Natur. Werk. Stadt



Klima im Kopf

Autorin: Katharina van Bronswijk

Erste Anlaufstation für die Klimakrise sind sehr oft die Naturwissenschaften, die Klimatologie, Meteorologie, Geologie, Ozeangeografie, Physik oder auch die Biologie. Diese Wissenschaften sagen uns, wie es um die Erde bestellt ist, dass da etwas schiefläuft, was das für Auswirkungen hat und wer dafür verantwortlich ist – sie leisten unbestritten essenzielle Arbeit. Doch was macht der Klimawandel mit unserer Psyche? Und wie ertragen wir die tiefgreifenden Veränderungen, ohne in Angst, Wut, Zweifel, Verdrängung, Resignation, Ohnmacht oder Depressionen zu verfallen?

"Psychologie und Klimakrise, das bist du", schreibt Katharina van Bronswijk über sich. Welch ein Glücksfall – er hat uns dieses Buch beschert, in dem die Psychologin den Klimawandel als Realität anerkennt und nicht mehr nur vor diesem warnt. Die Psychologists und Psychotherapists for Future¹-Sprecherin beschäftigt sich in "Klima im Kopf" mit dessen psychischen Auswirkungen. Sie führt uns überzeugend vor Augen: Die Klimakrise und unser gesellschaftlicher Umgang damit sind zutiefst geprägt von unserer Wahrnehmung, unseren Gefühlen und gefühlten Wahrheiten.

Empathisch und faktenreich leitet van Bronswijk durch Phänomene wie Klimaangst, Depression, Burnout-Aktivismus oder auch Verdrängungsmechanismen. Unterhaltsam – ohne übertriebenen Fachjargon und mit vielen persönlichen Bezügen – erklärt die Psychologin und Verhaltenstherapeutin, wie die Klimakrise uns auf die Seele schlägt, warum uns unsere Psyche beim Klimaschutz manchmal im Weg steht. Aber es bleibt nicht nur bei der Problembeschreibung. Weiter geht es mit Tipps, wie wir unsere eigenen Denkfallen gekonnt austricksen können. Es geht – nett geschrieben – ums "Drachenzähmen", ums Einlassen auf unangenehme Gefühle, ums Gesundbleiben und um kraftvolle Strategien.

Ein unglaublich wichtiges Sachbuch – äußerst lesenswert, erhellend und vor allem aufrüttelnd! "I have a dream statt I have a nightmare" betitelt die Autorin ihr letztes Kapitel. Überzeugend vermittelt sie diesen Traum mit guten Nachrichten: Ja, wir brauchen Gefühle, um Motivation für Veränderung zu entwickeln und gesellschaftliche Normen zu hinterfragen. Wenn das Klima Gefühle auslöst, dann läuft alles richtig! Wenn wir sie nicht unterdrücken, sondern transformieren, können Emotionen zur nachhaltigen Kraft und Überlebensstrategie im Umgang mit Klimaschutz werden. Oft verschwenden wir unsere Energie an der falschen Stelle. Wir müssen uns nicht aneinander abarbeiten, wir können gemeinsam für eine bessere Zukunft kämpfen!

1) "Psychologists und Psychotherapists for Future" ist ein gemeinnütziger Verein mit ca. 1000 ehrenamtlichen Aktiven. Das sind Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen, die ihr psychologisches und therapeutisches Fachwissen in den Umgang mit der Klimakrise und zur Förderung einer nachhaltigen Zukunft einbringen: https://www.psychologistsforfuture.org.

Rezensiert von Gerhard Einsiedler, September 2022

oekom verlag, August 2022 207 Seiten Hardcover, 12,8 x 20,8 cm ISBN: 978-3-96238-381-7

22,70 Euro (A); 22 Euro (D); 34,90 CHF (CH)











