

Anhang 1: Patientenszenarien

Fallgeschichte (I) Seminar psychische Belastungen durch die Klimakrise

Frau Steiner, 27 Jahre

Frau S., ledig, im Masterstudium der Biologie in Heidelberg, wohnhaft in einer WG.

Beschwerden

Seit Beginn ihres Studiums setzen Sie sich intensiv mit den Auswirkungen des Klimawandels auf den Planeten auseinander und sind sehr besorgt über die Konsequenzen. Bislang könnten Sie sich hierzu gut mit ihren Freund*innen austauschen, seit ein paar Monaten reicht das aber nicht mehr. Ihre Gedanken kreisen unablässig um dieses Thema, Sie haben durchgängig Angst vor der Zukunft, es fällt Ihnen schwer, einfachste Entscheidungen wie die Wahl des Mittagessens zu treffen, wenn Sie nicht abschätzen können, bei der Herstellung welchen Gerichts mehr Emissionen verursacht wurden. Das Mikroplastik in den Meeren ist Ihnen als Thema ein besonderes Anliegen, da Ihnen insbesondere vor dem Hintergrund Ihres Studiums bewusst ist, wie schädlich dieses für den gesamten Planeten ist. Abends liegen Sie stundenlang wach und vor ihrem inneren Auge laufen dystopische Szenen ab, bevor Sie einschlafen. Tagsüber verbringen Sie viele Stunden damit sich zu sorgen und zu überlegen, was Sie tun könnten, um diesen zu verhindern, denn Sie sind überzeugt, dass es auf jede Einzelne ankommt. Gleichzeitig verspüren Sie mittlerweile eine große Wut in sich, wenn Sie daran denken, wie viele Menschen in Deutschland und auf der ganzen Welt sich offenbar nicht dafür interessieren, dass sie ihre eigene Lebensgrundlage zerstören. Sie können einfach nicht fassen, dass es Menschen gibt, die das ignorieren können. Sie essen seit Monaten zu wenig, Sie haben einfach keinen Appetit. Als sie 12 Jahre alt waren, haben ihre Eltern sich getrennt. Im folgenden Jahr haben Sie eine Angststörung entwickelt und konnten über Wochen nicht mehr zur Schule gehen. Damals waren Sie in ambulanter Psychotherapie, was Ihnen sehr geholfen hat. Sie erinnern, dass Sie mit dem Therapeuten über die Situationen und Gedanken gesprochen haben, die Ihnen Angst gemacht haben, und dass es dann langsam besser wurde. Seitdem waren Sie nicht mehr in Behandlung und hatten bis vor einigen Monaten auch keinen Bedarf danach.

Aktuelle Auslöser

Vor 2 Monaten haben Sie auf einmal wieder große Angst verspürt, als Sie in der Mensa waren, und Sie mussten das Gebäude schnell verlassen, um wieder Luft zu bekommen. Sie glauben, dass dieser Vorfall damit zusammenhängt, dass Sie die ganze Zeit Angst haben wegen des Klimawandels. Sie haben Angst, dass die Symptomatik wieder so stark wird wie damals als Kind, als Sie das Haus wochenlang nicht verlassen konnten. Das möchten Sie auf jeden Fall verhindern. Außerdem haben Sie mittlerweile verantwortungsvolle Aufgaben bei den Scientists for Future und wollen diese unbedingt weiter erledigen

können, Sie sind dort an der Planung von Infotagen und anderen Aktionen beteiligt. Seit diesem Zwischenfall gehen Sie nicht mehr in die Mensa, Sie erinnern jedoch aus ihrer ersten Therapie, dass Vermeidungsverhalten die Angst nicht kleiner werden lässt. Wenn Sie extrem wütend oder ängstlich sind, können Sie sich außerdem auf nichts anderes mehr konzentrieren. Daher möchten Sie gerne einen anderen Umgang mit diesen Gefühlen finden, um sich weiter voll für den Klimaschutz einsetzen zu können.

Lebensgeschichte

Herkunftsfamilie

Sie haben einen jüngeren Bruder (-10), der derzeit Abitur macht und bei Ihrer Mutter in Karlsruhe lebt. Sie erinnern eine schöne Kindheit, mit vielen Ausflügen zu kindergerechten Ausstellungen oder in den Schwarzwald. Unter der Woche war ihr Vater fast nie zu Hause, da er für den Beruf deutschlandweit eingesetzt wurde. Als Sie 12 Jahre alt waren, haben sich ihre Eltern getrennt, der Vater ist kurz darauf ins Ruhrgebiet gezogen. Sie fahren nur noch an Weihnachten hin, und diese Tage sind für Sie immer sehr anstrengend, da sie sich eigentlich nichts zu sagen haben. Ihr Vater hat eine neue Frau, keine weiteren Kinder, und lebt in einer modern eingerichteten Wohnung. Seine Partnerin ist immer nett zu ihnen, aber Sie mögen Sie nicht sonderlich. Ihr Vater arbeitet als Ingenieur und verdient ein gutes Gehalt, auf der Arbeit hat er auch seine jetzige Partnerin kennengelernt. In Gesprächen geht es häufig darum, wie Sie im Leben erfolgreich sein können. Wenn Sie dort versuchen, über Klimaschutz zu sprechen, wird ihr Vater sehr schnell ungehalten und hört ihnen nicht zu. Er sagt, der Markt werde das regeln. Zu ihrer Mutter haben Sie ein sehr enges Verhältnis, Sie bezeichnen diese als ihre beste Freundin. Ihre Mutter arbeitet halbtags in einer Bäckerei und unterstützt Sie in ihren politischen Aktivitäten, macht sich aber immer Sorgen, dass Sie sich nicht genug Zeit zum ausruhen nehmen. Seit der Trennung ist die finanzielle Situation ihrer Mutter stets angespannt, Sie geben ihrem Vater die Schuld daran, weil er ihrer Mutter keinen Unterhalt überweist, ihre Mutter sagt, er „rechne sich arm“. Sie bewundern die Energie ihrer Mutter, sich all die Jahre so aufopferungsvoll um die Kinder gekümmert und einen Beruf ausgeübt zu haben. Ihr Bruder ist sehr musikalisch und spielt Klavier und Querflöte, das sind auch die einzigen Dinge, die ihn derzeit interessieren. Zu ihm haben Sie auch ein sehr gutes Verhältnis, manchmal fühlen Sie sich wie eine zweite Mutter für ihn.

Partnerschaften

Sie sind derzeit in keiner festen Partnerschaft und waren das bislang auch nie länger als ein Jahr. Es gibt immer wieder Männer, die Sie interessieren, aber meist teilen diese dann nicht ihre politischen Ansichten in ihrer Konsequenz, und mit so jemandem möchten Sie nicht zusammen sein. Derzeit gibt es einen Freund von Ihnen bei den Scientists for Future, ein Chemie-Student, den Sie sehr attraktiv finden.

Dessen Mutter ist jedoch vor Kurzem verstorben, und er hat für romantische Beziehungen derzeit keinen Kopf. Sie haben sich aber vorgenommen, ihm ein wenig Zeit zu geben, da Sie von seinem Intellekt und seiner Kompromisslosigkeit in Diskussionen zum Klimaschutz beeindruckt sind.

Arbeit / Berufliches

Sie haben sowohl ihren Bachelor als auch ihren Master in Heidelberg verbracht, im Bachelor waren sie für ein Semester in Bergen in Norwegen. Biologie haben Sie sich als Fach ausgesucht, weil es in der Schule ihr bestes Fach war und Sie sich immer schon mit der Natur verbunden gefühlt haben. Außerdem hat ihre beste Freundin aus der Oberstufe sich ebenfalls für ein Biologiestudium in Heidelberg entschieden, und sie sind weiterhin sehr eng befreundet und teilen auch ihre Ansichten zum Klimawandel.

Soziale Situation / Hobbies

Sie leben in einer 4-er WG in Heidelberg und verstehen sich mit 2 ihrer Mitbewohner*innen sehr gut, eine ist sehr unordentlich, das führt häufig zu Konflikten. Insgesamt finden Sie das Wohnen in der Gemeinschaft aber sehr schön. Ihre Mutter arbeitet halbtags, daher haben Sie einen BAföG-Anspruch, zusätzlich überweist Ihnen ihr Vater monatlich Unterhalt. Das reicht insgesamt, um ihre laufenden Kosten zu decken, Sie haben keine größeren Ersparnisse. In Heidelberg besteht ihr Freundeskreis vor allem aus Kommiliton*innen, mit denen Sie auch gemeinsam bouldern gehen. Sie spielen außerdem Geige in einem Freizeitorchester in Heidelberg. Etwa jedes zweite Wochenende verbringen Sie bei Ihrer Mutter und haben dort auch noch einen intakten Freundeskreis, Sie sehen dann auch Ihren jüngeren Bruder. Im Rahmen Ihres Studiums haben Sie viele Menschen kennengelernt, die sich sehr für umweltpolitische Themen interessieren, und haben sich viel hierzu informiert. Sie gehen auch regelmäßig auf Demonstrationen für Klimaschutz, ernähren sich vegan, versuchen möglichst viele Dinge zu recyceln, fliegen nicht, und versuchen, möglichst wenig Plastikmüll zu produzieren.

Psychischer Befund

Sie achten nicht sonderlich auf ihr Aussehen, Sauberkeit ist Ihnen aber sehr wichtig. Ihr Erscheinungsbild ist somit meist nachlässig und funktional, aber niemals verschmutzt. Sie blicken ihrer Therapeutin in den Stunden offen in die Augen und sprechen mit leiser, aber nachdrücklicher Stimme, häufig schnell. Hierbei halten Sie sich meist aufrecht. Sie berichten Ängste in Bezug auf die Zukunft, den Klimawandel, manchmal auch ihre finanzielle Situation, und eine Verschlimmerung ihrer Symptomatik. Ihre Stimmung ist meist verzweifelt, sie weinen häufig ohne einen Grund benennen zu können. Sie haben Einschlafschwierigkeiten und manchmal sehr viel, manchmal gar keinen Hunger. Lebensmüde Gedanken haben sie keine. Sie sind meist angespannt und fahrig und versuchen dem durch bewusstes Ausatmen zu begegnen.

Klimawandelbezogene Aspekte

Sie haben bereits viele Erfahrungen mit Ablehnung gemacht bezüglich Ihrer Einstellungen zum Klimawandel, und sind sich noch nicht sicher, wie Ihre Therapeutin hierzu steht. Bislang hat Sie sich zwar alles nickend angehört, aber was Sie selbst dazu denkt, das wissen Sie nicht. Erst dachten Sie, dass das nicht so wichtig für Sie sei, aber in der letzten Woche haben Sie bemerkt, dass das nicht stimmt. Sie glauben, dass Sie eine Therapeutin brauchen, die eine realistische Perspektive auf das Weltgeschehen zum Klimawandel hat. Außerdem werden Sie beim Gedanken an die Möglichkeit ganz ärgerlich, dass Sie sich vielleicht einer Person anvertrauen, die Sie in Ihren Ängsten nicht ernst nimmt.

Verlauf der Therapie (3 Stunden bisher)

Sie waren bislang zu drei Terminen bei Ihrer Psychotherapeutin. Zu Beginn hatten Sie große Hoffnung, dass diese Ihnen dabei helfen kann, anders mit ihren Gefühlen umzugehen. Das Gesprächsklima in den ersten Gesprächen war sehr freundlich. Sie haben vor allem von ihrer Symptomatik im 12. Lebensjahr und von ihren jetzigen Ängsten berichtet. Letzte Stunde haben Sie damit begonnen, gemeinsam zu überlegen, was realistische Ziele für die Therapie sein könnten. Sie hatten sich am Ende der Stunde darauf geeinigt, dass eine starke Reduktion der Angstsymptomatik ihr vorrangiges Therapieziel sein würde.

Stundenbeginn

Sie haben sich vorgenommen, die Haltung der Therapeutin zum Klimawandel heute direkt anzusprechen: wie steht Ihre Therapeutin dazu? Was tut Sie selbst, um das Klima zu schützen? Und wie hält Sie es aus, dass wir als Gesellschaft darin versagen, das Klima zu schützen – wie hält Sie also Ihr eigenes Versagen beim Klimaschutz aus? Sie sind sehr aufgeregt und haben Angst, eine Grenze zu überschreiten, aber Sie zwingen sich, das Thema anzusprechen. Sie beginnen die Stunde mit einer Schilderung ihrer Gedanken:

„Ich habe ja die letzten Sitzungen viel von mir und meinen Ansichten zum Klimawandel erzählt. Mir ist schon klar, dass es in der Therapie um mich geht und nicht um Sie. Aber ich fühle mich einfach nicht wohl, wenn Sie dazu nur unverbindlich nicken und ich gar nicht weiß, was Sie dazu denken. Ich glaube auch nicht, dass Sie mir helfen können, wenn Sie mich in diesem Punkt nicht verstehen.“

Bitte schweigen Sie im Anschluss daran und warten Sie eine Intervention der Therapeutin ab...

Fallgeschichte (II) Seminar psychische Belastungen durch die Klimakrise

Herr Benninghaus, 37 Jahre

Herr B., 37-jährig, Projektkoordinator für Großbaustellen, in einer Beziehung ohne Kinder, in Behandlung aufgrund psychosomatischer Beschwerden.

Beschwerden

Sie haben eine Psychotherapie begonnen, da Sie häufig mit zahlreichen körperlichen Beschwerden beim Arzt waren, meist handelte es sich um Schmerzen im Rücken oder im Magen, aber auch Kopfschmerzen oder für Sie nicht erklärliche Schlaflosigkeit. Ihre behandelnde Hausärztin hat Sie schließlich überwiesen mit dem Hinweis, dass eine stressbedingte Ursache Ihrer Beschwerden nicht auszuschließen sei. Sie erleben Ihre Stimmung als eigentlich immer ausgeglichen, sie seien „einfach nicht der Typ“ für extreme Emotionen wie Wut oder Freude. Gerade in der Beziehung zu ihrer Frau empfinden Sie das auch als wichtig, um dieser emotionale Stabilität bieten zu können. In letzter Zeit haben Sie jedoch bemerkt, dass Sie gereizter sind als früher, ihre Partnerin sagt auch, dass Sie unter Anspannung stehen würden und ihr weniger Beachtung schenken würden. Sie würden sagen, dass es Ihnen bislang immer gut ging; im Gegensatz dazu hat Ihre Frau Ihnen jedoch gesagt, dass es seit mehreren Jahren immer schlimmer werde mit Ihrer Symptomatik.

Aktuelle Auslöser

Was Sie jedoch schließlich dazu motiviert hat, eine Psychotherapie zu beginnen, ist die Beobachtung, auf der Arbeit deutlich weniger leistungsfähig zu sein als früher. Vor einigen Wochen hatten Sie nach harter Kritik durch Ihren Chef auf einmal das Gefühl, das Gleichgewicht zu verlieren, und als Sie an ihren Schreibtisch zurückkehrten, war es Ihnen unmöglich, sich zu konzentrieren. Sie sind dann in der Mittagspause nach Hause gegangen. Das wäre Ihnen früher nie passiert, da hätten Sie das ausgehalten. Auch wenn Ihre Frau Ihnen sagt, dass Sie angespannt seien, bemerken Sie das nicht. Der Gedanke, dass es Prozesse in Ihrem Körper gibt, die Ihnen nicht auffallen und vielleicht sogar zu so starken Symptomen wie Schmerzen führen, macht Ihnen Angst. Das würden Sie aber niemals zugeben. In ihrem Selbstverständnis sind Sie leistungsfähig und agil und zeigen keine Schwächen, um andere nicht zu beunruhigen. Die Kontrolle über die Situation zu haben, ist Ihnen wichtig.

Lebensgeschichte

Herkunftsfamilie

Sie haben eine jüngere Schwester (- 4) und sind bei den verheirateten Eltern in einem kleinen Dorf in Baden-Württemberg aufgewachsen. Ihren Vater haben Sie als streng, aber gerecht erlebt, Ihre Mutter als oft überfordert mit dem Leben, dann sei diese unberechenbar gewesen und habe Sie oft ohne

Vorwarnung geschlagen. Obwohl Sie ihre eigenen Kinder nie schlagen würden, verteidigen Sie das Verhalten Ihrer Mutter: diese habe es einfach nicht besser gewusst. Die Eltern stammen beide aus dem Dorf, in dem Sie auch als Kind gelebt haben. Die Mutter hat nach dem Hauptschulabschluss eine Lehre zur Schneiderin gemacht, arbeitet jedoch seit der Geburt der Kinder nicht mehr. Ihr Vater hat einen Realschulabschluss absolviert und eine Ausbildung zum Elektromechaniker daran angeschlossen. Er arbeitet seit seinem Abschluss im gleichen Familienbetrieb. Insgesamt beschreiben Sie ihre Kindheit als sehr harmonisch. Ihre Eltern hätten sich nie gestritten. Die Kindererziehung sei aber vor allem die Aufgabe der Mutter gewesen, ihr Vater habe sich da nie groß eingemischt. Sie haben einen guten Realschulabschluss gemacht und sind deshalb im Anschluss noch auf das örtliche Gymnasium gewechselt, um das Abitur zu machen. Daran sich in Ihrer Jugend mit den Eltern viel gestritten zu haben, erinnern Sie sich nicht. Sie seien damals schon ein ruhiger und ausgeglichener Charakter gewesen, da habe es keinen Grund für Konflikte gegeben. Heutzutage besuchen Sie ihre Eltern etwa einmal im Monat und verbringen auch die Festtage wie Weihnachten oder Ostern mit Ihnen. Ihre Freundin ist aus Norddeutschland hergezogen und kommt meist mit zu Ihrer Familie.

Partnerschaften

Sie sind seit 6 Jahren in einer stabilen Partnerschaft. Ihre Freundin haben Sie bei der Arbeit kennengelernt, diese arbeitet für ein großes Software-Unternehmen, bei dem Sie einen Auftrag für einen Gebäudeneubau hatten. Ihre Freundin hat auch BWL studiert und arbeitet in der Personalabteilung. Mit dieser hatten Sie die Aufteilung der Büros abzustimmen, darüber kamen Sie in Kontakt. Ihre Beziehung erleben Sie als sehr harmonisch, Sie können beide gut damit leben, jede Unstimmigkeit zu lösen, bevor man ins Bett geht. Manchmal strengt es Sie jedoch an, dass ihre Freundin sehr viel häufiger als Sie selbst ein Problem zu haben scheint. Das würden Sie ihrer Freundin aber so nie sagen. Sie halten sie einfach für ein bisschen emotionaler, und es ist Ihre Aufgabe, da einen ruhigen Ausgleich zu bieten. Sie denken darüber nach, in 1-2 Jahren Kinder zu bekommen. Da Ihre Freundin 5 Jahre jünger ist und dann 33 Jahre alt wäre, halten Sie das für einen guten Zeitpunkt. Beim Kauf ihrer jetzigen Wohnung vor 3 Jahren haben Sie bereits darauf geachtet, dass diese auch ein Kinderzimmer hat, welches Sie aktuell noch als Gästezimmer nutzen. Vor der jetzigen Partnerschaft waren Sie von Ihrem 17. Lebensjahr bis zum Alter von 29 Jahren in einer festen Beziehung mit einer Klassenkameradin. Diese hat die Beziehung schließlich beendet, weil sie im Heimatdorf verblieben war und klar war, dass Sie ihren Beruf dort nicht ausüben können, ihre Ex-Partnerin wollte aber auch nicht von dort wegziehen. Die Trennung hatte sie damals sehr verunsichert, und sie sind froh, jetzt wieder in einer stabilen Partnerschaft zu leben. In den zwei Jahren, in denen Sie alleinstehend waren, haben Sie sich vor allem auf ihre Karriere fokussiert und viel gearbeitet.

Arbeit / Berufliches

Derzeit arbeiten sie als Projektkoordinator auf Großbaustellen. Für diesen Job haben Sie sich entschieden, da er gut bezahlt wird, Sie aber selbst wenig körperliche Arbeit leisten müssen und somit keine Sorge haben müssen, irgendwann deshalb gesundheitliche Einschränkungen zu haben. Sie machen den Job seit 8 Jahren und planen, ihn bis auf Weiteres fortzuführen. Was Ihnen allerdings Probleme macht ist ihr direkter Vorgesetzter. Dieser ist vor 3 Jahren neu in die Firma gekommen und unvorhersehbar cholerisch. Es frustriert sie sehr, dass Sie es ihm scheinbar nicht recht machen können, egal wie sehr Sie sich anstrengen.

Nach ihrem Abitur haben Sie zunächst eine Ausbildung als Gas- und Wasserinstallateur absolviert und in diesem Beruf auch einige Jahre gearbeitet. Hierfür sind Sie damals nach Mannheim gezogen. Ein Kollege von Ihnen hat damals aufgehört, um noch zu studieren; Sie fanden diese Idee sehr reizvoll, konnten sich aber nicht vorstellen, finanziell so unsicher zu leben. Deshalb haben Sie nach einiger Recherche ein Fernstudium in BWL begonnen, das Sie parallel zu ihrem Vollzeitjob erfolgreich absolviert haben. Mit diesem und ihrer praktischen Erfahrung waren Sie dann schließlich hervorragend qualifiziert für den Job, den Sie jetzt ausüben, da es hierbei oftmals um die Koordination von theoretischen Vorstellungen und Bauplänen mit den praktischen Belangen vor Ort geht. Sie erleben es zudem als sehr angenehm, zu planen und zu koordinieren und dafür bezahlt zu werden, den Überblick zu behalten.

Soziale Situation / Hobbies

Sie leben in einer Eigentumswohnung in Heidelberg und sind auch sehr stolz darauf, das erreicht zu haben. In ihrer Jugend waren Sie sportlich immer äußerst aktiv, haben parallel Tischtennis und Schwimmen trainiert und nie viel Zeit zu Hause verbracht. Sie hatten einige Freundschaften, von diesen hat aber keine bis heute gehalten, sie erklären sich das damit, dass Sie nicht mehr im Heimatdorf wohnen. Den Sport haben Sie vor einigen Jahren gänzlich aufgegeben, dazu fordert ihr Beruf Sie zu sehr. Freunde haben Sie im Grunde keine, aber Ihre Frau ist sozial gut vernetzt und nimmt Sie häufig mit zu Veranstaltungen.

Psychischer Befund

Sie sind immer ordentlich angezogen, Hemd zur Jeanshose. Im Kontakt zur Therapeutin sind Sie höflich und versuchen, die Gesprächssituation möglichst angenehm zu gestalten. Sie sprechen klar und tendenziell langsam, mit ruhiger Stimme. Ihr Auftreten ist sehr kontrolliert, wenn Sie von ihren Schwierigkeiten berichten, können Sie selten Blickkontakt halten. Sie haben große Ängste, ihren Beruf oder ihre Partnerin über die aktuellen Konflikte zu verlieren, Sie sind aber zurückhaltend, diese zu äußern, weil Sie sich schämen, so schwach zu sein. Der Gedanke an den Tod macht Ihnen auch große

Angst, weil Sie Sorge haben, ihr Leben nicht genug auszukosten. Ihre Stimmung ist meist gedrückt, auch wenn Sie sagen, Sie seien „ausgeglichen“. Sie haben ein Gefühl der inneren Unruhe und häufig das Bedürfnis zu zappeln oder mit dem Fuß zu wippen, das unterdrücken Sie jedoch konsequent und versuchen, möglichst unbeweglich zu sitzen. Sie haben abends oft Phasen starker Erschöpfung, in denen Sie sich bei dem Gedanken ertappen, dass es schön wäre, morgen nicht wieder aufstehen zu müssen.

Klimawandelbezogene Aspekte

In die heutige Stunde bringen Sie ein Thema mit. Sie haben letzte Woche mit Ihrer Partnerin über mögliche Urlaubsziele gesprochen. Hierbei hat Ihre Partnerin den Wunsch geäußert, für zwei Wochen in die Karibik zu fliegen. Sie ist davon überzeugt, dass Sie Abstand vom Alltag brauchen, und hat auch selbst gerade das Bedürfnis, einmal eine Weile nur am Strand zu liegen und nichts zu tun. Finanziell stellt das für Sie beide auch kein Problem dar. Allerdings waren Sie erst letztes Wochenende zu Hause und haben sich länger mit ihrer Schwester unterhalten, die sehr nachhaltig lebt, aus Überzeugung kein Auto hat, regional und vegetarisch einkauft und Mitglied beim Deutschen Naturschutzbund ist. In dieser Unterhaltung brachte Ihre Schwester auch das Thema auf, inwiefern es vertretbar sei, weiter so zu leben wie wir es tun, wenn man an die Kinder denke, die sie unterrichte. Sie verfolgen selbst relativ aufmerksam die Nachrichten und sind ebenfalls der Meinung, dass in Deutschland viel zu wenig getan wird, um den Klimawandel abzuschwächen. Zugleich sind Sie sich im Klaren darüber, dass Sie keinen nachhaltigen Lebensstil haben. Als sie letzte Woche Ihrer Partnerin vorgeschlagen haben, vielleicht einen Urlaubsort zu wählen, den man mit dem Auto erreichen kann, hat diese geschnaubt, darauf hingewiesen, dass das nun wohl wirklich keinen Unterschied mache, und Ihnen dann unterstellt, dass Sie sich einfach nicht 2 Wochen von der Arbeit lösen können und deshalb die Sorge um das Klima als Ausrede vorschieben.

Seitdem lässt das Thema Sie nicht mehr los. Sie haben sich noch einmal genauer eingelesen, und nun fühlen Sie sich jedes Mal schuldig, wenn Sie ins Auto steigen, um zur Arbeit zu fahren. Es kommt Ihnen geradezu absurd vor, dass wir alle jeden Tag so viel mehr an Treibhausgasen verursachen, als der Planet aushalten kann – und noch absurder, dass Sie weiterhin genau das machen. Sie waren gestern auf der Internetseite von Greenpeace und hatten sich fast angemeldet für eine regelmäßige Spende, aber dann haben Sie sich gefragt, ob das überhaupt einen Unterschied macht, und den Browser wieder geschlossen. Ihre Gedanken kreisen nun häufig darum, wie hoffnungslos die Lage ist. Ihre Partnerin hat schon gefragt, weshalb Sie so schlechte Laune haben, aber nach dem Streit wegen des Urlaubs wollen Sie ihr davon nicht erzählen, weil Sie sich nicht ernst genommen fühlen. Sie fühlen sich hilflos und festgefahren: weiterhin so leben wie bislang erscheint nicht richtig; zugleich ist es im Grunde egal, ob Sie nun nachhaltig leben oder nicht, das wird den Klimawandel nicht aufhalten. Dann aber denken Sie wieder daran, dass Sie sich ja eigentlich Kinder wünschen; ist es überhaupt zu rechtfertigen, noch Kinder zu

bekommen, wenn man doch weiß, wie deren Zukunft aussehen wird? Auf der anderen Seite hat die Menschheit ja bislang für alles eine Lösung gefunden. Aber ist das nicht einfach blinder Optimismus?

Verlauf der Therapie (6 Stunden bisher)

Sie sind einer Psychotherapie gegenüber generell recht aufgeschlossen, erzählen aber außer Ihrer Partnerin niemanden, dass Sie diese wahrnehmen. Sie hatten bislang 6 Sitzungen und sich mit ihrer Therapeutin darauf geeinigt, zunächst eine Kurzzeittherapie von 12 Sitzungen zu beantragen um gemeinsam zu überprüfen, ob eine Psychotherapie für Sie hilfreich sein könnte. Sie mögen Ihre Therapeutin und erleben diese als sehr verständnisvoll. Sie bemerken auch, dass es Ihnen gut tut, über die Dinge zu sprechen, die Sie beschäftigen: Auf der Arbeit haben Sie einen neuen Vorgesetzten, der nicht erfüllbare Anforderungen stellt, die Sie dann an Ihre Mitarbeitenden weitergeben müssen; Ihre Partnerin möchte eigentlich jetzt schon versuchen, ein Kind zu bekommen, Sie würden es gerne wie abgesprochen erst in einem Jahr versuchen; und schließlich ist ihr Vater vor einem Jahr an Krebs erkrankt und es ist abzusehen, dass er in der nächsten Zeit versterben wird. Sie können nicht wirklich benennen, woran Sie merken, dass es Ihnen guttut, das Gefühl ist sehr diffus und nicht greifbar für Sie, das ärgert Sie auch. In der Therapie haben Sie bislang vor allem von all diesen Dingen erzählt. Die Therapeutin hat hierauf immer wieder versucht, mit Ihnen gemeinsam einen Zusammenhang zu Ihrem Schmerzerleben herzustellen. Es erscheint Ihnen plausibel, dass Sie unter permanenter Anspannung stehen und daher die Schmerzen stammen; Sie können diese Anspannung aber nicht wirklich spüren und sehen auch keine wirkliche Möglichkeit, wie Sie etwas an Ihrem Alltag ändern könnten, um weniger angespannt zu sein.

Stundenbeginn

Sie haben sich vorgenommen, ihre Gedanken zum Klimawandel sowie den Streit mit ihrer Freundin über den Urlaubsort heute in der Therapie zu besprechen. Das hat zwar nicht direkt etwas mit Ihren Gründen zu tun, weshalb Sie die Psychotherapie begonnen haben, aber Sie erhoffen sich hiervon mehr Klarheit und gedankliche Ruhe. Sie beginnen die Stunde mit einer Schilderung der Situation:

„Meine Partnerin und ich haben vor zwei Wochen über die Wahl unseres Urlaubsortes gesprochen. Ich hatte ja schon erzählt, dass Miriam gerne mal länger wegfahren würde. Na ja, eigentlich will sie, dass ich mal länger weg fahre... wie dem auch sei, ich war am Wochenende bei meinen Eltern zu Besuch und habe meine Schwester gesehen. Wir haben dann über die Novelle des Gebäudeenergiegesetzes gesprochen, und meine Schwester hat sich sehr für den Einbau einer Wärmepumpe ins Haus meiner Eltern eingesetzt. Ich habe mich dann eingelesen, da hier meine professionelle Meinung gefragt ist. Und nun ja... ich habe dann halt auch viel über den Klimawandel und unsere Emissionen gelesen. Und das hat mich ein wenig beschäftigt. Ich habe dann Miriam gefragt, ob wir nicht an die Nordsee wollen, damit

wir nicht fliegen müssen. Miriam hat das überhaupt nicht gut gefunden. Wir haben uns natürlich wieder vertragen vorm ins Bett gehen, das ist ja unsere Regel, aber wo wir jetzt hin fahren, ist noch nicht geklärt, und das beschäftigt mich.“

Bitte schweigen Sie im Anschluss daran und warten Sie eine Intervention der Therapeutin ab...

Fallgeschichte (III) Seminar psychische Belastungen durch die Klimakrise

Frau Dobrika, 49 Jahre

Frau D., verheiratet, wohnhaft in Dielheim, 3 Kinder, Krankenschwester.

Beschwerden

Sie erleben sich als schwer depressiv und antriebslos. In diesem Zustand sind Sie, seit Sie intensiv über die Auswirkungen des Klimawandels nachdenken. Sie glauben, dass es längst zu spät ist, den Planeten zu retten. Manchmal liegen Sie nachts Stunden wach, weil Sie sich so schämen, dies alles der nächsten Generation anzutun. Mittlerweile fühlen Sie sich die meiste Zeit leer. Für Ärger oder Wut haben Sie keine Kraft, auch Ihre Trauer erschüttert Sie nicht mehr. Wenn Sie morgen an einem Herzinfarkt versterben würden, wäre das eher eine Erlösung. Aktiv würden Sie sich jedoch nie verletzen oder versuchen sich umzubringen, das könnten Sie Ihren Kindern niemals antun. Sie haben aber kein großes Interesse mehr daran, das Haus zu verlassen und sich in die Natur zu begeben, das lässt Sie nur noch trauriger werden. Anfangs sind Sie noch weiter zur Arbeit gegangen, vor 2 Wochen haben Sie sich dann aber krankschreiben lassen von Ihrer Hausärztin, weil Sie auf der Arbeit unkonzentriert und überfordert waren und es eines Morgens einfach nicht mehr über sich brachten, pünktlich aufzustehen. Aktuell kümmern Sie sich zwar noch um Ihre Kinder und den Haushalt, haben aber ein schlechtes Gewissen, weil Sie Ihren Kindern viel weniger Aufmerksamkeit schenken, als Sie das früher getan haben. Die meiste Zeit liegen Sie im Bett oder auf dem Sofa und stricken, Medien konsumieren Sie keine, das halten Sie kaum aus: wenn nicht über den Klimawandel gesprochen wird, fragen Sie sich, wie man überhaupt noch etwas anderes als relevant erachten kann. Wenn über den Klimawandel gesprochen wird, werden Sie noch verzweifelter, weil alle Fakten da sind und trotzdem nichts unternommen wird. Sie hatten bereits in der Zeit nach der Geburt ihres ersten Kindes einmal eine Phase, in der sie für einige Zeit gelähmt und hoffnungslos waren und das Leben als sinnentleert wahrgenommen haben; das haben Sie damals mit der neuen Lebenssituation in Verbindung gebracht und sich gezwungen, trotzdem aktiv zu sein, und nach einigen Monaten ging es Ihnen auch wieder gut. Nun aber sehen Sie keine Möglichkeit, eigenständig etwas an ihrem Zustand zu ändern.

Aktuelle Auslöser

Bei Ihrem letzten Besuch in Tirol vor zwei Monaten sind Sie eine Runde gelaufen, die Sie bereits als Kind gerne gegangen sind. Dabei sind Sie an einer Stelle vorbeigekommen, an der man in früheren Jahren einen guten Ausblick auf einen Gletscher hatte. Als sie dieses Mal dort vorbeikamen, war dieser fast verschwunden, und vor Ihrem inneren Auge legten sich die Bilder von damals und heute übereinander. Seither lässt Sie eine bleierne Schwere nicht mehr los. Während Sie früher liebend gerne am Wochenende mit Ihren Kindern in den Wald gegangen sind, verspüren Sie nun jedes Mal einen

dicken Kloß im Hals, wenn Sie zu den Baumwipfeln aufblicken. Wenn Ihre Kinder ganz verzaubert sind vom Anblick eines Eichhörnchens, das den Baum hinaufrennt, steigen Ihnen Tränen in die Augen. Ihnen war auch vorher bewusst, dass der Klimawandel das Ökosystem bedroht, aber dieser Gedanke hat Sie in Ihrem täglichen Leben nicht beeinflusst. Jetzt fühlen Sie sich gelähmt, Sie sind hoffnungslos und weinen, wenn Sie daran denken, was Ihre Kinder alles nicht mehr werden erleben können und in was für einer veränderten Welt diese aufwachsen müssen. Ihr Mann war am Anfang sehr verständnisvoll, als Sie sich haben krankschreiben lassen hat er Ihnen jedoch das Versprechen abgenommen, dass Sie sich psychologische Beratung suchen.

Lebensgeschichte

Herkunftsfamilie

Sie stammen aus einem Dorf in Tirol und sind dort auch zur Schule gegangen und haben die Matura erlangt. Ihr Vater arbeitet in der Landwirtschaft, ihre Mutter ist Hausfrau und ist immer wieder verschiedenen beruflichen Tätigkeiten nachgegangen, als Saisonkraft in der Landwirtschaft, als Aushilfe in der Kantine eines Großbetriebs, als Näherin. Sie haben vier Geschwister, die alle jünger sind als Sie (w, -2; m, -5; w, -7). Ihre jüngste Schwester wohnt heute im Elternhaus und arbeitet ebenfalls in der Landwirtschaft. Ihr Vater ist vor einigen Jahren an einem Herzinfarkt verstorben, ihre Mutter ist seit 2 Jahren mit Alzheimer im Altersheim. Die jüngste Schwester hatte sie vorher zu Hause gepflegt und nun das Haus übernommen, hierüber gab es keinen Streit unter den Geschwistern, niemand außer ihr wollte im Dorf wohnen bleiben. Die ältere Schwester hat einen Realschulabschluss und eine Ausbildung als Industriekauffrau und arbeitet und lebt in der nächstgrößeren Stadt, ihr Bruder hat Medizin studiert und arbeitet als Radiologe in einem Krankenhaus in Wien. Das Verhältnis zu allen Geschwistern ist sehr herzlich, wobei Sie zu ihrem Bruder in Wien die engste Beziehung haben und etwa alle 2 Wochen telefonieren. Die Schwester im Elternhaus besuchen Sie regelmäßig, zur Schwester in der Nachbarstadt haben Sie wenig Kontakt, freuen sich aber auch immer, wenn Sie diese sehen. Die mittleren Geschwister sind verheiratet und haben je 2 Kinder, ihre jüngste Schwester war bis zu ihrem 33. Lebensjahr mit ihrem Kindheitsfreund zusammen, nach der Trennung zog sie wieder bei den Eltern ein und ist seitdem in keiner festen Beziehung mehr gewesen. Sie hat einen Sohn aus der Beziehung, den Sie alleine aufzieht, zum Vater besteht nur sporadisch Kontakt, der Sohn besucht diesen alle 14 Tage übers Wochenende.

Partnerschaften

Sie waren von 15 bis 18 mit einem Jungen aus ihrer Klasse zusammen, die Beziehung endete, weil Sie nach Wien zogen und dieser im Heimatdorf verblieb. In Wien hatten Sie wechselnde Partner, allerdings nie für länger als ein halbes Jahr. Das war für Sie eine sehr aufregende Zeit, Sie erinnern sich gerne

daran zurück. Mit 25 schließlich haben Sie ihren jetzigen Mann in einer Bar kennengelernt. Dieser ist 5 Jahre älter und war damals als Jurist für seine Firma beruflich in Wien. Zwischen ihnen beiden entwickelte sich schnell eine sehr leidenschaftliche Beziehung. Sie arbeiteten damals im Krankenhaus im Schichtsystem, und für ein Jahr übernahmen Sie möglichst viele Wochenend- und Nachtschichten; dadurch hatten Sie immer wieder Ausgleichsphasen von ein oder zwei Wochen ohne Schicht, in denen Sie dann zu ihrem Partner nach Mannheim gefahren sind. Nach einem Jahr zogen Sie dann schließlich zu ihm. Sie heirateten mit 29 Jahren und bekamen drei Kinder (w, 18 Jahre; m, 15 Jahre; w, 13 Jahre). Es dauerte zwei Jahre, bevor Sie das erste Mal schwanger wurden, daher sind Sie sehr dankbar, dass es insgesamt drei Mal funktioniert hat. Im Grunde hätten Sie gerne noch ein viertes Kind gehabt, sind aber wiederum nicht schwanger geworden und haben dann gemeinsam mit ihrem Partner mit 44 Jahren besprochen, aufzuhören es zu versuchen, da Sie sich zu alt vorkamen, um nochmals Mutter zu werden.

Arbeit / Berufliches

Nach dem Abitur sind Sie damals ebenfalls nach Wien gegangen und haben eine Ausbildung zur Krankenschwester gemacht. Sie haben dort bis zu ihrem 26. Lebensjahr gewohnt und das sehr genossen. Dann sind Sie mit ihrem jetzigen Mann nach Deutschland gezogen, zunächst nach Mannheim in eine Stadtwohnung, später dann nach Dielheim in ein Haus. Sie haben zu Beginn in Mannheim weiter im Krankenhaus in der Onkologie gearbeitet. Nach der Geburt ihres ersten Kindes haben Sie aufgehört zu arbeiten und vor drei Jahren halbtags wieder angefangen, als ihre jüngste Tochter in die Schule kam. Jetzt arbeiten Sie in der Tagespflege, da die Schichtpläne hier besser mit ihren Verpflichtungen als Mutter vereinbar sind. Sie mögen ihren Arbeitsplatz und ihre Kolleg*innen, nur mit der Chefin haben Sie manchmal Konflikte, da diese aus Ihrer Perspektive mehr die Wirtschaftlichkeit und weniger das Wohl der Patient*innen im Auge hat.

Soziale Situation / Hobbies

Zu Beginn ihrer Zeit in Deutschland haben Sie gemeinsam mit ihrem Partner in dessen Stadtwohnung in Mannheim gewohnt. Das war praktisch und bezahlbar, Sie haben sich dort aber nicht wohl gefühlt. Ihr Mann verdient sehr gut, und so waren Sie sehr dankbar, als Sie nach drei Jahren in ein Haus in Dielheim ziehen konnten, das Ihnen auch gehört und genug Platz für alle Kinder hat. Hier fühlen Sie sich wohl, Sie kommen auch viel schneller in die Natur. Ihr Mann arbeitet mittlerweile in Karlsruhe, was mit dem Auto aber gut zu erreichen ist.

Sie waren schon immer ein sehr aktiver Mensch mit vielen Freunden. In der Schulzeit haben Sie auch Basketball gespielt, damit haben Sie dann mit dem Weggang nach Wien aufgehört. Sie gehen aber immer noch gerne joggen und besuchen einen Yogakurs. Beides machen Sie derzeit aufgrund ihrer Stimmungslage nicht mehr. Ihr aktueller Freundeskreis besteht zu großen Teilen aus Eltern von

Freund*innen ihrer Kinder, ihre engste Freundin ist die Mutter einer Freundin ihrer ältesten Tochter. Diese ist Altenpflegerin und macht sich große Sorgen um Sie. Sie sind regelmäßig in Elternbeiräten und ähnlichen Gremien aktiv und hierüber in Dielheim sehr bekannt. Daher machen Sie sich auch Sorgen, dass die Leute langsam anfangen zu reden, weil Sie seit Wochen bei keiner Veranstaltung mehr waren und nicht mehr arbeiten gehen.

Psychischer Befund

Sie sind praktisch, aber sehr farblos angezogen. Blickkontakt zu halten fällt ihnen schwer, Sie sprechen mit leiser Stimme in normaler Geschwindigkeit. Sie haben große Angst um die Zukunft ihrer Kinder auf diesem Planeten, um sich selbst machen Sie sich keine Sorgen. Ihre Stimmung ist im Grunde verzweifelt, die meiste Zeit fühlen Sie sich aber einfach nur leer. Weinen oder sich aufregen kostet zu viel Kraft. Sie wachen nachts häufig auf und können dann wegen kreisender Gedanken nicht mehr einschlafen. Essen tun Sie noch wie immer, Sie haben aber keine Freude mehr daran. Sie haben lebensmüde Gedanken, würden sich aber niemals etwas antun wegen ihrer Kinder. Sie fühlen sich meist schlapp und haben das Gefühl, sich auch langsamer zu bewegen und weniger energisch als noch vor einigen Monaten.

Klimawandelbezogene Aspekte

Sie haben sich zu Beginn sehr viel über den Klimawandel und seine Auswirkungen informiert, haben Reportagen hierzu geschaut und in den sozialen Medien die Profile und Aktivitäten von bekannten Klima-Aktivisti*innen wie Luisa Neubauer verfolgt. Sie fühlen aber keinerlei Bedürfnis, sich aktivistisch zu engagieren, dafür glauben Sie viel zu wenig daran, dass das noch etwas ändern könnte. Aktuell haben Sie also sehr viel Fachwissen zu den physikalischen Grundlagen des Klimawandels, jedoch weniger zu den politischen Aspekten.

Verlauf der Therapie (Erstgespräch)

Sie stehen einer Psychotherapie ambivalent gegenüber. Ihre Stimmung ist ja ein Ergebnis dessen, dass alles hoffnungslos ist und wir als Gesellschaft den Klimawandel verursacht und nicht aufgehalten haben. Das kann eine Psychotherapeutin nicht ändern; sie hoffen aber darauf, hier vielleicht einen anderen Umgang mit ihren Gefühlen und Gedanken erlernen zu können. Außerdem zerreißt Sie die Vorstellung, dass Ihre Kinder vielleicht in einigen Jahren von Ihnen enttäuscht sein könnten, wenn Sie sich jetzt gänzlich zurückziehen. Dieser Gedanke hat Sie schlussendlich motiviert, sich in der Psychosomatischen Ambulanz zu melden. Dort hatten Sie ein Erstgespräch bei einem Arzt, der sehr freundlich war und Ihnen am Ende eine ambulante Psychotherapie empfohlen hat. Nun sind Sie wieder hier für Ihr erstes Gespräch mit der Therapeutin, die Ihnen zugewiesen wurde.

Stundenbeginn

Sie gehen davon aus, dass es in einer ersten Sitzung darum gehen wird, ihre Symptomatik zu beschreiben, damit die Therapeutin einen Eindruck von Ihnen bekommt. Sie beginnen die Sitzung also folgendermaßen:

„Danke, dass es heute geklappt hat. Wie Sie ja vermutlich im Arztbrief gelesen haben, geht es mir ziemlich schlecht.“

Bitte schweigen Sie im Anschluss daran und warten Sie eine Intervention der Therapeutin ab...