

Make Love Not CO₂

***Plädoyer für eine Psychologie der Liebe als
Leitlinie von Kommunikation in der Klimakrise***

Kathrin Rothenberg-Elder
Prof. (FH.) Dr. phil. Dipl.-Psych.
ro-elder@gmx.de
Januar 2021

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).

Videos und einige Animationen fehlen jedoch. Teilweise wird von uns hierzu eine Warnung eingefügt, teilweise gibt es jedoch unbearbeitete Fälle.

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

Zusammenfassung

Warum ist die Frage: Heute ist es aber heiß! nicht immer ein guter Gesprächsaufhänger? Welche psychologischen Kommunikationsstrategien sind eigentlich für den Umgang mit der Klimakrise sinnvoll?

Ich erläutere psychologische Aspekte der Kommunikation in der Klimakrise, zeige psychologische Risiken bestimmter Kommunikationsformen im Klimawandels auf, und erläutere Strategien dagegen.

Inhalt

Kurzbiografie

„We must love one another or die.“

Brücken zu bauen.

Positivität

Selbstfürsorge

Verleugnung der existenziellen Krise

Ressourcen wiedergewinnen

Wesentliche Literaturquellen

Kurzbiografie

*geb. 1967, aufgewachsen in Niger, Algerien und Deutschland.
Studium der Psychologie, Praktischen Theologie und Neueren
Deutschen Literatur, Promotion über christliche Schwellenrituale.*

*Professorin für Psychologie an der Hochschule diploma
(Schwerpunkte Sozialpsychologie, Umweltpsychologie), zahlreiche
Ausstellungen als Fotografin im In- und Ausland (Schwerpunkt
interreligiöser Dialog) und Veröffentlichungen als Autorin
(Schwerpunkt Fachliteratur und Lyrik).*

Mitglied bei den scientists4future.

September 1, 1939

W. H. Auden - 1907-1973

*I sit in one of the dives
On Fifty-second Street
Uncertain and afraid
As the clever hopes expire
Of a low dishonest decade:
Waves of anger and fear
Circulate over the bright
And darkened lands of the earth,*

[...] We must love one another or die.“

(W. H. Auden - 1907-1973, September 1, 1939)

Ich möchte diese Präsentation unter diese letzte Gedichtzeile des Gedichts von Auden setzen, das er zum Ausbruch des zweiten Weltkriegs schrieb:

„We must love one another or die.“

(W. H. Auden - 1907-1973, September 1, 1939)

*Ich widme diesen Vortrag meiner amerikanischen **Schwiegermutter**, die zwei Mal Trump gewählt hat, und die ich dennoch liebe.*

*Als ich sie vor einiger Zeit wieder sah, hatte ich Befürchtung, dass wir uns in **endlose politische Debatten** verstricken würden, die uns doch nur spalten würden. Aber dann dachte ich daran, was ich tue, wenn ich von Zeit zu Zeit Sterbende betreue:*

In so einer Phase geht es nur darum, den Menschen meine Liebe zu zeigen.

Meiner Schwiegermutter geht es noch ganz gut, glücklicherweise.

Statt über Politik sprachen wir über die

kommunalen Gärten,

die es seit einiger Zeit in ihrer Nachbarschaft gibt. Und dass wir sie beide toll finden. Sie lobte die Flüchtlingsarbeit der Kirchen. Wir vermieden politische Sortierungen, wer von uns in welches Lager gehört, auf welche Seite.

Aber wir vermieden nicht die inhaltlichen Diskussion. Über das, was wir lieben. Über die Natur, über die Kinder. Es war eine sehr gute Zeit mit ihr.

Wenn ich heute über Kommunikation zu euch spreche, möchte ich vor allen Dingen über die Momente sprechen, in denen es uns gelingt,

Brücken zu bauen.

Und damit Menschen ins Boot zu holen.

Es geht darum, Frustrationserlebnisse, Schamerlebnisse, und andere negative Kommunikationselemente so gut es geht zu vermeiden, um sich und einander zu lieben.

Es geht darum, Brücken zu bauen und nicht Gräben zu vertiefen, die teilweise eine lange Vorgeschichte von Kränkungen haben.

Brücken bauen wir, indem wir die

gemeinsamen Wertorientierungen

herausarbeiten. Oder, um es direkter zu sagen: über das sprechen, was wir teilen.

*Erinnert ihr euch, wie manche Freundschaften entstehen?
Ganz häufig in dem wir entdecken, was wir teilen.*

Erfolgreiche Klimakommunikation setzt genau da an.

Dazu ist noch eine zutiefst menschliche Fähigkeit hilfreich:

Geschichten zu erzählen.

Wie Per Grankvist, der „Chief storyteller“ für Sweden's „Viable Cities program“ meint – sein Job ist „communicate the realities of day-to-day living in a carbon-neutral world“:

*„We need storytellers because generally when scientists come up with conclusions, they are very non-personalized,” he says, “When you take research out into the public and you want people to connect with it, you have to involve an ‘I,’ a ‘we.’ My job is helping people **to emotionally connect**. When they emotionally connect with an issue, then they engage.”* (Grankvist in O’Sullivan, 2019)

*Wenn wir uns durch unsere Kommunikation in konkrete Beziehungen begeben, vermeiden wir gleichzeitig **Verantwortungsdiffusion**.*

Ihr kennt diesen Mechanismus vielleicht aus Selbstschutztrainings. Wenn ich von jemandem Hilfe will, darf ich nicht die anonyme Gruppe ansprechen, sondern muss mir jemanden konkret herauspicken.

Um nachhaltig aktiv zu bleiben, muss es uns gut gehen.

Und dazu brauchen wir:

Gute, tragfähige Beziehungen.

Sie sind ein großer Schutzfaktor angesichts existenzieller Krisen, wie jetzt der Klimakrise.

Schützt euch und eure sicheren Bindungen. Feiert die Liebe zwischen euch. Nehmt euch Zeit füreinander. Feiert das Gemeinsame. Das ist für die meisten von uns ein Ort, in dem wir gemeinsam Kraft schöpfen können. In der existenziellen Krise, in der wir sind, ist diese Kraft wichtig für unser Überleben – als einzelne Menschen wie als Gruppe.

*Es gibt diese Geschichte des großen Psychologen Viktor Frankl.
Er sagte:*

*„Wer an seine Zukunft nicht mehr zu glauben vermag, ist im Lager
verloren.“ (Frankl in Ries, 2016)*

Er hat beschrieben, wie wichtig

Träume und Hoffnung

waren, um das Lager zu überleben.

*Harré, die neuseeländische Umweltpsychologin, beschrieb
übrigens 2018 empirisch die Wirksamkeit von Hoffnung für
nachhaltiges Handeln (vgl. Harré, 2018).*

Wenn wir gut miteinander sprechen wollen, braucht es auch

Raum für Träume.

Und was mache ich dann? Wie spreche ich dann?

Ihr kennt es sicher selbst: zuerst denkt man, man spricht mit anderen, aber dann merkt man, dass man einen Vortrag gehalten hat. Der Gesprächspartner ist längst draußen.

Zuzuhören scheint also eine Schlüsselrolle bei erfolgreicher Kommunikation zu haben. Ich habe oft genug Diskussionen erlebt, in der ich Menschen mit meiner Wahrheit überschwemmt und damit zum Schweigen gebracht habe. In diesem Moment verliere ich diese Menschen.

Ich möchte dazu noch einen privaten Moment mit euch teilen: eine meiner Schwägerinnen wünscht sich leidenschaftlich, dass ihr Sohn sich mehr für Politik interessiert. Tatsächlich ist er dann mit uns zu einem Vortrag eines demokratischen Präsidentschaftskandidaten gegangen. Als wir wieder zu Hause sind, fragt sie ihren Sohn: und, wie hat es dir gefallen? Aber sie wartet seine Antwort gar nicht ab, sondern erzählt stattdessen, wie es ihr gefallen hat. Ihr Sohn, mein Neffe, sagt nichts.

Für psychologisch erfolgreiche Kommunikation müssen wir anderen Menschen Raum lassen. Wir müssen anderen Menschen zuhören.

*Lasst mich noch ein paar weitere **Gefahren von ungünstiger Kommunikation** herausarbeiten:*

Zu große Angst wird die

Verleugnung der existenziellen Krise

eher verstärken. Wenn wir also durch das ansammeln von Fakten die Angst unseres Gegenübers verstärken, werden wir eher Türen zuschlagen, als Türen zu öffnen.

Was weiter hilfreich ist: die

Betonung auf konkrete Handlungsoptionen

des Gegenübers setzen. Wenn wir durch Kommunikation wieder ins Handeln kommen, vermeiden wir Hilflosigkeit und Lähmung, die eine natürliche Reaktion auf die existenzielle Krise ist.

Kahnemann und Tversky haben schon im 20. Jahrhundert in ihrer Prospect Theory herausgearbeitet:

Manipulation durch Verlustangst

Die Entscheidung für eine Sache fällt – bei gleichem Ergebnis – leichter, wenn sie mit Verlustangst präsentiert wird. Sie fällt schwerer bei Hoffnung auf Gewinn.

Die Manipulation mit Verlustszenarien ist äußerst hinderlich, wenn wir die gesellschaftliche Transformation begleiten, und sie wird vielfältig zur Manipulation eingesetzt.

Wir brauchen, als Daumenregel, etwa ein Verhältnis von

FÜNF positiven zu EINEM negativen

Kommunikationselement (vgl. Seligman, 2011, p. 104).

Navid Kermani verwendete einmal (im KSTA, 29.11.19, p. 8) den Ausdruck:

Liebende Wut.

So können wir uns im Streit doch immer wieder liebend einnorden. Das scheint mir eine sehr fruchtbare Vision.

Wir probieren das hier einmal aus:

Schreibt bitte jetzt kurz mindestens drei konkrete Handlungsoptionen auf, wie ihr eure Kommunikation, eure Beziehung, eure Verbindung zu den Menschen, die ihr liebt, heute oder in den nächsten Tagen verbessern könnt.

Es gilt, uns immer wieder liebend zu begegnen. Das macht es zudem leichter, einander gegenseitig als

Menschen mit vielfältigen Begabungen und Ressourcen

zu begreifen.

Grundlage unseres Reichtums ist die Demokratie und die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte.

Die UNESCO-Konvention der Kinderrechte.

Die Gleichheit der Geschlechter. Die Gleichheit von Menschen unterschiedlicher Hautfarbe, geographischer oder genetische Herkunft.

Die Gleichheit vor Gott oder unseren Göttern.

(vgl. Nussbaum, 2015)

Aber, wie Akhavan 2017 schreibt: “The Universal Declaration of Human Rights [1948] [was] proclaimed

***without empirical verification [...].”** (Akhavan1, 2017, p. 4)*

¹Chefankläger am Internationalen Gerichtshof in Den Haag

Kommunikation zu Zeiten des Klimawandels ist eine riskante Chance. Es ist bekannt und offensichtlich, dass wir nicht mehr viel Zeit haben. Wozu also Brücken bauen?

Weil diese Brücken wesentlich sind für unser modernes Verständnis der Menschenrechte.

Um das zu beleben, brauche ich eine

zuhörende Hinwendung

zu mir und zu anderen (vgl. Harré, 2018, p. 104f.). Es wird Zeit kosten, aber wenn wir uns darum bemühen, kann es gelingen.

„We must love one another or die.“

Lass uns alle damit weitermachen, uns und unsere Welt zu lieben.

*Lasst uns immer wieder neu beginnen. **Jetzt.***

Wesentliche Literaturquellen

Frankl, V. (1982) ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, München: dtv.

Fredrickson, B. (2011) Positivity. Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive, London: Oneworld.

Hamann, K., Baumann, A. Löschinger, D. (2016) Psychologie im Umweltschutz: Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns, München: oekom.

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

SRFKultur (2015) Martha Nussbaum – Gerechtigkeit braucht Liebe | Sternstunde Philosophie | SRF Kultur <https://www.youtube.com/watch?v=2231IcAhL3g>, abgerufen 8.1.2020

O'Sullivan, F. (2019) To Survive Climate Change, We'll Need a Better Story, <https://www.citylab.com/environment/2019/11/climate-change-news-solutions-per-grankvist-viable-cities/601597/2> abgerufen 28.1.21

Ries, F. (2016) Die Geschichte von Viktor Frankl: Was wir von KZ Überlebenden über Glück lernen können, <https://www.fabianries.de/viktor-frankl/> abgerufen 29.1.2021

Yalom, I. (1989) Existenzielle Psychotherapie, Bergisch-Gladb.: EHP.

Weiteres Material: Gundermann, G. "Halte Durch", 1988, <https://www.youtube.com/watch?v=7oM0RVh0lM8>, abgerufen 13.9.19