

„Psychologists for Future“-Sprecherin Katharina van Bronswijk

„Man muss sich nicht auf der Straße festkleben, um etwas in Bewegung zu setzen“

FOCUS-online-Autorin [Elisabeth Hussendörfer](#)

Freitag, 24.03.2023, 10:42



IMAGO / Christian Grube / Arnaud Boehmann

Die einen verzweifeln angesichts der Herausforderungen des Klimawandels und schlittern in den „Klima-Burnout“. Die anderen ignorieren das Thema einfach und zeigen mit dem Finger auf andere. Katharina van Bronswijk, Sprecherin von „Psychologists for Future“, sagt: Es gibt bessere Wege für den einzelnen, sich der Krise anzunehmen - mit denen man auch einen echten Unterschied machen kann.

FOCUS online Earth: Tierarten sterben so schnell aus wie seit Millionen von Jahren nicht. Wasser wird weltweit knapp, die Wälder brennen. Und dann wird die Trockenheit wieder von Starkregen mit Überflutungen abgelöst. Fakt ist: Das Klima wandelt sich rapide. Wie kommt es, dass in Anbetracht der Brisanz nur so wenige Menschen Handlungsbereitschaft verspüren?

Katharina van Bronswijk: Gute Frage. Im Grunde erklärt sie, wieso es uns, die Psychologists for Future, mit über tausend ehrenamtlich aktiven Psychologinnen und Psychotherapeuten gibt.

Und? Wieso gibt es die Initiative?

Van Bronswijk: Die erste Anlaufstation bei der Klimakrise ist die Naturwissenschaft. Meteorologen, Geographen, Physiker, Biologen und so weiter erklären, wie es um die Erde bestellt ist. Die Bestandsaufnahme und auch die Vorhersagen sind essenziell. Wissen allein reicht aber nicht. Wir wissen sehr viel und stehen dennoch wie der Ochs vorm Berg.

Was ist los?

Van Bronswijk: Die Komplexität der Situation ist überfordernd. Diese Krise – und übrigens auch ihre Lösung, die Transformation des Status Quo - ist so besorgniserregend, dass es lähmend ist.

Was braucht es Ihrer Meinung nach außer naturwissenschaftliches Wissen?

Van Bronswijk: Die Klimakrise ist eine psychologische Krise. Salopp gesagt: die Psychologie kann Antworten darauf liefern, weshalb wir nicht vom Sofa kommen. Und wie wir es letztlich doch schaffen.

Fangen wir beim ersten an. Wieso schlendern wir scheinbar achselzuckend in die Apokalypse?

Van Bronswijk: Das hat viele Gründe. Einer ist, dass wir Menschen soziale Wesen sind. Wir sind viel stärker Mitläufer als wir uns eingestehen wollen. Klimaneutrales Leben müsste die neue Norm sein. Und möglichst einfach. Im Moment fällt es oft schlicht noch schwer, das „Richtige“ zu tun.

Außerdem?

Van Bronswijk: Hängt die Trägheit mit dem menschlichen Gehirn zusammen. Vereinfacht: Wir sind Gewohnheitstiere, wollen unser Selbst- und Weltbild bestätigt haben. Im Wust der vorhandenen Informationen picken wir uns das raus, was uns Recht gibt. Auf welchen Nährboden fällt eine Information? Wenn wirtschaftliche Stabilität ein wichtiger Wert für mich ist, werde ich wohlmöglich vor allem Argumente filtern, die mein Wachstumsdenken bestätigen. Im Extremfall bis hin zur kompletten Leugnung der Klimakrise.

Ein Selbstschutzmechanismus?

Van Bronswijk: Genau, der Versuch, das eigene Weltbild und die eigenen Privilegien so lange zu beschützen, wie nur irgend möglich. Denkschubladen werden aufgezogen und wieder zugeschoben, auch wenn sie noch so sehr klemmen. Aber das ist nur ein Beispiel dafür, wie selektiv unser Denkorgan arbeitet.

Können Sie weitere Beispiele nennen?

Van Bronswijk: In meinem Buch schreibe ich von den - wie der Umweltpsychologe Robert Gifford sie nennt - Drachen der Untätigkeit. Einer wird in der Fachwelt „Optimism Bias“ genannt. Das beschreibt die generelle Neigung von uns Menschen, unrealistisch optimistisch bei uns selbst zu sein. Nehmen wir jemanden mit starkem Übergewicht. Er weiß um den Zusammenhang des Body-Mass-Index mit einem erhöhten Infarktrisiko. Er hat ein grundsätzliches Wissen dazu. Was ihn selbst angeht, so sagt er sich: mich wird es nicht treffen. „Es wird schon nicht so schlimm werden, zumindest nicht hier bei uns“ - in Zusammenhang mit der Klimakrise höre ich das oft.

Vielleicht, weil die Menschen andere Probleme haben? Hohe Heizungskosten, explodierende Preise im Supermarkt und dann ist da die gefühlte Bedrohung durch den Krieg in der Ukraine...

Van Bronswijk: Es stimmt, unsere begrenzte Kapazität an Aufmerksamkeit ist ein weiterer dieser Drachen der Untätigkeit. Der Fachbegriff ist der „begrenzte Sorgenpool“. Hintergrund: Die Klimakrise fühlt sich wie etwas an, was Auswirkungen entfernt in der Zukunft hat. Und dann ist da dieser Alltag, ich muss noch schnell unter die Dusche, das Kind in die Kita fahren und do weiter. Sprich: ich habe keine Zeit, mir übers Klima Gedanken zu machen. Wenn ich mit größeren Problemen konfrontiert bin, mit Problemen im Job etwa, mit der eigenen Gesundheit oder Geldsorgen, gilt das erst recht. Das alles scheint wichtiger als das Klima.

Aber das stimmt nicht?

Van Bronswijk: Nein, denn wie es mir hier und heute gesundheitlich geht und wie es mir morgen und übermorgen gehen wird, hängt natürlich auch vom Zustand unseres Planeten ab.

Und dennoch: Macht die Verdrängung nicht erstmal Sinn? Die Natur hat uns den Schutzmechanismus ja nicht ohne Grund mitgegeben.

Van Bronswijk: Einen ganz kleinen Moment mag uns die Verdrängung Erleichterung verschaffen, das ungute Gefühl ist danach ja weg. Als Dauerlösung funktioniert es aber nicht. Für niemanden. Der eine wird von der Realität eingeholt, wenn er den Urlaub in einem Waldbrandgebiet verbringt. Der andere bei Spaziergang im Harz, beim Blick auf lauter tote Bäume. Für viele Menschen in Deutschland waren die Flut im Ahrtal und der Hitzewelle 2018 Aufwach-Momente. Das Wegschieben gelingt dann nicht mehr. Die Geschehnisse rücken ins Hier und Heute.

Und dann?

Van Bronswijk: Die Psychologin Leslie Davenport sieht im Umgang mit der Klimakrise Parallelen zu den bekannten Prozessen im Umgang mit Trauer. Auf die Leugnung folgt die Wut. In dieser Phase wird gerne mit dem Finger auf andere gezeigt: erst müssen die Nachbarn, die Chinesen, erst muss die Politik was tun. Es wird also nicht mehr der Klimawandel an sich geleugnet, sondern, dass man selbst etwas damit zu tun hätte. Doch selbst, wenn man die eigene Rolle erkannt hat und in die Verantwortung kommt, lauern weitere Hürden zum tatsächlichen Handeln...

Nämlich?

Van Bronswijk: Alibi-Verhaltensweisen wie Greenwashing etwa. Oder man trennt neuerdings konsequent den Müll und die innere Stimme souffliert: Bravo, du hast deinen Beitrag erledigt. Dabei wird Mülltrennung allein natürlich die Welt nicht retten. Der „Single Action Bias“, wie wir Psychologen sagen, hat den Effekt einer Glücksspieler. Aber es reicht eben nicht, nur eine Sache zu tun. Dafür sind Klimakrise und Artensterben zu komplex.

Klingt so, als könnten wir machen, was wir wollten: am Ende landen wir immer bei der Ohnmacht.

Van Bronswijk: Nein, natürlich können wir mehr tun, als nur den Müll zu trennen. Stichwort Konsum, Stichwort Mobilität... es gibt so viele Lebensbereiche, in denen wir unser Verhalten grundlegend überdenken und einen Hebel ansetzen können. Wichtig ist allerdings, nicht im persönlichen Wirkbereich zu verharren. Am eigenen Verhalten herumzudoktern ist anstrengend, oft frustrierend und auch nicht ausreichend. Systemische Veränderungen schaffen wir nur mit anderen gemeinsam.

Allerdings sprechen Sie in Ihrem Buch ein Problem an, dass viele Aktivist:innen der Klimabewegung zu treffen scheint. Sie verausgaben sich dermaßen, dass sie irgendwann völlig ausgebrannt sind. Womit wir wieder bei der Ohnmacht wären...

Van Bronswijk: Die Burn-Out Problematik ist nicht wegzureden, das ist richtig. Daher ist es ja auch so wichtig, das eigene Engagement sehr grundsätzlich zu reflektieren. Auch hierbei hilft uns die Psychologie. Die eigene Begrenztheit zu erkennen, muss nicht schwach machen. Ganz im Gegenteil. Diese Erkenntnis kann ungeheuer stärkend sein.

Inwiefern?

Van Bronswijk: Sie haben gerade vom Sich-Verausgaben gesprochen. Es stimmt, Aktivismus ist oft anstrengend, aber auch schön. Sonst würden die Leute das nicht machen. Ich muss nicht alles allein schaffen, die Last kann auf mehrere Schultern verteilt werden – das ist eine sehr wohltuende Erfahrung. Kein Mensch schafft 100 Prozent niemand ist perfekt. Aber als einzelner oder einzelne kann ich im Rahmen der Gemeinschaft dazu beitragen, dass die Lösung wahrscheinlicher wird.

Reden wir also über Entlastung für den einzelnen?

Van Bronswijk: Ja, und auch über soziale Ansteckung: Das Gehirn schließt sich gern der Menge an, es ist sozusagen dafür gestrickt, Probleme im Kollektiv zu lösen. Und es ist ja nicht nur das gute Gefühl, dass bei einer gemeinsamen Aktion oder bei einer Demo entsteht. Zahlreiche Studien kommen zum Ergebnis, dass es bei gesellschaftlichen Bewegungen einen sozialen Kippunkt gibt. Eine Idee fängt klein an, nimmt Fahrt auf und kommt dann scheinbar plötzlich im Mainstream an.

Sie meinen ohne den kleinen zündenden Impuls zu Beginn wäre es nie so weit gekommen?

Van Bronswijk: Genau. Das Kippen funktioniert nicht wie bei einer Waage, bei der die eine Waagschale einen Tick über 50 Prozent belastet sein muss, damit das Gewicht nach unten geht. Oft genügen 25%, um die Stimmung zu drehen. Mir persönlich hat das geholfen, besser mit Ohnmachtsgefühlen umzugehen. Wenn wir zu zehnt etwas anpacken, so schaffen wir nicht nur die Summe der Teile, also zehnmal eins, sondern viel mehr. Das Ganze potenziert sich. Diese Dynamik zu verstehen kann sehr inspirierend und motivierend sein.

Wir müssen anfangen, Lösungsgeschichten zu erzählen, sagen Sie in ihrem Buch... Was genau meinen Sie damit?

Van Bronswijk: Naja, ich werde manchmal von verzweifelten Menschen gefragt, was sie denn ganz konkret tun können. Positive Nachrichten lesen ist ein erster Impuls, den ich dann gerne mitgebe. Plattformen wie das „Good News Magazin“ (goodnews-magazin.de) oder „Perspektive Daily“ (perspective-daily.de) zeigen auf: An allen Ecken und Enden bewegt sich was, der Wandel ist in vollem Gange. In diesem Wissen fällt es vielen leichter, weiterzumachen. Und sich im besten Fall zu fragen: Wo ist der Punkt, an dem ich mich gerne ganz konkret beteiligen will, um die Transformation voranzubringen?

Klingt gut, aber die Frage bleibt: Wo ist er, der Punkt?

Van Bronswijk: Da muss ich wirklich sagen: die Möglichkeiten sind schier unerschöpflich, wer sucht, der findet. Denken wir allein an über 60 For-Future-Bewegungen. An Health-for-Future, Architects-For-Future, Entrepreneurs-For-Future, Farmers-For-Future... ich könnte noch lange weitermachen. Menschen haben unterschiedliche Kompetenzen und Fähigkeiten und die gezielt einsetzen zu können ist ein tolles Gefühl. Damit kommt das Gefühl der Selbstwirksamkeit – das Gegenteil von Ohnmacht.

Klingt so, als seien Aktivismus oder zumindest Engagement der einzige Weg, um mit der Klima-Überforderung klarzukommen.

Van Bronswijk: Man muss sich nicht an der Straße festkleben, auch im eigenen Unternehmen oder im Sportverein kann man über den persönlichen Bereich hinaus etwas in Bewegung setzen. Wie der Umgang mit diesen existenziellen Krisen gelingt, hängt darüber hinaus auch mit sehr grundsätzlichen, fast philosophischen Fragen zusammen. Keiner kann mir sicher sagen, ob meine Anstrengungen einen relevanten Beitrag zur Rettung des Planeten leisten.

Was aber mit Sicherheit gesagt werden kann: es gibt diesen Teil zwischen Geburt und Sterben im Leben – und diese Zeit ist unsere Zeit. Wer will ich gewesen sein? Wie will ich mein Leben führen, selbst wenn das 1,5 grad-Ziel nicht eingehalten werden kann? Das sind wichtige Fragen. Fragen, die mich wegbringen von der Lähmung...

... hin zu?

Van Bronswijk: Begeisterung. Wir leben auf einem Planeten, auf dem aus der Evolution raus dieses Fenster für Leben, diese feine Balance entstanden ist. Wir sind nicht die Krone der Schöpfung, sondern Teil eines Web of Life, in dem alles mit allem verwoben ist. Das gibt es auf keinem anderen uns bekannten Planeten.

Dieses Netz ist allerdings sowas wie unser kollektives Schicksal, weil es eben nicht egal ist, was am anderen Ende der Welt passiert, nicht wahr?

Van Bronswijk: ... ja, und es ist eben auch unsere Chance, weil es klar macht, wie wichtig jeder einzelne von uns ist. „Die“ Politik? „Die“ Gesellschaft? „Die“ Politik? Das sind, in einer Demokratie, wir. Jeder einzelne gehört dazu!

Kopf in den Sand oder über „die da oben“ meckern halten Sie also für den falschen Weg?

Van Bronswijk: Definitiv, so verändert sich nichts. Die nächsten Jahre sind entscheidend. Wir als erwachsene Bevölkerung sind jetzt in den notwendigen Positionen, wir können gestalten - politisch, wirtschaftlich und gesellschaftlich. Wir bestimmen über unsere Zukunft und die Zukunft unserer Kinder und Enkel.

© BurdaForward GmbH 2024

Fotocredits: IMAGO / Christian Grube / Arnaud Boehmann

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.