

Die Bedeutung der Klimakrise in der Psychologie

Die Bedeutung der Klimakrise in der Psychotherapie ist ein Thema von wachsender Relevanz. Die Klimakrise ist nicht nur eine ökologische oder politische Herausforderung, sondern auch eine psychologische. Hier sind einige Punkte, die die Wichtigkeit der Integration dieses Themas in die Psychotherapie, Psychologische Beratung unterstreichen:

1. **Psychologische Auswirkungen der Klimakrise:** Die Klimakrise führt zu einer Vielzahl von psychologischen Belastungen wie Angst, Depression, Trauer, Hilflosigkeit und sogar posttraumatischen Stressstörungen. Diese Auswirkungen können sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene auftreten und sind wichtige Anliegen für Psychotherapeut*innen, Psychologischer Berater*innen.
2. **Veränderungen in Lebensstil und Werten:** Die Notwendigkeit, sich an eine nachhaltigere Lebensweise anzupassen und sich mit den ethischen Fragen im Zusammenhang mit dem Klimawandel auseinanderzusetzen, kann zu Identitätskrisen und Wertekonflikten führen, die psychologische Unterstützung erfordern.
3. **Empathie und Verbundenheit:** Die Klimakrise erfordert ein tieferes Verständnis für die Notlagen anderer Menschen und Spezies sowie ein stärkeres Gefühl der Verbundenheit mit der Natur. Psychotherapie, Psychotherapeutische Beratung kann dazu beitragen, Empathie zu fördern und den Umgang mit Gefühlen der Hilflosigkeit und des Schmerzes zu unterstützen, die aus dieser Verbundenheit entstehen.
4. **Bewältigungsstrategien und Resilienz:** Psychotherapie, Psychologische Beratung kann Menschen helfen, effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um mit den psychologischen Herausforderungen der Klimakrise umzugehen, sowie ihre persönliche und kollektive Resilienz zu stärken.
5. **Prävention und Intervention:** Durch die Integration der Klimakrise in die psychologische Praxis können Therapeut*innen, Berater*innen dazu beitragen, psychische Gesundheitsprobleme zu verhindern und zu behandeln, die durch den Klimawandel verursacht oder verschärft werden.

Insgesamt ist die Klimakrise nicht nur eine ökologische Herausforderung, sondern auch eine psychologische. Psychotherapeut*innen, Psychologische Berater*innen spielen eine wichtige Rolle dabei, Menschen zu unterstützen, die psychologischen Auswirkungen der Klimakrise zu verstehen, zu verarbeiten und zu bewältigen. Die Integration dieses Themas in die psychologische Praxis ist daher von entscheidender Bedeutung, um die psychische Gesundheit in Zeiten des Klimawandels zu fördern.

Der SBAP engagiert sich aktiv dafür, die Bedeutung der Klimakrise in der psychotherapeutischen Praxis sowie in der Psychologischen Beratung zu betonen und zu fördern. Wir glauben fest daran, dass es unerlässlich ist, dieses Thema in die Arbeit von Psychotherapeut*innen und Psychologischen Berater*innen zu integrieren, um den

Herausforderungen, die die Klimakrise für die psychische Gesundheit mit sich bringt, angemessen zu begegnen.

Indem wir die psychologischen Auswirkungen der Klimakrise anerkennen und ihnen in der therapeutischen, beratenden Arbeit Raum geben, kann dazu beigetragen werden, Menschen dabei zu unterstützen, mit den Belastungen umzugehen, die durch die Veränderungen in der Umwelt entstehen. Darüber hinaus ermöglicht die Förderung von Empathie, Verbundenheit und Resilienz im Kontext der Klimakrise eine ganzheitliche Behandlung und Unterstützung der Klient*innen.

Der SBAP steht fest hinter der Integration dieses wichtigen Themas in die psychotherapeutische Praxis und die Psychologische Beratung. Wir werden uns weiterhin dafür einsetzen, dass Psychotherapeut*innen und Psychologische Berater*innen die notwendigen Ressourcen und Unterstützung erhalten, um ihre Klient*innen bestmöglich auf ihrem Weg zur Bewältigung der psychologischen Herausforderungen der Klimakrise zu begleiten.

Für Rückfragen steht die Geschäftsstelle SBAP gerne zur Verfügung: info@sbap.ch oder unter 043 268 04 05.

grg / 27.06.2024