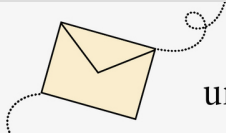


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



GESELLSCHAFT

Einstehen für das, was uns am Herzen liegt

Beim Klimaschutz wird nicht mehr alles gut. Wie wir in der Krise trotzdem resilient bleiben, etwas verändern können und uns nicht verlieren

VON LEA DOHM UND MALTE KLAR



07. APR 2021

Die Nachrichten zur Klimakrise sind erschreckend. Wer sich über dieses Thema informiert, wird dies wohl bestätigen können. Schnell entstehen Gefühle von Überforderung oder auch Sorgen um unsere oder die Zukunft unserer Kinder. Denn die Klimafakten können Angst machen, hilflos oder wütend. Aber wie gelingt ein guter Umgang mit diesen Gefühlen und damit auch mit der Krise? Wie schaffen wir es, uns weder in Sorgen zu verlieren noch uns von dem abzulenken, was nötig wäre? Wie fördern wir unsere Resilienz, also die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen?

In den Anfängen der psychologischen Resilienzforschung ging es oftmals um die Frage, was Menschen grundsätzlich brauchen, um selbst unter oder nach widrigen Umständen ein psychisch gesundes Leben zu führen.

Wie gelingt es zum Beispiel Menschen, trotz persönlicher Betroffenheit durch die Coronakrise ein überwiegend zufriedenes Leben zu führen?

Zunächst die folgende gute Nachricht: Resilienz ist die Regel – nicht die Ausnahme. Krisen rütteln wach und lassen uns am „Weiter wie bisher“ zweifeln. Krisen stellen uns die Frage: „Was liegt mir wirklich am Herzen? Welche Verantwortung möchte ich dafür mitübernehmen?“ Darüber hinaus gehen die meisten Menschen sogar auf die eine oder andere Weise gestärkt aus solchen Herausforderungen hervor. Dies zeigt uns die Forschung zu Resilienz und posttraumatischem Wachstum. Selbst wenn ein Verlust endgültig ist und nicht aufgewogen werden kann, ist es dennoch möglich, ihn konstruktiv zu bewältigen, vom Leben zu lernen und an der Auseinandersetzung damit zu reifen und zu wachsen. Es ist dieses Wachstum, das uns nun auch helfen kann, die Klimakrise konsequenter anzugehen.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 FAMILIE

Sagen Sie mal, Frau Letschert-Grabbe: Ist Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung?

In ihrem Buch „Das übersehene Kind“ ist zu lesen, dass Verwöhnen eine Form der Vernachlässigung ist. Die Autorin im Gespräch.

3 LEBEN

Selbstwert wagen

Echoismus ist ein belastender Persönlichkeitszug. Diese Menschen scheuen jede Anerkennung. Wie wir lernen, uns selbst wichtig zu nehmen.