

Zu einer Psychologie des Wohlbefindens in der Klimakrise



Spotlight zum Thema

Sozio-ökologische Transformation

Version: 4. März 2021
Inhalt finalisiert November 2020

Prof. Dr. Kathrin
Rothenberg-Elder
Scientists for Future

CC BY-SA 4.0; einige Grafiken, Fotos, Logos abweichend lizenziert bzw. unter Zitatrecht; vollständige Dokumentation ist unter files.scientists4future.org in den Foliennotizen der Originaldateien verfügbar.

Gefördert durch



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

Umwelt
Bundesamt

PDF ist nicht immer optimal

Folien mit Animationen (d. h. Grafiken oder Text erscheint Schritt-für-Schritt) werden bereits teilweise in mehrere PDF-Seiten zerlegt (die PDF-Seitenzahl stimmt daher nicht mit der Folienzahl überein).

Falls Videos und besondere Animationen vorhanden waren, können diese jedoch fehlen. Teilweise wird von uns hierzu eine Warnung eingefügt, teilweise ist es unbearbeitet.

Powerpoint- und LibreOffice-Dateien befinden sich unter:
scientists4future.org/infomaterial/presentationen/

Wichtige Information:

Spotlights sind Kurzvorträge zu einem Thema. Zu den meisten Spotlights gibt es einen Screencast auf Youtube.

Ihr könnt die Folien einzeln für eure Vorträge nutzen. Wer mithelfen möchte, das Spotlight zu einer größeren Foliensammlung auszubauen, meldet sich bitte bei Gregor (g.m.hagedorn@gmail.com).

Weitere Informationen über Copyright, Lizenzen, Nachnutzung in eigenen Vorträgen, Mithilfe, etc. finden sich auf weiteren Folien mit blauem Hintergrund (= für Vortragende, nicht Zuhörende) am Ende dieses Foliensatzes.

Zur Autorin

**Prof. Dr. Dipl.-Psych.
Kathrin Rothenberg-Elder**

Professorin für Psychologie

Hochschule Diploma

Schwerpunkte: Sozialpsychologie, Umweltpsychologie



Ausgangspunkte

Auf der Suche nach dem guten Leben

Wir sind alle auf der Suche nach dem guten Leben.



Auf der Suche nach dem guten Leben

Wir sind alle auf der Suche nach dem guten Leben.

Die Klimakrise bedroht dieses Leben.



Auf der Suche nach dem guten Leben



Auf der Suche nach dem guten Leben



Auf der Suche nach dem guten Leben



Auf der Suche nach dem guten Leben

Wir bekommen Angst. Zu Recht.



Auf der Suche nach dem guten Leben

Es ist wichtig, aus möglicher Erstarrung, Verdrängung, Ablenkung, Hilflosigkeit und Überforderung herauskommen.



Auf der Suche nach dem guten Leben

Es ist wichtig, aus möglicher Erstarrung, Verdrängung, Ablenkung, Hilflosigkeit und Überforderung herauskommen.

„Und da ist keine Stelle, die dich nicht sieht / du musst dein Leben ändern“
(Rilke, 1966).



Veränderung wahrnehmen

vgl. Harré, 2018, Thaler & Sunstein, 2008

Veränderung wahrnehmen



Eigenes Handeln sichtbar machen:
Persönlichen CO₂-Fußabdruck z. B.
durch Tracking nachvollziehbar machen.

Veränderung wahrnehmen

Eigenes Handeln sichtbar machen:
Persönlichen CO₂-Fußabdruck z. B.
durch Tracking nachvollziehbar machen.

Veränderung wahrnehmen



Eigenes Handeln sichtbar machen:
Persönlichen CO₂-Fußabdruck z. B. durch Tracking nachvollziehbar machen.
Wir können das regelmäßig in die Hand nehmen oder in Bildungsmaßnahmen anstoßen.

Veränderung wahrnehmen



Eigenes Handeln sichtbar machen:
Persönlichen CO₂-Fußabdruck z. B. durch Tracking nachvollziehbar machen.
Wir können das regelmäßig in die Hand nehmen oder in Bildungsmaßnahmen anstoßen.

Wir sind Teil der Veränderung.

**Wie Positivität trotz
Klimakrise im Alltag fördern?**

Broaden-and-Build-Theorie

Broaden-and-Build-Theorie

Positivität

Broaden-and-Build-Theorie

Positivität



Blickfeld erweitern (Broadening):
Ermöglicht: neue Gedanken, Aktivitäten,
Beziehungen

Broaden-and-Build-Theorie

Positivität



Blickfeld erweitern (Broadening):

Ermöglicht: neue Gedanken, Aktivitäten, Beziehungen



Beziehungen aufbauen (Building):

(z. B. soziale Unterstützung, Resilienz, Fähigkeiten und Wissen)

Broaden-and-Build-Theorie

Positivität



Blickfeld erweitern (Broadening):
Ermöglicht: neue Gedanken, Aktivitäten,
Beziehungen

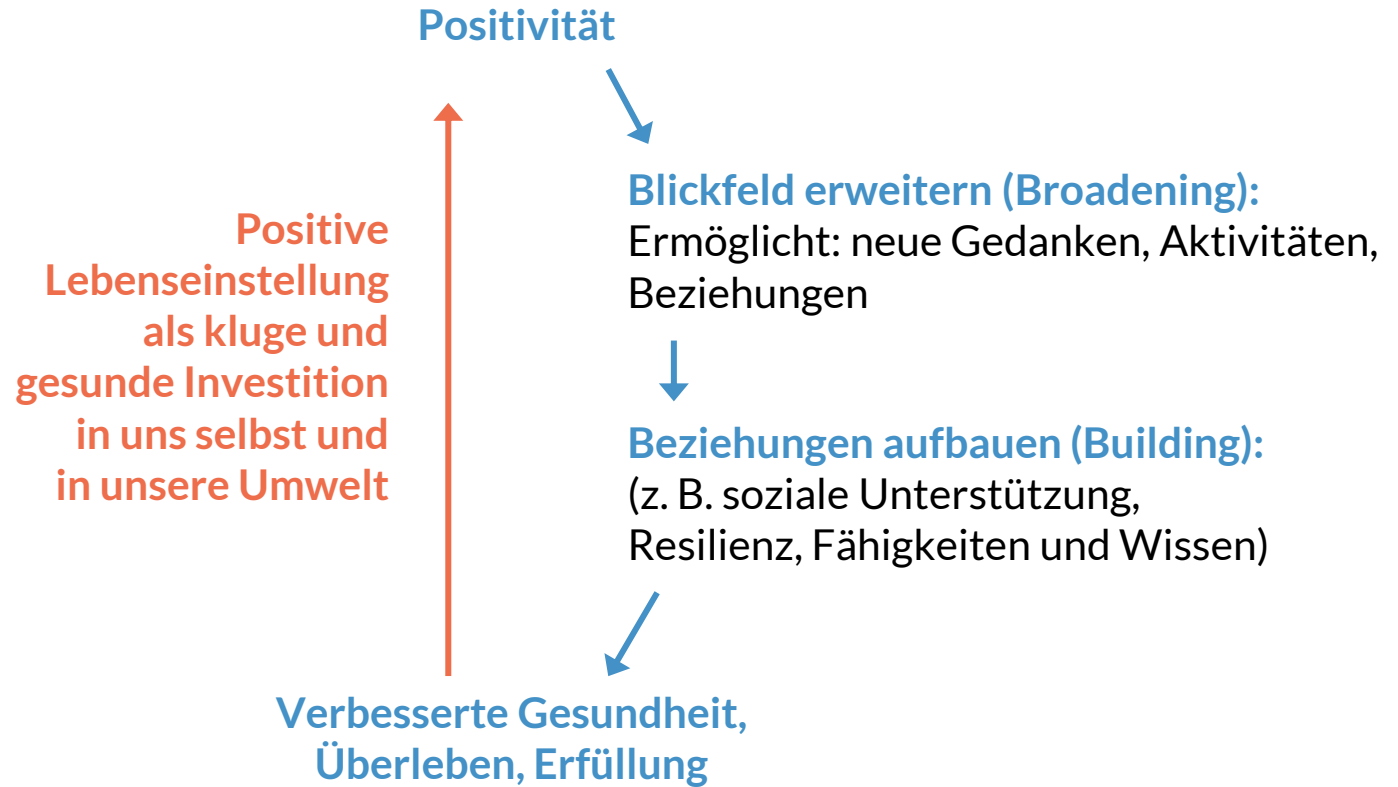


Beziehungen aufbauen (Building):
(z. B. soziale Unterstützung,
Resilienz, Fähigkeiten und Wissen)



**Verbesserte Gesundheit,
Überleben, Erfüllung**

Broaden-and-Build-Theorie



Konsequente Selbstfürsorge im Umweltengagement

(vgl. Harré, 2018, Schneidewind, 2018)

Konsequente Selbstfürsorge im Umweltengagement

Regelmäßige Time-outs



(vgl. Harré, 2018, Schneidewind, 2018)

Konsequente Selbstfürsorge im Umweltengagement

Regelmäßige Time-outs

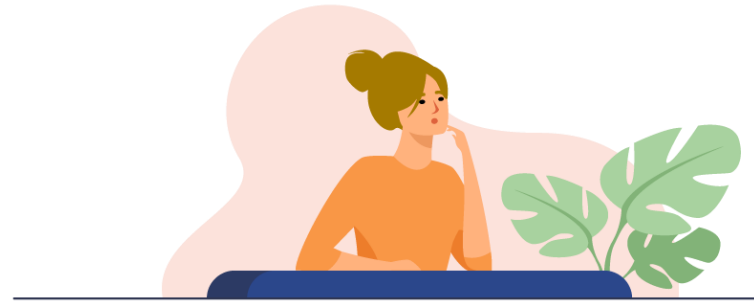


Kluge Zusammenarbeit und Kooperation in
Gruppen zur Vermeidung von Spaltung



Das Sense-of-Coherence-Modell

Drei Elemente sind wichtig, um psychisch gesund zu sein:

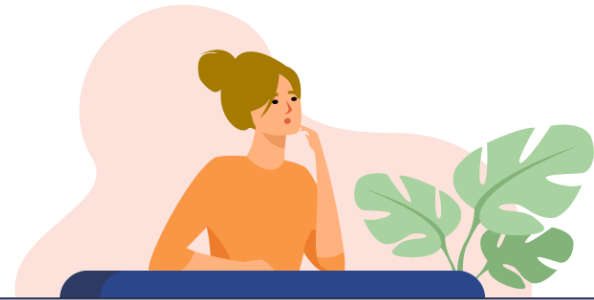


Das Sense-of-Coherence-Modell

Drei Elemente sind wichtig, um psychisch gesund zu sein:



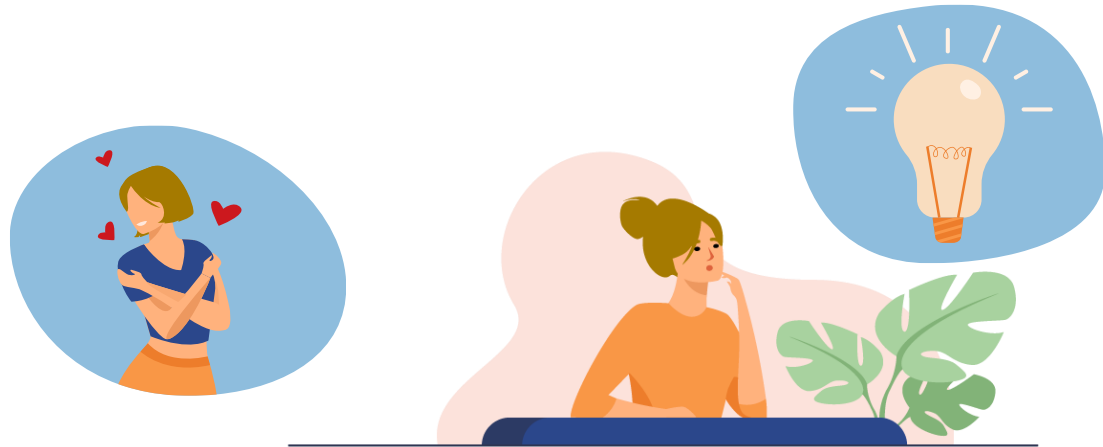
unser Leben sollte sich **bedeutsam** anfühlen,



Das Sense-of-Coherence-Modell

Drei Elemente sind wichtig, um psychisch gesund zu sein:

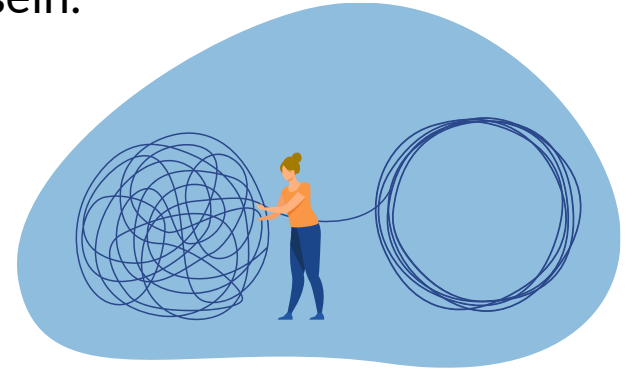
- ✓ unser Leben sollte sich **bedeutsam** anfühlen,
- ✓ unser Leben sollte **verstehbar** sein,



Das Sense-of-Coherence-Modell

Drei Elemente sind wichtig, um psychisch gesund zu sein:

- ✓ unser Leben sollte sich **bedeutsam** anfühlen,
- ✓ unser Leben sollte **verstehbar** sein,
- ✓ unser Leben sollte **handhabbar** sein.



Das Sense-of-Coherence-Modell

Integriert in unser
Nachhaltigkeitshandeln
können wir mit diesen drei
Faktoren auch in der
Klimakrise ein gutes
Leben führen.



Das Sense-of-Coherence-Modell

Integriert in unser
Nachhaltigkeitshandeln
können wir mit diesen drei
Faktoren auch in der
Klimakrise ein gutes
Leben führen.



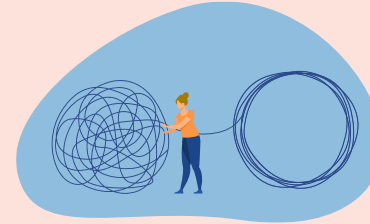
Das Sense-of-Coherence-Modell

Integriert in unser
Nachhaltigkeitshandeln
können wir mit diesen drei
Faktoren auch in der
Klimakrise ein gutes
Leben führen.



Das Sense-of-Coherence-Modell

Integriert in unser
Nachhaltigkeitshandeln
können wir mit diesen drei
Faktoren auch in der
Klimakrise ein gutes
Leben führen.



Ausblick

Ausblick

Orientierung im Alltag durch ein Primitiv, mit dem die Komplexität wieder auf eine zentrale Orientierung gebrochen werden kann:

“We must love another, or die.”
(Auden, 1939)



Ausblick



Ausblick

Selbstfürsorge

Sich selbst lieben und sich fürs Klima einsetzen



Ausblick

Selbstfürsorge

Sich selbst lieben und sich fürs Klima einsetzen

Gutes Leben

Nicht fixiert auf Konsum oder Verzicht, sondern auf die ganze Vielfalt menschlichen Lebens



Ausblick

Selbstfürsorge

Sich selbst lieben und sich fürs Klima einsetzen

Gutes Leben

Nicht fixiert auf Konsum oder Verzicht, sondern auf die ganze Vielfalt menschlichen Lebens

Menschenliebe

Gesellschaft mitgestalten in Kooperation, Bindung und Inspiration



Ausblick

Selbstfürsorge

Sich selbst lieben und sich fürs Klima einsetzen

Gutes Leben

Nicht fixiert auf Konsum oder Verzicht, sondern auf die ganze Vielfalt menschlichen Lebens

Menschenliebe

Gesellschaft mitgestalten in Kooperation, Bindung und Inspiration

Beziehungen

Aufbauen und erhalten und so gesellschaftliche Spaltungen überwinden und verhindern



Ausblick

Selbstfürsorge

Sich selbst lieben und sich fürs Klima einsetzen

Gutes Leben

Nicht fixiert auf Konsum oder Verzicht, sondern auf die ganze Vielfalt menschlichen Lebens

Menschenliebe

Gesellschaft mitgestalten in Kooperation, Bindung und Inspiration

Beziehungen

Aufbauen und erhalten und so gesellschaftliche Spaltungen überwinden und verhindern

Natur lieben und schützen



Ein von der Autorin eingesprochener Screencast dieses Spotlights befindet sich unter https://youtu.be/m4lu0qY8_Qc

Alle als Screencast verfügbaren Spotlights finden sich unter <https://www.youtube.com/ScientistsforFuture/playlists>

Die Präsentationsfolien inkl. Quellen zu diesem Spotlight findet ihr hier: files.scientists4future.org



Referenzen

Antonovsky, A. (1997) Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen: dov.t.

APA (2017) The Road to Resilience, <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>, abgerufen 21.2.2020

Auden, W. D. (1939) September 1, 1939, <https://poets.org/poem/september-1-1939>, abgerufen 27.7.2020

Fredrickson, B. (2016) Positivity. Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive, London: Oneworld.

Harré, N. (2018) Psychology for a Better World, Auckland: Auckland University Press.

Rilke, R. M. (1966) Ausgewählte Gedichte, Frankfurt / Main: Suhrkamp.

Schneidewind, U. (2018) Die Große Transformation. Eine Einführung in die Kunst gesellschaftlichen Wandels, Frankfurt / Main: Fischer.

Allgemeine Informationen (Spotlights)

Spotlights und Vorträge in der S4F Materialsammlung stehen unter offenen Lizenzen. Die Folien können daher für eigene Vorträge/Poster/Flyer genutzt werden.

Wir können keine Fehlerfreiheit garantieren. Nutzer:innen sollten Inhalt & Form stets selbst prüfen, verbessern und in eigene Zusammenhänge bringen. Wir sind für Hinweise auf Fehler & Verbesserungsmöglichkeiten dankbar (z. B. als E-Mail an g.m.hagedorn@gmail.com).

Entwickelt die Arbeit selbstbewusst weiter – wir wünschen euch viel Erfolg!

(Weitere Folien gibt es unter <https://files.scientists4future.org/>)

Weitere Infos:

Viele Folien versuchen, den objektiven Stand der Forschung darzustellen. Andere Folien (z. B. Handlungsoptionen, Einschätzungen, Kritik, positive Entwicklungen) erheben hingegen keinen Anspruch auf Objektivität.

Die Folien enthalten im PowerPoint-Notizbereich zusätzliche Informationen (z. B. Quellen; fehlen in den PDFs). Stellt euer Programm zur Bearbeitung der Folien bitte so ein, dass dieser Bereich sichtbar ist.

Copyright/Lizenzangaben stehen teilweise in Mikroschrift auf der Folie und zusätzlich im Notizbereich. Diese dürfen (außer bei CC0) nicht entfernt werden (aber an anderer Stelle erscheinen). Bei Überarbeitung den eigenen Namen hinzufügen („© Erstautoren, modif. EuerName, Lizenz“). Mehr in „Vertiefte Informationen zu Lizenzen.pptx/pdf“.

Folien mit blauem Hintergrund (wie hier) sind Hinweise für die Vorbereitung, nicht zur Anzeige im Vortrag.

Schriftarten (OpenSource) sind im S4F Downloadbereich als „Diese_Fonts_eventuell_installieren.zip“ verfügbar.