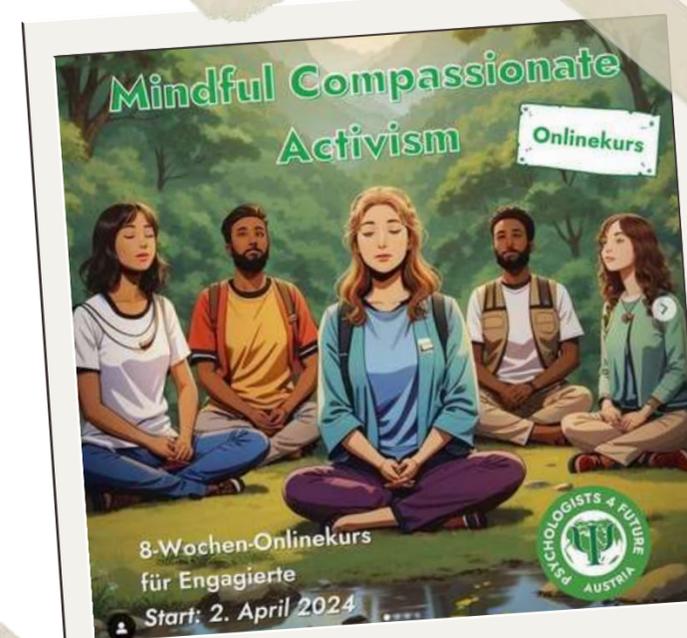
Gruppenangebot



Vorträge



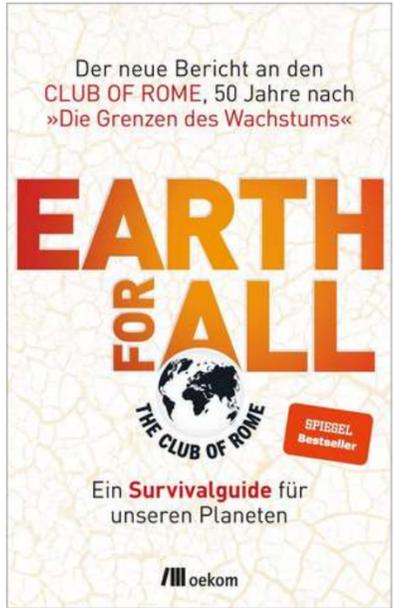
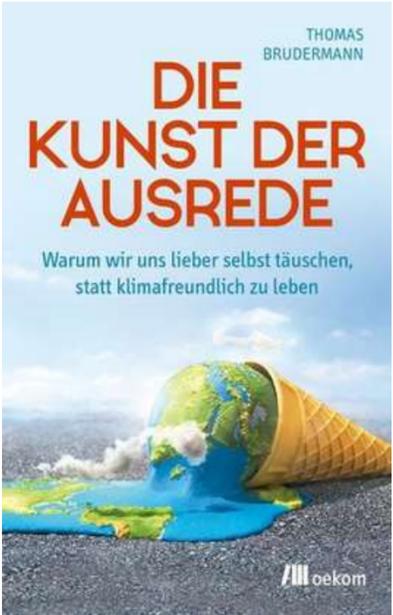
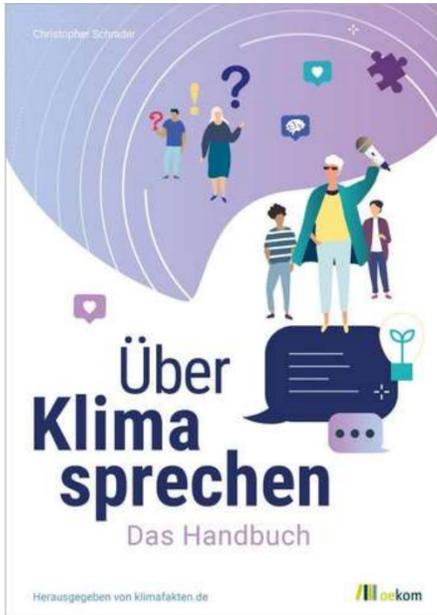
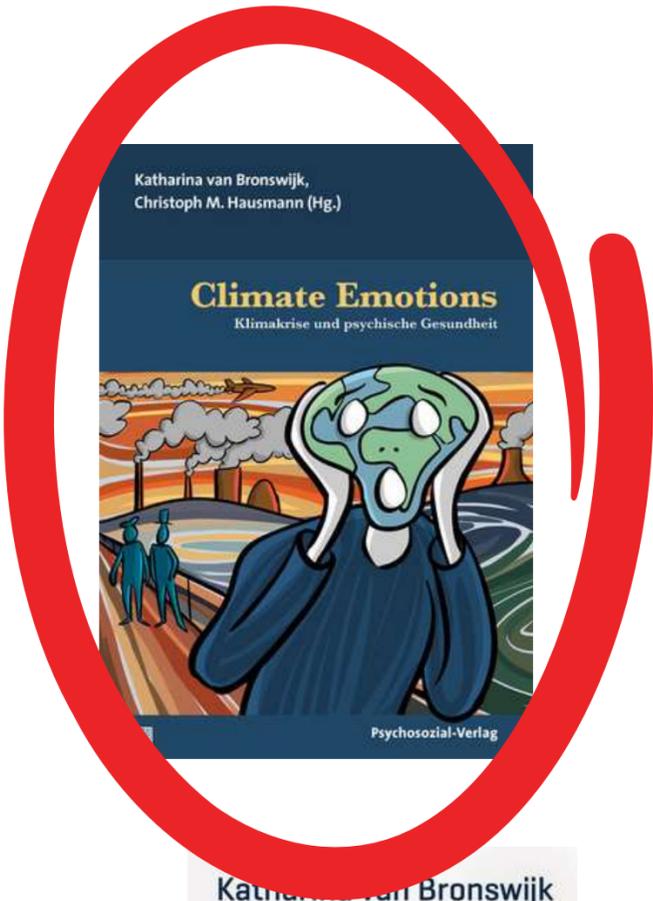
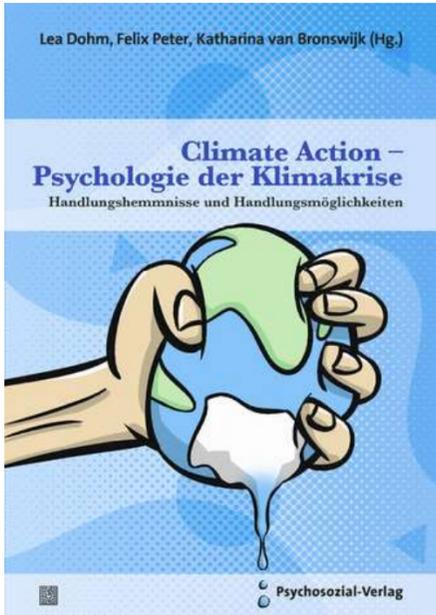
Klimastreik, März '24

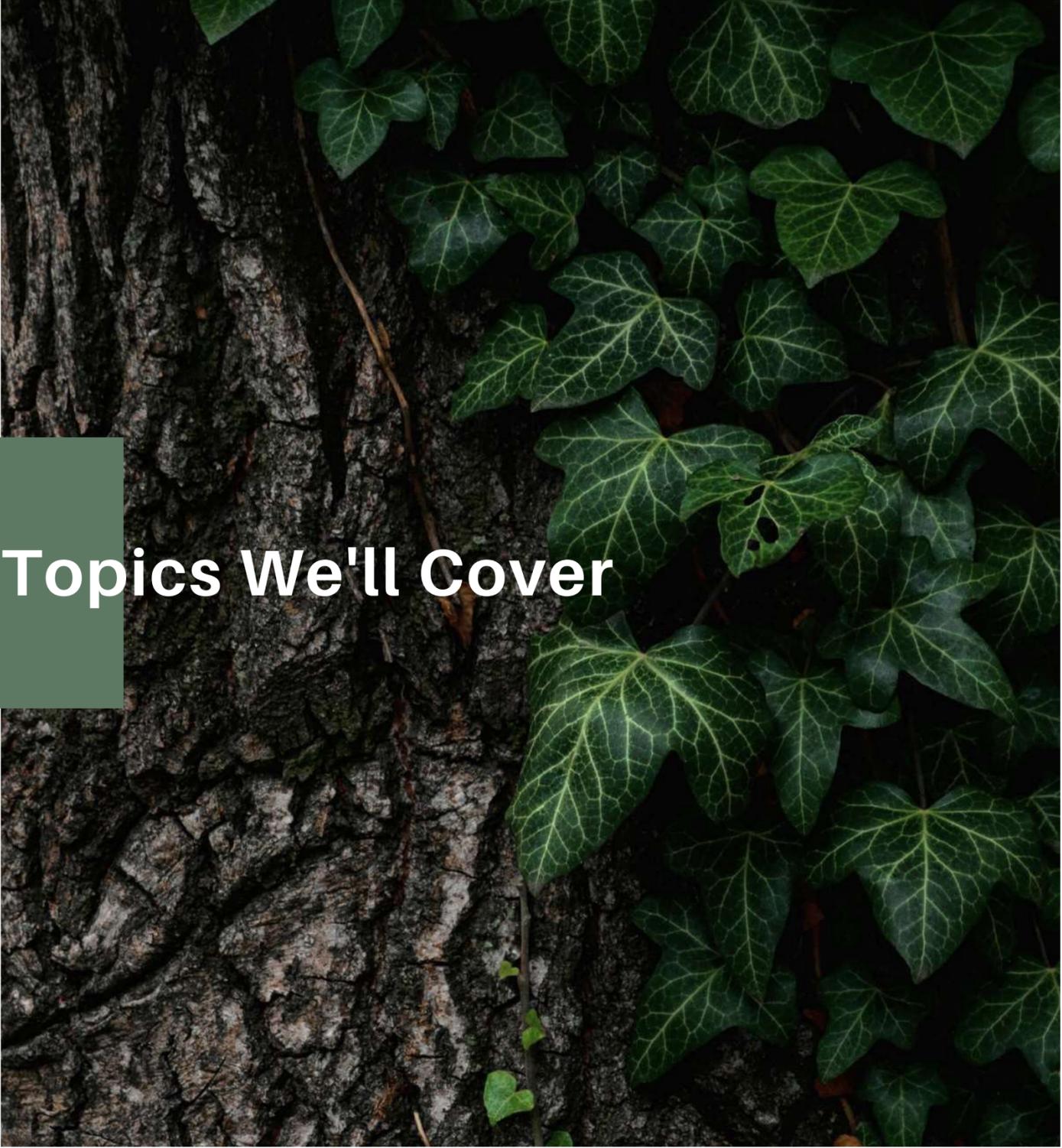


8-Wochen-Kurs für
Engagierte



Buchempfehlungen





Topics We'll Cover

Unsere Agenda

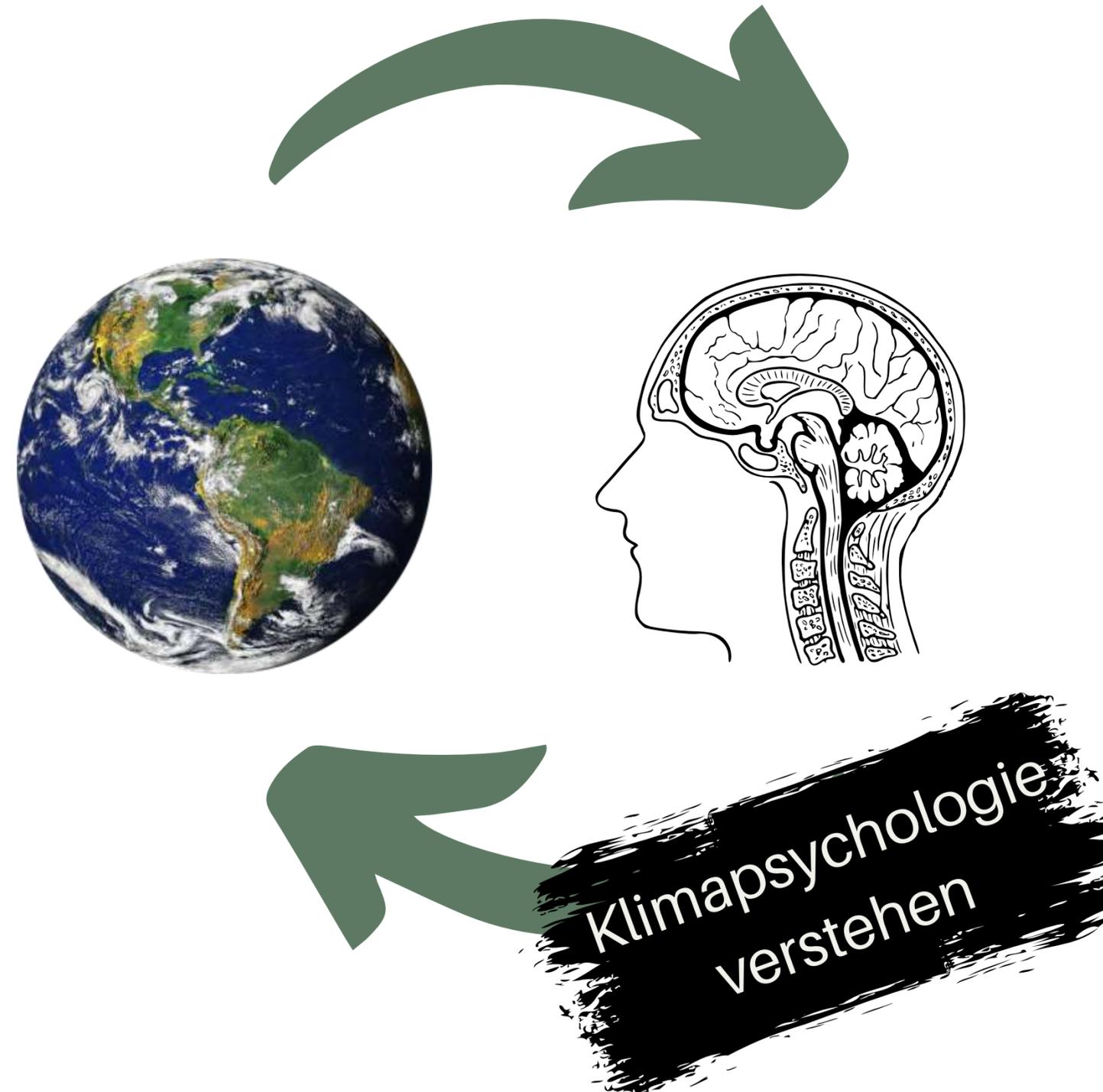
Klimapsychologie &
Psychische Klimaresilienz
Grundwissen für die Beratung
Besonderheiten des Settings
Interventionen
Ausblick

WAS HAT PSYCHOLOGIE MIT KLIMAKRISE ZU TUN?

- Psychologie: Wissenschaft des Erlebens und Verhaltens der Menschen
- Klimakrise beeinflusst die Menschen
- Aber das menschliche Verhalten beeinflusst auch die Klimakrise



Umweltpsychologie





"Climate change is a
psychological crisis,
whatever else it is"

- Poulsen, 2018 -



Klimakrise = (psychosoziale) Gesundheitskrise

Dohm, 2024

direkt

indirekt

individuell

sozial

akut

chronisch

Dohm, 2024



Klima- resilienz

Die psychische Fähigkeit, Belastungen durch die Klimakrise gesund

- kognitiv,
- emotional,
- zwischenmenschlich und
- handlungsorientiert

**zu verarbeiten und so als Anlass für
Entwicklung zu nutzen.**

(Dohm & Klar, 2020, zit. nach Peter & Niessen
2022)

Wo stehen wir gerade

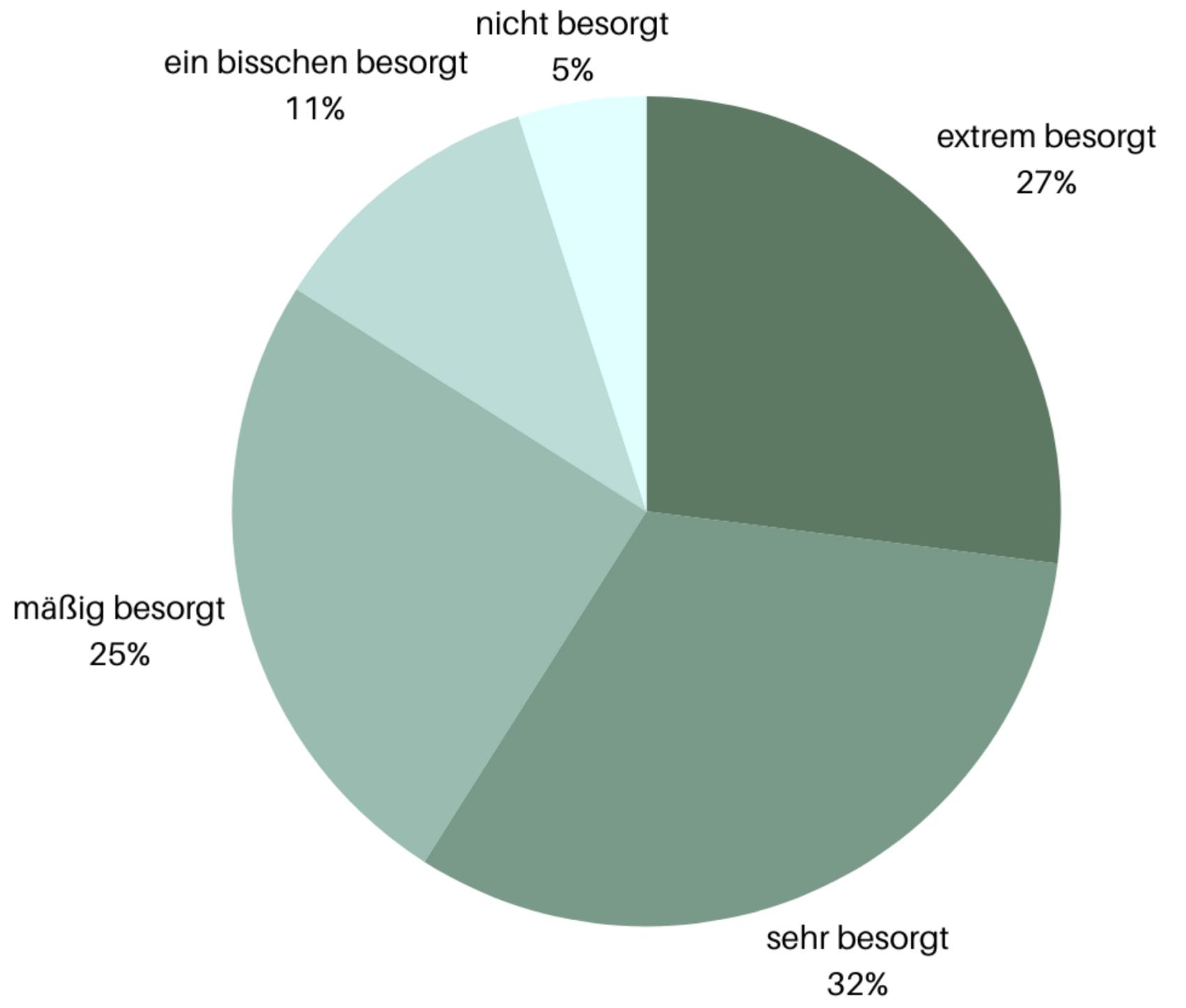
KLIMABEDINGTE TYPISCHE BESCHWERDEN

WOHIN GEHT ES





Wie sehr bist du
über die Klimakrise
besorgt?



Marks et al. (2021)

Befragung von 10.000 Menschen zwischen 16 und 25 Jahren aus zehn Ländern



4 Typen von Klimagefühlen

ANGST- UND SPANNUNGSSYMPTOME

“Prätraumatische Stresssymptome”

STIMMUNGSVERÄNDERUNG UND TRAUER

Traurigkeit, Hilflosigkeit

“Klimadepression”

Solastalgie

PROBLEME MIT DEM SELBSTBILD

Schuldgefühle

Schamgefühle

ZWISCHENMENSCHLICHE PROBLEME

Mitmenschen die “achtlos” mit der Umwelt umgehen

Wo stehen wir gerade

Physikalisches

Biologisches

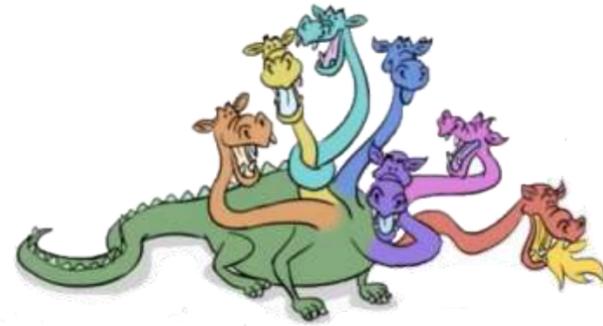
GRUNDWISSEN ÜBER DIE KLIMAKRISE

Gesellschaftliches

Psychologisches

WOHIN GEHT ES

Unbewusste Abwehr- mechanismen



BEGRENZTES DENKVERMÖGEN

"So schlimm wird's schon nicht werden"



IDEOLOGIEN

"Die Technik wird uns retten."



WAHRGENOMMENE RISIKEN

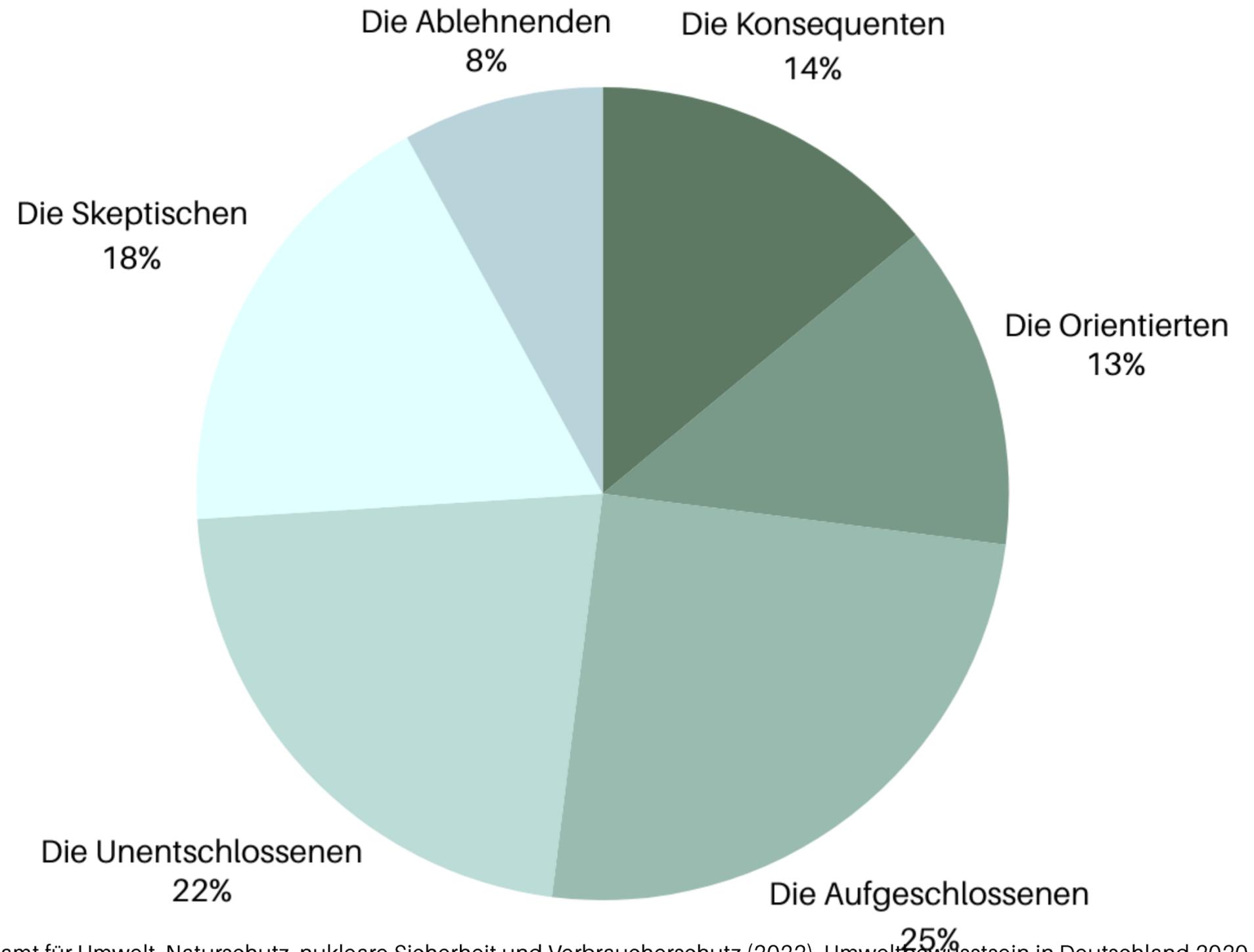
"Das funktioniert sowieso nicht!"
Finanziell - Psychosozial - Zeitlich



Einstellung zur Klimakrise

- **Die Konsequenten**
- **Die Orientierten**
- **Die Aufgeschlossenen**
- **Die Unentschlossenen**
- **Die Skeptischen**
- **Die Ablehnenden**

Einstellung zur Klimakrise



Bundesamt für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2022). Umweltbewusstsein in Deutschland 2020. Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage. Bonifatius Verlag (Paderborn)

Wo stehen wir gerade

Physikalisches

Biologisches

GRUNDWISSEN ÜBER DIE KLIMAKRISE

Gesellschaftliches

Psychologisches

WOHIN GEHT ES

Psychoedukation I

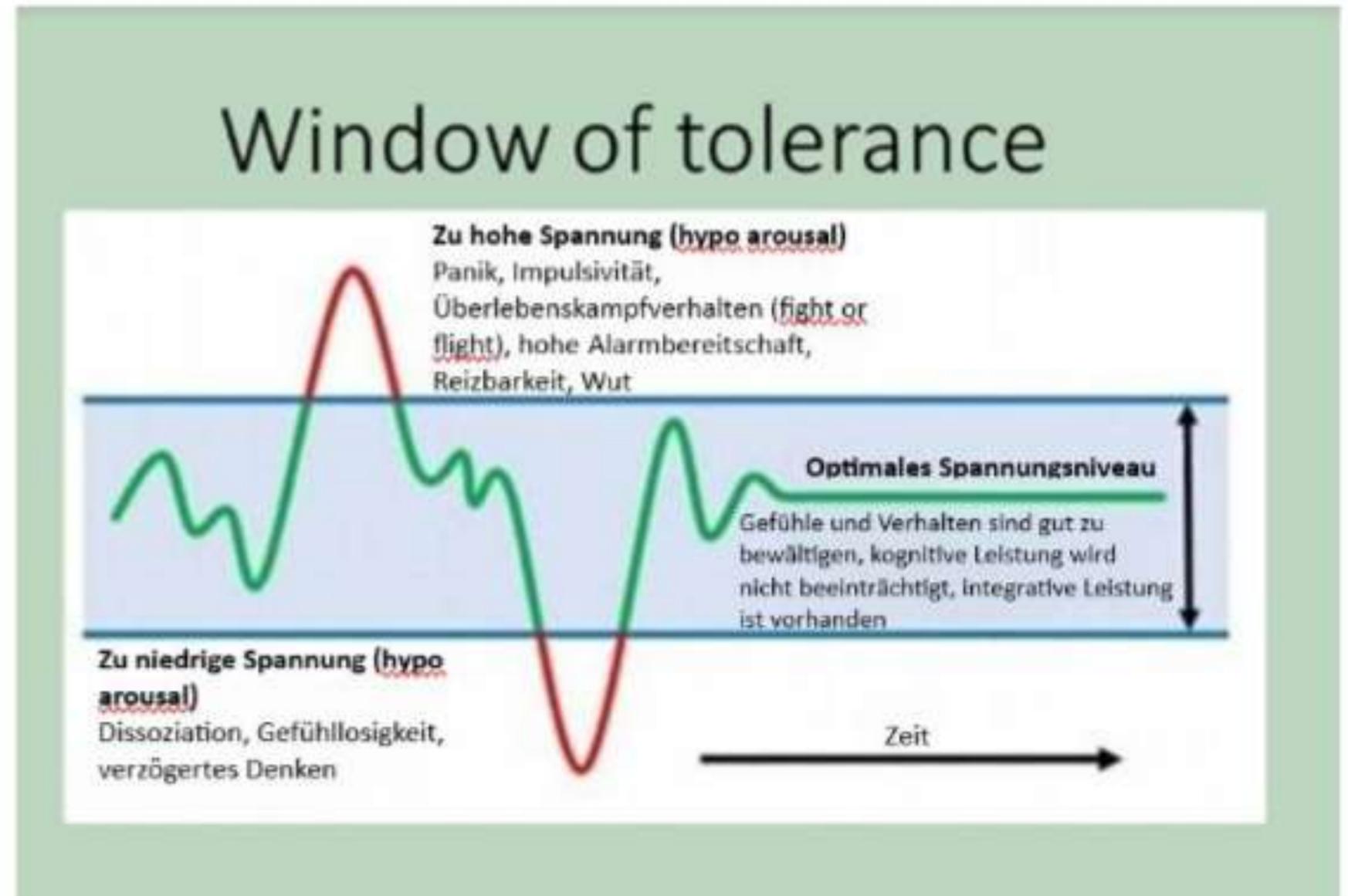
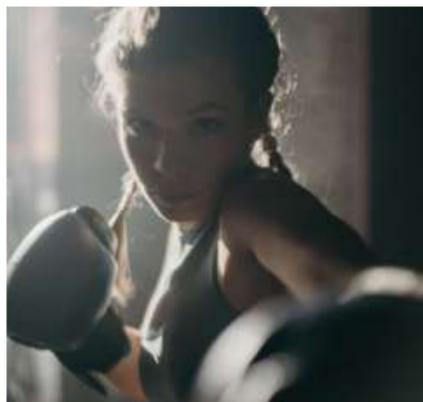


Abbildung 4.1: Window of Tolerance, mit Dank an Pieter Vandoorne



FIGHT



FLIGHT



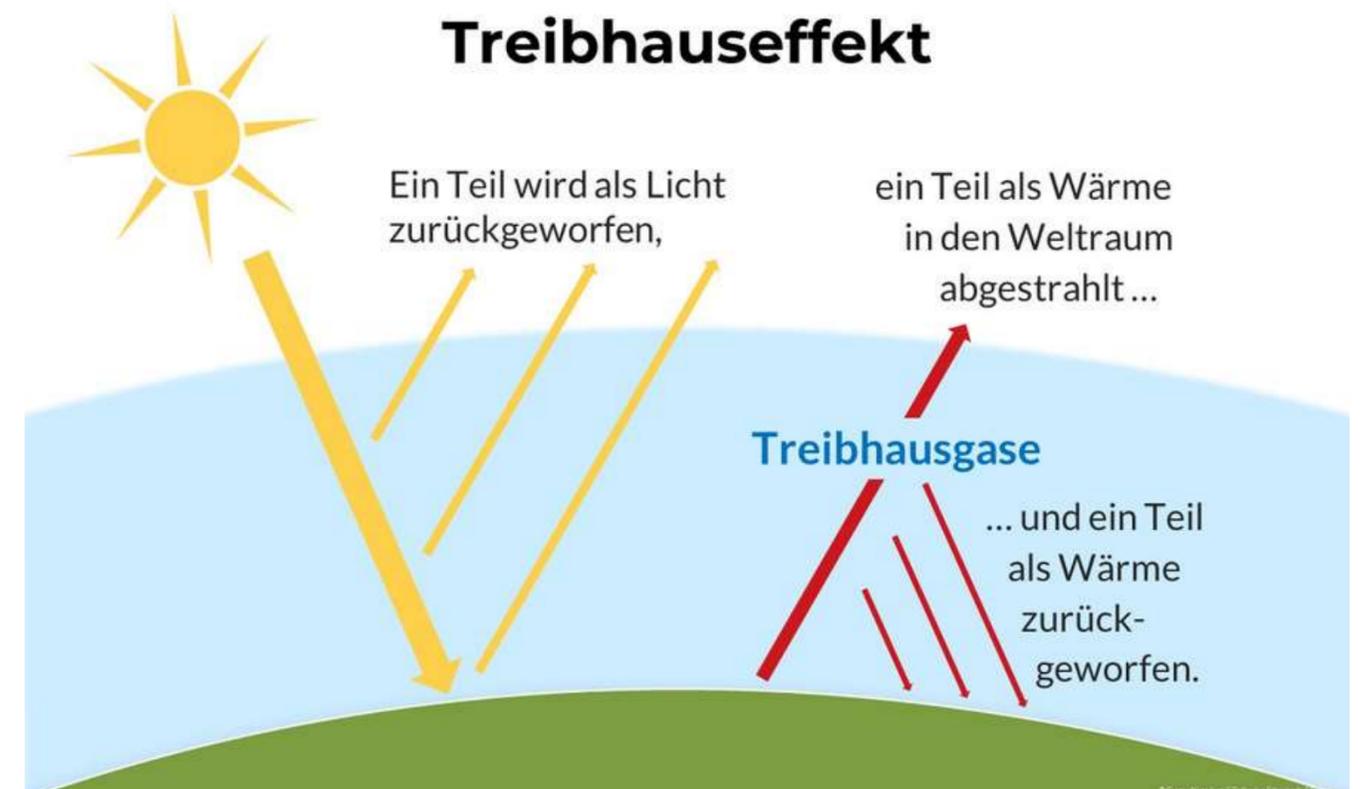
FREEZE

**Fürsorgesystem/
Bindungssystem/
Soziales Engagement**



Physikalisches Grundlagenwissen

- Was ist der Treibhauseffekt?
- Warum nimmt der Treibhauseffekt zu?
- **Wie lange bleiben die Treibhausgase in der Luft?**



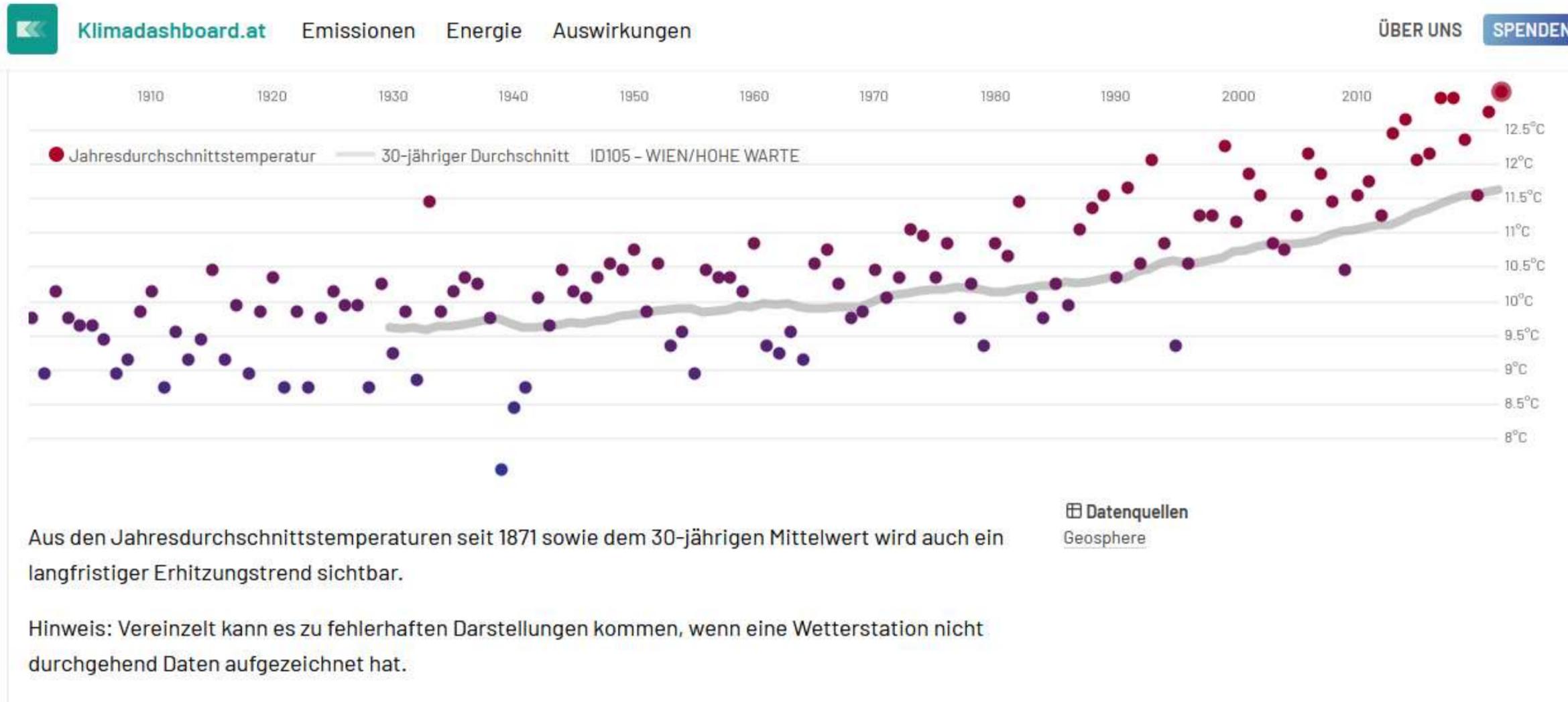
© Gregor Hagedorn & Catherine Eckenbach, CC BY-SA 4.0

A stack of several vintage suitcases, some in brown leather and others in dark green or black material, with brass or metal buckles and straps. The suitcases are stacked in a way that shows their depth and texture.

Physikalisches Grundlagenwissen

- Was ist der Treibhauseffekt?
- Warum nimmt der Treibhauseffekt zu?
- Wie lange bleiben die Treibhausgase in der Luft?
- **Um wie viel ist die durchschnittliche Temperatur auf der Erde bereits gestiegen?**

www.klimadashboard.at



TEMPERATURTAGE



Hitzetage sind häufiger geworden, während Eistage seltener auftreten.



Die globale Erhitzung ist auch in Österreich spürbar. Die Anzahl der heißen Tage nimmt zu und die Dauer der Hitzeperioden hält länger an. Gleichzeitig gibt es weniger Tage mit Temperaturen unter dem Gefrierpunkt (Eistage). All das hat Auswirkungen auf die Schneelage, Gletscher, Landwirtschaft, Wasserversorgung und uns Menschen.

[Datenquellen Geosphere](#)

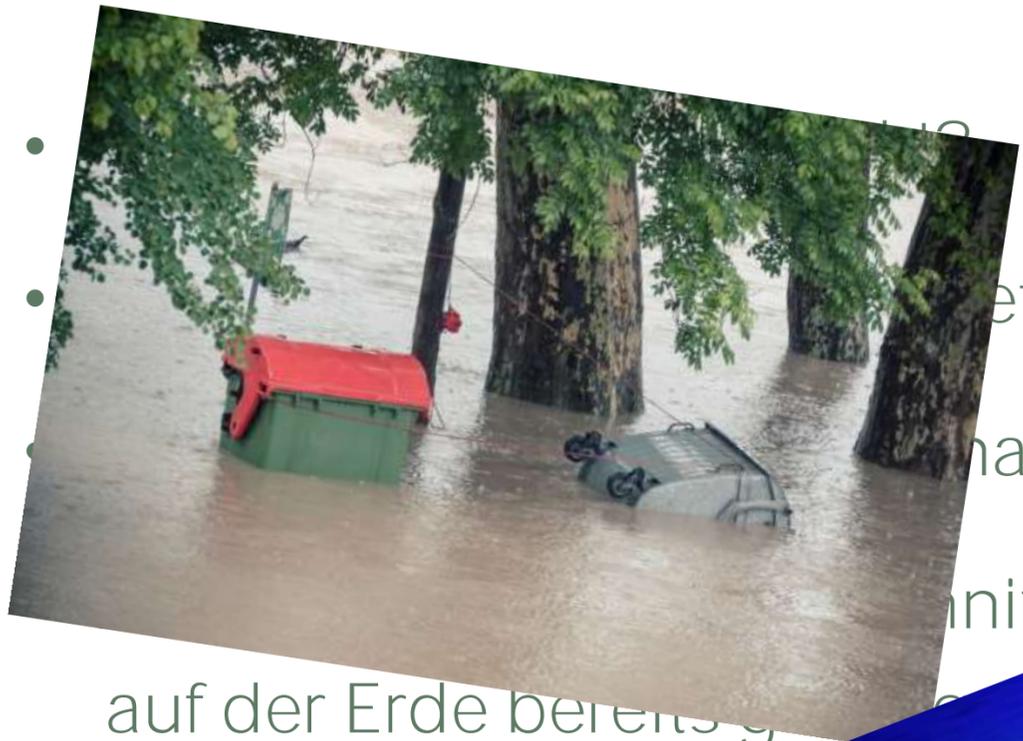
A stack of several vintage suitcases, some in brown leather and others in dark green or black material, with brass buckles and straps. A wicker basket is visible on top of one of the suitcases.

Physikalisches Grundlagenwissen

- Was ist der Treibhauseffekt?
- Warum nimmt der Treibhauseffekt zu?
- Wie lange bleiben die Treibhausgase in der Luft?
- Um wie viel ist die durchschnittliche Temperatur auf der Erde bereits gestiegen?
- **Wie stark darf die Temperatur der Erde steigen?**
- Was passiert, wenn wir die 1,5°C Grenze überschreiten?
- Wie wirkt sich die globale **Erderwärmung** auf uns aus?

Physikalisches Grundlagenwissen

-
-
-



Effekt zu?

hausgase in der Luft?

nitliche T

auf der Erde bereits g

• Wie stark darf die Temp

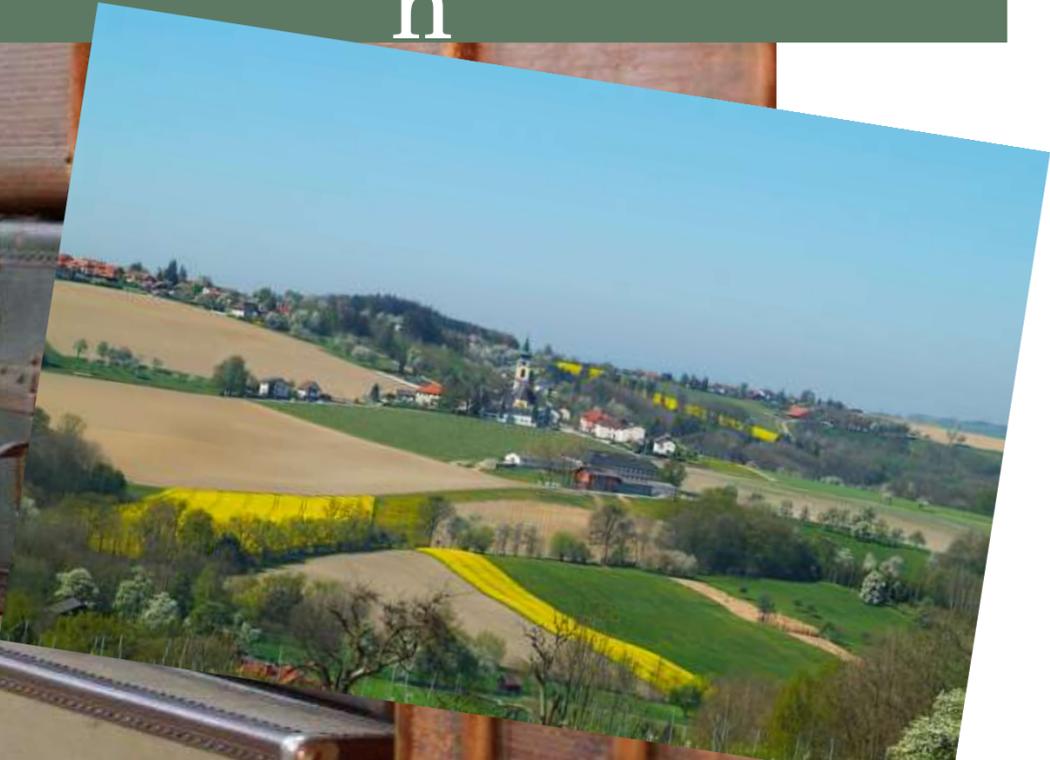
• Was passiert, wenn wir die

• W



iten?

ung auf uns aus?



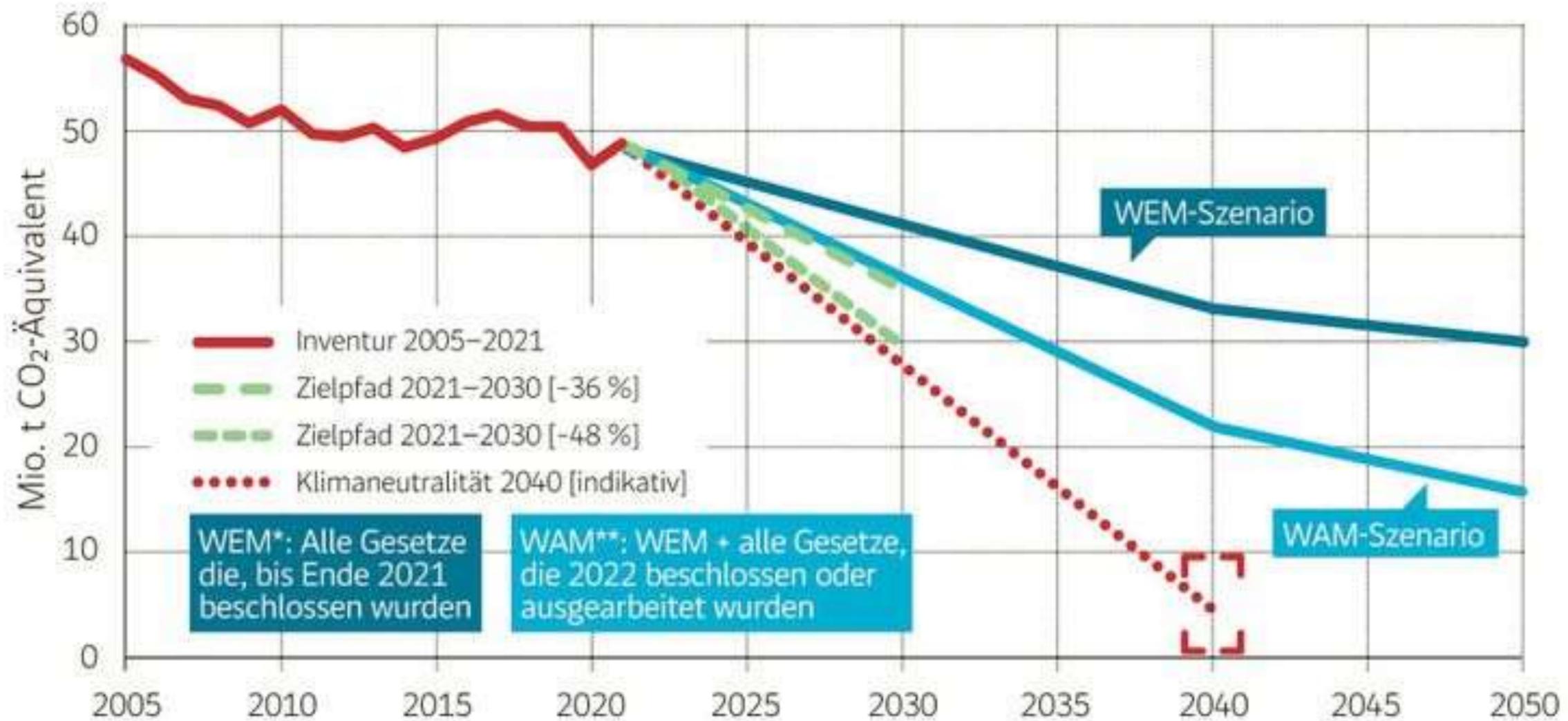
A stack of several vintage suitcases, some in brown leather and others in dark green or black material, with brass or metal buckles and straps. The suitcases are stacked in a way that shows their depth and texture. A dark green rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing the title text.

Gesellschaftliches Grundlagenwissen n

- Was sind die derzeitigen politischen Ziele?
- **Welche Ergebnisse sind von der derzeitigen Politik der Regierungen und Unternehmen zu erwarten?**

Umweltbundesamt

Treibhausgas-Emissionen 2005–2021 ohne Emissionshandel | Szenarien & Ziele 2030



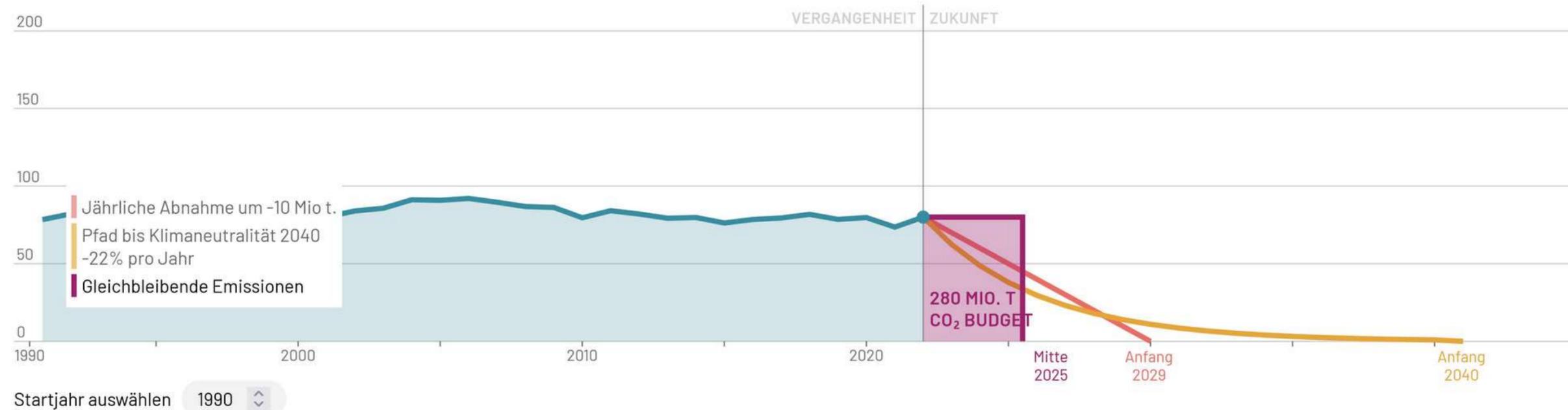
WEM*: Alle Gesetze die, bis Ende 2021 beschlossen wurden

WAM**: WEM + alle Gesetze, die 2022 beschlossen oder ausgearbeitet wurden

THG-BUDGET: EXPLORER



Das verbleibende Budget kann je nach Reduktionspfad unterschiedlich schnell aufgebraucht sein.



Datenquellen

Quellen:

THG-Budget: [CCCA \(2022\): 1,5° C: Wieviel Treibhausgase dürfen wir noch emittieren?](#)

Emissionen 1990-2020: [Umweltbundesamt](#)

Emissionen 2021: [Nowcast des Wegener Centers - Universität Graz \(Datenstand Juli 2022\)](#)

A stack of several vintage suitcases, some in brown leather and some in dark metal with leather straps, arranged in a row. The suitcases are stacked on top of each other, with some showing signs of wear and age. The background is slightly blurred, suggesting an indoor setting like a travel agency or a store.

Gesellschaftliches Grundlagenwissen

- Was sind die derzeitigen politischen Ziele?
- Welche Ergebnisse sind von der derzeitigen Politik der Regierungen und Unternehmen zu erwarten?
- Wer ist für die Lösung dieses Problems verantwortlich?
 - Verantwortungsdiffusion
- Was können wir von den Technologien erwarten, die jetzt auf den Markt kommen?
- **Wie kommt es, dass umweltschädliche Aktivitäten so billig sind?**



Was macht das
mit Ihnen?

Die 3 Regelsysteme für Emotionen und Motivation

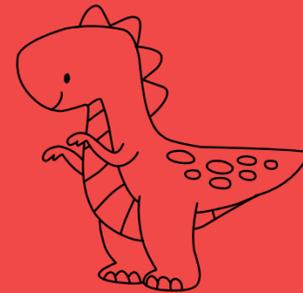
Gilbert (2009)

*“Here we are, all in the same boat...
... and stuck with a brain with a tricky design ...”*

Aktivierend - Sympathikus - Stress

Alarmsystem

Bedrohungs-fokussiert



Kampf-Flucht-Erstarren

Belohnungssystem

Antriebs- / Ressourcen -
fokussiert



Wollen - Ziele verfolgen

Fürsorgesystem

Bindungs-fokussiert

Erholung -
Freundlichkeit -
Fürsorge



Beruhigend - Parasympathikus -
Erholung

A stack of several vintage suitcases, some dark brown and some lighter, with metal clasps and straps, arranged in a row. The background is slightly blurred, suggesting an indoor setting like a travel agency or a store.

Behandlungsziel 1:
Eigene Reflexe
erkennen

UNSER TOLERANZFENSTER

3 ANTRIEBSSYSTEM

- Bedrohungssystem
- Belohnungssystem
- Fürsorgesystem

PERSÖNLICHE GRUNDÜBERZEUGUNGEN

- Altruismus
- biosphärischer Wert
- Hedonismus
- Egoismus

(Schwartz, 1992 zitiert nach Uhl-Hädicke, 2022)

SCHEMATA ERKENNEN

- Selbstaufopferung
- Emotionale und soziale Isolation
- Verlassenheit
- Strenge Normen

(Abspoel et al.,
2023)

“verwundete Heiler:innen”

BEZIEHUNGSGESTALTUNG

HOFFNUNGGEBEND



A stack of several vintage suitcases, some in brown leather and some in dark grey or black material with brass hardware. A wicker basket is visible on top of one of the suitcases. The background is slightly blurred, suggesting an indoor setting with windows.

Psycholog:in

DIE THERAPEUTISCHE GRUNDHALTUNG

Verwundete Heiler:innen

EIGENE BEWÄLTIGUNG

- Bekenner:in
- (Be)Kämpfer:in
- Vermeider:in

SELBSTAUSKUNFT / SELBSTOFFENBARUNG

- der eigene Prozess als Rollenmodell



ein offener
Raum

bin ich hier
willkommen?

Ambivalenz

die großen
Fragen

Entschleunigung

Einladen

Signale
beachten

Wo stehen wir gerade

eigenen Reflexe
erkennen

Akzeptanz

grübeln
Verringern

INTERVENTIONEN

Werterfülltes
Leben

Mitgefühl
üben

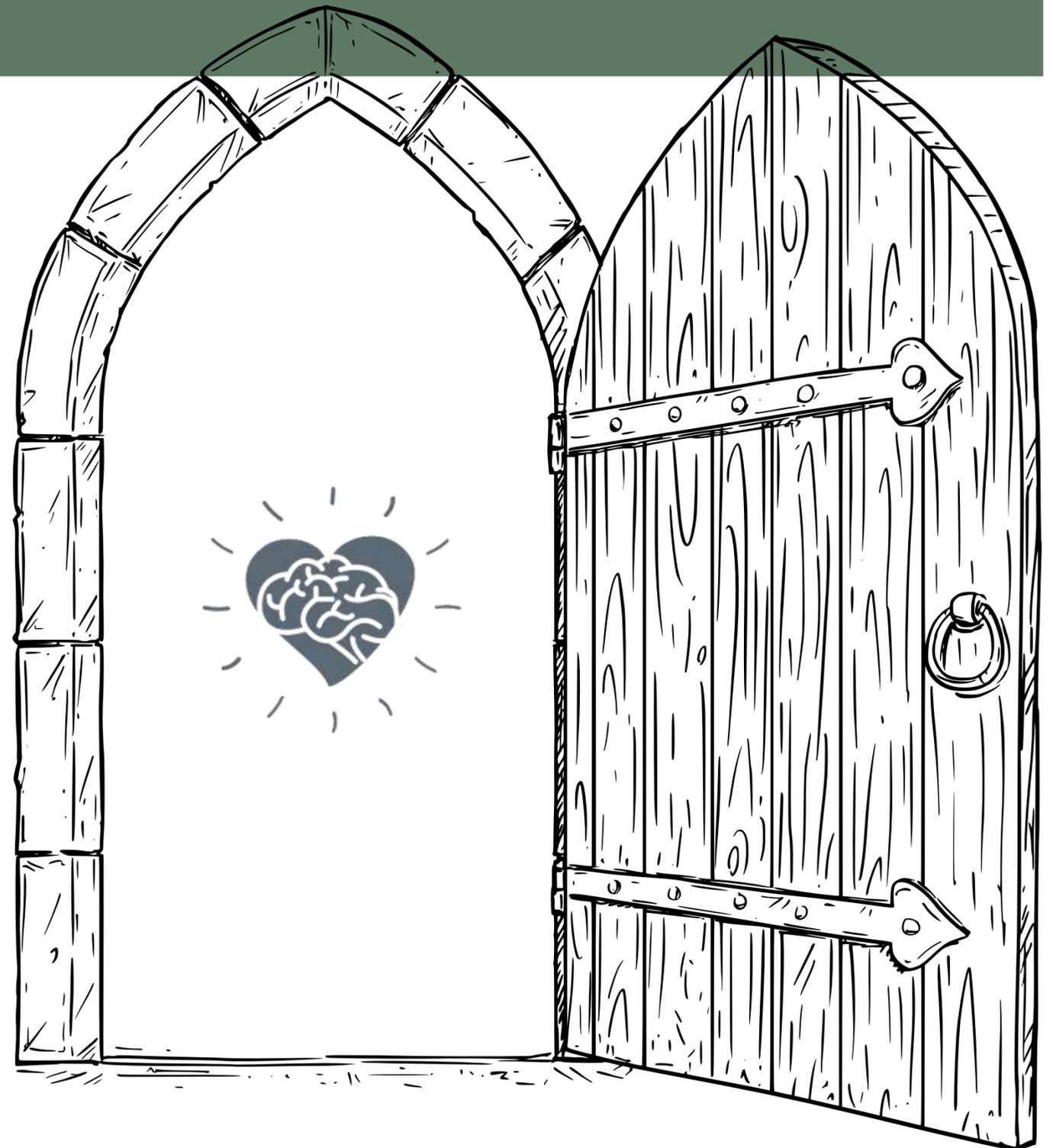
WOHIN GEHT ES

Gesunde Akzeptanz

Möge ich den Mut haben, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,

Die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann

Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.





Werterfülltes
Leben

Verändern



Abbildung 4.4: Einflussbereich, ergänzt durch Nachhaltigkeitsthemen.



Werterfülltes Leben

Verbinden

- *sich mit Werten, Natur und Mitmenschen verbinden*
 - *Spazieren gehen*
 - *Meditationen*
 - *Wertelandkarte*
 - *grünes Soziogramm*
 - *Peer-Kontakt mit Gleichgesinnten*

Vertiefen

- *neues Wissen, neue Fähigkeiten*

Verändern

- *nach den Werten handeln*
 - *Ändern was im Einflussbereich liegt*
 - *Verändern des Umgangs was nicht im Einflussbereich liegt*



Werterfülltes Leben

Das könnte Ihnen gefallen

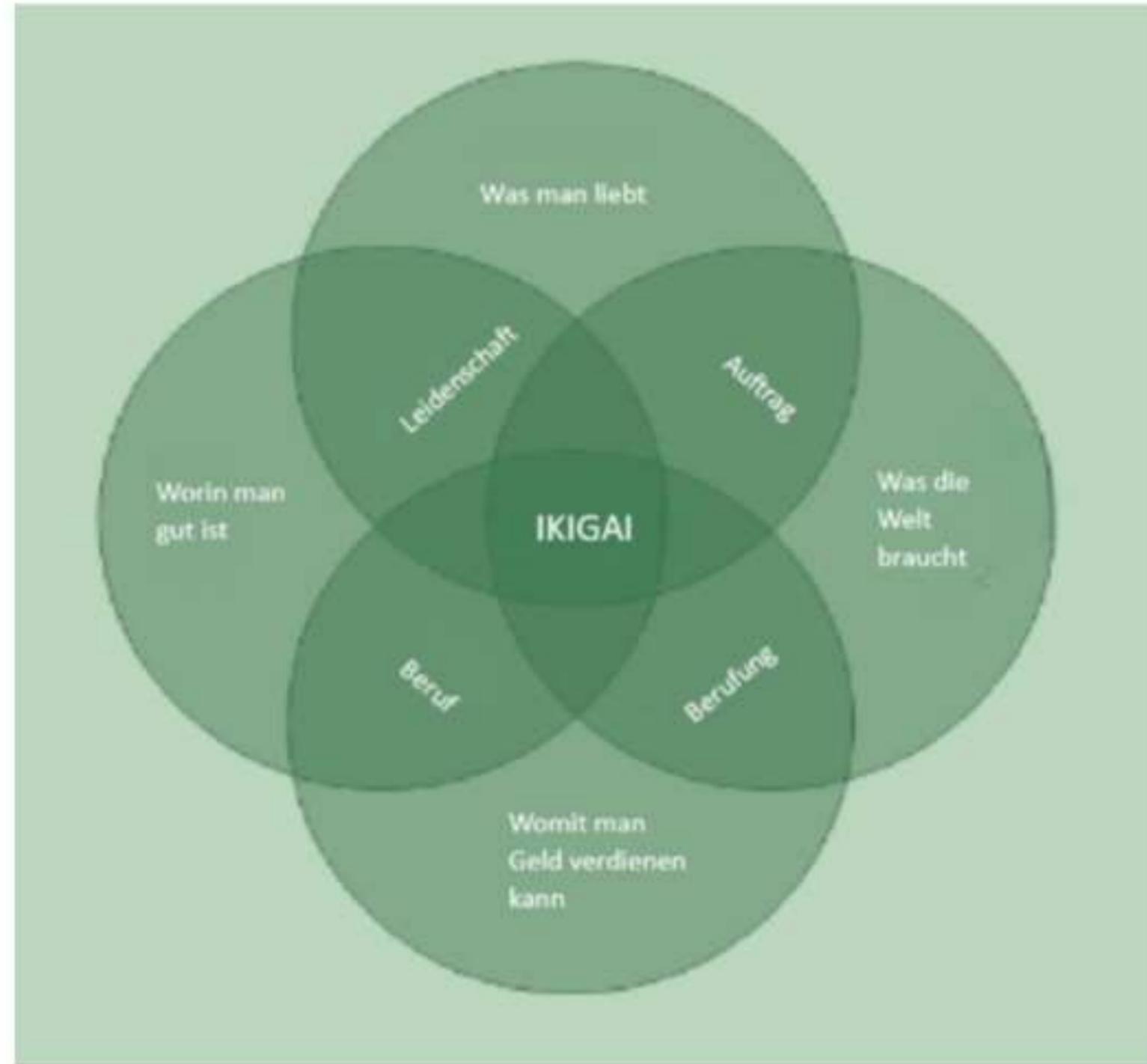


Abbildung 4.4: Hilfsmittel IKIGAI (Kaft van boek Ikigai,

Francesc Miralles en Héctor García, 2016; Übersetzung Psychologists 4 Future)

(Abspoel et al.,
2023)



**(Selbst-)Mitgefühl
für
Klimagefühle**

Überidentifikation (Grübeln)

--> Achtsamkeit

"Autsch, das tut weh"

"Das ist ein Moment der/des... (erlebtes Klimagefühl)"

Selbstisolierung

--> Gemeinsames Menschsein

"Klimagefühle sind in Zeiten der Klimakrise Teil des Lebens. - Auch andere Menschen leiden unter diesen Klimagefühlen."

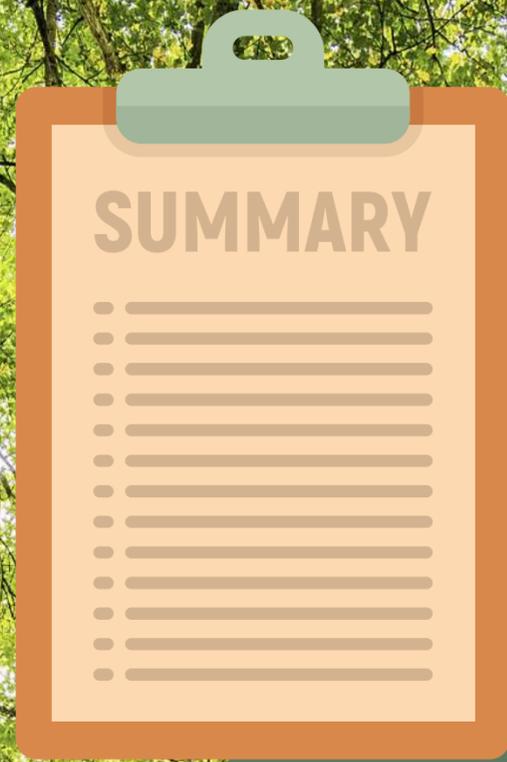
Selbstverurteilung

--> Selbstfreundlichkeit

- freundlicher Blick
- beruhigende/unterstützende Berührung
- *"Gerade weil es schwierig ist, und mir der Planet und die Menschen am Herzen liegen -möge ich freundlich zu mir sein"*



Atmen Sie
noch?



危机

KLIMA-ENGAGEMENT, GESPRÄCHE &
FREUNDSCHAFTEN

Handeln hilft! - nicht nur mir...
(Verarbeite die Klimakrise nicht allein!)

Klimaresilienz
steigern

SELBSTFÜRSORGE

Auf die Bedürfnisse achten..
Was brauche ich (wirklich)?
Abgrenzungsfähigkeit



Noch mehr Inputs



ACHTSAMER UMGANG

Bewusstes Wahrnehmen - ohne zu urteilen...
(Selbst-)Mitgefühl - Akzeptanz

Neuer Tab x final.pdf x Home - daskannstdutun.de x

www.daskannstdutun.de

Erste Schritte Meistbesucht Erste Vermietung Kurs: Psychologie des ... Rote-Rüben-Punsch Orangenpunsch - Rez... Die Wiener Volkshochs... Aktivisti Retreat Weitere Lesezeichen

Home Psychologie Aktiv Werden Konkrete Schritte Aktuelles

Das Klima wächst dir über den Kopf?

Kein Wunder! Doch wer seine Gefühle teilt, wird handlungsfähig – und startet wertvolle Gespräche.

das kannst du tun



mehr Inputs

Bewusstes Wahrnehmen - ohne zu urteilen...

(Selbst-)Mitgefühl - Akzeptanz

各和



<https://agenda-gesundheitsfoerderung.at/kokug>

Neuer Tab x final.pdf x Kompetenzzentrum Klima und x Projekt „Beratung klimafreundli x

Suchbegriffe eingeben

Agenda Gesundheitsförderung

AGENDA - **KLIMA UND GESUNDHEIT** - GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND -SYSTEM - ZUKUNFT GESUNDHEITSFÖRDERUNG -

Projekt „Beratung klimafreundliche Gesundheitseinrichtungen“ - Call 2024

Mit dem Projekt „Beratung klimafreundliche Gesundheitseinrichtungen“ des Kompetenzzentrums Klima und Gesundheit werden Gesundheitseinrichtungen in Österreich dabei unterstützt, einen Beitrag zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit zu leisten.

Das Projekt ist im Herbst 2022 gestartet und äußerst gefragt. Insgesamt nehmen **bereits 320 Krankenhäuser, Rehakliniken, Senioren- und Pflegeeinrichtungen, Ambulatorien, Primärversorgungseinheiten, Arztpraxen und Apotheken aus ganz Österreich die Beratungen in Anspruch.** Auch international stößt das Projekt in der Fachwelt als Best Practice auf sehr großes Interesse.

Eine Anmeldung zum Projekt ist derzeit wieder möglich! Das **Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz** und das **Kompetenzzentrum Klima und Gesundheit der Gesundheit Österreich GmbH** laden herzlich zur Teilnahme am Projekt ein.

1. Hintergrund

In Österreich zeigen sich die gravierenden Auswirkungen der Klimakrise auf unsere Gesundheit und unser Gesundheitswesen bereits sehr deutlich. Zunehmende Hitze, Extremwetterereignisse, Allergien und vektorübertragbare Krankheiten belasten unsere Gesundheit.

- + [Klimaneutrales Gesundheitswesen](#)
- > Best Practice Award: Klimafreundliche Gesundheitseinrichtungen



mehr Inputs

(Selbst-)Mitgefühl - Akzeptanz

KOSTENLOSE BERATUNG

Mail an

beratung.austria@psychologistsforfuture.org

www.psychologistsforfuture.org/unterstuetzung-fuer-engagierte/

SCAN ME



Danke!





zur Homepage

HERZLICHEN DANK

Psychologische Praxis Mag. Tobias Schabetsberger

Jägerstraße 25/5 - 1200 Wien
Kinderspitalgasse 4/13 - 1090 Wien

www.praxis-schabetsberger.at
<https://linktr.ee/schabetsberger>
www.youtube.com/@psychologe_schabetsberger

Quellen

Abspoel, C., Helmink, S. & Siefert, M. (2023). Behandlungshandbuch. Toolkit Klimapsychologie. Deutsche Übersetzung durch ein Team der Psychologists for Future e.V. und abrufbar unter https://www.psy4f.org/wp-content/uploads/2023/12/Toolkit_gesamt_final.pdf (16.3.2024)

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. doi: 10.1016/0749-5978(91)90020-t

Brudermann, T. (2022). Die Kunst der Ausrede. Warum wir uns lieber selbst täuschen, statt klimafreundlich zu leben. oekom verlag München

Bundesamt für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2022). Umweltbewusstsein in Deutschland 2020. Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage. Bonifatius Verlag (Paderborn)

Costa, L., Moreau, V., Thurm, B., Yu, W., Clora, F., Baudry, G., ... & Kropp, J. P. (2021). The decarbonisation of Europe powered by lifestyle changes. *Environmental Research Letters*, 16(4), 044057. Abgerufen am 03.05. 2021 von <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/abe890>

Dohm L. (2024) Psychosoziale Co-Benefits von Klimapolitik. Vorstellung GÖG Policy Brief. Abgerufen am 21.4.2024. unter https://goeg.at/Coll_klima-co-benefits

Dohm L., Peter, F. & van Bronswijk, K. (2021). Climate Action - Psychologie der Klimakrise. Handlungshemmnisse und Handlungsmöglichkeiten. Psychosozial-Verlag (Gießen).

Gifford, Robert. (2011). The Dragons of Inaction: Psychological Barriers That Limit Climate Change Mitigation and Adaptation. *American Psychologist - AMER PSYCHOL.* 66. 290-302. 10.1037/a0023566. Abgerufen am 20.10.2023

Hiebl J., Ganekind M. & Orlik A. (2023). Österreichisches Klimabulletin Jahr 2022. GeoSphere Austria. Abgerufen am 24.3.2023 von <https://www.zamg.ac.at/cms/de/klima/news/oesterreichisches-klimabulletin-2022>

Quellen

Lamb, W. F., Mattioli, G., Levi, S., Roberts, J. T., Capstick, S., Creutzig, F., ... & Steinberger, J. K. (2020). Discourses of climate delay. *Global Sustainability*, 3. Abgerufen am 1.6.2021 von https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/7B11B722E3E3454BB6212378E32985A7/S2059479820000137a.pdf/discourses_of_climate_delay.pdf

Marks, Elizabeth and Hickman, Caroline and Pihkala, Panu and Clayton, Susan and Lewandowski, Eric R. and Mayall, Elouise E. and Wray, Britt and Mellor, Catriona and van Susteren, Lise, Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3918955> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955> Abgerufen am 23.3.2023

Morganstein, J. C., & Ursano, R. J. (2020). Ecological disasters and mental health: causes, consequences, and interventions. *Frontiers in psychiatry*, 11, 1. Abgerufen am 01.06.2021 von <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00001/full>

ORF (2019). Wenn die Hitze zu Kopf steigt. Abgerufen am 20.10. 2020 von <https://orf.at/stories/3128155/>

Panu 2020 Klimaangst fehlt noch.

Peter F. & Niessen P. (2022). Resilienz als Konzept für die Klimakrise. Ein Wegweiser zu einem ganzheitlichen Resilienzverständnis. In van Bronswijk, K & Hausmann C.M. (Hg.) *Climate Emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit*. (S.229-255). Psychosozial-Verlag. Gießen.

Sofern nicht anders bezeichnet sind die Bilder von Canvas

Quellen

Poulsen, B. (2018). On Mourning Climate Change. The psychological crisis that accompanies our changing climate. In: Psychology Today, 16.12.2018. Abgerufen unter <https://www.psychologytoday.com/us/blog/reality-play/201812/mourning-climate-change> am 20.10.2023

Porges, S.W. (2019). Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit. Traumabehandlung, soziales Engagement und Bindung. Lichtenau. Probst Verlag.

Schrader, C. (2022). Über Klima sprechen. Das Handbuch. oekom verlag München

Setz, I., Courtney-Wolfman, L., Hoffmann, R., Renner, A.-T., & Striessnig, E. (2021). Climate, Health and Population (CHAP) – Klimawandel und Vulnerabilitätsunterschiede in der Metropolregion Wien. The Public Sector, 47.

Uhl-Hädicke Isabella (2022). Warum machen wir es nicht einfach? Die Psychologie der Klimakrise. Molden Verlag Wien

Portner H.-O., Roberts D.C., Poloczanska E.S., Mintenbeck K., Tignor M., Alegría A. et al. IPCC, 2022: Summary for Policymakers. Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change 2022; Cambridge University Press, Cambridge, UK and New York, NY, USA, pp. 3–33, doi:10.1017/9781009325844.001.

van Bronskijk, K., Komm J.-O. & Zobel, I. (2021). Die Evolution der Drachen der Untätigkeit. Aktuelle Erkenntnisse zur Lücke zwischen Wissen und Handeln. In Dohm L., Peter, F. & van Bronswijk, K. (Hg.). Climate Action - Psychologie der Klimakrise. Handlungshemmnisse und Handlungsmöglichkeiten. Psychosozial-Verlag (Gießen).



Raum für
Fragen & Diskussion

Psychologische Trickkiste



Schwierigkeitsgrad und Klimawirksamkeit von Alltagsentscheidungen – T Brudermann & A Hoeben – Die Kunst der Ausrede (Oekom Verlag) – CC-BY-ND.

Hinweis: Schwierigkeitsgrade sind subjektiv und kontextabhängig. Die Wirksamkeit wurde grob dargestellt.

(c) Brudermann (2022) Die Kunst der Ausrede

Klimaschutz- Ausreden

