



Selbstwirksamkeit in Krisenzeiten

Calumed-Vortragsreihe

30.07.2025

Meike Pudlatz, Dipl.-Psych.

Wir leben in einer Zeit vielfältiger, ineinander verwobener Krisen



- Wo steht jede*r von uns? Was bewegt uns (besonders)?
- Wie gehen wir mit den daraus entstehenden Gefühlen/Gedanken um?
- Welche Zukunft/Veränderung erscheint mir wünschenswert?
- Welche Veränderungswiderstände sind bedeutsam?
- Wo und wie kann ich wirksam sein?

Zur „Einstimmung“

ein Kommentar aus dem Deutschlandfunk Kultur ...

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/kommentar-eskapismus-hypernormalisierung-verdraengung-kollektiv-100.html>



Hypernormalisierung...

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Muss ich mich nicht auch vor der Verzweiflung schützen?!

Verdrängung ist gut ... aber ...

Wenn ich mich als wirksam erleben möchte, und auch mit einem guten Gefühl in die Zukunft schauen können will, muss ich die Verdrängung (zumindest partiell) aufgeben und den Problemen ins Auge blicken

Sich der Realität der Veränderung zu stellen macht zuvor in der Verdrängung gebundene Kapazitäten frei!

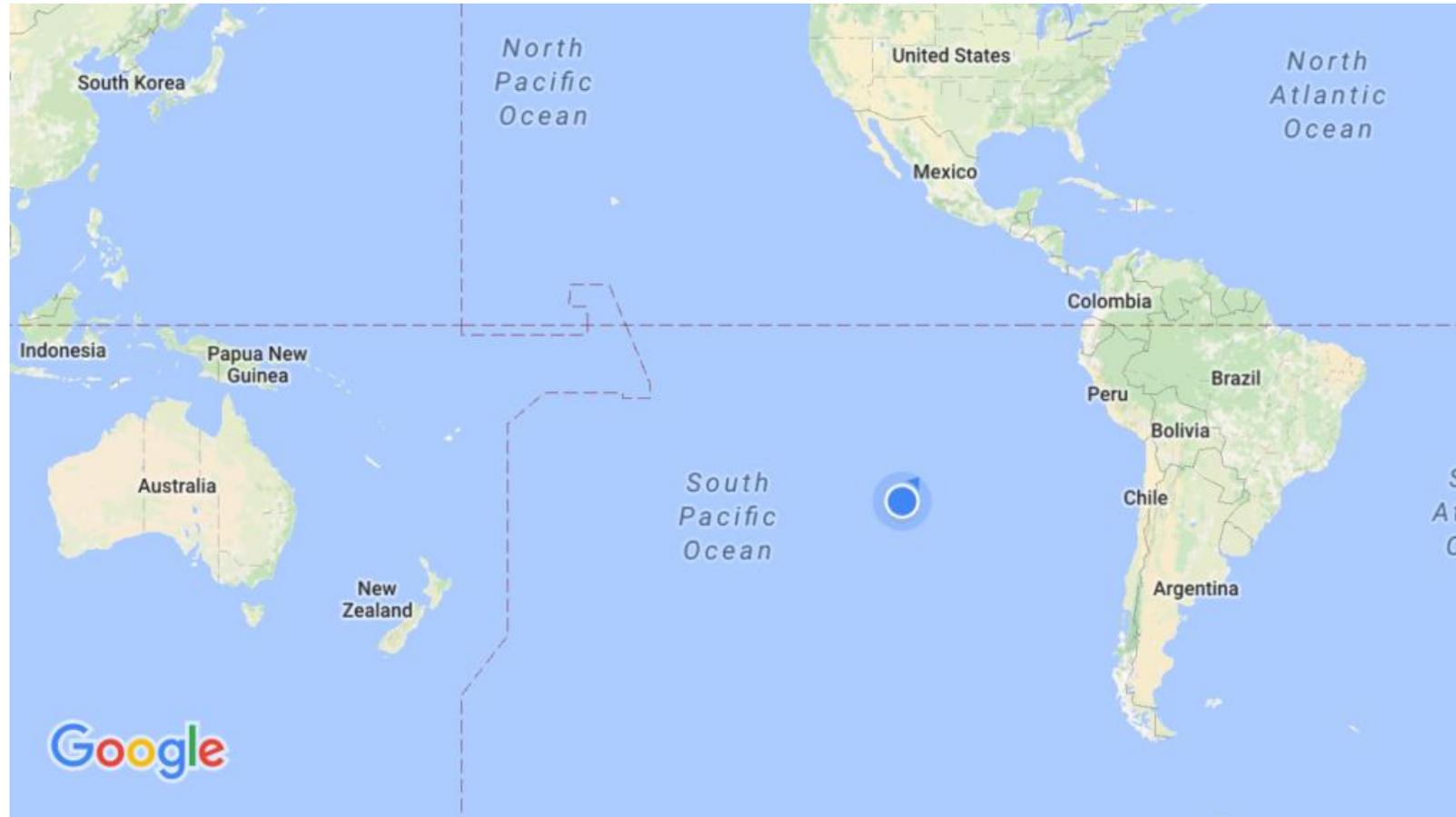


Ein „Ausflug“ nach Rapa Nui



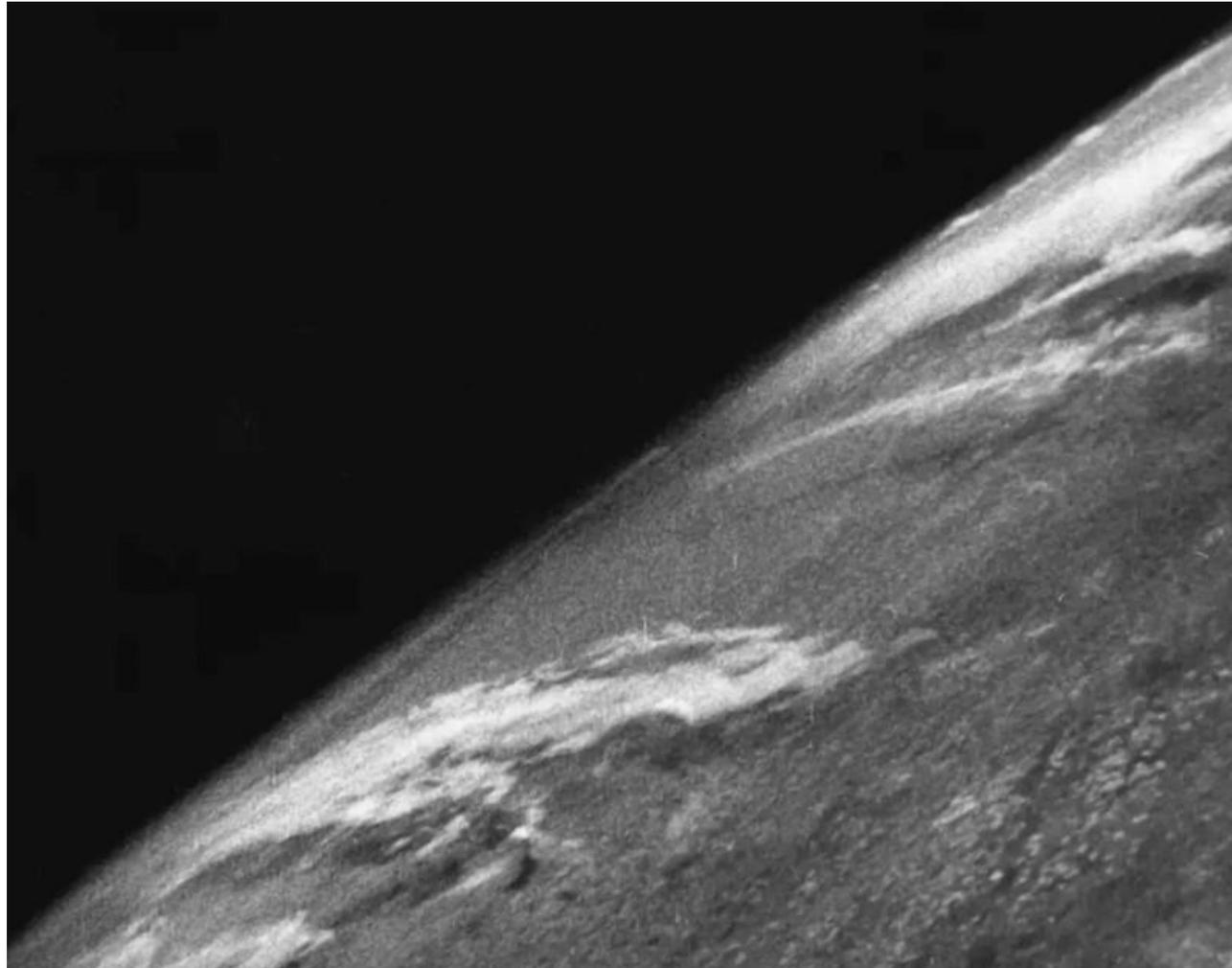


Wo befindet sich Rapa Nui?





Erstes Bild der Erde aus dem All 1946





Die blaue Murmel



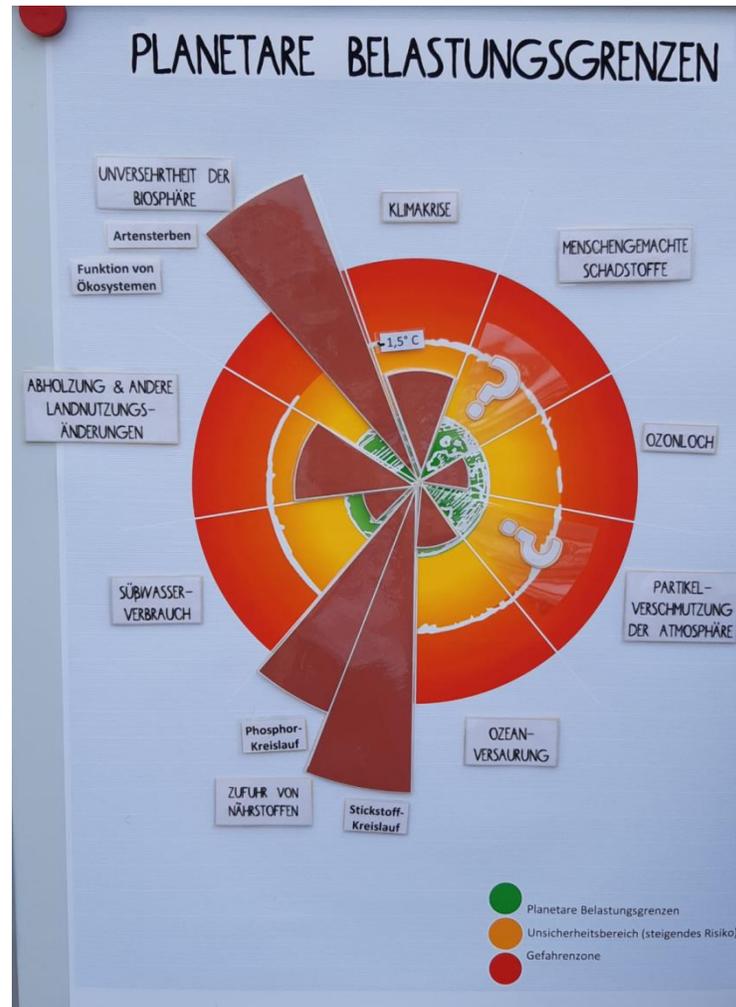


Der blasse blaue Punkt (Voyager)



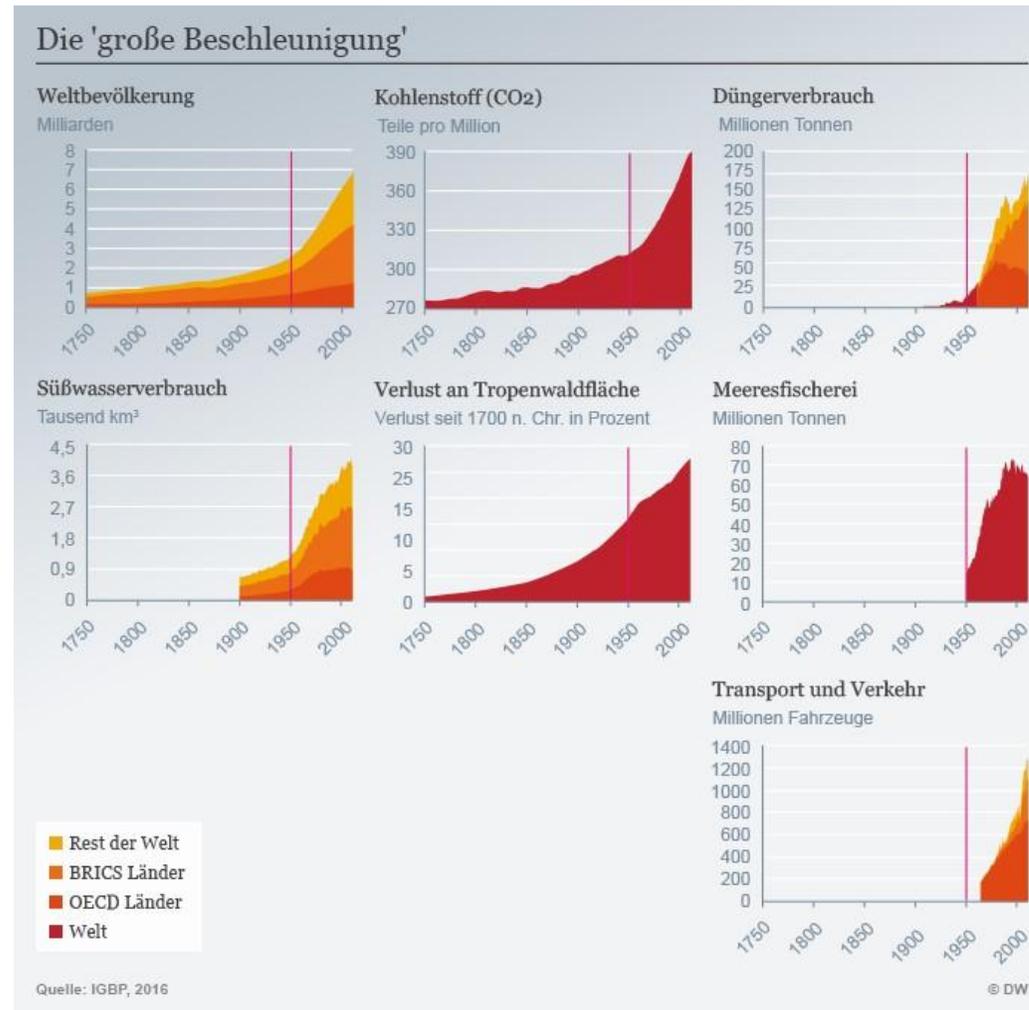


Planetare Belastungsgrenzen





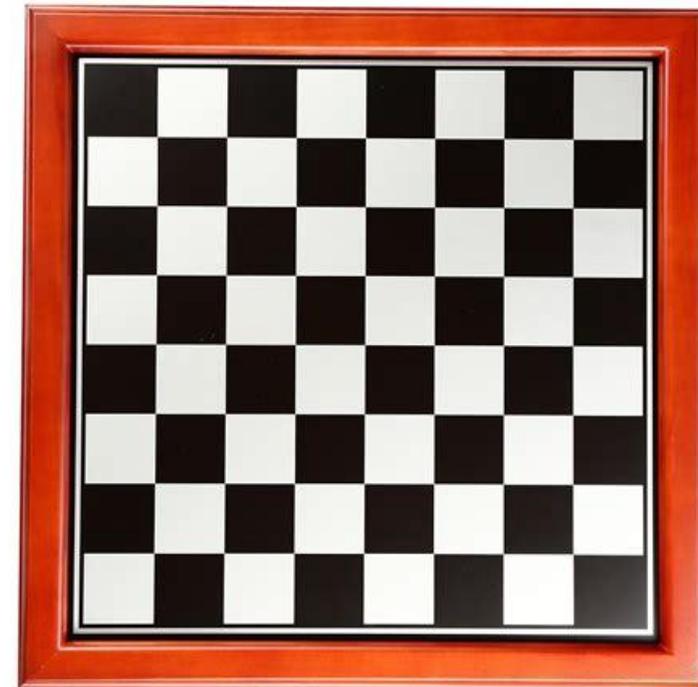
Die große Beschleunigung





Die Exponentialfunktion

Wir können exponentielle Veränderungen beschreiben und berechnen, aber emotional nur unzureichend erfassen und zur Handlungssteuerung nutzen!





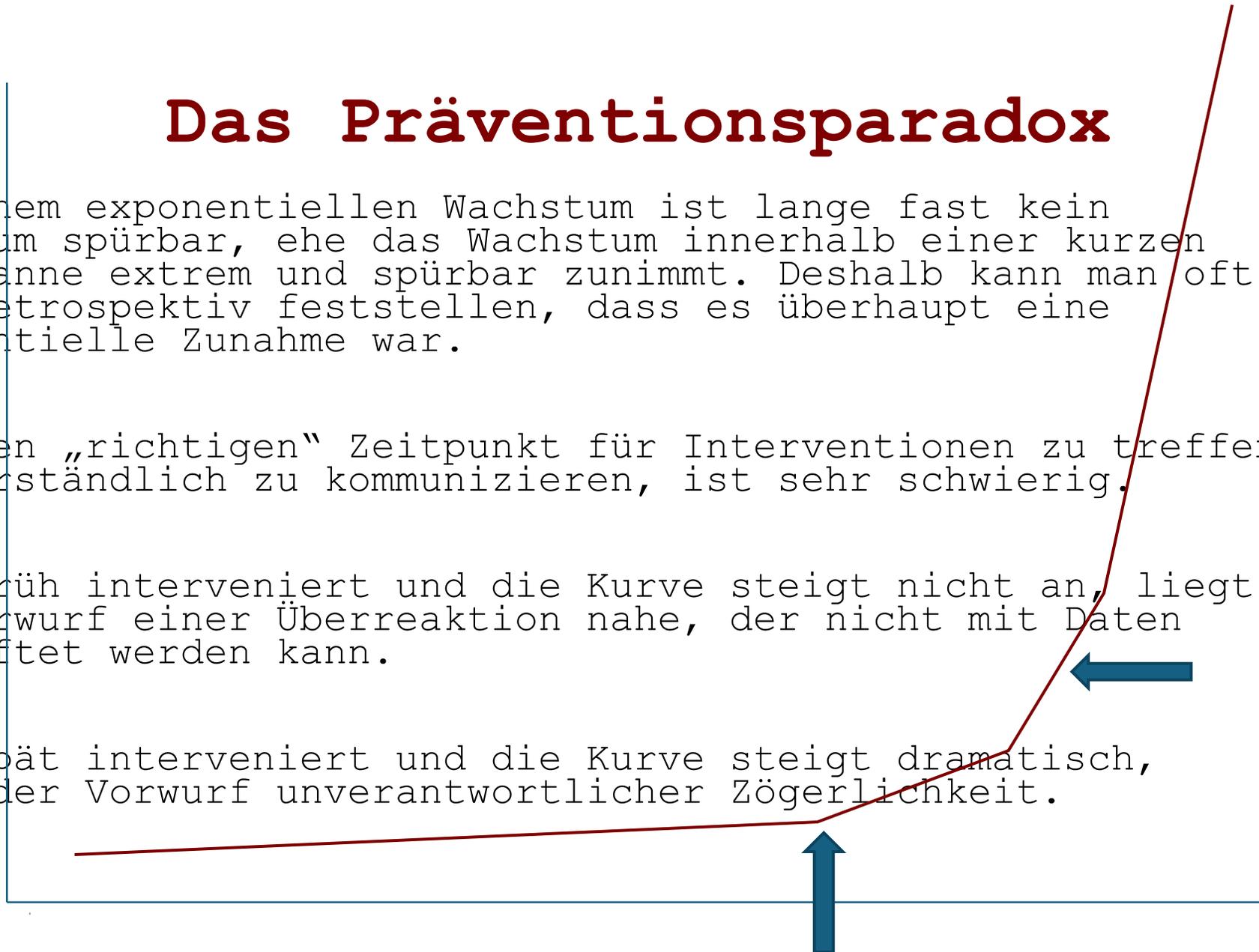
Das Präventionsparadox

Bei einem exponentiellen Wachstum ist lange fast kein Wachstum spürbar, ehe das Wachstum innerhalb einer kurzen Zeitspanne extrem und spürbar zunimmt. Deshalb kann man oft erst retrospektiv feststellen, dass es überhaupt eine exponentielle Zunahme war.

Hier den „richtigen“ Zeitpunkt für Interventionen zu treffen und verständlich zu kommunizieren, ist sehr schwierig.

Wird früh interveniert und die Kurve steigt nicht an, liegt der Vorwurf einer Überreaktion nahe, der nicht mit Daten entkräftet werden kann.

Wird spät interveniert und die Kurve steigt dramatisch, droht der Vorwurf unverantwortlicher Zögerlichkeit.





Veränderungswiderstände

Wirtschaft

Will/muss weiterhin Profite machen

Politik

Will durch Wirtschaftswachstum sozialen Frieden sichern und erfolgreich dastehen

Gesellschaft

Will Gewohnheiten beibehalten und weiter an „alte Geschichten“ glauben können



Viele psychologische Hürden auf dem Weg...

- Wissenslücken/mangelndes Bewusstsein
- Kognitive Verzerrungen/Abwehrmechanismen
- Unzureichende Kommunikation/Fake news
- Klimaausreden/Verzögerungsdiskurse
- Beharrungskräfte (psychisch, sozial, kulturell)
- Bremsende Narrative/"Selbstverständlichkeiten"
- Entfremdung (Selbst, Andere, Natur)
- Mangelnde Vorbilder/Positive Visionen
- Existenzielle Sorgen/Zeit- und Kapazitätsmangel
- ...



Ein Mut machendes Modell der Veränderung: das Feld-Prozess-Modell von J. Rohr (aus: Die große Kokreation)

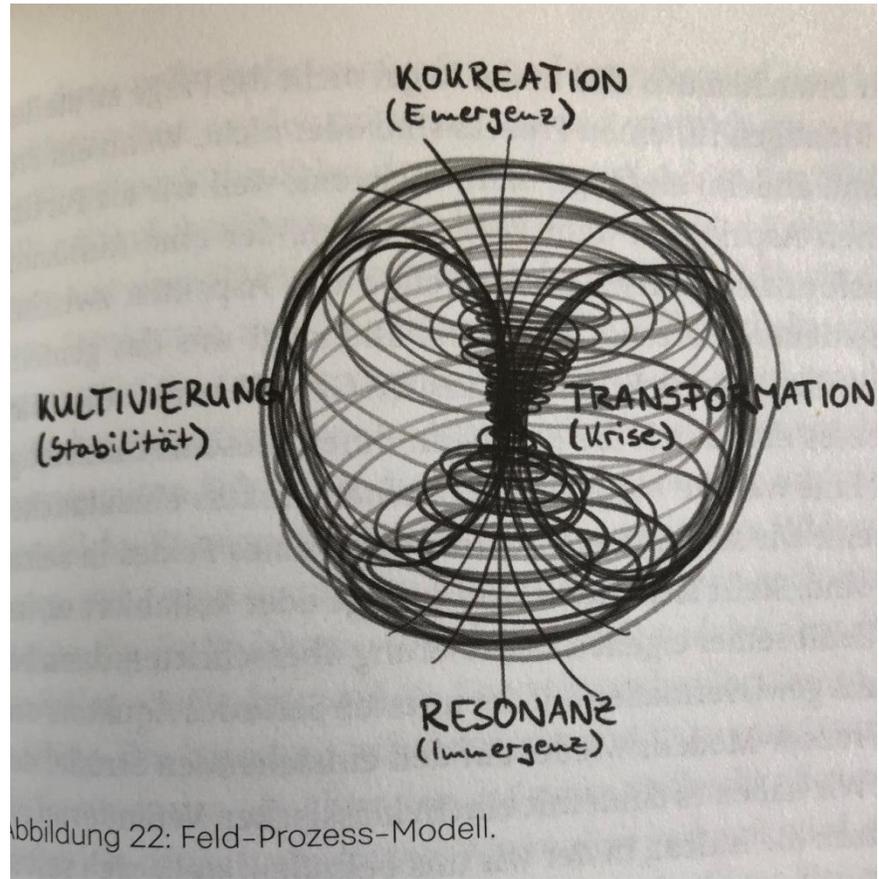


Abbildung 22: Feld-Prozess-Modell.

Aber wo wollen wir denn eigentlich hin?!...



Welche Werte möchte ich gesichert wissen?

2 Minuten selbst nachdenken (Gong), dann 5 Minuten mit dem*der
Nachbar*in austauschen



Ein Vorschlag dazu:

- Allg. Menschenrechte und
- Deckung der Bedürfnisse (nach A. Maslow) für alle Menschen



Kurz gefasste globale Challenge

(aus: J. Rohr „Die große Kokreation“)



Wie können wir eine Welt gestalten, in der
10-12 Milliarden Menschen ein gutes Leben in Frieden,
Freiheit und ökologischer Fülle mit allen und allem auf der
Erde leben können?

➤Tue alles, was dabei hilft,
Antworten und Lösungen dafür zu finden!

➤Unterlasse alles, was daran hindert, Antworten und
Lösungen dafür zu finden!



Träumen – Trauern – Transformieren

Eine Gedankenkette...

Eine gesunde Welt braucht...

sozial-ökologische Transformationen, die brauchen...

Menschen, die Systeme (Wirtschaft, Infrastruktur,...) umbauen. Das braucht ...

Zielvorstellungen und Bereitschaft Altes loszulassen, das braucht...

Menschen, die träumen und trauern können



Eine Haltung finden und einnehmen

Wenn der Optimismus versagt oder unangemessen erscheint, bleiben noch...

- Hoffnungsfreiheit und
- Hoffnung

Hoffnungsfreiheit meint ...



dass ich für ein erstrebenswertes, wertegeleitetes Ziel streiten kann, ohne mir sicher zu sein, dass es erfolgreich ausgehen wird. Das Ziel/der Erfolg sind sekundär. Wichtig ist es, „das Richtige“ zu tun.

„Wer will ich gewesen sein? Was will ich versucht haben?“ als Leitfragen statt „Was habe ich erreicht“.

Die Motivation kommt aus dem Gefühl der Stimmigkeit, nicht aus dem Erfolg oder der Aussicht auf Erfolg.



Hoffnung meint ...

die menschliche Fähigkeit, sich eine bessere Zukunft für alle vorstellen zu können und

zu erkennen, dass ich selbst daran gestaltend mitwirken kann

(aus: Spenger/Spielhoff „Nichts wird von alleine gut“)

Die wichtigsten Komponenten dieser Definition sind:

- Vorstellungsfähigkeit
- Solidarität/Gemeinsinn („für alle“)
- Mitgestaltung



Vom Denken in`s Handeln

Machen gegen Ohnmacht:

Ohnmachtsgefühle werden weniger, wenn ich etwas mache

Gemeinsam entsteht mehr Wirksamkeitserleben (und meist auch mehr Wirkung) als allein

Auch „drüber reden“ kann „handeln“ sein

(gute Hinweise bzgl. Klimathemen, die aber übertragbar sind, gibt es bei psy4f.org)



Beispiele für Engagement für eine „gute Zukunft“

- Bürgermeisterin von Alfhausen (CDU)
- Initiativen im Sammelband „Ein Update für unsere Demokratie“ (zB. Zaubertrank Zusammenhalt)
- Kathedralendenken, Projekt Migration
- Alternative Wirtschaftskonzepte: Gemeinwohl-Ökonomie, Degrowth, Postwachstum ...
- Verbundenheitspflege (Lernen von Indigenen)
- Umwelt- und Naturschutzverbände
- For Future Bewegung
- Solidarisches Prepping/Kollapsbewegung
- IDGs (Inner development goals) als Ergänzung zu SDGs (Sustainable development goals der UN)
- ...



Und jetzt?!...

Was hat Sie angesprochen/zu Denken gegeben?

Was motiviert Sie?

Was möchten Sie als nächstes angehen/fortsetzen?

Sehen Sie Möglichkeiten für mehr oder andere Selbstwirksamkeit?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Gedanken...



Eine Handvoll guter Adressen

Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel

https://issuu.com/thema1/docs/uba_ratgeber-mentale-gesundheit_2024/2?ff

Buch: Ein Update für unsere Demokratie (kostenfreier Download):

<https://www.oekom.de/buch/ein-update-fuer-unsere-demokratie-9783987261657>

Inner development goals IDG

<https://innerdevelopmentgoals.org/>

Zahlreiche Materialien und Veranstaltungshinweise der Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.:

www.psy4f.org