PSYCHOLOGIE
HEUTE

GESELLSCHAFT

„Wie kann es sein, dass ihr nicht mitbekommt, was hier passiert?“

Die britische Psychoanalytikerin Sally Weintrobe sieht unsere Kultur als Motor für unseren achtlosen Umgang mit dem Klima – und uns selbst.

VON EVA-MARIA TRÄGER

09. AUG 2022

Frau Weintrobe, wenn ich über das Thema Klimawandel nachdenke, fühle ich mich gefangen und überwältigt. Wir müssten so dringlich so viel ändern und tun es oftmals doch nicht. Wie gehen Sie persönlich mit diesem Zwiespalt um?

Ich fühle mich manchmal auch überwältigt. Wenn man die Nachrichten verfolgt, kann das sehr aufwühlend sein, und in mir löst das alle möglichen, schwer zu verarbeitenden Gefühle aus. Ich spreche viel mit anderen Menschen, um damit zurechtzukommen. Manchmal lasse ich die Überwältigung auch einfach zu – dann geht es meistens vorüber.

Warum fällt es vielen von uns so schwer, sich mit dem Thema Klimawandel auseinanderzusetzen?

Ein natürlicher Impuls ist einfach, sich davon abzuwenden – weil das Thema so beängstigend und lebensbedrohlich ist. Wenn wir erkennen, wie stark unser Klima jetzt beschädigt ist und wie sehr wir mit unserer gegenwärtigen Art zu leben dazu beitragen, ist es absolut gesund und normal, sich tieftraurig zu fühlen, wütend und schuldig. Wie konnten wir nicht bemerken, was passiert?

Wer möchte schon mit so viel Verunsicherung leben? Ich glaube, das ist das wahre Problem mit dieser Situation: Dass wir in einer *culture of uncare* leben, einer Kultur, die Achtlosigkeit vorantreibt und die uns nicht dabei unterstützt, uns der Realität zu stellen; die nicht reagiert auf den Klimawandel.

Wie meinen Sie das? Der Klimawandel ist ja durchaus ein Thema.

Wir leben in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft, in der wir unangenehme Gefühle wie die Angst, die Schuld, die Scham, nicht empfinden, sondern einfach einen schönen Tag haben und ignorieren sollen, was wirklich los ist. Das macht die Klimakrise in der Realität immer schlimmer. Tief drinnen bleiben wir trotzdem sehr besorgt, sodass wir uns, sobald wir nur kurz über den Klimawandel nachdenken, sofort überwältigt fühlen.

Diese *culture of uncare* beschreiben Sie auch in Ihrem Buch *Psychological Roots of the Climate Crisis*. Sie argumentieren, dass die Gesellschaft fördert, dass wir uns von unseren Gefühlen und Grenzen entkoppeln, mit dem Ziel, Profite zu maximieren. Wie werden wir dahingehend beeinflusst und von wem? Können Sie mir ein konkretes Beispiel nennen?

Nehmen Sie die aktuellen Hitzewellen in Europa. Die Mainstream-Medien im Vereinigten Königreich verbinden sie mit dem Klimawandel, aber auf eine Weise, die die Dringlichkeit der Lage unerwähnt lässt. Es wird über die Hitze berichtet und auf künftig notwendige Handlungen verwiesen – obwohl diese genau jetzt stattfinden müssten.

Selten wird die Nutzung von fossilen Brennstoffen als grundlegende Ursache der steigenden globalen Erwärmung erwähnt. Die große Fülle an Ergebnissen zum Weltklima wird nicht einbezogen, über die die Wissenschaft seit Jahrzehnten berichtet. Den Menschen wird nicht geholfen, Verbindungen herzustellen, um die politischen Kräfte und finanziellen Interessen besser zu verstehen, die diese Dringlichkeit befördern.

Grundsätzlich wird heruntergespielt, wie ernst die Situation ist. Klima-Nachrichten werden in Verbindung mit anderen Nachrichten verbreitet, die die Aufmerksamkeit zerstreuen. Auf jede erdenkliche Weise wird verharmlost, wie groß der Druck ist, dem wir uns gegenübersehen, und die Sicht befördert, dass wir einfach so weitermachen können wie bisher. Auch über die Klimazerstörung im globalen Süden wird nicht berichtet, so, als würden die Menschen dort nicht zählen.

Sie kritisieren auch das Handeln der Wirtschaft und der Politik. Doch deren Handlungen fallen ja auf fruchtbaren Boden: Schließlich sind wir es, die freiwillig oftmals gewissenlos konsumieren.

Nun, ich denke, dass Werbung uns dahingehend sehr subtil und raffiniert beeinflusst. In meinem Buch analysiere ich beispielhaft unter anderem am Beispiel VW, wie dabei vorgegangen und der Teil von uns bestärkt wird, der uns selbst als *exception*, als Ausnahme empfindet, der eigennützig ist, uns selbst idealisiert und in den Mittelpunkt stellt; der denkt, wir sollten

alles bekommen, was wir wollen. Eine narzisstische Position. Die Werbung vertritt eine ideologische Haltung, die diese deregulierte Wirtschaft antreibt, in der wir keine Grenzen haben dürfen und endlos wachsen.

Aber ja, wir spielen mit, auch indem wir unseren fürsorglicheren Teil aufgeben. Es ist sehr schmerzlich, das zu erkennen – wie wir erlauben, dass wir korrumpiert werden. Und wenn wir einer Gruppe angehören, in der die Korruption kollektiv geduldet wird, kann sich das etwas weniger schlecht anfühlen.

Was beinhaltet dieser fürsorgliche Teil von uns?

Ich denke, eine der größten Gefahren im Moment ist, dass wir ermutigt werden zu vergessen, wie sehr wir tatsächlich von anderen und von der Natur abhängig sind, was uns wirklich am Leben hält. Nahrung, Liebe, und dass jemand auf uns achtgibt. Wir werden darin bestärkt zu glauben, nicht menschlich zu sein, verletzlich, abhängig, fragil, sondern fähig, mit allem zurechtzukommen und alles „reparieren" zu können. Aber das können wir nicht.

Wenn man einmal begonnen hat, sich mit dem Klimawandel und unseren Einflüssen darauf zu beschäftigen, ist es schwer, sich davon wieder zu lösen – weil es so viele Dinge in unserem Alltag betrifft, die wir ändern müssten. Man gerät permanent ins Grübeln und an seine Grenzen.

Ja, es kann einen wirklich schlimm beeinträchtigen, beispielsweise wenn man anfängt, sich Sorgen um die Kinder zu machen. Das ist auch einer der Gründe, warum ich glaube, dass es so wichtig ist, andere Menschen zum Reden um sich zu haben, die ähnlich besorgt sind. Das hilft wirklich.

Ich habe zudem meine eigenen Wege gefunden abzuschalten, wenn ich das brauche, und ich denke, das ist in diesem Zusammenhang ganz wichtig. Man kann nicht permanent über diese Dinge nachdenken.

Aber wie immer muss jeder und jede selbst die eigenen Gefühle beherrschen und die Grenzen für das, was man aushalten kann, kennen. Und man muss das unterscheiden vom Herunterspielen der Klimakrise. Das ist aktive Arbeit, die jeder für sich übernehmen muss.

Es ist schwierig, aber ich nehme diese Schwierigkeit lieber in Kauf, als in einer Blase der Verleugnung zu leben. Und tatsächlich fühlt man sich tief drinnen noch ängstlicher, wenn man für sich eine falsche Realität konstruieren muss, in der die Dinge besser zu sein scheinen, als sie wirklich sind.

Ich sehe trotzdem täglich viele Menschen scheinbar unbekümmert shoppen gehen.

Das ist eine verstörende Erfahrung, aber ich denke, das gehört einfach dazu, wenn man die Realität erkennt. Man kann sich wie ein Außerirdischer in seiner eigenen Kultur fühlen, als wäre man gerade vom Mars gelandet. Man denkt: Wie kann es sein, dass ihr alle nicht mitbekommt, was hier passiert?

Aber so ist es nun mal, wenn man aus dem heraustritt, was ich die Klima-Blase nenne: in der wir einfach einen schönen Tag haben, über unseren Urlaub nachdenken, ignorieren, was los ist. Wir verlassen diesen Ort und beobachten die anderen, hoffentlich mit Verständnis, denn auch wir sind Teil dieser konsumierenden Gruppe, auch wir haben blind konsumiert – ich auf jeden Fall.

Neulich habe ich auf einem riesigen SUV einen Aufkleber gesehen mit der Aufschrift „How dare you“ unter einem Bild von Greta Thunberg. Wie kann man so etwas psychoanalytisch interpretieren? Ist das Angst? Panik? Trotz?

Ich glaube, es ist nicht das eine oder das andere. Viele von uns leben einfach in einer falschen Realität, in der sie so tun, als gäbe es den Klimawandel nicht. Ich denke aber auch dass diese Menschen mindestens aus dem Augenwinkel sehen, was los ist, und sich fürchten; sie sind starr vor Angst deswegen. Und was macht man, wenn man anfängt, sich wirklich aufzuregen? Wenn man ängstlich wird, wütend, und gefährdet ist, die Dinge zu sehen, wie sie sind?

Psychoanalytisch gesehen gibt es in dieser gefährlichen Situation zwei Wege: Der eine ist, die Realität anzunehmen, was schmerzlich ist und harte Arbeit bedeutet. Der andere Weg führt zur Spaltung. Man spaltet also, aber man spaltet nicht nur, sondern dämonisiert auch. Man kreiert *ingroups* und verteufelte *outgroups*, also Gruppen, zu denen man sich zugehörig fühlt, und solche, von denen man sich abzugrenzen versucht – als Individuum, aber auch gesellschaftlich.

Es ist unglücklicher- und tragischerweise eine ganz klassische Bewegung, dass wir jetzt, wo offensichtlich wird, dass das System, so wie es ist, nicht funktioniert, zunehmenden Rassismus sehen, zunehmenden Sexismus und steigende Dämonisierung von Gruppen wie Wissenschaftlerinnen, Klimaaktivisten, von „Fridays for Future“ und von Opfern des Klimawandels wie Flüchtlingen und Migrantinnen. Je ängstlicher, unsicherer und wütender Menschen sind, umso empfänglicher sind sie für solche Spaltungen.

Wir alle haben das grundlegende Bedürfnis nach Zugehörigkeit, *the need to belong*. Ich habe das Gefühl, dass die Klimabewegung noch immer eine Minderheit umfasst. Man tritt also in gewisser Weise ein Stück aus der Gesellschaft heraus, wenn man sich ihr entsprechend verhält – was die Angst beinhalten kann, die Verbindung zu anderen zu verlieren.

Das ist ein wichtiger Punkt. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie schwierig das ist, und denke, es gibt immer Gruppen, mit denen man sich identifizieren muss. Ich habe gemerkt, dass ich meine Bezugsgruppe gewechselt habe, weg von denen, die ich hatte, zu einer auf die Zukunft gerichteten, zu der ich auch meine sechs Enkelkinder zähle. An sie denke ich die ganze Zeit; an die Welt, in der sie leben werden, die Welt, in der Greta [Thunberg] sich befindet. Ich habe also meine Loyalitäten auf eine andere Gruppe verschoben. Trotzdem fühle ich mich manchmal isoliert.

Wodurch? Können Sie ein Beispiel nennen?

Ich habe mich beispielsweise entschieden, vegan zu leben, was hart war, mir jetzt aber gefällt. Und das hat auch zu Konflikten geführt. Ich werde etwa zum Essen eingeladen und bekomme dann eine E-Mail: Ob ich bitte mein eigenes Essen mitbringen könnte? So etwas kann einem einfach das Gefühl geben, eine Außenseiterin zu sein.

Ich bin auch lange Zeit nicht mehr geflogen, und als ich jemandem erzählt habe, dass ich nach Kopenhagen reise – ich bin mit dem Zug gefahren –, da lachte die Person und sagte: „Wie machst du das? Willst du schwimmen oder was?“ Das war nicht lustig – und es hört nie auf. Solche Formen sozialen Drucks gibt es einfach immer.

Man braucht also durchaus eine gewisse Courage, um sich klimafreundlich zu engagieren. Man muss fähig sein, ein wenig der Außenseiter oder die Außenseiterin zu sein, und den eigenen Prinzipien folgen statt einer Gruppe.

Ich kenne viele Menschen, die den Klimawandel durchaus ernstnehmen, denen es aber trotzdem schwerfällt, ernsthafter klimafreundlich zu handeln. Zum Beispiel mit dem Zug in den Urlaub zu fahren statt mit dem Auto.

Ich denke, wir müssen wirklich tolerant sein und verstehen, dass wir konflikthafte Wesen sind und es einen Teil in uns gibt, dem die Konsequenzen egal sind. Wenn wir das erkennen können, sind wir meines Erachtens in einer besseren Lage. Ich würde aus meiner Erfahrung heraus aber auch sagen, dass Leute, die den Klimawandel irgendwie ernstnehmen, aber nichts tun, ihn überhaupt nicht ernstnehmen. Sie verleugnen ihn, sonst würden sie sich ändern.

Andere Menschen fühlen sich sehr schuldig für ihr klimaschädliches Verhalten, beschämt, manche geraten gar in Panik und bekommen deshalb psychische Probleme. Wie kann man das verhindern?

Es gibt tatsächlich Menschen, bei denen die Gefühle der Angst und Schuld übermächtig werden. Ich weiß nicht, was man dagegen tun kann. Aber wenn wir ein Gesetz zum Ökozid hätten, …

…womit die massive Zerstörung der Umwelt durch Menschen gemeint ist, …

… würde das den Leuten helfen zu wissen, wie sie diese Katastrophe, den Klimawandel, verarbeiten müssen. Ein Gesetz zum Ökozid würde einen Rahmen schaffen für Schuld und Verantwortung. Es würde zeigen: Bestimmte Unternehmen haben sich auf kriminelle Weise schuldig gemacht, inklusive ihrer namentlich genannten Vertreterinnen und Vertretern. Und diese würden tatsächlich auch verfolgt werden für die Umweltschäden.

Das würde das Problem richtig ernst machen. Und es würde den normalen Menschen helfen zu erkennen: Ja, ich habe zu all dem beigetragen, aber meine Vergehen sind winzig im Vergleich zu diesen Unternehmen und ihrer Verantwortlichen.

Ich denke, sobald jemand ein politisches Verständnis davon hat wie Kultur auf uns eingewirkt hat, Werbung, Medien, hilft uns das, die Sache aus der Perspektive zu sehen, mit einem Sinn für Proportion. So dass man sich schuldig fühlt, aber nicht total schuldig. Aber diese Unterstützung gibt es nicht. Das politische System, in dem wir leben, hilft uns dabei nicht.

Aber man muss auch sagen, wie sehr die Dinge sich verändert haben. Nur ein kleines Beispiel: Ich habe vor zehn Jahren aufgehört, Einwegbecher etwa für Kaffee zu benutzen. Damals war es nicht möglich, in einem Café meinen wiederverwendbaren Becher füllen zu lassen. Das ist heute kein Problem mehr.

Sie engagieren sich seit 15 Jahren für das Thema Klimawandel und unseren Umgang damit. Gab es einen Schlüsselmoment, der dazu führte?

Ich habe mich immer für Politik interessiert, immer Nachrichten gelesen, war immer in der Natur. Aber was mich wirklich dazu gebracht hat, war meine Arbeit als Psychoanalytikerin, bei der ich gelernt habe, die Abwehrmaßnahmen zu verstehen, die uns daran hindern, die Realität zu begreifen, wie etwa Verleugnung.

Verleugnung ist eine Form der Abwehr, bei der man die Realität sieht, sie aber verharmlost. Das ist schwer rückgängig zu machen und ist beim Klimawandel verbreitet: Wir wissen, dass es ihn gibt, aber wir verleugnen, was das den Menschen in Afrika genau jetzt antut, wir verleugnen den Effekt auf unsere Kinder. Wir verleugnen das ganze Problem.

Ich habe damals plötzlich begriffen, dass die Art und Weise, wie sich unsere, die britische Regierung politisch äußerte, genau diese Mechanismen nutzt, die ich versuchte, als Psychoanalytikerin zu verstehen. Und dann gab es noch die Enttäuschung mit Kopenhagen, den unzureichenden Beschlüssen auf der UN-Klimakonferenz 2009, wo ich

und viele andere sich wirklich hängengelassen gefühlt haben. Ich dachte: Oh mein Gott, die Regierungen werden uns alle sterben lassen! Das war mein Aufwachmoment.

Ich habe damals erkannt, dass ich all mein Wissen in dieses Feld einbringen muss, weil es so ernst ist. Ich habe also versucht, in diesem Bereich zu arbeiten, und ich freue mich, dass mehr und mehr Psychologen, Psychoanalytikerinnen, Therapeuten, Menschen aus psychosozialen Feldern involviert sind. Es gibt bei uns in UK die „Climate Psychology Alliance“, es gibt „Psychologists for Future“ in Deutschland. Der Zulauf ist im Moment sehr groß.

Weil sich auch die psychischen Folgen stärker zeigen?

Ja. Lange Zeit haben die Leute nicht verstanden, dass wir auch über eine Krise der psychischen Gesundheit sprechen. Aber die ökonomischen Entscheidungen, die schädlichen Auswirkungen auf die Erde und die sozialen Strukturen führen jetzt dazu, dass wir mehr und mehr in Stress geraten.

Das Leben ist sehr stressig geworden für die Menschen. Die sich verschlechternden Lebensbedingungen in der neoliberalen Ära verschärfen sich sowohl im globalen Norden als auch im Süden. Unsere Kinder können sich ein Zuhause nicht mehr leisten, Jobs wurden ausgesourct mit schrecklichen Löhnen in den globalen Süden. Das gesamte System verursacht Schmerz und es belastet.

Auf dem Jubiläumskongress der Fachzeitschrift *Psyche* in Frankfurt, wo Sie neulich sprachen, kursierte auch die Auffassung, dass wir keine positive Vision der Zukunft haben, sondern uns als verdammt sehen – und damit verneinen, dass wir einen Einfluss haben.

Sie sprechen von *doomism*, das ist eine ganz wichtige Sache – und auch eine Form der Abwehr. Das fängt bei Aussagen an wie: „So ist es nun mal." „Es gibt keinen Ausweg." „Das war's." So etwas paralysiert den Willen total, weil es unseren gesamten Anspruch lähmt, für etwas Besseres zu kämpfen. Es will demoralisieren. Für mich ist das auch Teil unserer *culture of uncare*.

Sollten wir Fantasien provozieren, Emotionen, Träume, um Menschen dazu zu bewegen, mehr zu tun, so wie es mit anderem Ziel in der Werbung passiert und manche Menschen vorschlagen?

Ich denke, dass wir den Leuten bis zu einem gewissen Punkt natürlich mit Visionen einer nachhaltigen Welt helfen können. Aber wenn wir es nicht schaffen, ihnen zu helfen, psychologisch mit der Welt, wie sie ist, umzugehen, wird sich nichts ändern.

Wir müssen den Menschen helfen, sich stärker in einer lebhaften Weise zu engagieren, mit den verschiedenen widerstreitenden Kräften in uns genau wie außerhalb von uns zu kämpfen. Das ist so wertvoll.

Sally Weintrobe arbeitet als Psychoanalytikerin in London. Zum Thema Klimakrise und unserem Umgang damit hat sie mehrere Bücher veröffentlicht. 2021 erschien *Psychological Roots of the Climate Crisis* bei Bloomsbury, London

Zum Weiterlesen:

Armin Falk: Warum es so schwer ist, ein guter Mensch zu sein. Siedler, München 2022

Jonathan Safran Foer: Wir sind das Klima! Kiepenheuer & Witsch, Köln 2019

Claudia Traidl-Hoffmann u. a. (Hrsg.): Planetary Health: Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin 2021

Wendy Hollway, Paul Hoggett, Chris Robertson, Sally Weintrobe: Climate Psychology: A Matter of Live and Death. Phoenix, Bicester 2022

Weitere Bücher zum Thema in „Buch & Kritik“, Psychologie Heute, 09/2022.

Psychologische Hilfe für Engagierte

In Deutschland bietet *Psychologists for Future* auch psychologische Unterstützung für Menschen an, die sich für Klimaschutz engagieren. Das Angebot umfasst unter anderem ein „Resilienz-Coaching“, eine spezielle Beratung für die Probleme von Veganerinnen und Veganer sowie „Achtsamkeitsgruppen“. Zudem bietet der Verein Handouts zum freien Download an.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

„Wie kann es sein, dass ihr nicht mitbekommt, was hier passiert?“

Die britische Psychoanalytikerin Sally Weintrobe sieht unsere Kultur als Motor für unseren achtlosen Umgang mit dem Klima – und uns selbst.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

Übungsplatz: Autogenes Training

In der Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir diesmal einen Klassiker vor, der unter anderem bei der Entspannung hilft: Autogenes Training