

**Einen wunderschönen guten Morgen,
heute, am 2. Tag unseres langen AKF-Wochenendes!**

(Anmerkung der Redaktion: 1. Tag der Klimafachtagung)

Nachdem wir gestern über Eizellspende und Leihmutterschaft gehört und gemeinsam diskutiert haben, begrüße ich Sie und Euch zu einem weiteren spannenden und wichtigen Fachtag: Klimawandel und Frauengesundheit!

Liebe Mitgliedsfrauen, liebe Interessierte hier im Saal und im Livestream.
Liebe Referentinnen und Pressevertretung!
Wir freuen uns auf eine gemeinsame Tagung mit viel Input und Diskussion.

Bevor wir so richtig loslegen, möchte ich die Zeit gern nutzen, um ein paar besondere Grüße auszusprechen. Der erste Dank geht an das Organisationsteam. Unter der Federführung von Juliane Beck und Doris Tormann haben Katharina Desery, Irina Lieske, Rebecca Rupprecht und Astrid Draxler gemeinsam ein tolles Programm auf die Beine gestellt. Habt vielen Dank für euer Engagement und Herzblut, das ihr in diese Tagung gesteckt habt.

Gemeinsam haben sie auch die Finanzierung für diese Veranstaltung sichergestellt. Das Bundesgesundheitsministerium fördert sehr großzügig unsere Tagung. Daher ein herzliches Dankeschön für die Zuwendung und unkomplizierte Unterstützung!

Gern möchte ich auch noch einmal die gute Zusammenarbeit mit dem Hygienemuseum und SAM Production erwähnen. Der Fachtag gestern verlief reibungslos. Daran hatten die professionelle Unterstützung und zuverlässige Ausführung einen großen Anteil!

Drei Mitgliedsfrauen möchte ich an dieser Stelle besonders begrüßen.
Ingrid Mühlhäuser und Dagmar Hertle sind heute hier, zwei ehemalige Vorsitzende des AKF. Wir freuen uns sehr über eure Teilnahme!

Und ein letzter Gruß geht hinaus ans Krankenbett:
Liebe Regine, es hat uns alle gestern sehr berührt, dass Dein Plan, mit uns gemeinsam hier Zeit zu verbringen, so unerwartet im Krankenhaus endete. Wir wünschen Dir gute Genesung und drücken die Daumen, dass Du Dich schnell erholst!

Vor ca. 3 Jahren kam ein Film ins Kino, der mir einen Namen für ein Gefühl gegeben hat, das ich schon etwas länger habe. Ein Gefühl, das ich sonst vielleicht mit Verwunderung, Erstaunen, viel Angst aber auch Frustration beschrieben hätte. Nun heißt es für mich das „Don't-look-up-Gefühl“.

Dieser Film von Adam McKay ist eine satirische Analogie für unseren Umgang mit Krisen.

Ein Komet ist auf Kollisionskurs mit der Erde, die Menschheit hätte ein halbes Jahr Zeit, einen Plan zu entwickeln, wie eine Rettung möglich sein kann. Aber verschiedene Vermeidungsstrategien und wirtschaftliche Interessen an der Vermarktung der Rohstoffe auf dem Kometen lassen den Zeitraum verstreichen, in dem Handeln möglich gewesen wäre.

Wissenschaftler*innen haben treffsicher den Ablauf der Katastrophe vorhersagen können, aber das hat nicht ausgereicht, um die Menschen zum Handeln zu bewegen.

Mein Alltag ist voll von „Don't-look-up-Gefühlen“.

Dieses hat unter anderem mit den Nachrichten zu tun. Selbst wenn der Klimawandel in der Berichterstattung nicht immer direkt erwähnt wird, eigentlich gibt es täglich Berichte von Unwettern und Katastrophen, häufig mit vielen Toten und noch mehr Leid.

Als ich diese Woche das erste Mal ein Bild einer Straße in Valencia mit unzähligen kaputten und übereinandergestapelten Autos in den sozialen Medien gesehen habe, ging meine Vermutung dahin, ein Bild eines Katastrophenfilms zu sehen – so unvorstellbar schien es meinem Kopf, dass dies tatsächlich real sein könnte.

Oder es sind Meldungen wie diese: Der Juni 2024 war der 13. Monat in Folge, der über dem Temperaturrekord der globalen Monatsmitteltemperaturen lag. Ein Jahr lang, war jeder Monat erneut der Wärmste seit Wetteraufzeichnungen.

Und während sich so meist ca. 80% aller Befragten in Umfragen einig sind, dass etwas gegen den Klimawandel unternommen werden muss, passiert indes bei weitem nicht genug. Dies passt auch zu einem anderen Teil von Umfragen: Nämlich wie viele Menschen wären bereit, selbst etwas an ihrem Leben zu verändern? Dann schrumpft die Zahl auf ca. 20 - 40% – je nach dem Bereich des zu verändernden Handelns.

Was passiert mit diesen ca. 50% denen völlig klar ist, wie es um das Klima steht, aber die nichts an ihrem Lebensstil ändern würden?

Ein völlig bizarres Beispiel ist für mich, dass man mit einem Kreuzfahrtschiff auf der Hurtigruten in die Arktis fahren kann. Bissig gesagt, den Eisbergen quasi beim Schmelzen zuschauen und helfen kann.

Als Psychotherapeutin habe ich zuerst versucht, diese Fragen individuell zu beantworten. Hier gibt es gute Hypothesen. Wir verdrängen unangenehme Gefühle mithilfe von "Gedankenakrobatik".

Wie sieht das konkret aus?

Hier ein Beispiel aus der Praxis: In einer Gruppentherapie hat ein Klimaaktivist über seine Zukunftsängste gesprochen und die verzweifelten Versuche erläutert, mit seinem persönlichen Engagement einen Beitrag zu leisten. Die Stimmung war sehr bedrückend, die sonst so gut verdrängten Emotionen waren im therapeutischen Setting viel zugänglicher, weil schwerer verdrängbar.

Nach der Sitzung meinte eine andere Patientin, dass ihr nicht bewusst gewesen sei, wie schlimm das mit der Klimakrise sei. Das mache ihr nun auch Angst. Sie habe deswegen gerade entschieden, dass sie nun noch einmal eine Fernreise antreten werde, vermutlich würden Flüge bald teurer.

Hier ist ein Ausgleich „kognitiver Dissonanz“ am Werk, ein unangenehmer Gefühlszustand, der entsteht, wenn unvereinbare Tatsachen aufeinandertreffen. Auf der einen Seite verstehen wir gut, dass Fliegen oder Kreuzfahren die Klimakrise anheizt, auf der anderen Seite ist Urlaub ein wohlverdientes Mittel zur Erholung, auch vom krisengeplagten Alltagsstress. Diese Diskrepanz wollen wir auflösen, durch „gute“ Argumente. Die geringe Zeitspanne, die noch bleibt um preiswert zu fliegen, gibt dem Anliegen der Patientin eine subjektiv bedeutsame Dringlichkeit. Zusätzlich ist unser Konzept von Urlaub allgemein positiv besetzt: Urlaub ist Selbstfürsorge, macht uns gesund, den „haben wir uns verdient“.

An dieser Stelle ist es mir wichtig zu betonen, dass es mir nicht darum geht, persönliche Entscheidungen zu hinterfragen oder die Verantwortung für gesellschaftliche Prozesse auf Einzelpersonen zu übertragen.

Mich beschäftigt viel mehr, warum wir als Gesellschaft kollektiv ebensolche Entscheidungen treffen. Entscheidungen, die trotz Wissens um die Klimakrise diese sicher verstärkt, als sie zu verhindern.

Damit ist Hoffnung verknüpft: Wenn wir diese Prozesse besser verstehen, können wir vielleicht auch gezielter Einfluss an Stellen nehmen, an denen wir vielleicht tatsächlich wirksam den Klimawandel selbst und dessen Folgen abmildern können.

Hier hat mein Blick auf das Individuum Grenzen. Hier geht es um ein Zusammenspiel zwischen gesellschaftlichen Einflüssen und Einzelpersonen. Mein Verhalten allein vermag nicht, die Welt zu verändern. Es braucht gesellschaftliche Transformation. Aber wer trägt für die Gesellschaft und deren Transformation die Verantwortung? Wer

hat die Macht, Prozesse zu ändern? Die gesellschaftlichen/politischen Entscheidungen sollten in einer Demokratie an der Wahlurne entschieden werden. Und dort trudeln Stimmen für Parteien ein, die mit Klima nicht viel am Hut haben. Also am Ende sind es doch wieder wir als Einzelpersonen, die unserer Verantwortung gerecht werden müssen?

Hier hilft ein Blick auf die Philosophie, insbesondere Foucaults Herangehensweise weiter. Er analysiert Geschichte nicht als Abfolge von Taten einzelner Personen – meist Männer – oder politischen Entscheidungen. Er schaut vielmehr nach allgemein anerkanntem „Wissen“/Diskursen, das alle teilen und auf deren Grundlage Einzelne handeln oder demokratische politische Entscheidungen erst getroffen werden können.

Diesen Ansatz möchte ich kurz aufgreifen. Ich werde für mich immer sicherer darin, dass wir große Krisen wie den Klimawandel nur angehen können, wenn wir in der Lage sind, unsere Narrative, unser implizites Wissen, kritisch zu hinterfragen.

Als Psychotherapeutin setze ich mich immer wieder mit Gefühlen und deren Rolle bei Entscheidungen auseinander. Ich möchte zwei Hypothesen anführen, an deren Stelle ich gern unsere Überzeugungen hinsichtlich Emotionalität auf den Prüfstand stellen würde:

Hypothese 1

Wir überschätzen systematisch die Wichtigkeit und unsere Fähigkeit zu „Rationalität“. Wir nutzen Rationalität als Gegenspieler zu Emotionalität. Und wir haben Konzepte, die diese Dichotomie untermauern.

Rationalität ist klug, strategisch, überlegt, nüchtern, MÄNNLICH, vorausschauend. Emotionalität hingegen steht für Sensibilität, Gefühle, WEIBLICHKEIT, Hysterie, aber auch Gefühlsschwankungen, Unberechenbarkeit und Konflikte

Und während wir am Stammtisch in der Lage sind, diese Konzepte kritisch zu hinterleuchten, zeigen statistische Auswertungen, wie sehr diese Narrative trotzdem unsere Entscheidungen im Alltag beeinflussen.

Weiblichkeit ist statistisch hoch assoziiert mit fehlender Kompetenz. Wird eine Person als weiblich wahrgenommen, wirkt diese inkompetenter. Steigt durch neue Information die Kompetenzzuschreibung zu einer Frau, sinkt automatisch die wahrgenommene „Weiblichkeit“.

Das schwierige daran ist, dass uns diese Wahrnehmungsverzerrungen oft nicht bewusst zugänglich sind.

Ein Kanzlerkandidat sagte vor zwei Wochen sehr männlich, rational und logisch argumentierend, dass man Frauen keinen Gefallen täte, sie gleichberechtigt mit politischen Ämtern zu betrauen. Schließlich habe eine MinisterIN in dieser Legislaturperiode gezeigt, dass es Frauen gibt, die einen schlechten Job machen.

Damit bedient er diese Dichotomie: Es mag zwar Ausnahmen geben, aber grundsätzlich braucht es das Männliche, das Klardenkende, das Kluge und Vorausschauende in der Politik.

Anatomisch lässt sich diese Zweiteilung nicht abbilden. Trotz vieler Studien mit bildgebenden Verfahren gibt es bisher schlichtweg keine klar abgrenzbaren Regionen im Gehirn, die beim Denken und Fühlen ausreichend unterschiedlich aktiviert sind.

Und das mag zwar an sich nichts heißen, aber was, wenn doch? Wenn wir unsere Fähigkeit zu vernünftigem Denken überschätzen? Wenn es im Kern ein Irrglaube ist, der dazu beiträgt, uns selbst gegenüber unkritisch zu sein? Die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, dass sich die Ausführungen des zuvor genannten Politikers innerlich nach rationaler, logischer Argumentation angefühlt haben. Auch meine Patientin war zufrieden mit ihrer logischen Schlussfolgerung.

Aber mit etwas Abstand erscheint es völlig klar, dass dies keine „Rationalität“ nach den allgemeinen Kriterien sein kann. Unser Gefühl des vernünftigen Herleitens kann uns offensichtlich trügen.

In meiner Praxis arbeite ich daher lieber mit einer anderen Maxime:

Wir müssen nicht versuchen, zwischen Bauchgefühl und Verstand abzuwägen, quasi das „Richtige“ zu finden, und erst recht nicht trainieren, besonders rational Entscheidungen zu treffen.

Sondern stattdessen eine Reflexionsfähigkeit trainieren, die gleichermaßen Gedanken und Emotionalität analysiert und im Anschluss mit Abstand kritisch hinterfragen lässt. Ich würde gern kritisches Denken neu definieren: Kritisches Denken funktioniert nicht mit klugen Analysestrategien allein, sondern es braucht ein hohes Maß an emotionaler Kompetenz. An der Fähigkeit, eigene Emotionen zu erkennen und deren Einfluss auf Wahrnehmung, Denken und Entscheidungsprozesse zu akzeptieren und ernst zu nehmen.

Dies allein ist sicherlich schon eine Herausforderung. Aber es braucht noch einen zweiten, vermutlich oft noch komplizierteren Schritt:

Wenn wir nämlich erkennen, dass wir uns „Ausreden“ ausdenken, um vor unangenehmen Gefühlen wegzulaufen, dann können wir dieses Muster nur

durchbrechen, indem wir uns mit genau diesen Gefühlen konfrontieren, die wir bisher vermeiden wollten. Erst danach ist unser System wieder in der Lage, ausreichend distanziert und kritisch reflektierend Entscheidungen zu treffen.

Hypothese 2

Es ist unzureichend, Emotionalität als allein individuelles Phänomen zu betrachten.

Wir erwarten von Menschen, ihre Gefühle eigenverantwortlich gut „regulieren“ zu können. Emotionalität wird nicht nur als irrational abgetan, sondern in Zusammenhang mit einem Leistungsgedanken als persönliche Schwäche wahrgenommen, insbesondere wenn sich negative Gefühle zu längerfristigem psychischem Leid ausweiten.

Meiner Freundin erzähle ich völlig überzeugt, dass sie sich nicht schlecht fühlen muss, wenn sie eine Depression hat. Im Kontrast dazu, nehme ich meine eigenen Panikattacken mit hoher Wahrscheinlichkeit als individuelles Versagen wahr. Wir brauchen oft gar nicht einmal Stigmatisierung aus dem Umfeld: Wenn ich nicht glücklich bin, wenn ich nicht „klarkomme“, dann reibt uns unsere innere Kritiker*in ein Gefühl des persönlichen Scheiterns unter die Nase.

Hier waren epidemiologische Studien für mich (und meinen bisherigen Fokus auf die Einzelperson) ein „Game Changer“.

Picket & Wilkinson legen in ihren Büchern dar, wie hoch soziale Ungleichheit mit Stressreaktionen korrelieren.

Steigender Stress, bedingt durch soziale Ungleichheit, zeigt sich unter anderem in zunehmender Wahrscheinlichkeit für Krankheit – somatisch und psychisch –, Kriminalität und Gewalt, Teenagerschwangerschaften, klimaschädlichem Verhalten und Müllproduktion, sinkender Lebenserwartung, usw. Zustände, die wir in unseren Hypothesen typischerweise persönlichem Lebensentscheidungen und nicht gesellschaftlichen Gegebenheiten zuschreiben.

Diese Korrelation ist weltweit stabil, egal ob es sich um Analysen von Ländern im Großen handelt oder kleinere Einheiten wie zum Beispiel Betriebe untersucht werden.

Beide Autor*innen zeigen auf, dass Armut krank macht. Das wissen sicherlich die meisten unter uns. Für mich war aber neu, dass Armut relativ ist: Haben alle einen ähnlichen sozioökonomischen Status (der ausreichend existenzsichernd ist), sind Menschen innerhalb dieser Gesellschaft gesünder, zufriedener und kooperativer, und der soziale Zusammenhalt ist größer. Dieser Effekt gilt aber auch umgekehrt: Selbst die Reichen innerhalb einer ungleichen Gesellschaft sind kränker und unzufriedener

als Reiche in einem sozial gleichen Umfeld. Es ist weder allein das Bruttoinlandsprodukt einer Nation, noch die persönlichen Lebensumstände, die Lebenserwartung, Krankheit oder Zufriedenheit vorhersagen – es ist Ungleichheit und Diskriminierung, die das generelle Stresslevel von Menschen anhebt.

Diese Zusammenhänge bieten für mich auch schlüssige Erklärungen für andere Themen. Besonders als Ostdeutsche frage ich mich oft, warum rechte Narrative hier immer mehr Anklang finden. Bei immer noch vorhandenen Einkommensunterschieden, nachweislich geringem Anteil in Führungspositionen und politischen Ämtern steigt durch die Wahrnehmung der fehlenden Gerechtigkeit auch die emotionale Belastung. Und je insgesamt belasteter eine Person, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass zu starke Emotionen vermieden werden, indem man leichte, populistische Erklärungen zum Ausgleich kognitiver Dissonanz sucht.

Zusammengefasst also ist es der Vergleich – nach oben stärker, aber auch der nach unten –, der Stress erhöht. Je höher die allgemeine Stressbelastung, desto eher versuchen biologische Prozesse im Gehirn durch schnelle und vereinfachte „Lösungen“ die Intensität der Gefühle zu verringern. Dann greift unser Gehirn gern auf einfache Geschichten mit Sündenböcken, schnellen Urlaubsentscheidungen und überlegener männlicher Kompetenz zurück.

Das lässt mich zu *Hypothese 2* zurückkommen:

Emotionale Belastung wird also nicht allein durch individuelles Verhalten vermittelt. Auch die Gesellschaft, in der wir leben hat einen großen Einfluss darauf, wie es uns körperlich und psychisch geht. Wenn uns also Gesundheit wichtig ist, müssen wir diese als gesellschaftliches Phänomen begreifen und uns demzufolge auch zwangsläufig für soziale Gerechtigkeit einsetzen. Unser Konzept von persönlicher Regulation von Gefühlen sowie persönlicher Verantwortung für Resilienz, muss kritisch hinterfragt werden. Denn es vernebelt den Blick auf fundamental wichtige Ursachen von emotionalem Stress.

Dies wird umso wichtiger, je größer die Krisen werden, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen, allen voran die Klimakrise. Unser Leben wird wärmer, trockener, stürmischer und katastrophenreicher. Umso mehr brauchen wir jetzt Menschen, die einen klaren und dabei kritischen/reflektierten Kopf behalten. Und für diesen benötigen wir brauchbare Erklärungsmodelle und Narrative. Wir müssen verstehen, dass wir Krisen nicht männlich-rational lösen. Sondern dass es ein tiefes Verständnis für emotionale Prozesse braucht, um jenseits dieser Dichotomie langfristig sinnvolle Entscheidungen zu treffen. Und wir dürfen Krisen nicht allein

durch Optimierung unserer eigenen Fähigkeiten zu lösen versuchen. Wir müssen mehr denn je gesellschaftliche Prozesse mitdenken und aktiv Verantwortung für diese übernehmen.

Daher wünsche ich mir für unsere Tagung, dass wir bei all den Vorträgen heute und morgen immer auch die dahinterliegenden Narrative im Blick behalten. Dass wir zusammen schauen, welche überarbeitenden Geschichten es braucht, um Individuen zu unterstützen, die Komplexität der Welt zu ertragen und kritisch reflektiert eigenes, aber auch gesellschaftliches Verhalten zu hinterfragen und gemeinsam Verantwortung für Transformation zu übernehmen.