



Chmielewski

Globale Krisen in der Psychotherapie

Therapeutisch konstruktiv in
schwierigen Zeiten arbeiten

BELTZ

Chmielewski

Globale Krisen in der Psychotherapie

Für Sofia und Vincent



Dipl.-Psych. Fabian Chmielewski ist als Psychologischer Psychotherapeut in der Praxisgemeinschaft am Weiltor in Hattingen tätig. Als Supervisor und Selbsterfahrungsleiter unterstützt er die Ausbildung angehender Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen, u. a. an der Ruhr-Universität Bochum und der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Er ist (Ko-) Autor von Büchern und Fachartikeln zur Selbstwerttherapie (Selbstwerttherapie.de), zu existenziellen Fragestellungen in der Psychotherapie (SinnImLeben.de) und zu psychologischen Aspekten gesellschaftlicher Themen (Eupsychia.de). Als Dozent hält er Vorträge und gibt Workshops auf Kongressen und an Aus- und Fortbildungsinstituten zu diesen Themengebieten.

Fabian Chmielewski

Globale Krisen in der Psychotherapie

Therapeutisch konstruktiv in schwierigen Zeiten arbeiten

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

BELTZ

Dipl.-Psych. Fabian Chmielewski
Praxisgemeinschaft am Weiltor
Privatpraxis für Psychotherapie, Beratung und Coaching
Große Weilstraße 8
45525 Hattingen
E-Mail:kontakt@eupsychia.de
www.eupsychia.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29022-7 Print
ISBN 978-3-621-29021-0 E-Book (PDF)

1. Auflage 2023

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa
Umschlagbild: Gettyimages/kutaytanir
Herstellung: Uta Euler
Satz: WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Vorwort – Buch mit Verfallsdatum	9
1 It's a mad world ... – Einführung	11
2 Dreifaltigkeit der Krisen	17
3 Das ABC der Krise – Ordnung ins Chaos	34
4 Therapeutische Interventionen	99
5 Die Rolle der Psychotherapie und der Psychotherapeuten in Zeiten globaler Krisen	154
6 Ausklang	164
Anhang	
Hinweise zum Arbeitsmaterial	168
Literatur	170
Sachwortverzeichnis	184

Inhalt

Vorwort – Buch mit Verfallsdatum	9
1 It's a mad world ... – Einführung	11
2 Dreifaltigkeit der Krisen	17
2.1 Klimakrise – The Heat Is On	19
2.2 Like a Bat Out of Hell – COVID-19	23
2.3 Masters of War – Krieg	30
3 Das ABC der Krise – Ordnung ins Chaos	34
3.1 Die Fakten und ihre Torwächter	35
3.2 Krise? Welche Krise!? – Risikowahrnehmung	39
3.3 Frust auf allen Ebenen – Gekränkte Bedürfnisse und Werte	46
3.3.1 Existenzielle Bedürfnisse: Geboren, um zu sterben	47
3.3.2 Psychologische Grundbedürfnisse	51
3.3.3 Epistemische Bedürfnisse	59
3.3.4 Beziehungsstatus: kompliziert – Das Verhältnis zwischen Krisen und Bedürfnissen	62
3.3.5 Bedürfnis-Inspektion	63
3.3.6 Werte und Moralvorstellungen	63
3.4 Persönlichkeit und Politik	69
3.5 Büchse der Pandora: Krisen-Gefühle	70
3.6 Unterschiedliche »Antworten« auf globale Krisen	80
3.6.1 Erduldung – Widerstand ist zwecklos	81
3.6.2 Vermeidung – Von Tintenfischen und blinden Flecken	84
3.6.3 Überkompensation – Die Jagd auf den weißen Wal	91
3.6.4 Brüder oder Wölfe? – Gruppen-Reaktionen	94
3.6.5 Wie »antwortet« mein Patient?	96
4 Therapeutische Interventionen	99
4.1 Eine besondere Therapiesituation	99
4.2 Henne oder Ei? Differentialdiagnostik	100
4.3 Therapeutische Beziehung	103
4.4 Die Kunst des Seiltanzes: Krisendialektik	111
4.5 »Gesunde Antworten« – Maßgeschneiderte Therapieinterventionen	113
4.5.1 Gold aus Stroh spinnen – Wie aus maladaptiven adaptive »Antworten« werden	113
4.5.2 Strategien bei »Erduldung«	114
4.5.3 Strategien bei »Vermeidung«	125
4.5.4 Strategien bei »Kampf«	127

4.6	Bedürfnisse und Werte in Krisenzeiten erfüllen	130
4.6.1	Bedürfnisse in Krisenzeiten erfüllen	130
4.6.2	Werte in Krisenzeiten erfüllen	135
4.6.3	Im Zelt der Wahrsagerin	137
4.7	Fight/Flight/Freeze der Therapeutinnen	138
4.7.1	»Kampf« der Therapeutin	140
4.7.2	»Vermeidung« der Therapeutin	144
4.7.3	»Erduldung« der Therapeutin	146
4.8	Was hat das mit mir zu tun?	147
4.9	Schwierige Therapiesituationen	148
5	Die Rolle der Psychotherapie und der Psychotherapeuten in Zeiten globaler Krisen	154
5.1	Engagement im Therapieraum? (Nein! Aber ...)	155
5.2	Engagement außerhalb des Therapieraums?	156
5.3	Auf dem Weg nach Eupsychia	157
5.4	Reboot psychotherapeutischer Kulturkritik?	162
6	Ausklang	164
	Anhang	
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	168
	Literatur	170
	Sachwortverzeichnis	184

Vorwort – Buch mit Verfallsdatum

»Who wants yesterday's papers?« sangen einst die Rolling Stones. Die Gefahr eines frühen Verfallsdatums droht sicherlich auch und gerade einem Buch wie diesem: Ein Buch über aktuelle globale Krisen ist wohl dazu verdammt, schnell zu veralten. Zum Zeitpunkt der Manuskriptabgabe waren alle COVID-19-Eindämmungsmaßnahmen zurückgenommen, einige Zeit davor war zuletzt die Maskenpflicht auch in Psychotherapie-Praxen gefallen. Die weltumspannende Krise, die uns so lange in Atem gehalten hat, verschwindet immer mehr aus den Köpfen und Herzen der Menschen, das Auge der Gesellschaft richtet sich auf andere Krisen. Wie sich die Welt bis zum Erscheinungstermin des Buches verändert haben wird, ist nicht abzusehen. Vielleicht haben sich die Krisen zum Guten oder zum Schlechten verändert, vielleicht sind andere nachgerückt. Wozu also ein Buch schreiben, das so schnell Patina und Staub ansetzen wird? Sollte man das nicht besser lassen?

Im Therapiesessel uns gegenüber sitzen Menschen, die unter den Eindrücken dieser aktuellen Krisen leiden, unter den Verunsicherungen und Frustrationen, die diese mit sich bringen. Sie verspüren in diesem Moment das Bedürfnis, über diese sie belastenden Themen zu sprechen. Sie suchen nach stimmigen Antworten auf die Fragen, die diese globalen Krisen bei ihnen auslösen. Für sie lohnt es sich, der Echtzeit hinterher zu hetzen, so gut es eben geht. Besser so schnell wie möglich als gar nicht.

Die Psychotherapeutenkammer NRW (2022) schreibt in einer Resolution: »Aktuelle gesellschaftliche Krisen erfordern auch aus psychotherapeutischer Sicht dringenden Handlungsbedarf«, sie sieht die seelische und körperliche Gesundheit der Bevölkerung »aufgrund der multiplen Krisen und dem inadäquaten Umgang damit stark gefährdet«. Dieses Buch möchte hier Hilfestellung bieten. Ich hege die Hoffnung, dass wir vom Umgang mit diesen Krisen auch etwas für die unweigerlich kommenden künftigen Krisen lernen, auch wenn diese nicht exakt gleich sein werden: Geschichte wiederholt sich nicht – soll Mark Twain gesagt haben – aber sie reimt sich. Eine modernere Version liefert der Historiker Timothy Snyder: »History does not repeat, but it does instruct« (dt. »Geschichte wiederholt sich nicht, aber sie lehrt«; Snyder, 2021, S. 6). Dies gilt wohl auch – so meine Hoffnung – für den therapeutischen Umgang mit globalen Krisen.

Ich bedanke mich herzlich bei Dagmar Kühnle Zerpa für ihr kompetentes Lektorat des Buches. Für Korrekturen, Zu-, Ein- und Widerspruch bin ich meinem Freund und Praxiskollegen Sven Hanning sehr dankbar. Für fachliche Ergänzungen und Korrekturen bedanke ich mich bei Prof. Dr. Julia Asbrand, Dr. Christine Allwang, Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier, Dr. Marlis Wullenkord, Prof. Dr. Gerhard Reese und Lea Dohm. Ich bin vielen ehrenamtlichen Mitgliedern der »Psychologists / Psychotherapists for Future« für wertvolle Diskussionen und fachliche Anregungen zu Dank verpflichtet, insbesondere Bianca Rodenstein, Susanne Nicolai, Dr. Felix Peter, Delaram Habibi-Kohlen, Dr. Patrick Weisser, Verena Kantrowitsch und Katharina van Bronswijk. Für Einblicke

in die Erlebensweisen von engagierten Menschen danke ich besonders Chris Hausmann, Dr. Mirjam Rentrop und Hanna Mahnke. Bei Dr. Diana Vogel-Blaschka, Sabine Maur und Kathrin Macha bedanke ich mich für die gemeinsame Arbeit an der im Buch erwähnten großen Therapeuten-Umfrage, die versucht, ein Licht auf die Thematisierung der globalen Krisen im Therapieraum zu werfen. Ich bedanke mich bei allen bisherigen Teilnehmern meiner Workshops zu diesem Thema, die mit ihren Fragen und Anmerkungen neue Impulse und Perspektiven einbrachten. Der größte Dank gilt aber meinen Patienten und Patientinnen, die mich auch bei diesem Thema inspiriert, herausgefordert und zum Nachdenken und Nachfühlen gebracht haben.

Hinweis zu geschlechtergerechter Sprache: Im Buch wird die weibliche und männliche Form kapitelweise abgewechselt, außer an den Stellen, wo explizit Frauen oder Männer gemeint sind. Gemeint sind ansonsten immer alle Menschen.

Hattingen, September 2023

Fabian Chmielewski

1 It's a mad world ... – Einführung

»Und doch treffen Pest und Krieg die Menschen immer unvorbereitet«
(Camus, *Die Pest*, 1947/2012, S. 46)

Sigmund Freud beschrieb unter dem Eindruck des ersten Weltkriegs, dass ein Mensch sich im Angesicht solcher globaler Verwerfungen »in seiner Orientierung verwirrt und in seiner Leistungsfähigkeit gehemmt« fühlen und dass man »irre an der Bedeutung der Eindrücke, die sich uns aufdrängen« werden kann (1915, S. 1). Dies lässt sich zweifellos auch über die uns aktuell belastenden, sich überlappenden Krisen sagen. Mitten in der Corona-Pandemie begann durch die russische Invasion ein brutaler Krieg in der Ukraine – gleich zwei Krisen, die uns wie in dem obigen Camus-Zitat unvorbereitet vorgefunden haben – und das wiederum vor dem Hintergrund der langfristig größten globalen Krise, der Klimakrise. Es ist kein Wunder, dass sich auch viele Psychotherapiepatienten durch die Verunsicherungen, die die globalen Krisen unserer Zeit verursachen, heruntergedrückt oder aufgewühlt fühlen. Sie können sich von sehr unterschiedlichen Aspekten dieser Krisen belastet fühlen: von der Angst vor der nächsten Gasrechnung bis zum Schreckensszenario eines dritten Weltkriegs. Ihre Ängste können die sehr nahe Zukunft betreffen (»Kann ich meine Miete bezahlen?«) oder weit in die Ferne gerichtet sein (»Werden meine Kinder und Enkel eine lebenswerte Zukunft erleben?«). Auf unterschiedliche Arten geraten diese Krisenthemen in unseren Behandlungsraum: Schon die Verständigung über Maskenregelungen in der Praxis konnten zu Bemerkungen des Patienten über Sinn und Unsinn von Corona-Maßnahmen führen oder Krankheitsängste konnten offenbar werden – ein Small Talk über das Wetter kann das Thema der Klimakrise berühren (»20°C an Silvester – das gab es doch früher nicht.«). Manche Patienten gestehen, dass ihnen ihre Klagen über ihre individuellen psychischen Belastungen unangenehm, vielleicht peinlich sind – wenn sie diese vergleichen mit dem Leiden der ukrainischen Bevölkerung.

Was fangen wir als Psychotherapeuten mit diesen Themen an, die die individuelle Problematik des Leidenden – mit der wir uns sonst beschäftigen – weit übersteigen? Wir können diese Themen als Störvariablen bewerten, wie Schlamm, den Patienten an ihren Schuhen in unsere saubere Praxis mitbringen. Um dann hastig zur »eigentlichen« therapeutischen Tagesordnung überzugehen. Ein solcher Impuls ist leicht verständlich: Wir sind selbst unmittelbar mitbetroffen, wir haben selbst keine Patentlösungen parat (noch weniger als sonst), wir können die Komplexität der Themen selbst nicht überblicken. Auch wir wissen nicht, was die Zukunft mit sich bringen wird, wir können uns selbst verunsichern und überfordert durch die Implikationen der Krisen fühlen. Außerdem besteht unser Job darin, mit *lege artis*-Therapiemethoden die psychischen Störungen unserer Patienten zu kurieren, und nicht darin, politische Debatten zu führen. Vor allen

Dingen wollen wir Patienten nicht in irgendeine Richtung »missionieren«. Viele gute Gründe also, Angst zu verspüren, die Pfade »richtiger« Therapie zu verlassen, wenn wir Patienten hier thematisch folgen würden.

■ Beispiel

Eine junge Kollegin berichtet: »Ich fühle mich bei solchen Themen generell schnell überfordert und versuche, wieder auf sicheres Terrain zu kommen.«

Es kann hier ein verführerischer Gedanke sein, sich den Therapieraum als »safe space« einzurichten, in dem wir und unsere Patienten zumindest für die Dauer einer Stunde unbehelligt vom Trubel und den Komplexitäten »da draußen« sein dürfen, um uns ausschließlich einem individuellen psychischen Problem zu widmen: Hier wissen wir, was zu tun ist, hier bieten Behandlungsrichtlinien Orientierung und es stehen Lösungsoptionen zur Verfügung: Dieser Raum ist klar ausgeleuchtet.

Es ist ein Dschungel da draußen. Wenn Patienten globale Krisen ansprechen, können wir uns diesen Themen allerdings auch gemeinsam stellen anstatt sie zu vermeiden. Dann verlassen wir gemeinsam den warmweiß ausgeleuchteten Therapieraum und treten ein in einen gesellschaftlichen Raum mit vielen düsteren Ecken. Krisen wie der russische Angriffskrieg auf die Ukraine und die Klimakrise sorgen weltweit für Düsternis und Verunsicherungen. Von einer vielbeschworenen Spaltung der Gesellschaft sind wir in Deutschland noch weit entfernt (gerade im Vergleich mit anderen Ländern, z. B. den USA). Die aktuellen Krisen werfen allerdings ein Licht auf – und bedingen vielleicht auch – neue feine Risse im gesellschaftlichen Zusammenhalt, wie etwa diejenigen, die der Protagonist der Geschichte »Der Untergang des Hauses Usher« von Edgar Allan Poe an einem eigentlich nicht auffälligen Gebäude wahrnimmt: »Allenfalls hätte das Auge eines sorgfältigen Beobachters einen kaum wahrnehmbaren Riß entdecken können, der auf der Frontseite vom Dach aus im Zickzack über die Mauer lief, bis er sich im dunklen Wasser des Weihers verlor« (Poe, 1840/2002, S. 300–301).

Die Zeitdiagnose, die sich – zumindest in unserem Land – stellen lässt, ist also weniger ein pathetischer »Untergang des Abendlandes«, sondern eher ein rumorendes »Unbehagen in der Kultur« (vgl. Freud, 1930). Beim Umgang mit Krisen können wir in öffentlichen Diskursen – oft befeuert durch die Sozialen Medien – immer neue »Empörungskaskaden« (Nussbaum, 2019) beobachten, die uns verunsichern und erschöpfen können. In aufgeheizten politischen Diskussionen zeigt sich eine Brutalisierung der Sprache, besonders im Netz, die traurigerweise auch immer wieder zu realer Gewalt führt. In der Diskussionskultur scheint immer weniger der Habermas'sche »zwanglose Zwang des besseren Argumentes« die Diskurse zu leiten, sondern die unverschämteste Behauptung. Alternative Faktenerzähler probieren, gerade in Krisenzeiten, Meinungen auf die gleiche Ebene wie Fakten zu hieven. Dies ist der Moment, vor dem Hannah Arendt warnte; sie meinte, die »Trennungslinie zwischen Tatsachen und Meinungen zu verwischen, ist eine der Formen der Lüge« (Arendt, 2019, S. 73). Angenehm einfache

Geschichten finden sich im Bauchladen der Populisten in Zeiten der überfordernden Komplexität. Gerade im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie konnten wir eine Zunahme an Wissenschaftsfeindlichkeit, Pseudo-Wissenschaft, Esoterik und Verschwörungsmethoden verzeichnen. Ein solches Anzweifeln etablierter wissenschaftlicher Tatsachen stellt eine ernsthafte Gefahr für die Demokratie dar: Was dann »auf dem Spiele steht, ist die faktische Wirklichkeit selbst, und dies ist in der Tat ein politisches Problem allererster Ordnung« (Arendt, 2019, S. 55). Das von Sigmund Freud in einem Gespräch mit C. G. Jung so eindringlich gewünschte »Bollwerk« der Wissenschaft »gegen die schwarze Schlammlut (...) des Okkultismus« (Jung, 1983, S. 39–40) schwankt unangenehm in Krisenzeiten. Viele Themen sind politisch und emotional hoch aufgeladen, polarisierend – die Auseinandersetzung mit ihnen führt zu Graben- und Kulturkämpfen. In vielen Bereichen wird ein identitätsstiftendes »Wir« gegen ein dämonisiertes »Die« gestellt.

Kollektive Grenzsituationen. Globale Krisen stellen kollektive Grenzsituationen dar (vgl. Jaspers, 2008): Sie können unsere Perspektive von einem auf den anderen Moment ändern. Unsere bisher gewohnte Welt wird uns plötzlich »un-heimlich«, wir fühlen uns in ihr weniger heimisch (vgl. Freud, 1919). Unsere Denk- und Verhaltenssysteme, die uns bisher Halt und Orientierung geboten haben, verlieren an Stabilität – was geordnet war, wird chaotischer, was zusammenhängend war, zerfasert.

Diese Un-heimlichkeit kann natürlich verunsichern, Angst machen. Wir werden herausgerissen aus dem »alltäglichen« Seinsmodus (Heidegger, 1979; Yalom, 2005), unser Alltagsschauspiel wird unterbrochen, denn die Kulissen wanken oder stürzen ein und der Blick wird auf die Bühnenmaschinerie gelenkt. Das Stück und unsere Rolle darin werden in Frage gestellt: Was ist das hier überhaupt für eine Inszenierung? Auf welches Ende läuft sie hinaus? Was ist meine Rolle in diesem Stück? Will ich die weiterspielen? Dieser Blick hinter die Kulissen kann uns schwindlig machen.

Gleichzeitig hören die alltäglichen Anforderungen und Routinen nicht auf: Windeln müssen weiterhin gewechselt, Steuererklärungen geschrieben werden. Wir müssen den Alltag bewältigen und bemerken zugleich die Zerbrechlichkeit der Bühne, auf der er stattfindet.

Nach Ansicht der Schweizer Psychoanalytikerin Alice Holzhey-Kunz können Grenzsituationen Patienten und Therapeuten dazu zwingen, zu »Philosophen wider Willen« (Holzhey-Kunz, 2014, S. 264) zu werden. Wir müssen uns plötzlich – ob wir wollen oder nicht – Fragen stellen wie: Was ist eigentlich wichtig im Leben? (Wofür) lohnt es sich, sich zu engagieren? Werte werden hinterfragt und miteinander in Konflikt gebracht: Wie viel zählt die Freiheit des Einzelnen angesichts des Leids von Vielen? Verweigern wir in Berufung auf unsere pazifistischen Werte Waffenlieferungen oder unterstützen wir ein unschuldiges Land im Kampf gegen einen scheinbar übermächtigen Gegner? Wir werden mit unserer eigenen Mitschuld an gesellschaftlichen Missständen konfrontiert. Haben wir Verpflichtungen gegenüber anderen Menschen innerhalb dieser Krise? In unserem Land, gegenüber anderen Ländern, gar gegenüber nachfolgenden Generationen? Wir werden mit der Verantwortung konfrontiert, uns Fragen zu stellen, denen wir vorher oft aus dem Weg gehen konnten. Wir werden mit der Freiheit konfrontiert,

entscheiden zu müssen, wie wir mit diesen Bedrohungen umgehen möchten. Falschnachrichten und Verschwörungsmythen konfrontieren uns mit erkenntnistheoretischen Fragen wie: »Was ist Wahrheit?«. Aber nicht nur philosophische Fragen stellen sich. Wir werden in der Pandemie zu »Virologen wider Willen«, im Krieg zu »Kriegsforschern wider Willen« und in der Klimakrise zu »Klimaforschern wider Willen«. Naturgemäß können diese Anforderungen massive Überforderungsgefühle mit sich bringen. Eine unendliche Fülle an Informationen steht unserem begrenzten Denk- und Wahrnehmungsapparat gegenüber. Es gibt niemanden, der »das menschliche Getriebe in all seinen Ausbreitungen überschauen« könnte (Freud, 1927/2007, S. 109).

Die kollektiven Grenzsituationen der globalen Krisen können ein Licht auf unsere individuellen Vulnerabilitäten und offenen Fragen werfen, wenn sie uns mit unbeantworteten Wertfragen konfrontieren oder wir merken, dass uns die Resilienz für den Umgang mit bestimmten Veränderungen fehlt. Sie vermögen aber auch, die Schwachstellen in unserer Gesellschaft aufzuzeigen. Sie haben auch das Potenzial, beides zu vergrößern: unsere individuelle Ohnmacht und die gesellschaftlichen Risse. Zugleich bieten solche Krisen aber auch die Chance, eingeschliffene Gewohnheiten und Sinnsysteme zu hinterfragen und neue, bessere Wege zu kreieren – individuell und gesellschaftlich.

Ein lohnenswertes Abenteuer. Die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Krisen hat also zwei Seiten: Sie verunsichert und überfordert, sie kann aber auch helfen, alte Überzeugungen und Wertsysteme zu reflektieren und neu zu ordnen.

Wenn Patienten globale Krisen mit in den Therapieraum bringen, kann es sich deshalb lohnen, sich auch diesen gemeinsam zu stellen. Neben all den aversiven Gefühlen bringen diese Themen auch therapeutische Chancen mit sich: Wie an individuellen Krisen, vermögen manche Menschen auch an globalen Krisen zu wachsen. Globale Krisen vermögen, ein Schlaglicht auf wichtige Werte unserer Patienten zu werfen, auf das, was sie für bewahrenswert im Angesicht der Veränderungen halten, auf das, wofür es sich zu kämpfen lohnt. Die gesellschaftlichen Krisen können uns dazu bringen, die aktuelle Hierarchie unserer eigenen Werte zu hinterfragen und vielleicht neu zu ordnen. Menschen können durch die Aktivierung der für sie wichtigen Werte dazu motiviert werden, sich für diese aktiv zu engagieren.

■ Beispiel

Eine Patientin veranstaltete eine Backaktion, um Geld für geflüchtete Menschen aus der Ukraine zu sammeln. Ein Patient setzte sich im Rahmen der Pandemie mit Hingabe dafür ein, dass Luftfilter in den Schulen seiner Stadt installiert werden.

Engagement für die eigenen Werte kann bereichernd wirken und einen Teil zur Verbesserung der psychischen Gesundheit leisten.

Globale Krisen können sich als zusätzlicher Belastungsfaktor negativ auf die psychische Gesundheit unserer Patienten auswirken und dadurch zum Thema werden. Wir müssen dann gemeinsam mit ihnen wertschätzen und erarbeiten, was zur Verschlechte-

rung geführt hat und nach alternativen Möglichkeiten forschen, um frustrierte Bedürfnisse zu befriedigen. Wir können ihnen helfen, Krisenresilienz aufzubauen – für diese und vielleicht auch für kommende Krisen. Resilienz kann darin bestehen, die jeweils belastende Krise auszuhalten, zu bestehen. Resilienz kann sich aber auch im Versuch einer aktiven Verbesserung der Verhältnisse manifestieren (vgl. Peter & Niessen, 2022). Nicht zuletzt kann sich die Thematisierung der globalen Krisenthemen positiv auf die therapeutische Beziehung auswirken, indem wir Patienten auch bei diesem Abenteuer nicht alleine lassen und uns als gemeinsam Reisende offenbaren, als Weggefährten mit denselben Unsicherheiten.

Mögliche Risiken. Auf der anderen Seite birgt die Thematisierung globaler Krisen in der Therapie aber auch (neue) Risiken. Wir Therapeuten können hier keine kühlen Beobachter im »Krähennest«, wie es der Soziologe Niklas Luhmann nennt, sein. Wir sind selbst Teil dieser Krisen, immer Mit-Leidtragende, manchmal Mit-Verursacher, und haben so möglicherweise weniger Distanz als zu anderen Themen. Wir können uns selbst verunsichert, hilflos oder ärgerlich fühlen. All dies kann dazu führen, dass es uns schwerfällt, unsere blinden Flecken oder ideologischen Scheuklappen hinreichend zu reflektieren. Für einen konstruktiven Umgang mit globalen Krisen müssen wir uns als Therapeuten bemühen, die eigene Betroffenheit zu spüren, unsere eigenen Voreingenommenheiten zu reflektieren und Wege zu finden, unseren Patienten konstruktiv bei ihrem ganz eigenen Umgang mit den Krisen zu helfen, ohne ihnen dabei unsere eigene Weltanschauung aufzudrücken.

Was sagen die Therapeutinnen und Therapeuten dazu?

Gemeinsam mit Sabine Maur, Kathrin Macha und Dr. Diana Vogel-Blaschka habe ich im Zeitraum von Februar bis März 2023 eine große Umfrage unter Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten durchgeführt; sie wird im Verlauf des Buchs an verschiedenen Stellen zitiert. Teilgenommen haben 1.862 Personen aus allen deutschen Bundesländern, davon 258 männlich, 1.534 weiblich, 11 divers (keine Angabe: 59), im Mittel waren die Befragten 46,5 Jahre alt. Es handelte sich um 1.076 Erwachsenentherapeuten, 355 Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, 68 Kollegen mit Doppelqualifikation, 334 PiA (keine Angabe: 29). Als Therapieschulen waren Verhaltenstherapie (1232), Tiefenpsychologie (550), Psychoanalyse (13) und Systemische Therapie (30) vertreten (keine Angabe: 37). Die Fragen zur Thematisierung der Krisen bezogen sich meist auf die letzten sechs Monate.

Die große Mehrheit der Befragten (87 %) hält es für wichtig, globalen Krisen einen Raum in der Psychotherapie zu bieten. Zugleich geben 38 % an, sich nur zum Teil durch ihre Ausbildungen und Fortbildungen auf die Thematisierung dieser Krisen in der Psychotherapie vorbereitet zu fühlen, 26 % fühlen sich sogar schlecht oder gar nicht vorbereitet.

Ziele des Buches

Dieses Buch will gegen die therapeutische Sprachlosigkeit bei der Thematisierung globaler Krisen und gesellschaftlicher Themen in der Therapie helfen. Es soll Ideen dafür liefern und systematisieren, wie wir über solche Krisen auch in Therapien sprechen können, wenn Patienten dies möchten. Wie wir über Themen sprechen können, für die wir selbst auch keine Lösungen haben. Wie wir Menschen mit Unsicherheiten in Bezug auf zukünftige gesellschaftliche Entwicklungen helfen können, ohne selbst die Zukunft zu kennen. Wie wir unsere eigenen Antworten auf die Fragen, die diese Krisen an uns stellen, reflektieren und zum Wohle der Patienten gut mit unseren eigenen Krisen-Reaktionen umgehen können. Dieses Buch soll Mut machen, sich den offenen Fragen der gesellschaftlichen Krisen zu stellen. Und vermitteln, dass und wie sich dieser Mut therapeutisch auszahlen kann.

Folgende Ziele sind zentral:

- ▶ Es werden pragmatische Modelle aufgezeigt für das Verständnis von und den Umgang mit globalen Krisen in der Psychotherapie
- ▶ Therapeutische Gemeinsamkeiten unterschiedlicher Krisen werden herausgearbeitet.
- ▶ Die Beziehungsgestaltung bei der Thematisierung globaler Krisen wird thematisiert.
- ▶ Maßgeschneiderte Interventionen bei maladaptiven Coping-Strategien im Umgang mit globalen Krisen werden diskutiert.
- ▶ Ein konstruktiver Umgang mit besonderen therapeutischen Herausforderungen soll ermöglicht werden.
- ▶ Eine Selbstreflexion der eigenen Einstellung und der eigenen Reaktionsweisen soll erfolgen.
- ▶ Zuletzt wird noch die Frage angerissen, welche Verantwortung Psychotherapeuten gegenüber gesellschaftlichen Entwicklungen außerhalb des Therapieraums haben.

2 Dreifaltigkeit der Krisen

- 2.1 Klimakrise – The Heat Is On
- 2.2 Like a Bat Out of Hell – COVID-19
- 2.3 Masters of War – Krieg

Drei Gespenster gehen um in Europa- und im Rest der Welt. Die drei großen Krisen, die uns in diesem Buch beschäftigen sollen, sind die Klimakrise, der Ukraine-Krieg und die Corona-Pandemie (wobei der zuletztgenannte Spuk gebannt zu sein scheint). Tatsächlich toben zur gleichen Zeit weitere globale Krisen: Die Biodiversitätskrise bezeichnet das Artensterben und den Verlust von Ökosystemen. Rund eine Million Arten sind vom Aussterben bedroht, mehr als 40 % der Amphibien, mehr als ein Drittel aller Meeres-säuger (Spiegel, 2022a) sind gefährdet. Aufgrund unserer Einbettung in die Natur stellt die Biodiversitätskrise auch eine reale Gefahr für uns Menschen dar. Wir können über eine Krise der Demokratie reden, das globale Wiedererstarken rechtspopulistischer, autoritärer und faschistischer Tendenzen, uns darüber Sorgen machen, dass das Bekenntnis zur offenen Gesellschaft nicht mehr selbstverständlich scheint. Wir haben in den letzten Jahren in erschreckender Parallelität in den USA den Sturm auf das Kapitol, in Deutschland den Sturm auf den Berliner Reichstag und zuletzt den Sturm auf den Kongress in Brasilien beobachten können – direkte Angriffe auf die jeweilige demokratische Grundordnung. In Anbetracht dieser Geschehnisse ist es nicht verwunderlich, dass 78,9 % der Deutschen der Aussage zustimmen, dass die Demokratie heute stärker angegriffen werde als noch vor fünf Jahren (Tagesschau, 2023). Wir könnten auch eine Krise der Wahrheit im Angesicht von Fake News und Verschwörungsmymen thematisieren. Weiterhin besteht ein riesiges Problem in sozialer Ungerechtigkeit, der größer werdenden Schere zwischen Arm und Reich. Die Hilfsorganisation Oxfam berichtet in ihrem Bericht »Survival of the Richest«, dass erstmals seit 25 Jahren extreme Armut wieder zugenommen habe, zugleich nehme extremer Reichtum weiter zu. Das reichste Prozent der Weltbevölkerung hat seit Beginn der Corona-Pandemie rund zwei Drittel des weltweiten Vermögenszuwachses kassiert. Die oberen 10 % der Weltbevölkerung besitzen 67 % des Gesamtvermögens. Jedes fünfte Kind in Deutschland ist armutsgefährdet (Tagesschau, 2022b), Armut stellt hierbei auch einen großen Risikofaktor für psychische Störungen dar. Auch der Welthunger stellt eine globale Krise dar: Etwa jeder zehnte Mensch auf der Erde hungert. Wir mögen uns an die Berichterstattung darüber gewöhnt haben, sodass neue Krisen uns mehr beschäftigen, doch das lindert nicht das Leid der Hungernden. Nicht zuletzt plagen uns auch wirtschaftliche Befürchtungen: Die Energiekrise, die insbesondere auch durch den Angriffskrieg Putins gegen die Ukraine verursacht wird, und die Inflation machen vielen Menschen Sorgen. Auch die rasante Entwicklung künstlicher Intelligenz verunsichert viele Menschen – verwiesen sei hier auf

ein Statement von zahlreichen KI-Experten: »Es sollte global priorisiert werden, das Risiko der Auslöschung durch KI zu verringern – auf einer Stufe mit anderen Risiken für die gesamte Gesellschaft, wie etwa Pandemien und Nuklearkrieg« (Spiegel, 2023). Diese deprimierende Liste ließe sich leider noch lange fortsetzen. Wir leben in einem Zeitalter parallel bestehender multipler Krisen, und wir Psychotherapeutinnen müssen Wege finden, Psychotherapie in Zeiten der Polykrise zu gestalten.

Das Hauptaugenmerk dieses Buches richtet sich auf die drei Bedrohungen Klimakrise, Ukrainekrieg und Coronapandemie, weil diese drei Krisen in der jüngsten Vergangenheit die größte Rolle in den öffentlichen Diskursen gespielt haben. Sie haben wohl alle Menschen in irgendeiner Weise bewegt. Zudem bieten sie sich gerade wegen ihrer Unterschiedlichkeit gut für eine Suche nach Gemeinsamkeiten gesellschaftlicher Krisen an. Dieses Herausarbeiten der Gemeinsamkeiten kann uns auch für den Umgang mit künftigen Krisen psychotherapeutisch wappnen.

Mikado des Grauens

Nicht genug damit, dass uns so viele belastende Ereignisse gleichzeitig plagen, zudem sind sie auch noch miteinander verzahnt, miteinander verbunden wie ein Mikado des Grauens. Versucht man, eine einzelne Krise aus dem Stapel herauszuziehen, um sie separat und präzise zu analysieren, rüttelt man auch an den anderen. Unser Angewiesen-sein auf fossile Energien macht uns abhängig von autoritären Regimen wie Russland, Katar oder Saudi-Arabien: Die meisten Staaten, in denen Öleinnahmen mehr als 10 % des Bruttoinlandsprodukts ausmachen, sind Diktaturen oder zweifelhafte Pseudodemokratien (Spiegel, 2022c). In Deutschland machten der Ukraine-Krieg und die damit zusammenhängende Energiekrise es nötig, auf umweltschädliche Mittel der Energiegewinnung zurückzugreifen wie Kohlekraftwerke und Braunkohleabbau. Dass dies notwendig war, geht wiederum auf Versäumnisse im Ausbau erneuerbarer Energien zurück, weil der Klimawandel politisch nicht ausreichend ernst genommen wurde und durch Lobby-Einfluss verzögert wurde. Demokratiekrise und Populismus sind so auch mit dem Klimawandel verzahnt: Oft »glauben« autoritäre Herrscher nicht an die Bedeutung der Klimakrise, bagatellisieren diese oder leugnen sie gar. Zusammenhänge finden wir auch zwischen Klimakrise und Pandemie, denn Krankheitsübertragungen von Tier zu Mensch sowie die weltweite Ausbreitung ansteckender Krankheiten werden durch den Klimawandel im Speziellen und unseren Umgang mit der Natur im Allgemeinen wahrscheinlicher. Es bestehen komplexe Wechselwirkung zwischen den Krisen.

Unsere/Meine Perspektive ist WEIRD! Ich nähere mich dem Thema als Psychotherapeut in Deutschland. Diese Perspektive bleibt natürlich eine eingeschränkte – und eine privilegierte. Ich betrachte globale Krisen und die Belastungen und Verunsicherungen, die sie mit sich bringen, aus unserer hiesigen, das heißt, der deutschsprachigen, europäischen, Nord-Halbkugel-Perspektive. Bei der Klimakrise bedeutet das z. B.: Obwohl die reichsten Länder der »Nordhalbkugel« für die Klimakrise verantwortlich sind, werden die Menschen auf der Südhalbkugel am frühesten und am schwersten unter ihr leiden. Für viele Menschen im globalen Süden stellt die Klimakrise nicht ein vages Problem der Zukunft dar, sondern bereits bittere Gegenwart. Die COVID-19-Pandemie hat auch

in Europa zu vielen Toten und Langzeiterkrankten geführt, und die Pandemieabwehr zu Kollateralschäden (der Insolvenz kleiner Betriebe, der Belastung von Kindern durch Schulschließungen) – in Ländern des globalen Südens gewannen diese Probleme aber eine andere Dimension, wenn die Menschen dort bei mangelnder sozialer Absicherung z. B. durch Ausgangsbeschränkungen kein Einkommen erzielen konnten, landeten sie schnell in völliger Armut, litten Hunger und schwebten in Lebensgefahr. Der Krieg in der Ukraine belastet uns auch in unserem Land in vielerlei Hinsicht – Mitleid, Angst vor einer Ausweitung des Konflikts usw. –, aber im Vergleich zu den Gräueln, der Kriegsverbrechen, die die Ukrainer selbst durchmachen müssen, sind unsere Probleme »luxuriös«: Wir machen uns Sorgen über unsere Gasrechnung, die Menschen in der Ukraine um ihr Leben. Wir sind eine typische »WEIRD nation« – das heißt »Western, educated, industrialized, rich, and democratic«. Vielleicht ist gerade eine privilegierte Nation wie die deutsche, die lange verschont von großen Krisen geblieben ist, besonders schlecht gerüstet für Krisen, nicht so resilient im Umgang mit diesen. Dies gilt nicht zuletzt auch für die psychotherapeutische Berufsgruppe: »Im Gegensatz etwa zu den Arbeitsumgebungen von Kolleg:innen in Ländern des Nahen Ostens oder auch vielen afrikanischen Staaten wurde Psychotherapie bei uns auf dem Boden eines generellen Gefühls sozialer Stabilität und in Abwesenheit grundsätzlicher Gefahrenszenarien praktiziert« meint hierzu der Psychotherapeut Ralf Vogel (2020, S. 3). Die langjährige Segnung mit Frieden in unserer Nachbarschaft bezahlen wir vielleicht mit einem Mangel an Resilienz in Krisenzeiten.

2.1 Klimakrise – The Heat Is On

Die Klimakrise ist wissenschaftlich gesehen ein alter Hut – allerspätestens seit Ende der 1980er-Jahre mit der Gründung des Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC), dessen Aufgabe es ist, den aktuellen Stand der Klimaforschung zusammenzufassen und politische Entscheidungsträger zu beraten. Insbesondere durch die Verwendung fossiler Brennstoffe wie Kohle und Öl sind wir Menschen dafür verantwortlich, dass die Konzentration von Treibhausgasen wie (hauptsächlich) Kohlendioxid (aber auch z. B. Methan) in der Atmosphäre steigt und damit zum Treibhauseffekt und zur globalen Erwärmung führt.

Im Jahr 2013 untersuchte der australische Kognitionswissenschaftler John Cook mit seinem Team 11.944 klimabezogene Artikel aus den Jahren 1991 bis 2011 auf Übereinstimmung. In ihrer Metaanalyse (Cook et al., 2013) fanden sie heraus, dass die Wissenschaftler zu 97 % in der Einschätzung übereinstimmen, dass der Klimawandel menschengemacht ist, eine neuere Studie von Lynas et al. (2021) findet sogar eine Übereinstimmung von über 99 %. Die globale Erwärmung beträgt bisher bereits ca. 1,1 Grad Celsius mehr im Vergleich zur Zeit vor der Industrialisierung im 18. Jahrhundert. Durch die Veränderung des Klimas wird die Wahrscheinlichkeit von Extremwetterereignissen erhöht – dazu gehören Hitzewellen, Starkregen, Überflutungen, Dürren und Stürme. Ein steigender Meeresspiegel mit der Überschwemmung ganzer Regionen ist zu erwarten.

ten. Die Nahrungsmittelproduktion wird gefährdet, sodass vermehrt Hunger droht. Fluchtbewegungen sind zu erwarten, wenn Menschen vor Hunger, Dürren und Überschwemmungen fliehen und sich auf die Suche nach lebenswerteren Umwelten für sich und ihre Familien machen. Der Raum, in dem Menschen leben können, wird weniger. Diese Fluchtbewegungen können wiederum eine Belastungsprobe für Demokratien werden. Konflikte um Ressourcen sind zu erwarten.

Aufgrund dieser, schon lange bekannten, katastrophalen Prognosen haben sich im Jahr 2015 auf der Pariser Klimakonferenz (COP21) 196 Staaten völkerrechtlich verbindlich darauf geeinigt, die Erderwärmung auf deutlich unter 2 °C gegenüber dem vorindustriellen Niveau zu begrenzen. Um dies zu erreichen, müssen CO₂-Emissionen massiv gesenkt werden, die Wirtschaft muss dekarbonisiert werden. Leider passiert hier nicht genug, die aktuell vereinbarten Ziele werden dazu führen, dass eine Temperaturerhöhung von 2 °C überschritten wird (Meinshausen et al., 2022; Setzer & Higham, 2022). Bei der UN-Weltklimakonferenz im ägyptischen Sharm El-Sheikh (COP27) 2022 wurde das Ziel, die Erderwärmung auf deutlich unter 2 °C, möglichst aber 1,5 °C im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter zu begrenzen, noch einmal bestätigt. Konkrete Pläne zur Senkung der Emission und ein Bekenntnis zur Abkehr von allen fossilen Energieträgern und zum Ausbau erneuerbarer Energien bleiben allerdings weiterhin vage (Tagesschau, 2022a). Symbolisches Bekenntnis und konkrete Handlungen klaffen beim Klimaschutz oft auseinander. Die träge Reaktion auf die Anforderungen des Klimaschutzes sind umso problematischer, weil Klimaprognosen tatsächlich zu optimistisch sein könnten. Offenbar lässt sich das Klima nicht so linear vorhersagen und beeinflussen, wie wir es wünschen. Ein Element dieser Unsicherheit sind die sogenannten »Kipp-elemente« (Armstrong et al., 2022). Sie bezeichnen Teufelskreise und Kettenreaktionen, die den Klimawandel noch beschleunigen könnten, wie Dominosteine des Klimawandels: Kippt ein Element, kann es wiederum andere anstoßen. Solche Kippunkte bestehen zum Beispiel im Absterben tropischer Korallenriffe, im Auftauen des Permafrosts und im Kippen des Amazonas-Regenwaldes – dieser kann dann von einem CO₂-Sauger zu einem CO₂-Emittenten werden. Kippen einige oder mehrere dieser Dominosteine um, könnten sich die vorsichtigen, konservativen Vorhersagen des Weltklimarates IPCC als zu optimistisch erweisen.

Wir konnten im Jahr 2021 einen Vorgeschmack von Extremwetterereignissen, die mit dem Klimawandel häufiger werden, mitten in Deutschland erleben: Innerhalb von 24 Stunden fielen in der Nacht vom 14. auf den 15. Juli mehr als 100 Liter Regen pro Quadratmeter in Teilen der Bundesländer Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen (SWR, 2022; MDR, 2022) mit schrecklichen Folgen: Flüsse wie die Ahr und die Ruhr traten über die Ufer. Über 180 Menschen wurden getötet und Hunderte verletzt. Tausende Menschen haben durch das Hochwasser Eigentum verloren, Wohnhäuser wurden zerstört, Infrastruktur wie Straßen, Wege, Brücken, Bahngleise wurden verwüstet. Es entstanden Kosten in Höhe von mindestens 40,5 Milliarden Euro (Frankfurter Rundschau, 2023). Auch mit zunehmenden Hitzewellen haben wir in Deutschland bereits Probleme: 2022 hat es nach Berechnungen von Ballester et al. (2023) allein in Deutschland über 8.000 hitzebedingte Todesfälle gegeben bei über 60.000 Hitzetoten in Europa

insgesamt (Ballester et al., 2023). Ereignisse wie die deutsche Flutkatastrophe von 2021 werden durch den fortschreitenden Klimawandel wahrscheinlicher – dies können sogenannte Attributionsstudien zeigen. Eine »World Weather Attribution« Studie (Kreienkamp et al., 2021) kommt zu dem Schluss, dass die Wahrscheinlichkeit für solche extremen Regenfälle sich durch den bisherigen menschengemachten Temperaturanstieg deutlich erhöht hat. Der Klimawandel stellt somit nicht nur ein Problem der Zukunft dar, er ist jetzt schon gefährliche Realität, auch in unserem Land. Neben der Gefährdung des Lebens und der Gesundheit vieler Menschen sind durch den Klimawandel auch extreme wirtschaftliche Kosten zu erwarten. Die Landwirtschaft wird unter Ernteausfällen leiden, die Forstwirtschaft wird riskanter, nicht zuletzt leidet auch der Tourismus – ein tragisches Beispiel ist hier der Harz, dessen Wälder durch ein Zusammenspiel von nicht resilienter Monokultur, Borkenkäferbefall und Klimawandel dahinstorben.

Die Klimakrise als Gesundheitskrise. Die Psychotherapeutenkammer NRW (2022) bezeichnet die »Klimakatastrophe« als aktuell »größte Bedrohung für die Gesellschaft und ihrer Lebensgrundlagen«. Dr. Christos Christou, der Präsident von Ärzte ohne Grenzen international meint: »Die Klimakrise ist letztlich eine Gesundheitskrise, und die Eindämmung der Emissionen ist jetzt Teil unseres humanitären Handelns«. Der 2022 erschienene siebte »Lancet Countdown on Health and Climate Change« weist auf mit dem Klimawandel verbundene gesundheitliche Gefahren hin, wie hitzebedingte Krankheiten, Hungersnöte und die Übertragung von Infektionskrankheiten (Lancetcountdown, 2022).

Psychologische Krise. Die Klimakrise ist aus vielen Gründen auch eine psychologische Krise. Wir sind als Akteure für den Klimawandel verantwortlich, an unserer Risikowahrnehmung, unserer Motivationslage und unserem Handeln hängt eine Verschärfung oder eine Stabilisierung der Klimaveränderungen. Die Gretchenfrage der Klimapsychologie lautet dementsprechend: Warum engagieren sich Individuen, Gesellschaft und Politik angesichts der Klimafakten nicht ausreichend? Wir sehen die Fakten, sehen die moralischen Implikationen – aber unternehmen zu wenig. Unsere Sympathie gilt der Maus, aber wir füttern die Katze.

Psychische Probleme

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN) bewertet den Klimawandel als Bedrohung für die menschliche Gesundheit, gerade auch der psychischen Gesundheit (DGPPN, 2019). Der aktuelle Report des Welt-Klimarats IPCC stellt fest, dass sich der Klimawandel weltweit bereits negativ auf die psychische Gesundheit ausgewirkt hat und sich dies noch verschlimmern wird (Harper et al., 2022; vgl. auch Cuijpers et al., 2023). Es werden dort Belege präsentiert, die einen Zusammenhang herstellen zwischen dem Klimawandel und einer Zunahme von u. a. Ängsten, Depressionen, akuten Belastungsreaktionen, posttraumatischen Belastungsstörungen und starken emotionalen Reaktionen (z. B. Stress, Wut, Hoffnungslosigkeit, Trauer, Angst) sowie Drogen- und Alkoholkonsum und -missbrauch, familiärem Stress, häuslicher Gewalt und Schlafproblemen. Als besonders gefährdet gelten ländliche Bevölkerungsgruppen, Kinder, Jugendliche und ältere Men-