

Make Love Not CO2 Die Psychologie der Liebe für die Klimakrise

Vortrag

Kathrin Rothenberg-Elder Prof. (FH.) Dr. phil. Dipl.-Psych. ro-elder@gmx.de
November 2019

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?

Im Vortrag werden psychologische Aspekte der Kommunikation in der Klimakrise erläutert, psychologische Risiken bestimmter Kommunikationsformen im Klimawandels aufgezeigt, und Strategien dagegen erläutert.

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).

Sprecherin der psychologists4future Köln, 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 Gedichtszeile 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 Trumpfwählerin ist und die ich dennoch liebe.
Als ich sie vor ein paar Monaten wieder sah, hatte ich Befürchtung, dass wir uns in **endlose politische Debatten** verstricken würden, die doch nur uns 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.

*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 Diskussionen im Sinne von Diskussionen, wessen Lager man nun zugehört, durchaus.
Aber wir vermieden nicht die inhaltliche Diskussion. Über das, was wir lieben. Über die Natur, und unsere 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, dem „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, 2019, <https://www.citylab.com/environment/2019/11/climate-change-news-solutions-per-grankvist-viable-cities/601597/abgerufen> 25.11.19)*

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

Ihr kennt diesen Mechanismus sicher aus Selbstschutztrainings. Wenn ich von jemandem Hilfe will, darf ich nicht die anonyme Gruppe ansprechen, sondern muss mich 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 <https://www.fabianries.de/viktor-frankl/>, abgerufen 11.9.2019) 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.

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 konkreter 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, und fällt schwerer bei Hoffnung auf Gewinn. (Gewinn- und Verlustszenarien) -eine Technik, die

sowohl bei der „Werbung“ für bestimmte Therapien wie für Produkte (hier natürlich ohne Anführungsstriche - wichtig ist. Wir brauchen, als Daumenregel, etwa ein Verhältnis von **6 positiven zu 1 negativen** Kommunikationselementen.

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, sich wieder alle als eine Gemeinschaft zu begreifen, und einander empathisch zu begegnen. Sich gegenseitig als **Ressource** zu begreifen. Grundlage unseres Reichtums ist die Demokratie, die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte.

Etwa 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.

Aber, wie Akhavan 2017 schreibt: “The Universal Declaration of Human Rights [1948] [was] proclaimed **without empirical verification** [...].” (Akhavan¹, 2017)

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. 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.

¹ Er ist Chefankläger am Internationalen Gerichtshof in Den Haag

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.

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