

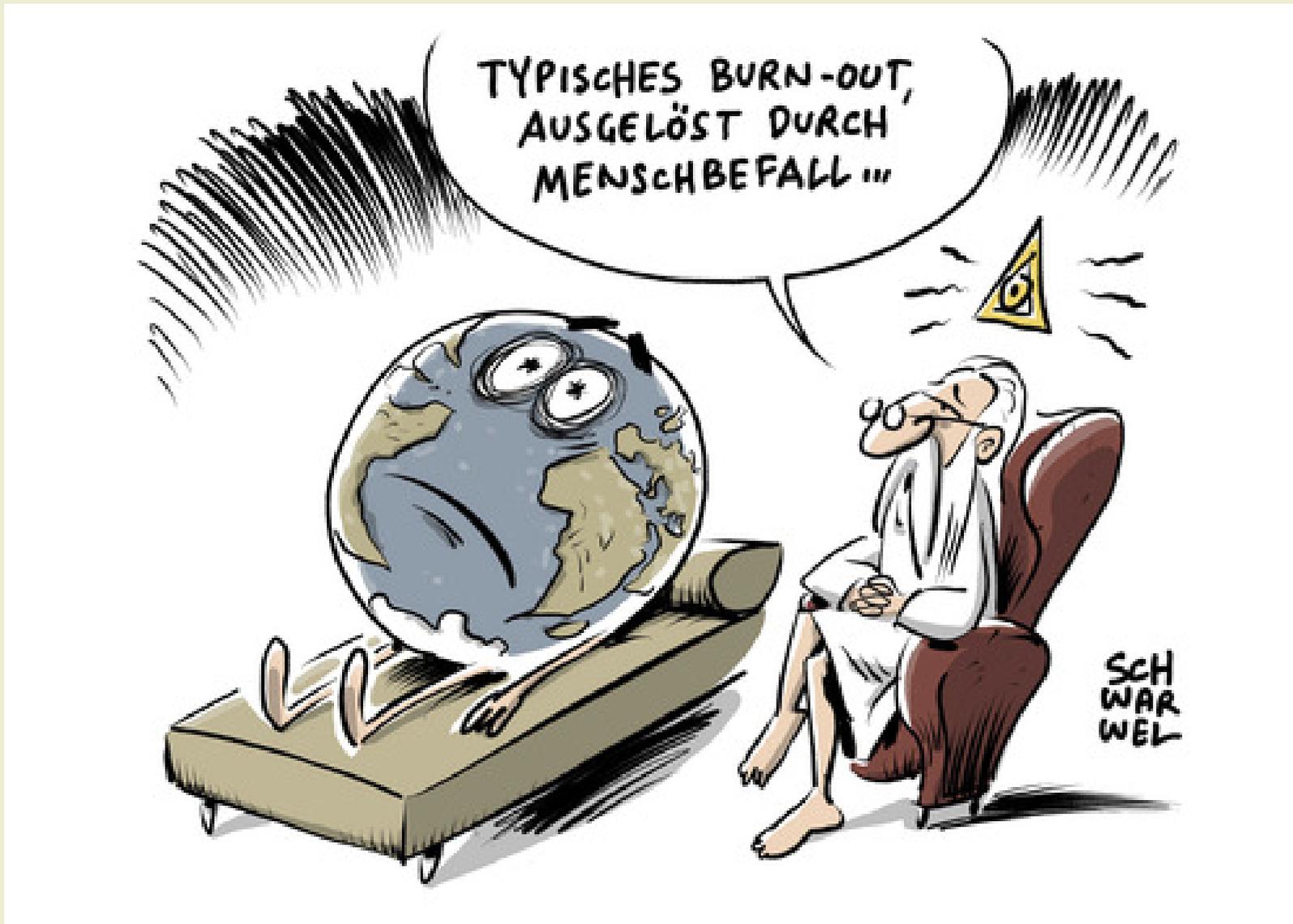
Burnout von Mensch und Erde



Wie Psychologie und Psychotherapie
beiden helfen können

München, 06.10.2017

Tagungsthema – so nicht gemeint!



*Die Frage heute ist, wie man die
Menschheit überreden kann,
in ihr eigenes Überleben einzuwilligen.*

Bertrand Russell, 1872-1970,
britischer Philosoph, Mathematiker, Schriftsteller,
gilt als Begründer der Analytischen Philosophie

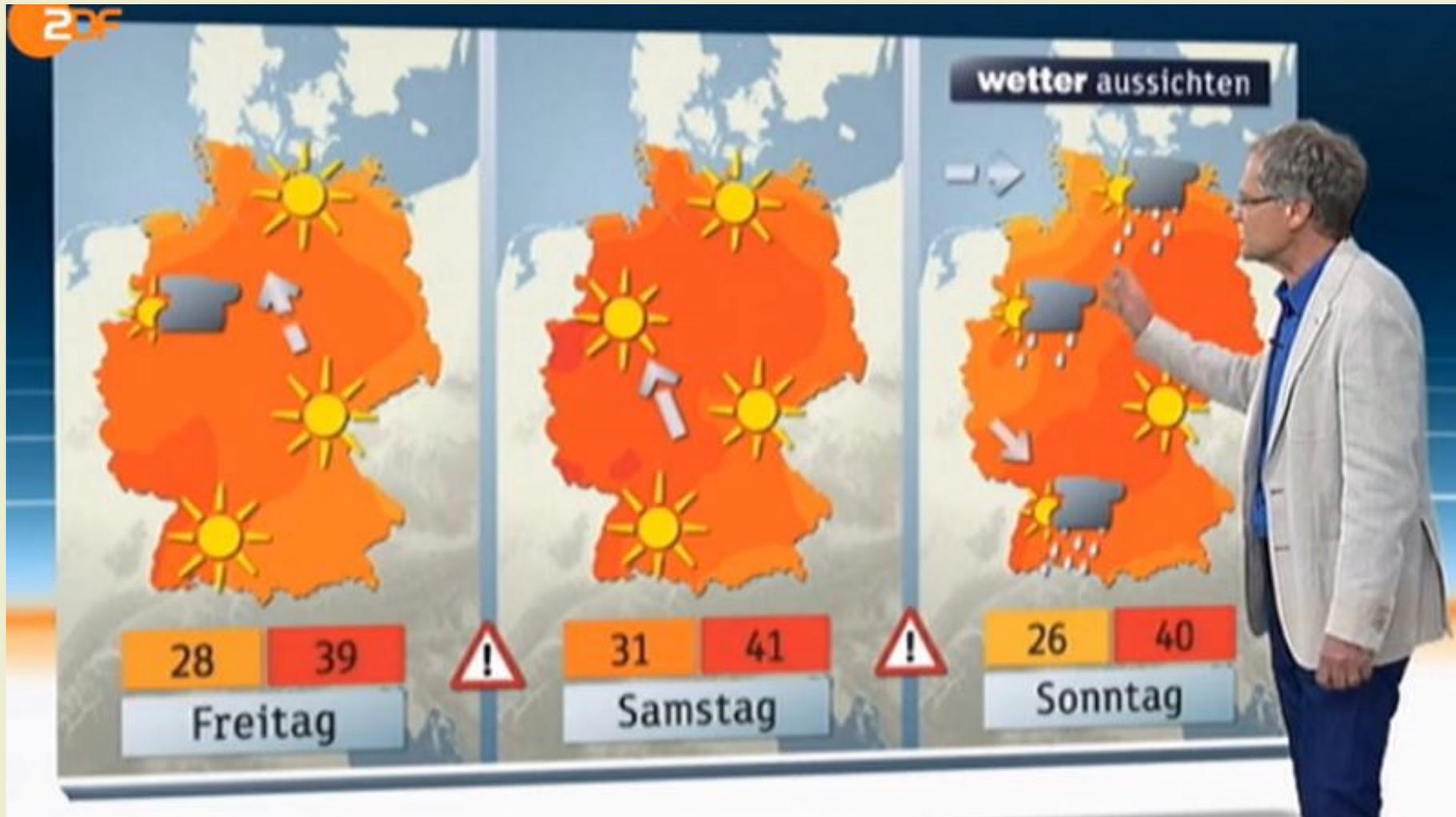
Öko- und Psychokrise

- I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand
- II. Mentale Hindernisse bei der Wahrnehmung und Bewältigung der Ökokrise
- III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand

- heute schon bemerkbare Umweltkrisen

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand: Umweltkrisen



Wetterbericht – Heute-Journal – 07.07.2015

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand: Umweltkrisen

	Mittlere Lufttemperatur	Sommertage (T° ≥ 25 Grad)	Hitzetage (T° ≥ 30 Grad)	Frosttage (Minimum T° < 0 Grad)
1961-1990	9,1	35,8	4,8	84,5
1981-2010	9,7	46,3	8,4	78
2011-2016	10,4	58,8	15,3	65,8

30 Jahre



1960

1970

1980

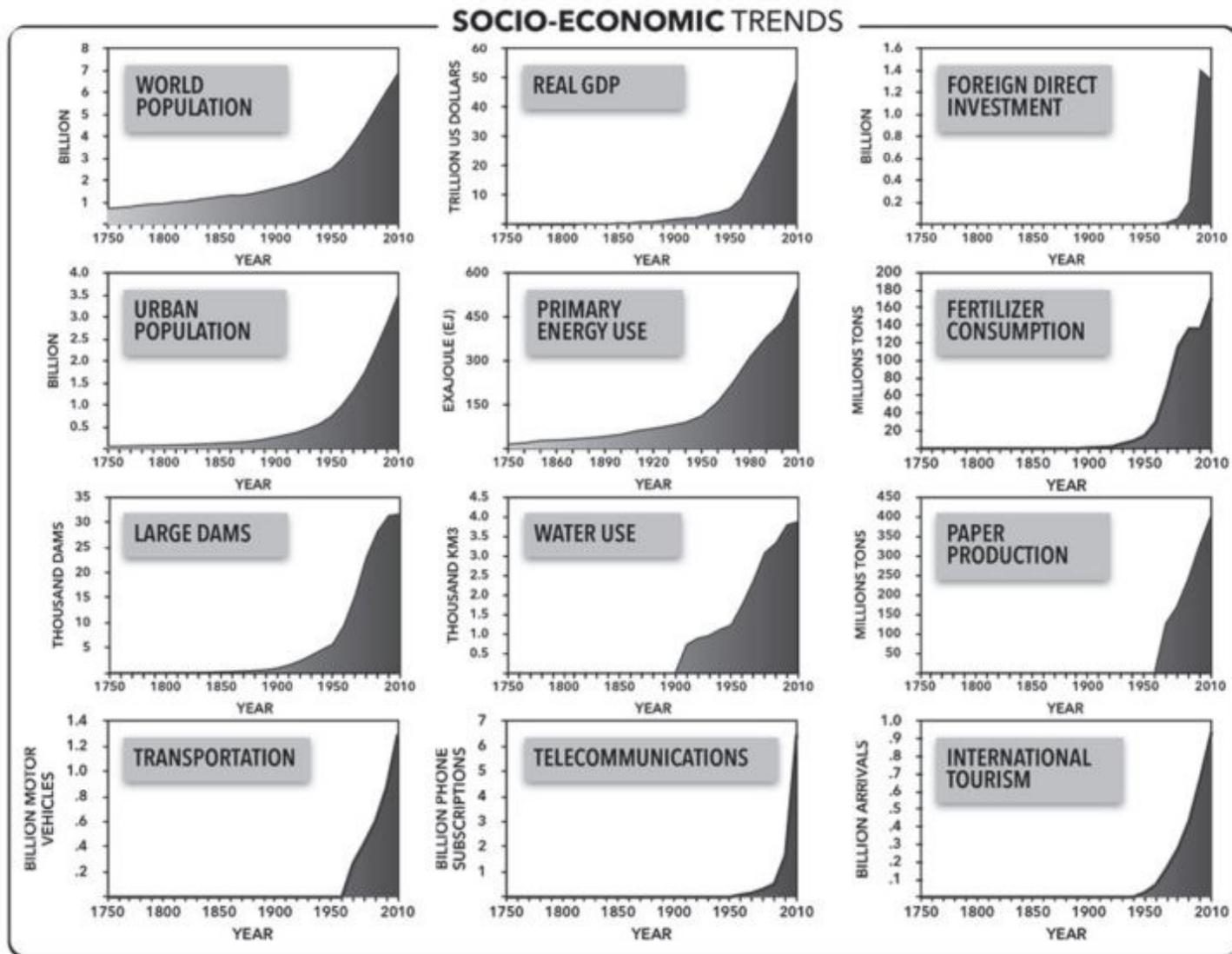
1990

2000

2010

Wetter in München

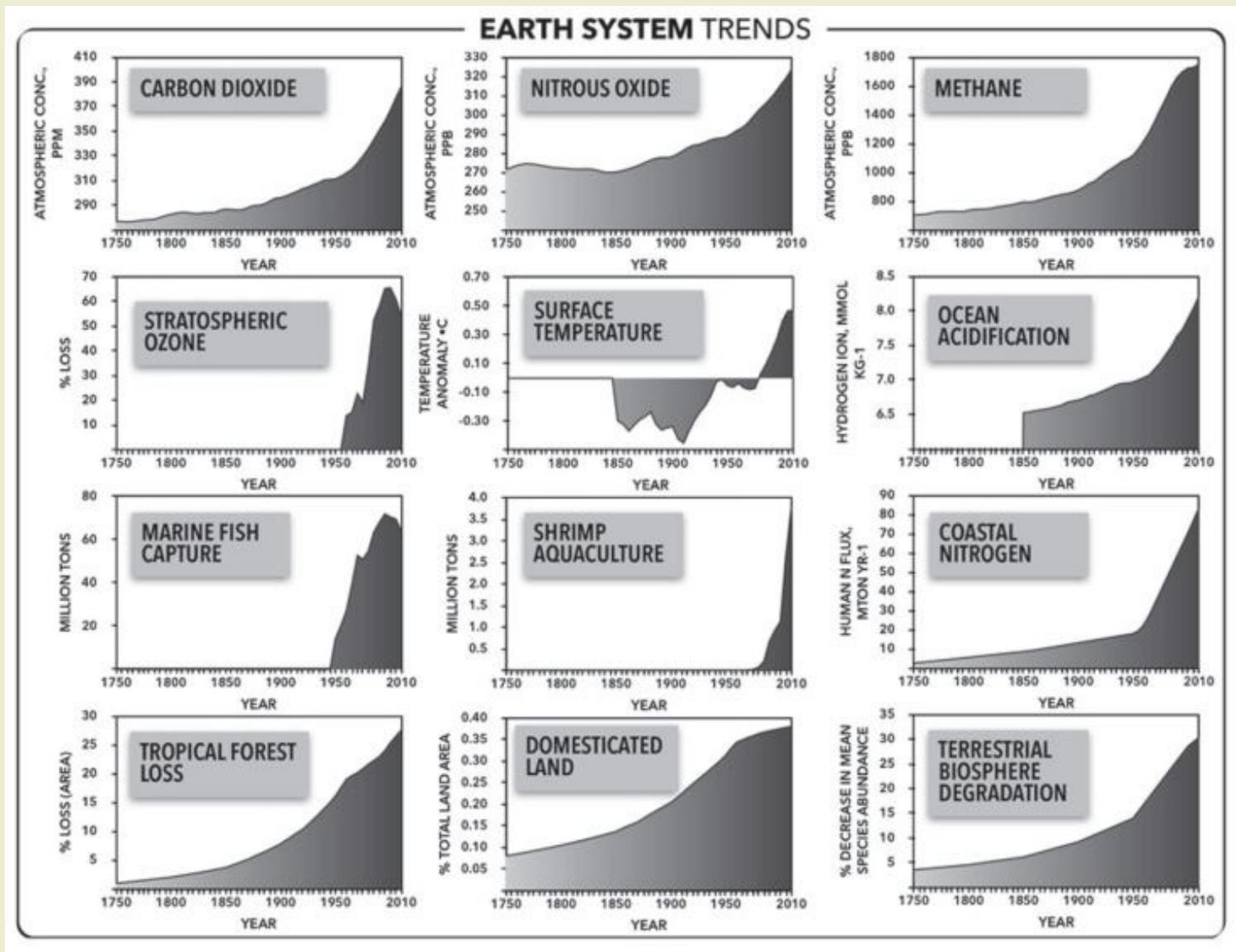
I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand: Umweltkrisen



Exponentielle Entwicklung seit 1750/1950

Ökokrise und Psychokrise - Eine Tagungseinführung

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand: Umweltkrisen



Exponentielle Entwicklung seit 1750/1950

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand

- heute schon bemerkbare Umweltkrisen
- psychische Folgen moderner Lebensstile
 - * Schäden durch Lärm

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand: psychische Folgen



The image is a screenshot of a news article from Spiegel Online. The top navigation bar includes the Spiegel Online logo, 'DER SPIEGEL', and 'SPIEGEL TV'. On the right, there is a search icon and a red 'Anmelden' button. Below the navigation bar, the word 'GESUNDHEIT' is prominently displayed. To its right, there are links for 'Schlagzeilen', 'Wetter', 'DAX 12.518,81', 'TV-Programm', and 'Abo'. The main content area shows a breadcrumb trail: 'Nachrichten > Gesundheit > Diagnose & Therapie > Lärm > Lärm am Arbeitsplatz: Laute Großraumbüros verursachen Stress'. The article title is 'Lärm in Großraumbüros' followed by a large red headline: 'Am schlimmsten ist das Plappern der Kollegen'. Below the headline, the text reads: 'Bürolärm ist keine Lappalie: Gespräche, Telefonate und Tastature geklapper mindern die Leistungsfähigkeit um bis zu zehn Prozent. Außerdem stresst die dauernde Geräuschkulisse und kann Gesundheitsschäden anrichten.'

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand

- heute schon bemerkbare Umweltkrisen
- psychische Folgen moderner Lebensstile
 - * Schäden durch Lärm,
 - * chem. Stoffe, Elektromog
 - * Konsumburnout; Vielzahl an Möglichkeiten

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand: psychische Folgen

26. April 2011, 14:23 Uhr Moderne Sammelwut

Wenn Besitz zur Last wird

Der Mensch bunkert viele Dinge aus Angst vor Notlagen. 10.000 Gegenstände häuft ein Durchschnittseuropäer an. Doch blinder Besitzwahn kann zur seelischen Belastung werden - und das Sexualleben beeinträchtigen.

aus: Süddeutsche Zeitung

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand: psychische Folgen



TEXTE: Marija Latkovic; FOTOS: PR

HELLWACH

Das Headset „Human Charger“ von Valkee leitet helles Licht über die Ohren in die lichtempfindlichen Teile des Gehirns und bekämpft dadurch wirksam Jetlag und Winterdepressionen. Zwölf Minuten am Tag genügen laut Studien, um Müdigkeit zu vertreiben und die Stimmung aufzuhellen. 199 Euro.



← Süddeutsche Zeitung, Plan W, 23.09.2017

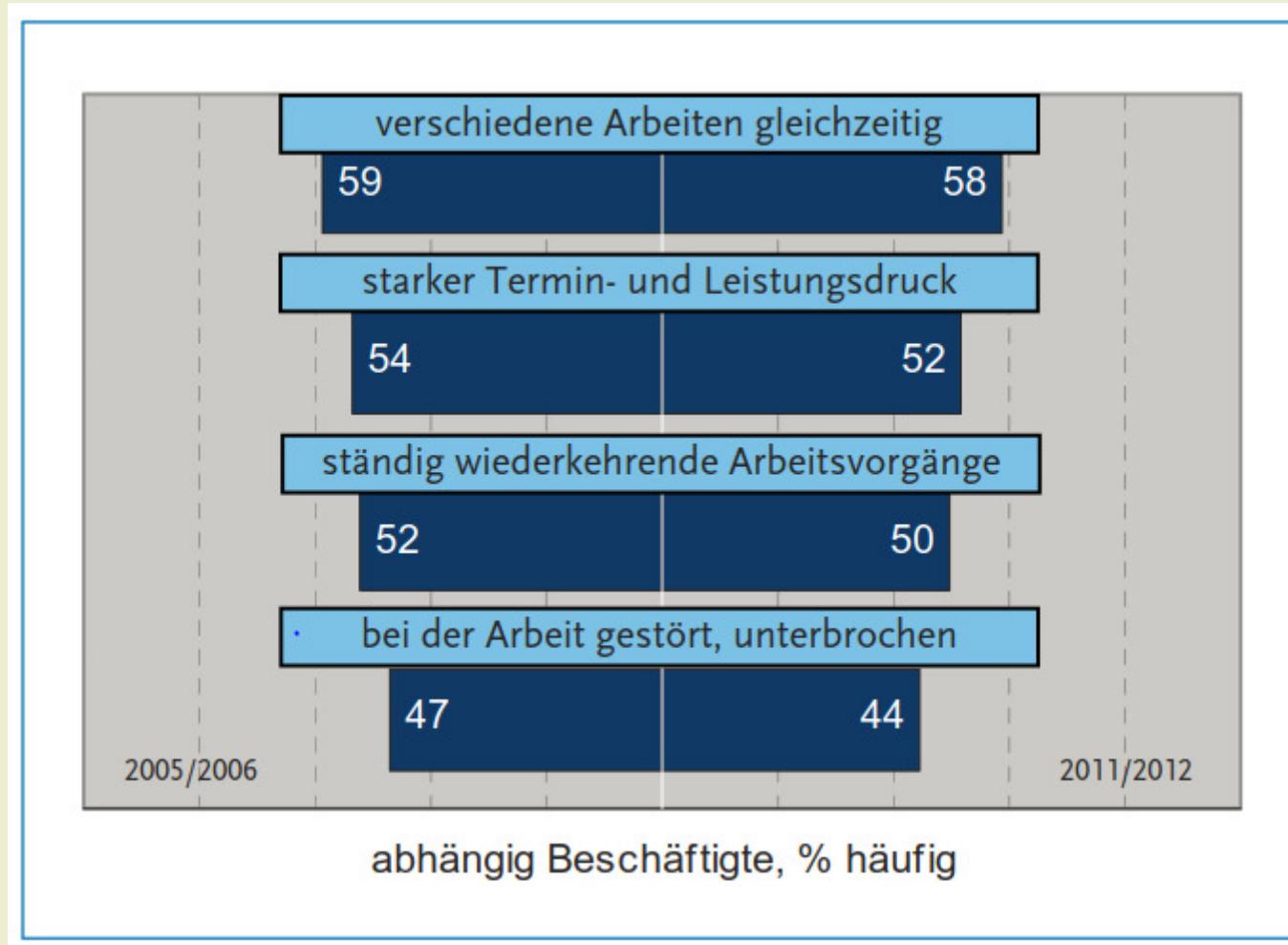
I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand

- heute schon bemerkbare Umweltkrisen
- psychische Folgen moderner Lebensstile
 - * Schäden durch Lärm,
 - * chem. Stoffe, Elektrosmog
 - * Konsumburnout; Vielzahl an Möglichkeiten
 - * **Sinnverlust**

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand

- heute schon bemerkbare Umweltkrisen
- psychische Folgen moderner Lebensstile
 - * Schäden durch Lärm,
 - * chem. Stoffe, Elektromog
 - * Konsumburnout; Vielzahl an Möglichkeiten
 - * Sinnverlust
 - * Schlafstörungen
 - * subjektives Stressempfinden

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand: psychische Folgen



Entwicklung psychischer Anforderungen am Arbeitsplatz,
Stress-Report 2012, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und -medizin

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand: psychische Folgen

GfK-Konsumklima-Studie

Vor lauter Stress: Deutsche kommen nicht zum Einkaufen

Focus – 2.7.2014

Familienstudie

Deutsche haben kaum Zeit für ihre Liebsten

Deutschlands Familien leiden unter Zeitnot, Eltern reiben sich zwischen Beruf und Privatleben auf. Eine aktuelle Studie zeigt jetzt, wie stressig die Menschen ihr Leben empfinden: Die meisten wollen mehr Zeit mit ihren Liebsten verbringen - schaffen es aber nicht.

Spiegel – 12.9.2012

Stress allgemein – für nichts hat man mehr Zeit ...!

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand

- heute schon bemerkbare Umweltkrisen
- psychische Folgen moderner Lebensstile
 - * Schäden durch Lärm,
 - * chem. Stoffe, Elektrosmog
 - * Konsumburnout; Vielzahl an Möglichkeiten
 - * Sinnverlust
 - * Schlafstörungen
 - * subjektives Stressempfinden
 - * Individualisierung, anonymes Leben, Einsamkeit

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand: psychische Folgen



The image shows a screenshot of a news article from the website WELT N24. The navigation bar at the top includes 'HOME', 'LIVE TV', 'MEDIATHEK', 'POLITIK', 'WIRTSCHAFT', 'SPORT', 'MEHR', and 'ABO'. The article is categorized under 'WISSENSCHAFT' with a sub-header '„WIR SIND IM A...“'. The main title is 'Klimaforscher leiden in der persönlichen Hölle'. The author is Meghan Walsh, and the article was published on 08.12.2015, with a reading time of 8 minutes. A grey box contains a quote: 'Klimaforschung kann sehr undankbar sein, vor allem die Übermittlung der schlechten Nachrichten'. Below this, the source is cited as 'Quelle: pa/AP Photo'. The main text of the article begins with: 'Sie müssen Hiobsbotschaften verbreiten, werden von Politikern beschimpft und oft sogar bedroht. Klimaforscher haben einen undankbaren Job. Das Allerschlimmste aber ist: Keiner hört ihnen richtig zu.'

WELT N24 HOME LIVE TV MEDIATHEK POLITIK WIRTSCHAFT SPORT MEHR ✓ ABO

WISSENSCHAFT „WIR SIND IM A...“

Klimaforscher leiden in der persönlichen Hölle

Von Meghan Walsh | Veröffentlicht am 08.12.2015 | Lesedauer: 8 Minuten

Klimaforschung kann sehr undankbar sein, vor allem die Übermittlung der schlechten Nachrichten

Quelle: pa/AP Photo

Sie müssen Hiobsbotschaften verbreiten, werden von Politikern beschimpft und oft sogar bedroht. Klimaforscher haben einen undankbaren Job. Das Allerschlimmste aber ist: Keiner hört ihnen richtig zu.

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand

- heute schon bemerkbare Umweltkrisen
- psychische Folgen moderner Lebensstile
 - * Schäden durch Lärm,
 - * chem. Stoffe, Elektrosmog
 - * Konsumburnout; Vielzahl an Möglichkeiten
 - * Sinnverlust
 - * Schlafstörungen
 - * subjektives Stressempfinden
 - * Individualisierung, anonymes Leben, Einsamkeit
 - * **Befindlichkeitsstörungen, Burnout**

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand: psychische Folgen

Druck zur Selbstopтимierung

Macht unser Lebensstil krank?

Besser, schöner, leistungsfähiger - der Druck zur Selbstopтимierung bereitet Psychiatern zunehmend Sorgen. Wie gut Menschen mit Stress zurechtkommen, ist jedoch auch eine Frage der persönlichen Verfassung.

"Was zunimmt, sind Befindlichkeitsstörungen"

In Zahlen lässt sich die Befürchtung bisher nur bedingt festmachen. Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und Abhängigkeitserkrankungen haben laut Hauth in den vergangenen rund 15 Jahren nicht zugenommen. "Was zunimmt, sind Befindlichkeitsstörungen unter der Schwelle einer echten psychiatrischen Diagnose."

aus: Der SPIEGEL 24.11.2016

Öko- und Psychokrise

- I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand
- II. Mentale Hindernisse bei der Wahrnehmung und Bewältigung der Ökokrise
- III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten

II. Mentale Hindernisse bei der Wahrnehmung und Bewältigung der Ökokrise (1)

- keine Konsistenz, schwankende Motivationen
(widersprüchliche Gefühle, widersprüchliches Verhalten)
- Komplexität der nötigen Abwägungen, und der globalen Situation
- *einfache, monokausale Erklärungen bevorzugt*
- Festhalten an alten Konzepten
- Krise nicht sinnlich wahrnehmbar
- Vorausschauen urspr. nur für nächsten Winter und nahe Räume, nicht langfristig
- ...

II. Mentale Hindernisse bei der Wahrnehmung und Bewältigung der Ökokrise (2)

- ...

- *schleichende Veränderungen (shifting baselines)*

- Kontrollillusion („werden wir schon in den Griff bekommen“)

- Verdrängung

- *bedrohtes Zugehörigkeitsgefühl*

- ...

II. Mentale Hindernisse bei der Wahrnehmung und Bewältigung der Ökokrise (3)

- ...
- Ohnmachtsgefühl, Resignation
(durch negative Meldungen und Fülle der Anforderungen)
- *Empathie eher mit den Nächsten*
- *Ungünstige Bedingungen für Kooperation*
- *Gewissen schnell durch wenige „gute“ Taten beruhigt*
- *Angst vor Verlust*
- erwähnte psych. Erkrankungen, Befindlichkeitsstörungen, Stress und Burnout
- ...

II. Mentale Hindernisse bei der Wahrnehmung und Bewältigung der Ökokrise (4)

- ...
- Ohnmachtsgefühl, Resignation
(durch negative Meldungen und Fülle der Anforderungen)
- Empathie eher mit den Nächsten
- Ungünstige Bedingungen für Kooperation
- Gewissen schnell durch wenige „gute“ Taten beruhigt
- Angst vor Verlust
- erwähnte psych. Erkrankungen, Befindlichkeitsstörungen, Stress und Burnout
- *WahrnehmungsfILTER (Tablets, Smartphones dazw. geschaltet)*

II. Mentale Hindernisse bei der Wahrnehmung und Bewältigung der Ökokrise (5)

Research Report



Underestimating Nearby Nature: Affective Forecasting Errors Obscure the Happy Path to Sustainability

Elizabeth K. Nisbet and John M. Zelenski
Carleton University

Psychological Science
22(9) 1101–1106
© The Author(s) 2011
Reprints and permission:
sagepub.com/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0956797611418527
<http://pss.sagepub.com>
The SAGE logo consists of a circular icon with a stylized 'S' inside, followed by the word 'SAGE' in a bold, uppercase, sans-serif font.

Die Nähe zur Natur unterschätzend:
Irrtümer beim Vorhersehen von Gefühlen
verstellen den goldenen Weg zur Nachhaltigkeit

Öko- und Psychokrise

- I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand
- II. Mentale Hindernisse
bei der Bewältigung der Ökokrise
- III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten

Öko- und Psychokrise

I. Schmerzhafter Blick auf den Ist-Zustand

II. Mentale Hindernisse
bei der Bewältigung der Ökokrise

III. **Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten**

die Mensch und Umwelt zu Gute kommen könnten

* zur „Weltrettung“?

* oder eher für den Umgang mit Entwicklungen,
wie sie sich abzeichnen?

Auf die **Haltung** kommt es an!

III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten (1)

- Existenzielle Themen wie Todesangst

III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten (2)

- Existenzielle Themen wie Todesangst
- *Umweltpsychologische Ansätze*
- *Förderung nicht-materieller Zufriedenheit*

Verzicht – worauf?



III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten (3)

- Existenzielle Themen wie Todesangst
- Umweltpsychologische Ansätze
- Förderung nicht-materieller Zufriedenheit
- Förderung sozialer Beziehungen,
auch durch Förderung von Empathie
- Schlafhygiene (psychoedukative Aspekte)
- Nützen der Energie von Wut
(die man beim Anblick der Welt u. U. empfindet)
- *Förderung günstiger Eigenschaften*
(wie Neugier, Offenheit, Kreativität)

III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten (4)

- Existenzielle Themen wie Todesangst
- Umweltpsychologische Ansätze
- Förderung nicht-materieller Zufriedenheit
- Förderung sozialer Beziehungen,
auch durch Förderung von Empathie
- Schlafhygiene (psychoedukative Aspekte)
- Nützen der Energie von Wut
(die man beim Anblick der Welt u. U. empfindet)
- Förderung günstiger Eigenschaften
(wie Neugier, Offenheit, Kreativität)

IV.

- *Stärkung von Resilienz, Selbstvertrauen, und*
- *Abgrenzungsstrategien*

III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten (5)

- Nutzen der 3 Wirkfaktoren von Psychotherapie

III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten (6)

- Nutzen der 3 Wirkfaktoren von Psychotherapie

1) Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung

III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten (7)

- Nutzen der 3 Wirkfaktoren von Psychotherapie

1) Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung

2) Aufgreifen auftauchender Emotionen

III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten (8)

- Nutzen der 3 Wirkfaktoren von Psychotherapie

1) Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung

2) Aufgreifen auftauchender Emotionen

3) Änderung von Gewohnheiten

III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten (9)

- Nutzen der 3 Wirkfaktoren von Psychotherapie

1) Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung

* ... zur Natur

2) Aufgreifen auftauchender Emotionen

* ... beim Aufenthalt in der Natur

3) Änderung von Gewohnheiten

* ... in Gruppenprogrammen?

* ... in Schulen? ... in den Familien?

III. Psychologische und -therapeutische Möglichkeiten



Förderung der emotionalen Beziehung zur Natur

Fazit 1 zu den Möglichkeiten des Menschen:

*Das heißt, ich bin kein ausgeklügeltes Buch,
Ich bin ein Mensch mit seinem Widerspruch*

Conrad Ferdinand Meyer, 1825 – 1898,
Schweizer Dichter

Fazit 2 zu meiner persönlichen Sicht:

*Lieber engagierte Pessimistin
als naive Optimistin*

Julia Kristeva, geb. 1941,
Psychoanalytikerin und Philosophin

Zur Vertiefung:

- **Überlebt die Demokratie das Ende des Wachstums?**

Tagung in Wien, 12.9.17, Vorträge u. a. von Dennis Meadows,
(Vorträge größtenteils im Internet zu sehen, Homepage club of vienna)

- **Niko Paech: „Rettet die Welt vor den Weltrettern“**

(SZ 2011, im Internet zu lesen)

- **„Wir Heuchler – Eine Mehrheit hierzulande fürchtet Umweltprobleme. Im Handeln schlägt sich dieses Bewusstsein zu selten nieder“**

(Kommentar in der SZ, 14.4.17, im Internet zu lesen)

- **David Wallace-Wells: When will the planet be too hot for humans?** New York Magazine July 10-23,2017;
deutsch: **Der Planet schlägt zurück**, (freitag.de)

- **Irvin Yalom: Existenzielle Psychotherapie**

- **Andreas Meißner: Mensch, was nun?**

Warum wir in Zeiten der Ökokrise Orientierung brauchen

