



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

Krisenzustand Klima und Psyche Auswirkungen erkennen, guten Umgang finden, Resilienz stärken

Krisen und ihre Auswirkungen auf uns

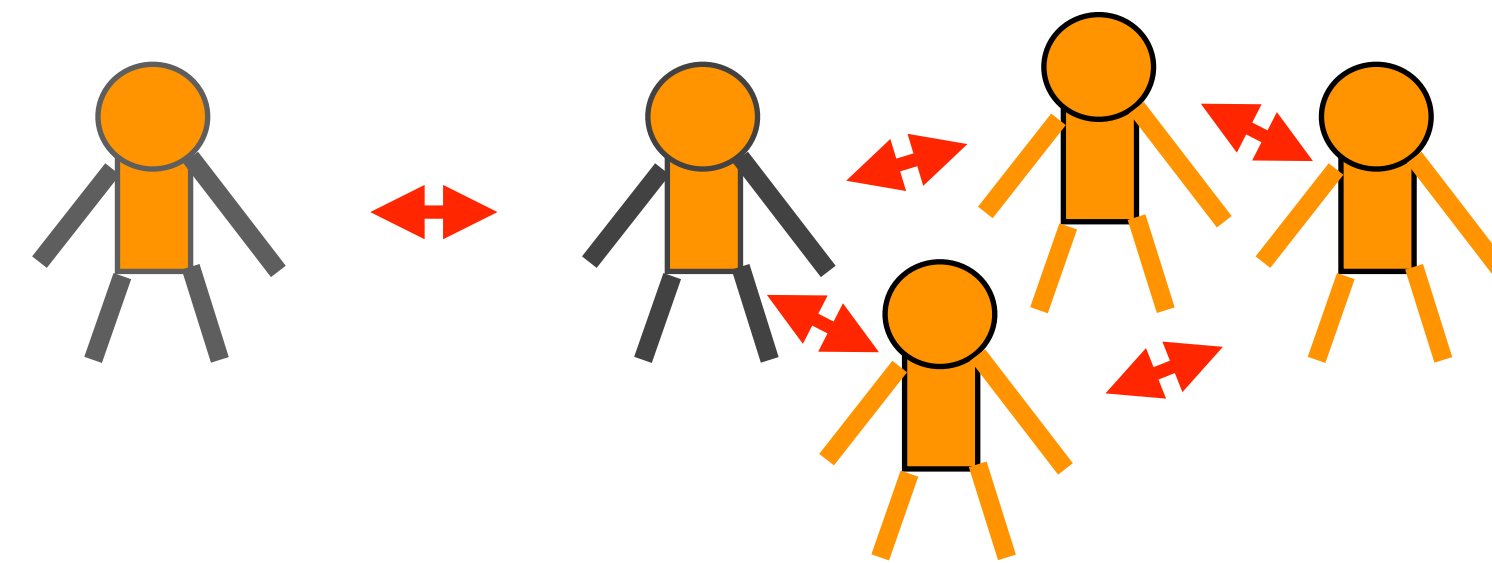
Gerhard Dieter Ruf

Landratsamt Ludwigsburg

29.11.2024

Krisen und ihre Auswirkungen auf uns

1. Klimakrise
2. Klimagefühle
3. Multiple Krisen
4. Krisenbewältigung

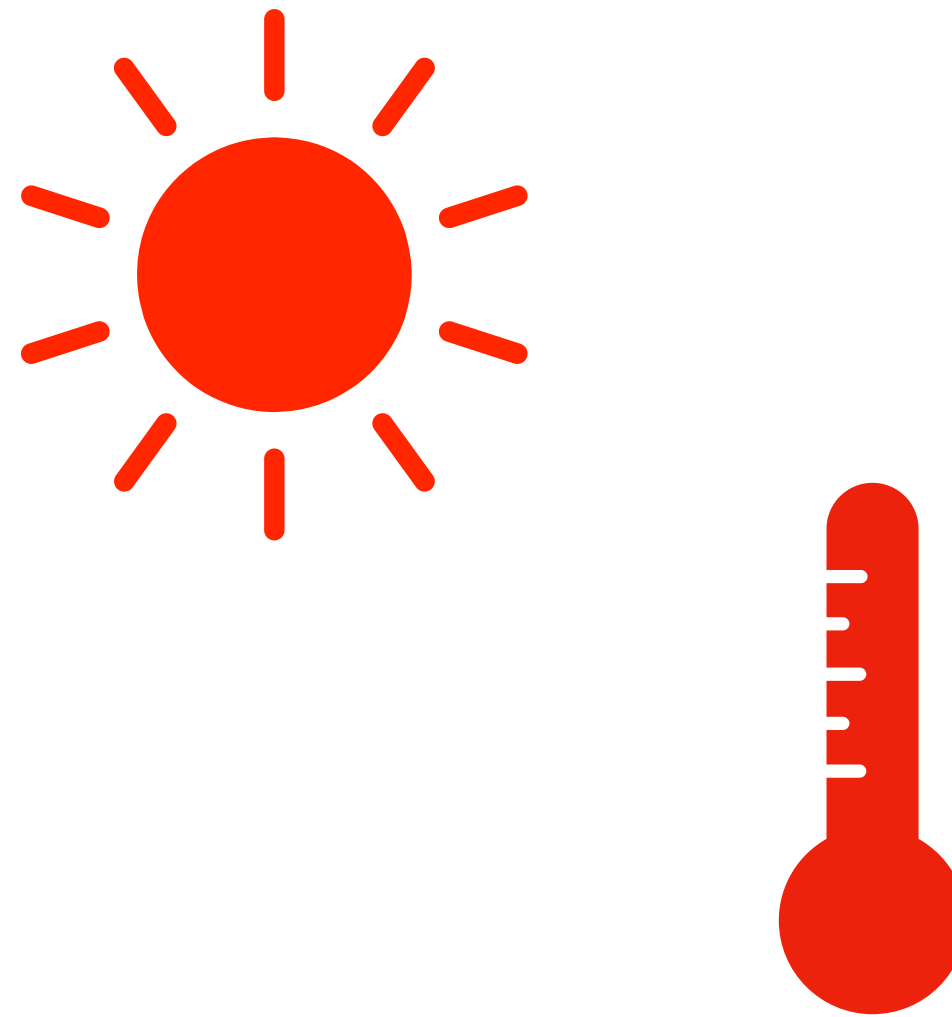




<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

1. Klimakrise



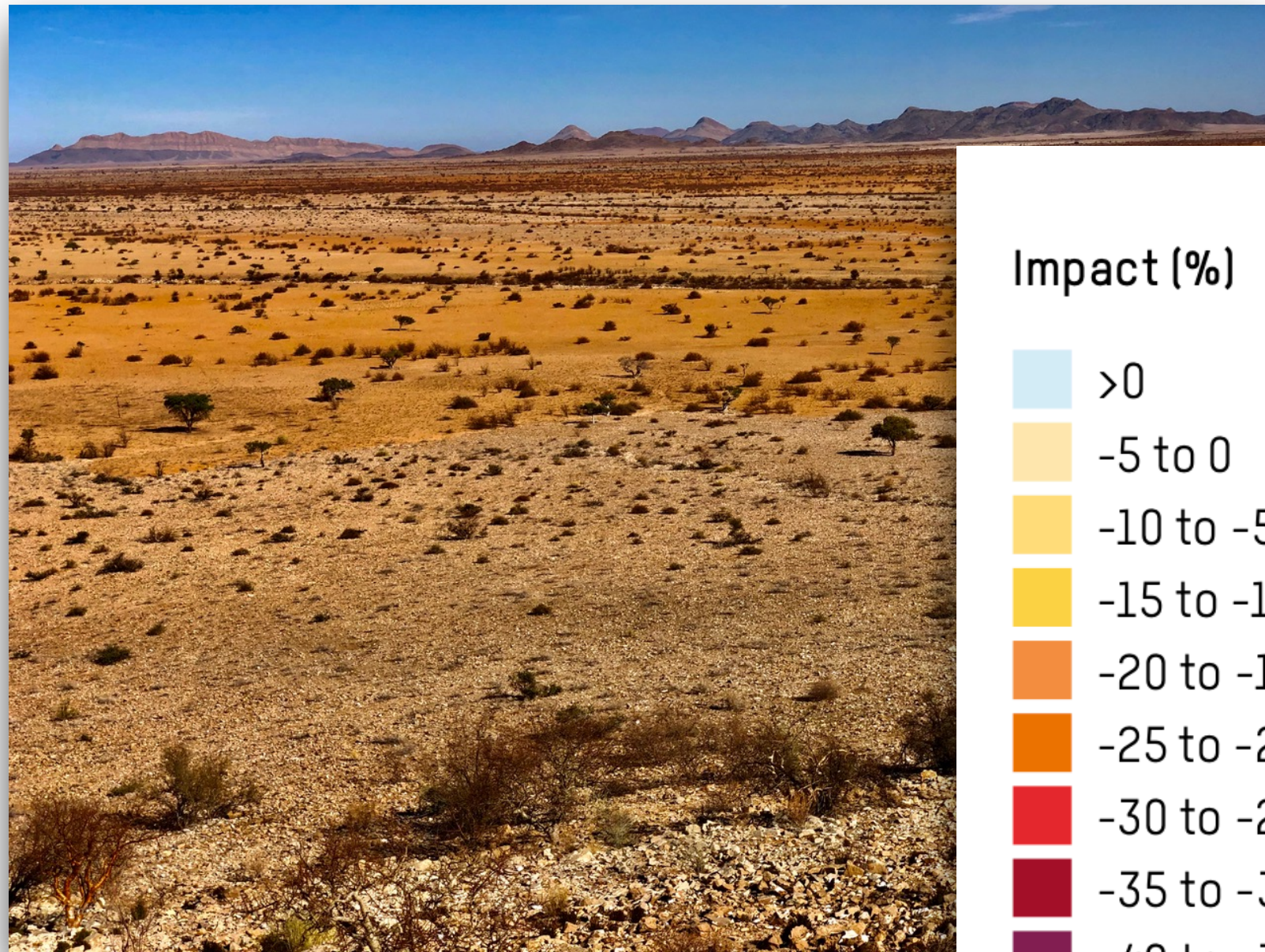
Derzeitige Erderwärmung ca. 1,2 °C (1,5°C?)

Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Globale_Erwaermung



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf



Bildquelle: Ruf

Dürren

Impact (%)

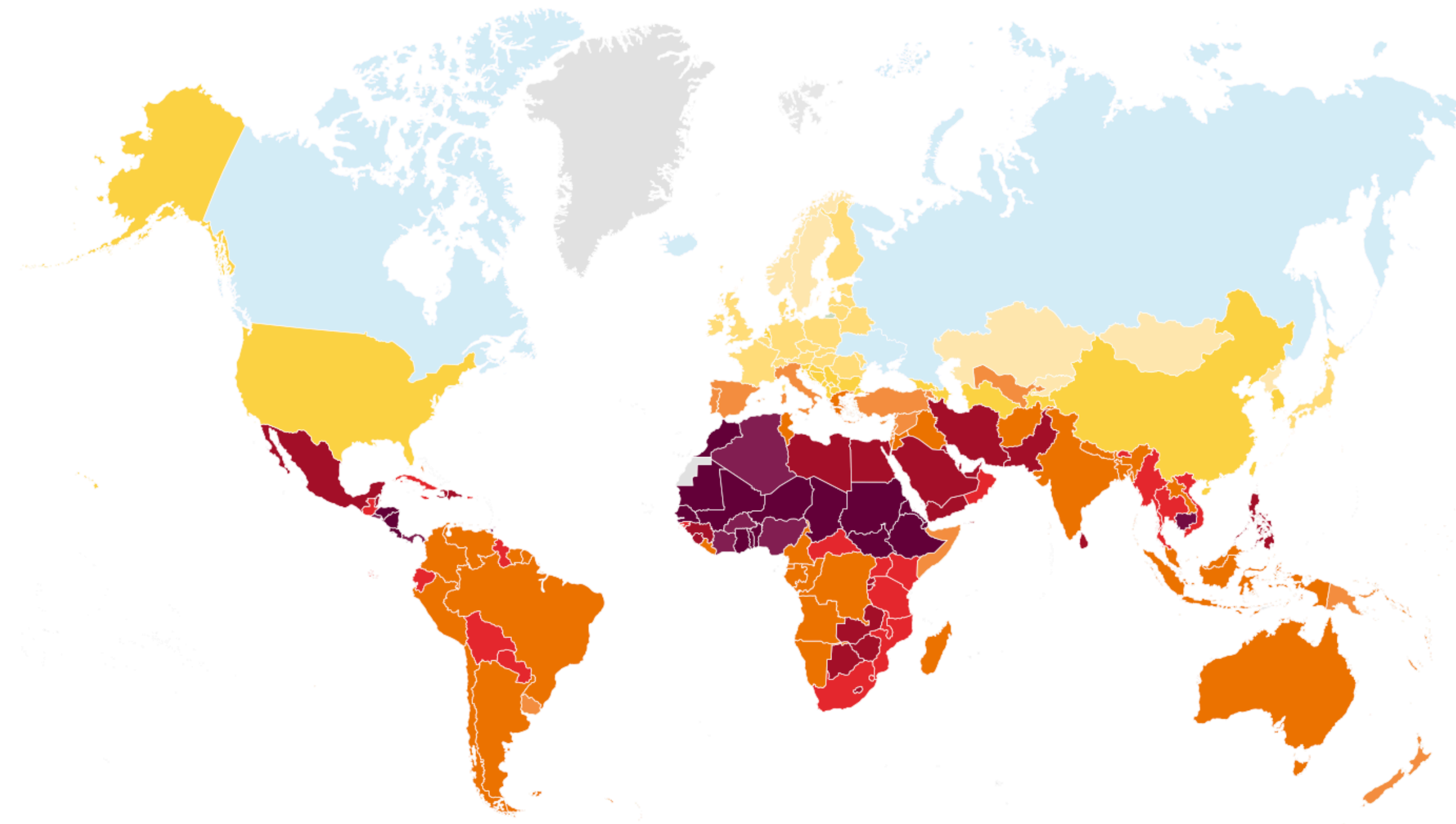
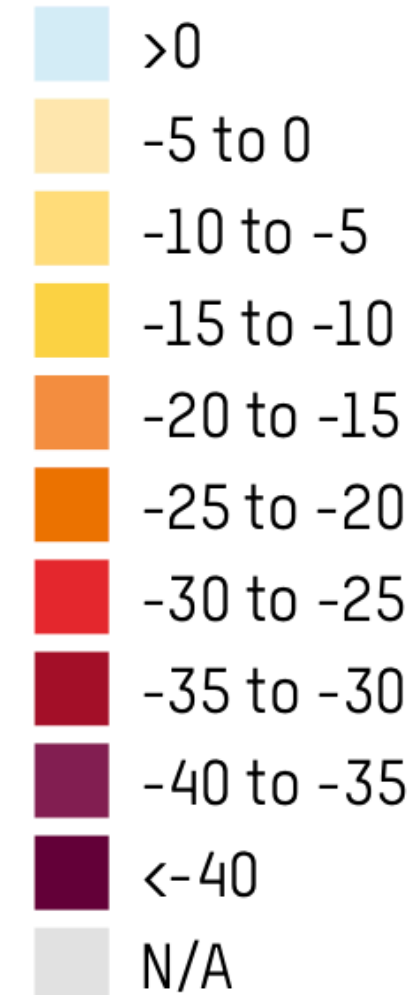


Figure 2.2 Observed regional effects of climate change on agricultural productivity across the world (1961 to 2015).²²⁸

Ernterückgänge 1961 bis 2015

Globale Treibhausgasemissionen



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

Global greenhouse gas emissions and warming scenarios



- Each pathway comes with uncertainty, marked by the shading from low to high emissions under each scenario.
- Warming refers to the expected global temperature rise by 2100, relative to pre-industrial temperatures.

Annual global greenhouse gas emissions
in gigatonnes of carbon dioxide-equivalents

150 Gt

100 Gt

50 Gt

Greenhouse gas emissions
up to the present

0

1990 2000 2010 2020 2030 2040 2050 2060 2070 2080 2090 2100

No climate policies

4.1 – 4.8 °C

→ expected emissions in a baseline scenario if countries had not implemented climate reduction policies.

Current policies

2.7 – 3.1 °C

→ emissions with current climate policies in place result in warming of 2.7 to 3.1°C by 2100.

Pledges & targets (2.4 °C)

→ emissions if all countries delivered on reduction pledges result in warming of 2.4°C by 2100.

2°C pathways

1.5°C pathways

Data source: Climate Action Tracker (based on national policies and pledges as of May 2021).
 OurWorldinData.org – Research and data to make progress against the world's largest problems.

Last updated: July 2021.
 Licensed under CC-BY by the authors Hannah Ritchie & Max Roser.

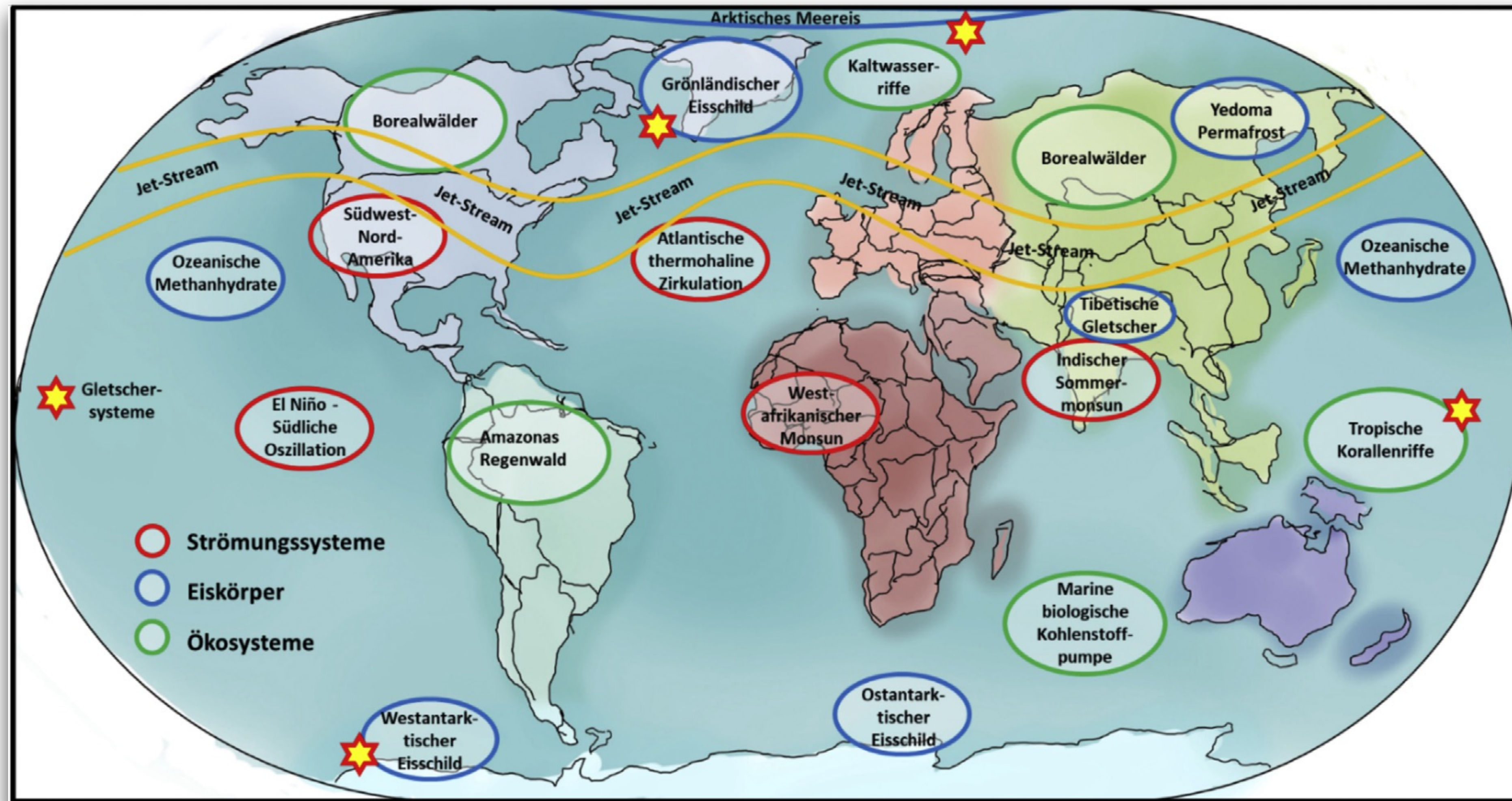
Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Globale_Erw%C3%A4rmung

Klima-Kippelemente



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf



Kipppunkte > 1,5°C

Nikendei et al., 2020; Lenton et al., 2008

Derzeit politisch geplante Maßnahmen: 2,7-3,1 °C



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

2,0 °C

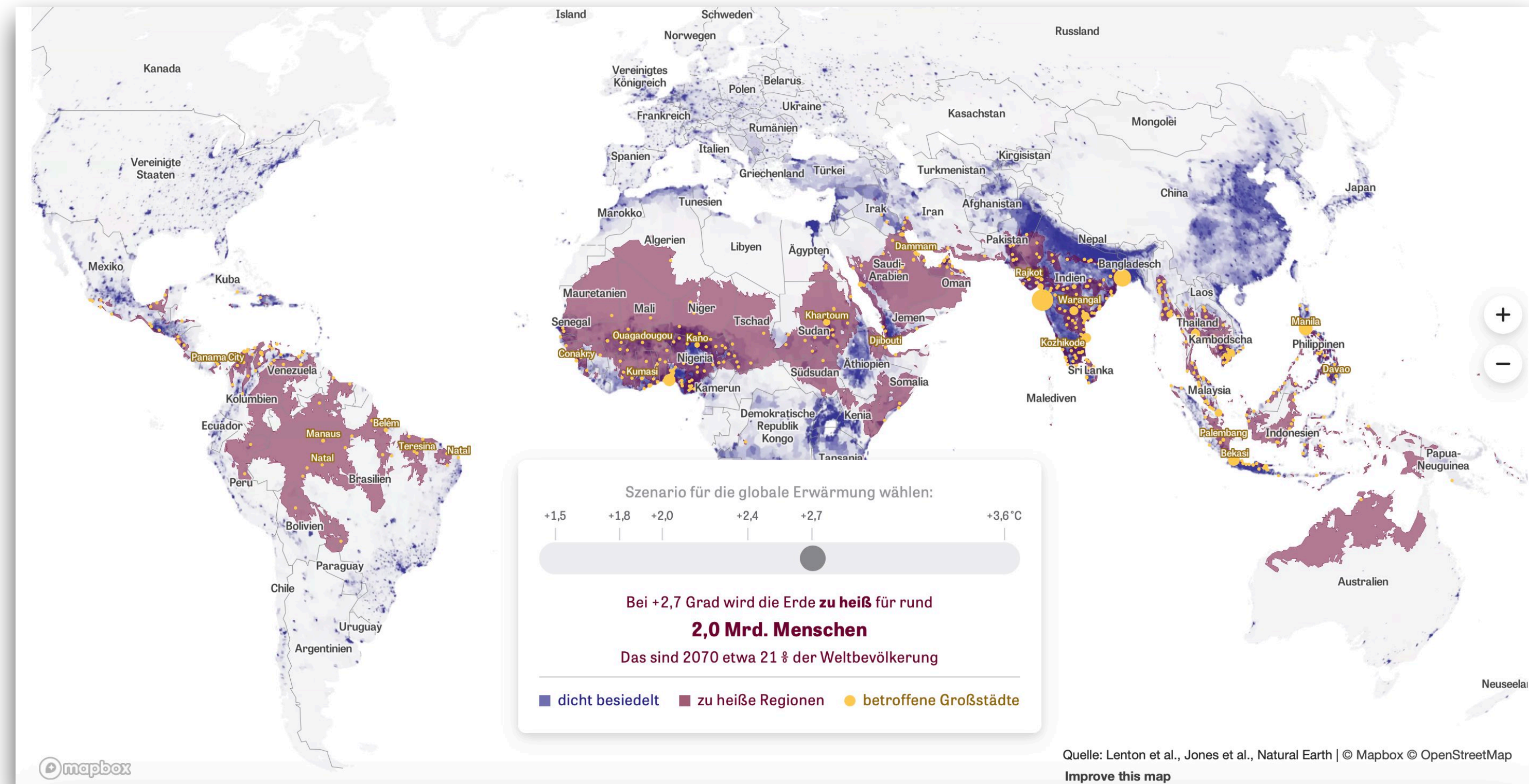
- 5 % der Arten sterben aus
- Korallenriffe vernichtet
- mehr Bürgerkriege in Afrika

3,0 °C

- Durchschnittliche Dauer einer Dürre weltweit 18 Monate

4,0°C

- Amazonas-Regenwald zerstört



**2,7 °C: unbewohnbare Gebiete >29°C,
2,0 Mrd. Menschen betroffen**

WWF, 2023; IPCC, 2018, S. 8, B.4.2; Steffen et al., 2018; IPCC, 2007, S. 235; Hsiang et al., 2013; Mach et al., 2019; Naumann et al., 2018

Quelle: www.zeit.de/unbewohnbar 28.6.2023. <https://www.zeit.de/wissen/umwelt/2023-06/klimawandel-erderwaermung-klima-daten-hitze-unbewohnbar>



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

Was hilft mir selbst, mit der Klimakrise und anderen Krisen klarzukommen?



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

2. Klimagefühle



Klimagefühle



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

Lea Dohm und Mareike Schulze:

„Grundsätzlich ist es vollkommen normal, gesund und hilfreich, Gefühle zur Klimakrise zu entwickeln. Dabei können alle Emotionen auftauchen: Angst, Scham, Schuld, Wut, Trauer usw.“

Dohm u. Schulze, 2022, S. 25f.

Angst



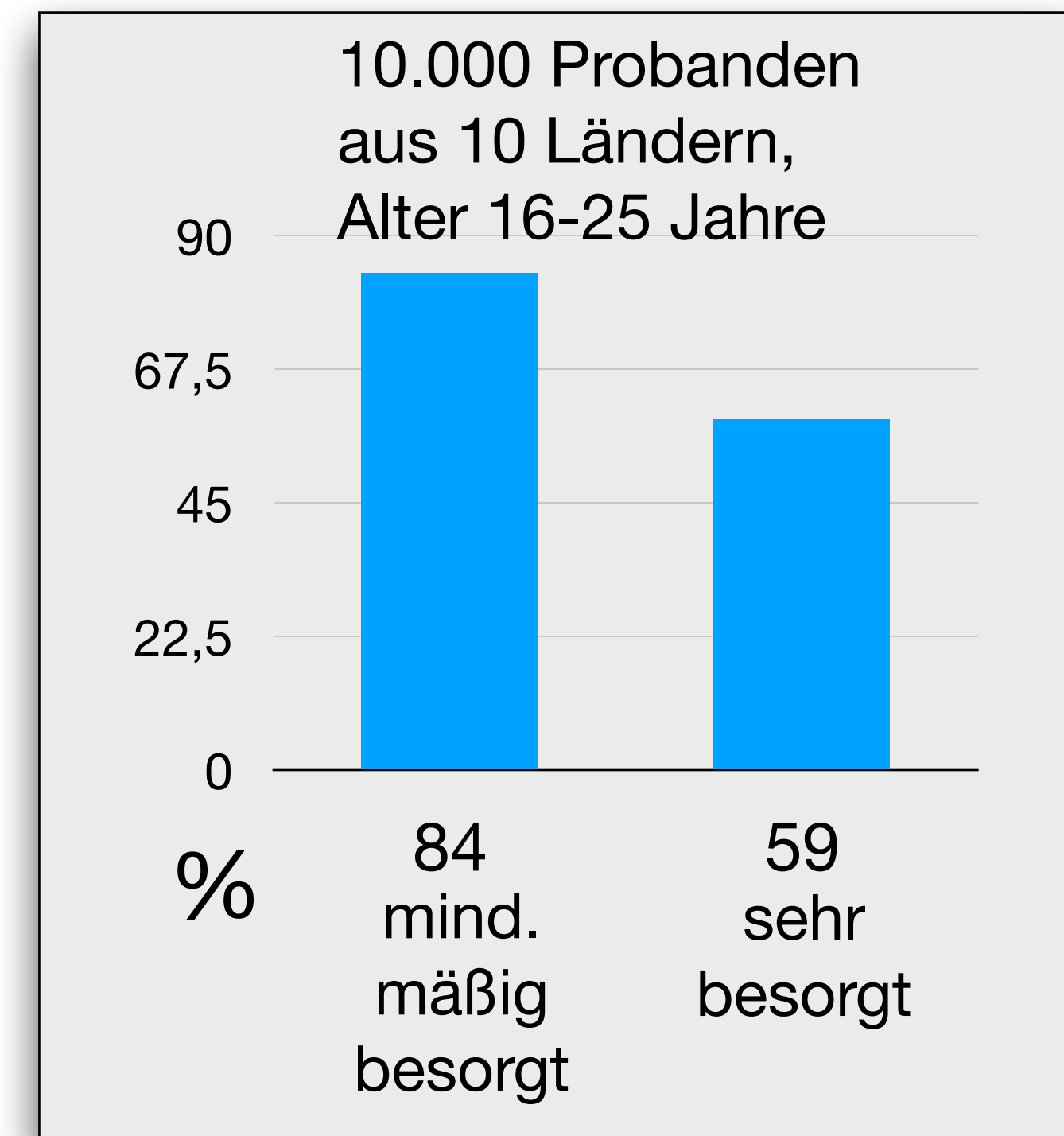
<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

Klima-Angst

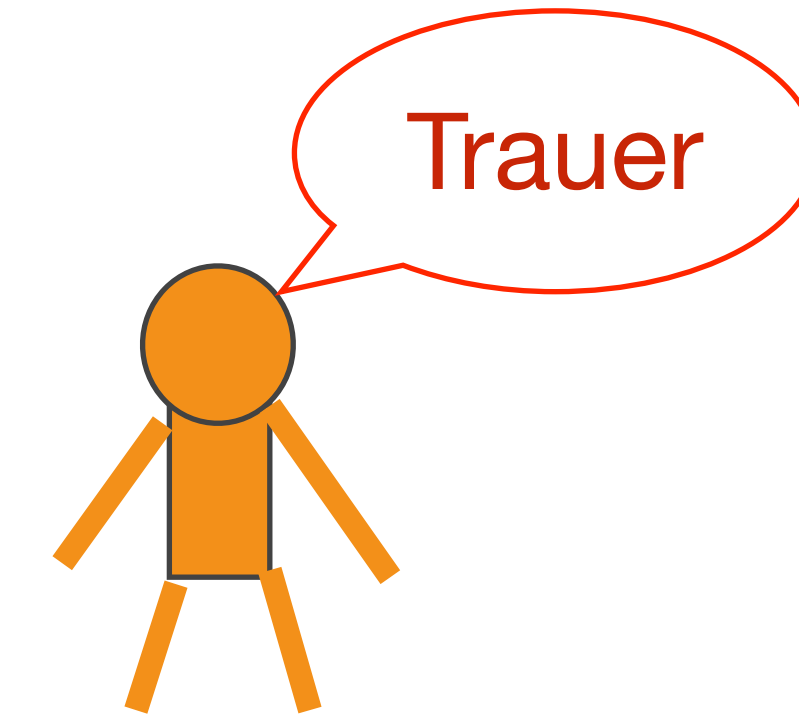
- Klima-Angst ist vor allem bei jüngeren Menschen vorherrschend
- aktiviert nur in Verbindung mit Hoffnung

Heinzel, 2022



Hickman et al., 2021

Trauer



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

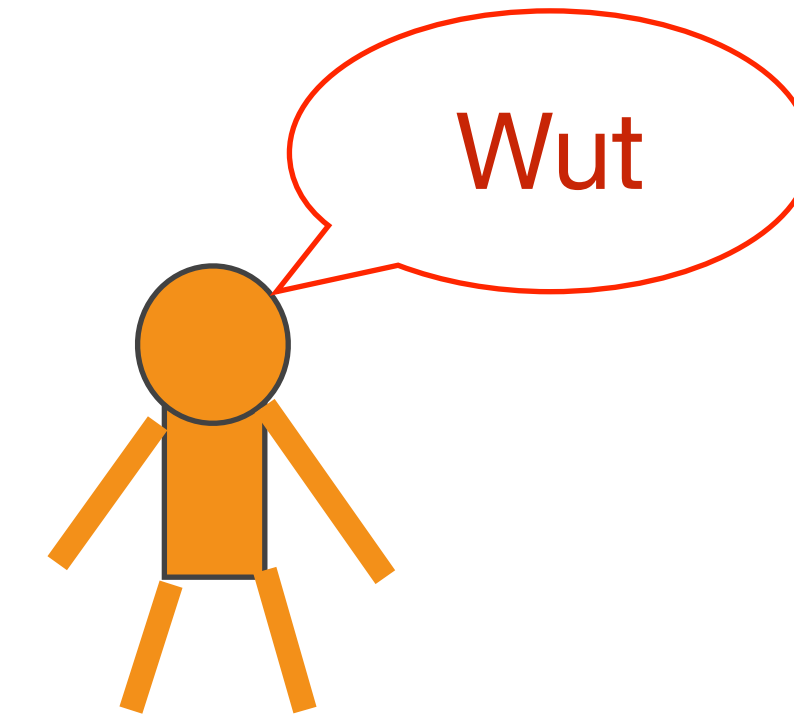
Gerhard Dieter Ruf

Trauer

- Klimakummer, Umweltkummer, Solastalgie (solace + nostalgia)
- hilft, einen Verlust zu akzeptieren, den Schmerz zu bearbeiten, sich auf eine neue Umwelt einzustellen, Lebensenergie wieder freizusetzen

Pihkala, 2022

Wut



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

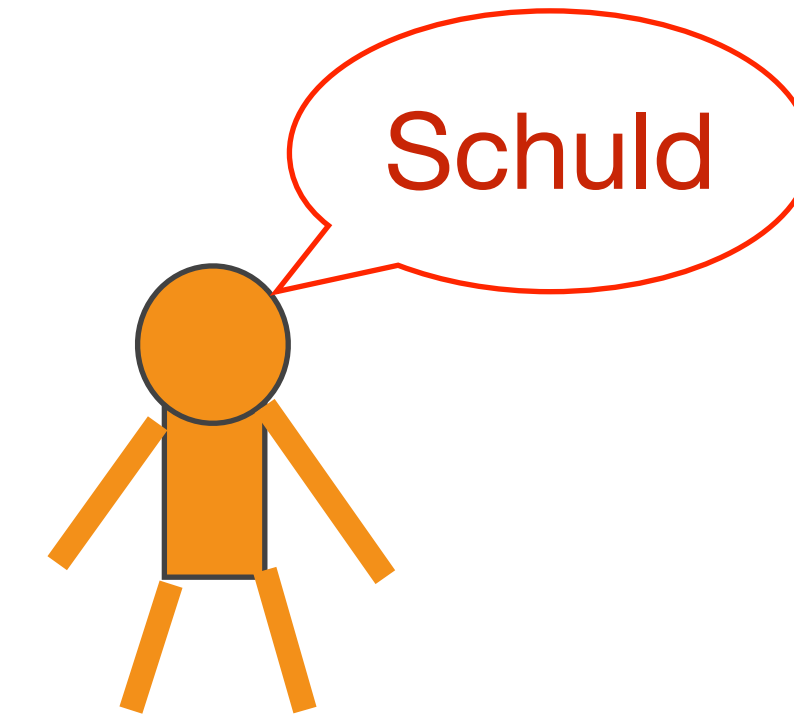
Gerhard Dieter Ruf

Ärger und Wut

- beziehen sich auf Ursachen der Klimakrise
- sind Prädiktoren für Klima-Aktivismus
- Ältere Aktivisten berichten mehr Wut, jüngere mehr Angst.

Gregersen, 2023

Schuldgefühle



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

Schuldbewusstsein

- bei kausalem Zusammenhang zwischen dem eigenen Verhalten und dem Schaden anderer
- Wir alle laden Schuld auf uns > Schuldbewusstsein
- hilfreich zur Lebensgestaltung mit geringerem CO₂-Fußabdruck

Dohm u. Schulze, 2022.; Hausmann et al., 2022



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

3. Multiple Krisen

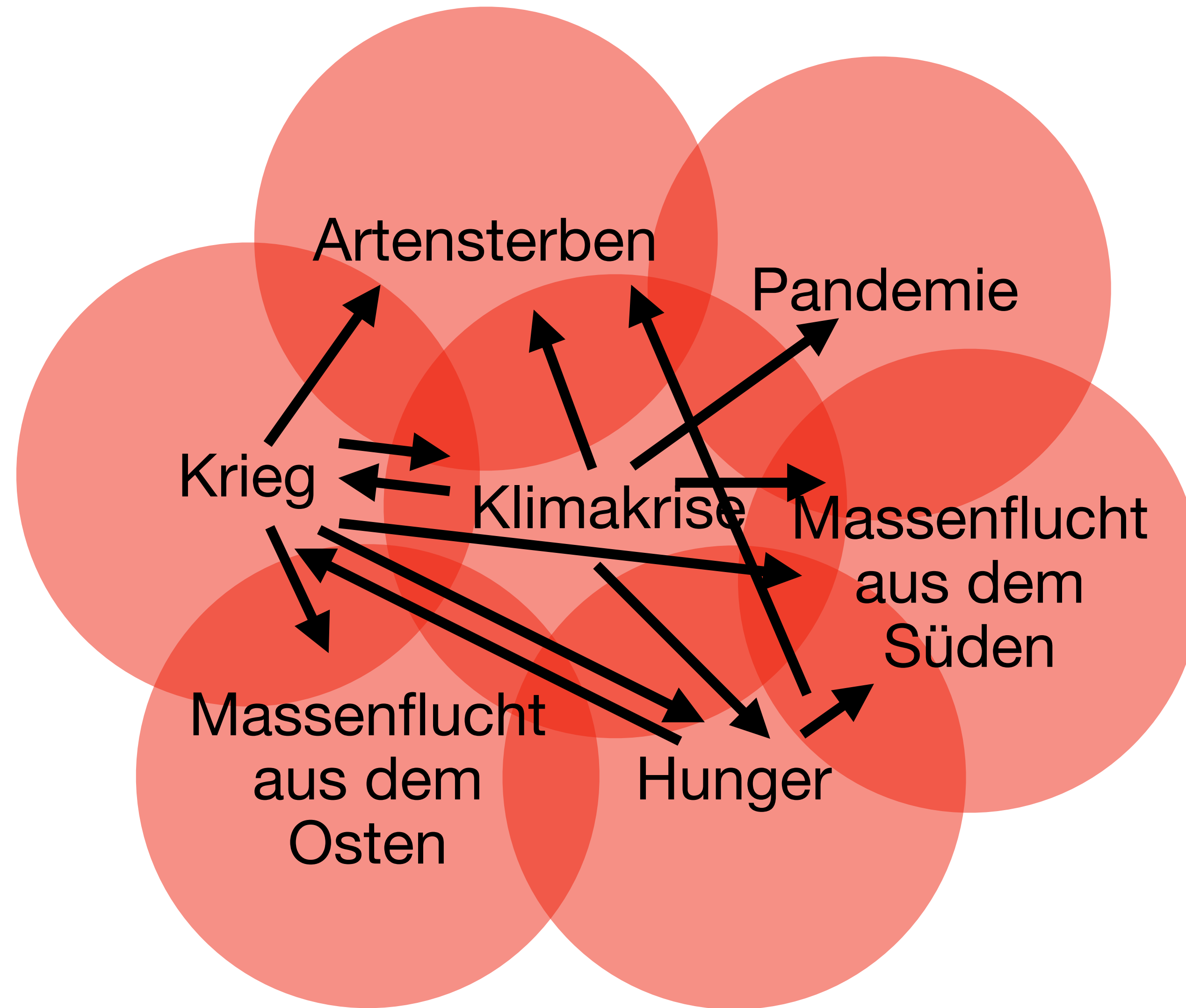


Multiple Krisen



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

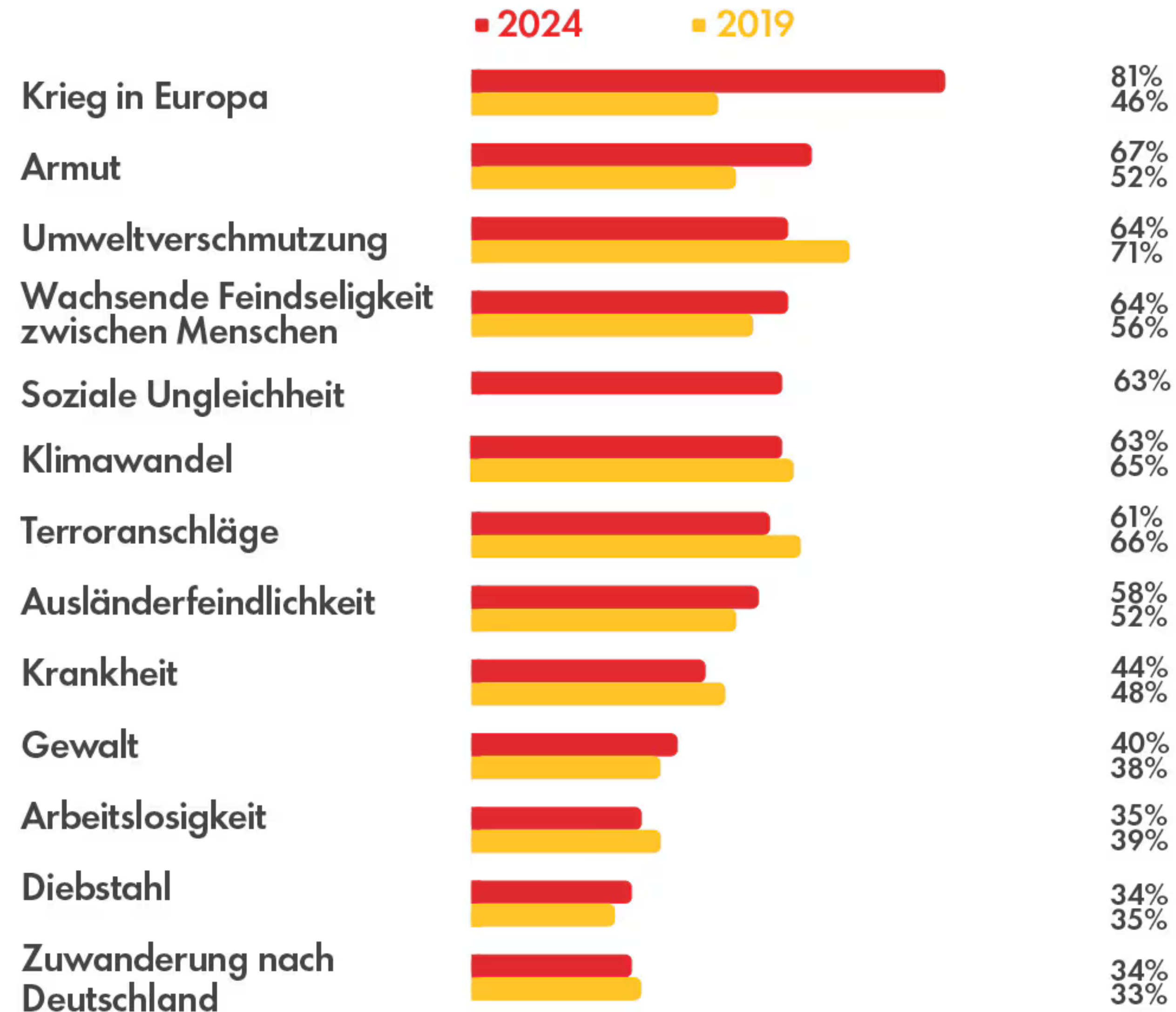


Ängste der Jugendlichen

19. Shell Jugendstudie 2024
Stichprobe 2.509 Jugendliche
Alter 12 bis 25 Jahre
Deutschland

Quelle: Shell Jugendstudie 2024

Jugendliche haben Angst vor...



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

Verlust der U-förmigen Kurve des Glücks

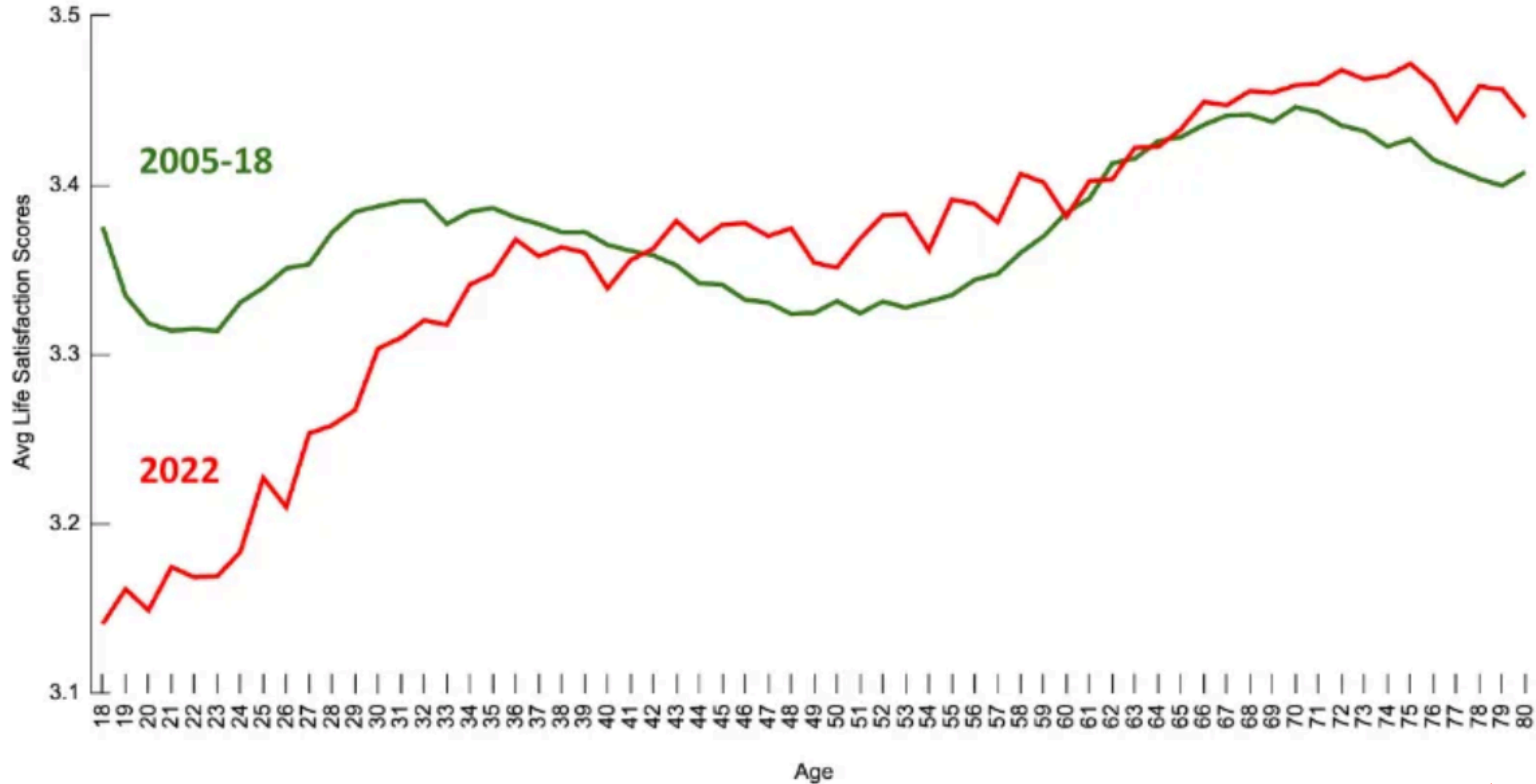
Changes in Life Satisfaction by Age, USA (2005-18 and 2022)



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

Zufriedenheit



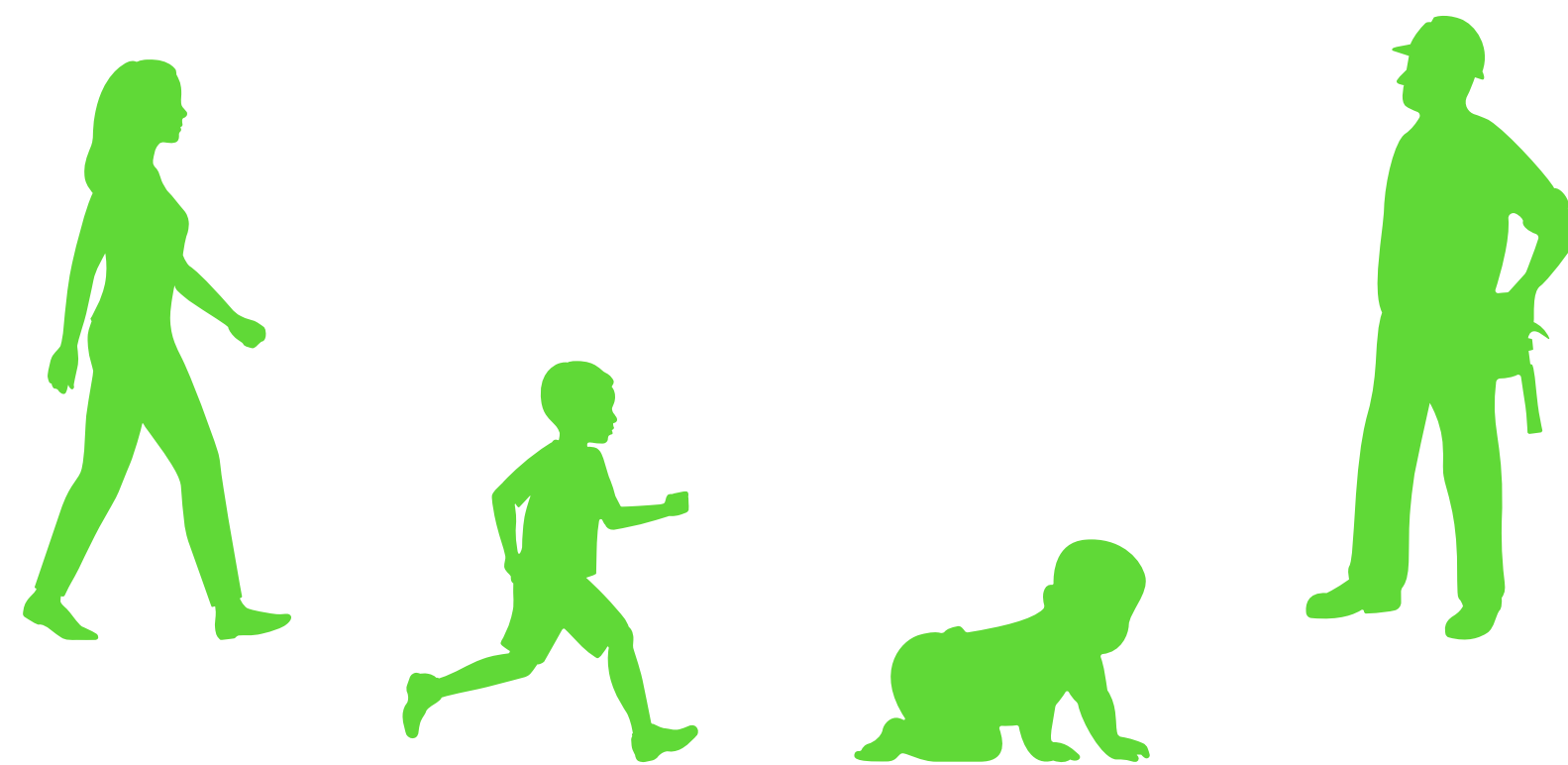
Alter



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

4. Krisenbewältigung

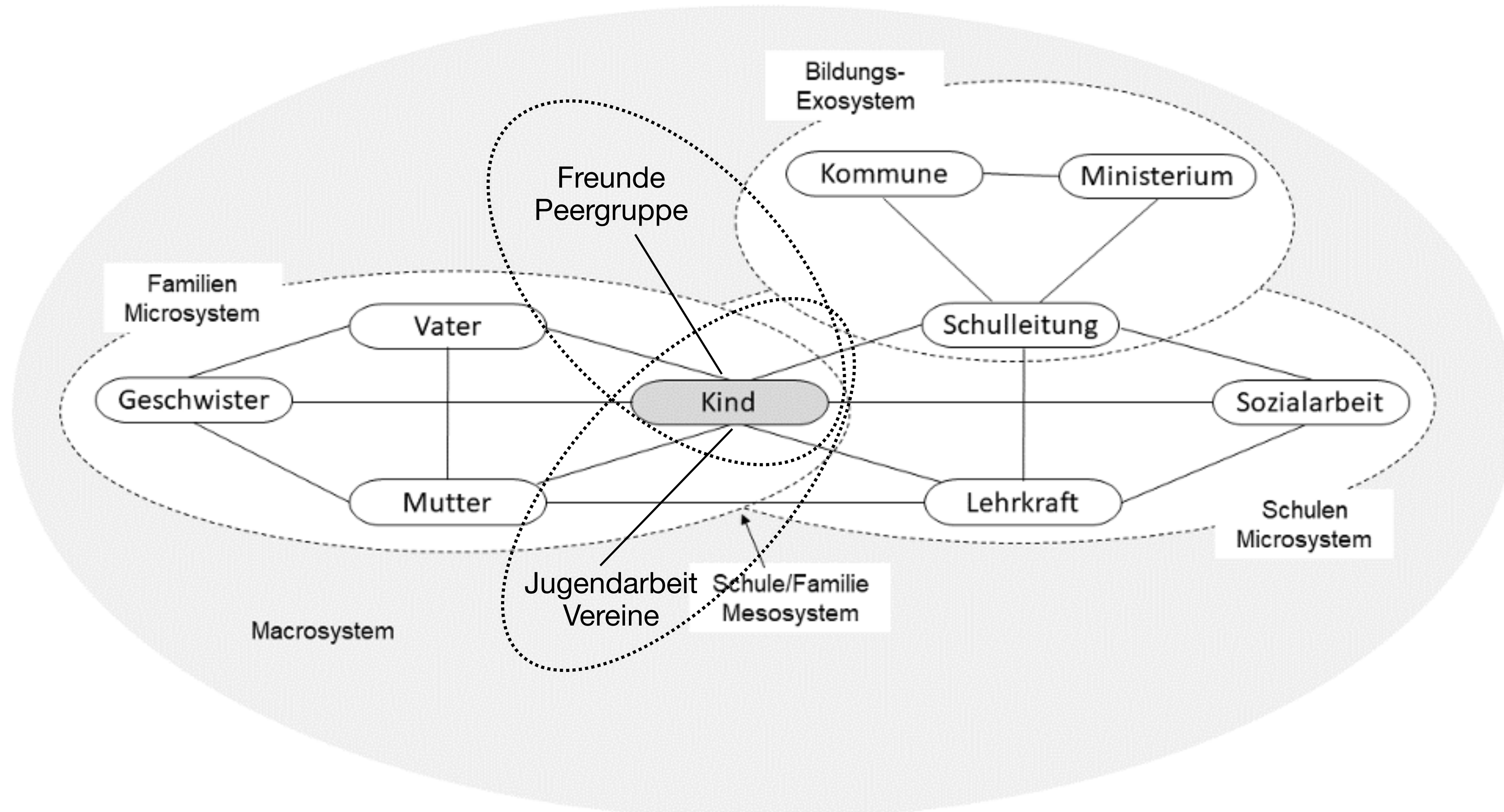


Soziale Systeme der Kinder und Jugendlichen



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf



Stressbewältigung

Stress ist die unspezifische Körperreaktion auf jede Art von Beanspruchung

(Selye 1973, zitiert nach Zimbardo, 1983, S. 459)

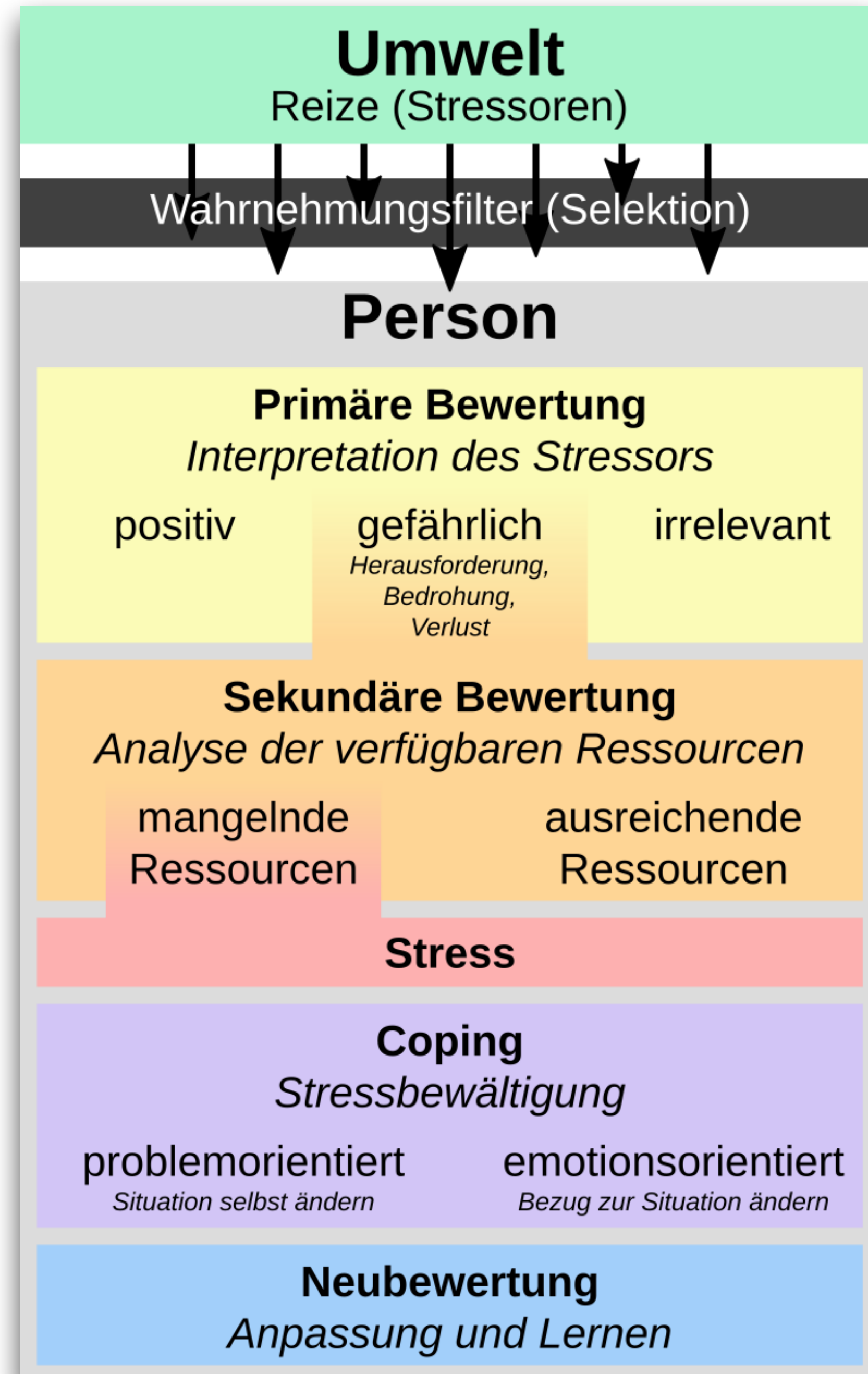
Stressmodell von Lazarus

- Bewertung des Stressors
- Bewertung der Ressourcen

Stressbewältigung

- Problemfokussierte Bewältigung: “Ich denke darüber nach, was ich selbst tun kann.”
- Emotionsfokussierte Bewältigung hat zum Ziel, die unangenehmen emotionalen Reaktionen aufzulösen: “Ich denke, dass das Problem übertrieben ist.”
- Sinnfokussierte Bewältigung zielt auf ein sinnstiftendes Verhalten ab: “Auch wenn es ein großes Problem ist, muss man zuversichtlich sein.”

Asbrand, 2020



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

Wikipedia: Stressmodell von Lazarus, 16.11.2024



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de
stuttgart@psychologistsforfuture.de

Gerhard Dieter Ruf

Literatur

- Asbrand, J. (2020): *Sozial-ökologische Krisen und deren Auswirkungen auf Kinder und Jugendliche: Eine Einordnung empirischer Forschungsergebnisse in ein systemisches Modell der Kinder- und Jugendlichenpsychologie*. Weiterbildung Systemische Kinder- und Jugendlichentherapie (DGSF), GSTB Berlin. Abschlussarbeit Prof. Dr. Julia Asbrand (Studienjahr 2020)
- Blanchflower, David and Alex Bryson (2024): *The Global Loss of the U-Shaped Curve of Happiness*. <https://www.interdependence.org/blog/the-global-loss-of-the-u-shaped-curve-of-happiness/>
- Dohm, L., u. M. Schulze (2022): *Klimagefühle. Wie wir an der Umweltkrise wachsen, statt zu verzweifeln*. München (Knaur).
- Gregersen, Thea, Gisle Andersen, Endre Tvinnereim (2023): *The strength and content of climate anger*. *Global Environmental Change* 82 (2023) 102738. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2023.102738>
- Hausmann, C.M., L. Dohm, T. Peplau u. K. Sani (2022): *Schuld und Schuldgefühle im Zusammenhang mit der Klimakrise. Eine interdisziplinäre Weiterentwicklung von Schulterleben*. In: Bronswijk, K. u. C.M. Hausmann (Hrsg.): *Climate Emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit*. Gießen (Psychosozial-Verlag). S. 145-164.
- Heinzel, S. (2022): *Klima-Angst. Eine angemessene Reaktion auf eine maßlose Krise*. In: Bronswijk, K. u. C.M. Hausmann (Hrsg.): *Climate Emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit*. Gießen (Psychosozial-Verlag). S. 129-143.
- Hsiang, Solomon M., Marshall Burke, Edward Miguel: *Quantifying the Influence of Climate on Human Conflict*. *Science* 341, (2013); DOI: 10.1126/science.1235367
- IPCC Working Group 2 (2007): *Climate Change 2007, Impacts, Adaption and Vulnerability, Full Report*. Cambridge University Press.
- IPCC, 2018: *Summary for Policymakers*. In: *Global Warming of 1.5°C. An IPCC Special Report on the impacts of global warming of 1.5°C above pre-industrial levels and related global greenhouse gas emission pathways, in the context of strengthening the global response to the threat of climate change, sustainable development, and efforts to eradicate poverty* [Masson-Delmotte, V., P. Zhai, H.-O. Pörtner, D. Roberts, J. Skea, P.R. Shukla, A. Pirani, W. Moufouma-Okia, C. Péan, R. Pidcock, S. Connors, J.B.R. Matthews, Y. Chen, X. Zhou, M.I. Gomis, E. Lonnoy, T. Maycock, M. Tignor, and T. Waterfield (eds.)]. Cambridge University Press, Cambridge, UK and New York, NY, USA, pp. 3-24. <https://doi.org/10.1017/9781009157940.001>.
- Lenton, T.M., Xu, C., Abrams, J.F. et al. *Quantifying the human cost of global warming*. *Nat Sustain* (2023). <https://doi.org/10.1038/s41893-023-01132-6>
- Mach, Katharine J., Caroline M. Kraan, W. Neil Adger, Halvard Buhaug, Marshall Burke, James D. Fearon, Christopher B. Field, Cullen S. Hendrix, Jean-Francois Maystadt, John O'Loughlin, Philip Roessler, Jürgen Scheffran, Kenneth A. Schultz, and Nina von Uexkull (2019): *Climate as a risk factor for armed conflict*”, *Nature* 571.
- Naumann, G., Alfieri, L., Wyser, K., Mentaschi, L., Betts, R. A., Carrao, H., et al. (2018). *Global changes in drought conditions under different levels of warming*. *Geophysical Research Letters*, 45, 3285–3296. <https://doi.org/10.1002/2017GL076521>
- Nikendei, Christoph (2020): *Klima, Psyche und Psychotherapie. Kognitionspsychologische, psychodynamische und psychotraumatologische Betrachtung einer globalen Krise*. *Psychotherapeut* 65: 3-13.
- Oxfam: *Climate Equality: A Planet for the 99%*. Published by Oxfam GB for Oxfam International in November 2023. DOI: 10.21201/2023.000001.
- Pihkala, P. (2022): *Klimakummer, Klimadepression und Solastalgie*. In: Bronswijk, K. u. C.M. Hausmann (Hrsg.): *Climate Emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit*. Gießen (Psychosozial-Verlag). S. 97-128.
- Shell Jugendstudie 2024. <https://www.shell.de/about-us/initiatives/shell-youth-study-2024.html>
- Steffen, W., Johan Rockström, Katherine Richardson, Timothy M. Lenton, Carl Folke, Diana Livermanf, Colin P. Summerhayes, Anthony D. Barnosky, Sarah E. Cornell, Michel Crucifix, Jonathan F. Donges, Ingo Fetzer, Steven J. Lade, Marten Scheffer, Ricarda Winkelmann, and Hans Joachim Schellnhuber (2018): *Trajectories of the Earth System in the Anthropocene*, *Proc. Natl. Acad. Sci. USA*, 115 (33). www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1810141115.
- Ulrich, Bernd (2022): *Sieben auf einen Streich*. *DIE ZEIT* 13/2022: 4.