

Die Bedeutung der Eco-Emotions für die psychotherapeutische Aus- und Fortbildung

The Importance of Eco-Emotions for Psychotherapeutic Education and Training

Paolo Raile

Kurzzusammenfassung

Die psychischen Auswirkungen der Klimakrise sind allgegenwärtig, insbesondere starke Gefühle der Angst, Wut, Trauer, Verzweiflung und weitere. Je nach Studie, Erhebungsmethode und erfragten Gefühlen, erleben zwischen 40% und 60% der Bevölkerung weltweit solche Eco-Emotions, also mehrere Milliarden Menschen! Dennoch werden Eco-Emotions oder gar die Behandlung derselben in einer psychotherapeutischen Aus- oder Fortbildung im deutschsprachigen Raum kaum thematisiert. Deshalb wird nach einer Einführung in die Eco-Emotions ein Fortbildungsplan entwickelt, der sämtliche relevanten Aspekte der Eco-Emotions für die psychotherapeutische Praxis umfasst.

Schlüsselwörter

Eco-Emotions, Eco-Anxiety, Psychotherapie, Ausbildung, Fortbildung

Abstract

The psychological effects of the climate crisis are omnipresent, especially strong feelings of fear, anger, sadness, despair, and others. Depending on the study, the survey method and the feelings asked about, between 40% and 60% of the population worldwide experience such eco-emotions, i. e. several billion people! Nevertheless, eco-emotions or even their treatment are hardly ever discussed in psychotherapeutic training or further education in German-speaking countries. Therefore, after an introduction to eco-emotions, a training plan is developed that covers all relevant aspects of eco-emotions for psychotherapeutic practice.

keywords

Eco-Emotions, Eco-Anxiety, Psychotherapy, Education, Training

Einleitung

Der nachfolgende Text enthält einerseits ein wissenschaftlich fundiertes Plädoyer für die Berücksichtigung der Eco-Emotions in der psychotherapeutischen Aus- und Fortbildung und andererseits einen konkreten Vorschlag für eine solche Fortbildungsreihe inklusive Auflistung relevanter themenspezifischer Inhalte. Dass dies notwendig ist, erwächst bereits aus der Kombination der folgenden zwei Tatsachen: 1.) Die psychischen Auswirkungen der Klimakrise sind allgegenwärtig, insbesondere starke Gefühle der Angst, Wut, Trauer, Verzweiflung und weitere. Je nach Studie, Erhebungsmethode und erfragten Gefühlen, erleben zwischen 40% und 60% der Bevölkerung weltweit solche Eco-Emotions (Raile, 2022, S. 74), also mehrere Milliarden Menschen! 2.) In kaum einer psychotherapeutischen Aus- oder Fortbildung im deutschsprachigen Raum werden Eco-Emotions oder gar deren Behandlung thematisiert. Zwar haben sich einige Interessensgruppen gebildet, die sich mit dem Thema beschäftigen, beispielsweise die studentische Initiative *Climate-Study-Group* an der Sigmund-Freud-PrivatUniversität Wien (SFU) oder die Veranstaltungen der *Psychotherapists for Future*, doch existiert keine systematische Fortbildung in diesem immer wichtiger werdenden Bereich.¹

Hierfür werden die Eco-Emotions samt der Bedeutung, die sie für die psychotherapeutische Praxis haben und haben werden, vorgestellt, einige psychotherapeutische Interventionen, die speziell auf Eco-Anxiety zugeschnitten sind, sowie auch eine mögliche Fortbildungsstruktur, die Psychotherapeut*innen nicht nur für das Thema sensibilisieren soll, sondern vor allem Handlungsmöglichkeiten für die Praxis vermitteln.²

Eco Emotions

Der Terminus *Eco-Emotions* ist schwer ins Deutsche zu übersetzen und wird hier deshalb in der englischen Form verwendet. Die Schwierigkeit hat mit der aktuellen Begriffsverwendung in Massen- und Fachmedien in den beiden Sprachen zu tun. Im englischen Sprachraum werden die verschiedensten Eco-Wörter, also *Eco-Anxiety*, *Eco-Despair*, *Eco-Fear*, *Eco-Guilt*, *Eco-Grief* und dergleichen mehr, die gesammelt als *Eco-Emotions* bezeichnet werden, seit spätestens 2007 vorwiegend mit der anthropogenen Klimakrise und ihre diversen Auswirkungen in Verbindung gebracht (Raile, 2022, S. 17ff.). Im deutschen Sprachraum existiert solch eine Verbindung nicht. Öko-Emotionen ist ein eher selten verwendetes Wort, Öko-Angst, in den 1980er und 1990er Jahren geprägt,

¹ Der Autor steht in Kontakt mit den *Psychotherapists for Future*. Mitglieder dieser Organisation, die im ganzen deutschsprachigen Raum verstreut sind, kannten ebenfalls keine derartige Fortbildung, und entgegeneten, der Autor sei seiner Zeit weit voraus.

² Aufgrund des Umfangs des Themas, das allein im Bereich Eco-Anxiety bereits zwei Monografien und einen Sammelband des Autors füllt, sei hier auch explizit erwähnt, worum es hier nicht geht: Nämlich um eine umfassende Aufarbeitung der Eco-Emotions, eine detaillierte Betrachtung ihrer individuellen, gesellschaftlichen oder kulturellen Auswirkungen, um die Darstellung ihrer Grundlage, also die Umweltproblematiken infolge der Klimakrise, um den Aktivismus, um die Leugner*innen, die allgemeinen Coping-Strategien, um eine umfassende Erörterung therapeutischer Möglichkeiten und vieles mehr. Hierfür sei auf ebenjene Werke (Raile & Rieken, 2021; Rieken, Popp & Raile, 2021; Raile, 2022) verwiesen, in denen ein großer Teil dieser Bereiche behandelt wird.

verweist dagegen auf verschiedenste Ängste, die mit Umweltproblematiken allgemein einhergehen, beispielsweise vor Chemieunfällen, Wasserverschmutzung, Luftverschmutzung und mittlerweile auch vor den Folgen des Klimawandels. Er ist damit deutlich umfassender als das englische Pendant in der heutigen Prägung. Im Deutschen existiert dagegen die Klimaangst, deren Bedeutung am ehesten an *Eco-Anxiety* heranreicht, aber aus drei Gründen problematisch ist. Erstens wird das Wort hauptsächlich in Massenmedien, jedoch in keinen Fachtexten verwendet, ist damit ein eher unpräziser Ausdruck ohne klare Definitionen. Zweitens beschränkt es sich, ähnlich der *Climate Anxiety* im Englischen, ausschließlich auf das Klima, und berücksichtigt nicht die vielen Ängste, die mit der Klimakrise einhergehen, aber eben nicht die Klimakrise selbst sind, wie zum Beispiel die Angst vor dem Massensterben. Und drittens besteht kein analoger Begriff der Klimaemotionen oder anderer Klimagefühle (Raile, 2021, 2022, S. 71–74).

Wenn im Folgenden also von *Eco-Emotions* gesprochen wird, so sind alle Gefühle gemeint, die mit den Veränderungen gekoppelt sind, die durch die anthropogene Klimakrise der letzten Jahrzehnte ausgelöst oder verstärkt wurden und werden. Das umfasst beispielsweise *Eco-Anxiety*, die Angst vor den Folgen der klimatischen Veränderungen, die sich entweder als eher unspezifische Zukunftsangst ausdrückt, oder sich auf bestimmte Auswirkungen bezieht. Dazu zählen häufigere und stärkere Naturkatastrophen und Extremwetterereignisse oder soziale Unruhen infolge einer Massenmigration sowie akuter Nahrungsmittelmangel.

Nicht klar davon abgrenzbar sind die Termini *Eco-Fear*, als Bezeichnung für eine konkrete Furcht, und *Eco-Worry*, das in der Intensität schwächere Gefühl der Sorge. Daneben existiert *Eco-Anger*, womit die Wut bezeichnet wird, die ein häufiges Begleitphänomen der Angst ist und sich beispielsweise gegen die Entscheidungsträger*innen, Konzerne oder den großen Teil der Bevölkerung richtet, die nichts gegen die fortschreitende Klimakrise unternehmen oder diese gar leugnen. *Eco-Despair* meint dagegen die Verzweiflung, die daraus resultiert. *Eco-Grief* bezieht sich auf die Trauer, die man angesichts des Verlustes empfindet, wobei sich dies sowohl auf individuelle Verluste als auch z. B. auf den globalen Verlust der Biodiversität beziehen kann. *Eco-Guilt* kann auftreten, wenn man sich schuldig fühlt, selbst zur Klimakrise beizutragen oder nicht mehr für den Klimaschutz zu unternehmen. *Eco-Shame* verweist demgegenüber verstärkt auf die Scham; auch gibt es im Internet mittlerweile das *Eco-Shaming*, was bedeutet, dass klimaschädlichen Unternehmen, aber auch einzelnen Personen, ebendies öffentlich vorgeworfen wird. Auch das Wort *Eco-Trauma* existiert, was als Folge von klimawandelbezogenen traumatischen Erlebnissen auftreten kann. Von *Eco-Depression* ist zuweilen dann die Rede, wenn eine depressive Stimmung oder Störung maßgeblich mit der Klimakrise zu tun hat, so kann beispielsweise länger anhaltende *Eco-Anxiety* bei gleichzeitiger fehlender Hoffnung zu einer *Eco-Depression* werden. Aber nicht nur die großen *Eco-Emotions*-Wörter verweisen auf Gefühle, die mit der Klimakrise korrelieren, auch abseits besteht eine lange Liste an Emotionen, die im Kontext der Klimakrise auftreten können, beispielsweise Gefühle der Überwältigung, Ohnmacht, Frustration, Mitleid, Verwirrtheit, Ekel, Ermüdung oder Hilflosigkeit (Pihkala, 2020a, 2020b, S. 10f.; Albrecht, 2019).

Das Erleben solcher Emotionen ist gerade angesichts der globalen existenzbedrohenden Klimakrise durchaus nicht ungewöhnlich. Auch warnen viele Autor*innen beispielsweise explizit vor der Pathologisierung jener Gefühle, insbesondere im Fall von *Eco-Anxiety*, da die Bedrohung real ist. Angst zu verspüren ist hier eine adäquate Reaktion, denn Angst soll schließlich auf Gefahren aufmerksam

machen und uns zu einer entsprechenden Handlung antreiben (Clayton, 2020, S. 9; Pihkala, 2020, S. 8; Raile & Rieken, 2021, S. 181 & 188). Klimaaktivist*innen berichten oft davon, dass Eco-Anxiety und Eco-Anger die Hauptmotivatoren sind, die sie zu klimaschützenden Aktivitäten anspornen (Pihkala, 2020, S. 13f.; Raile & Rieken, 2021, S. 168–182). Erhebungen haben ergeben, dass der Effekt bei Eco-Anxiety im Durchschnitt nicht so stark ist wie beispielsweise bei Eco-Anger. Das liegt daran, dass Angst, vor allem, wenn sie sehr stark ist, lähmen kann, wodurch der aktivierende Effekt verloren geht und ins Gegenteil verkehrt wird (Verplanken, Marks, & Dobromir, 2020, S. 9; Wyss, Berger, Baumgartner, & Knoch, 2021). Was an der Angst exemplarisch angeführt wird, gilt auch für andere Eco-Emotions. Sind sie sehr intensiv, können sie destruktiv werden und so den Alltag und die Lebensqualität beeinträchtigen. An einem solchen Punkt suchen manche Menschen eine psychotherapeutische Begleitung.

Psychotherapie bei Eco-Emotions am Beispiel Eco-Anxiety

Im Jahr 2022 veröffentlichten Buch *Eco-Anxiety in Psychotherapiewissenschaft und -Praxis* hat der Autor des aktuellen Papers das Phänomen Eco-Anxiety aus der Perspektive von zwölf psychotherapeutischen Schulen betrachtet und die jeweiligen (Be-)Handlungsmöglichkeiten vorgestellt. Die Fallbeispiele zeigen, dass oft unterschiedlichste Ängste im Kontext von Eco-Anxiety auftauchen können, und darüber hinaus auch dahinterliegende schwierige Lebensthemen oder psychische Beeinträchtigungen die Gefühle verstärken (Raile, 2022). Behandelnde Psychotherapeut*innen sollten deshalb ein umfangreiches Wissen über die Eco-Emotions besitzen, um adäquat handeln zu können. Zwei Fallbeispiele sollen dies verdeutlichen.

1.) Analytische Psychologie

Markus M., 31 Jahre alt, wissenschaftlicher Mitarbeiter einer NGO und alleinlebend, kommt mit Eco-Anxiety in eine psychotherapeutische Praxis einer Analytischen Psychologin, deren Behandlungsansatz dem von Verena Kast ähnelt. Im Rahmen der Psychotherapie fällt ihr auf, dass M. bei klimabezogenen Themen immer wieder sehr starke Affekte zeigt. Als er in einer Einheit während eines langen Monologs über untätige Politiker*innen, umweltzerstörende Konzerne und die ignorante Bevölkerung immer wütender wird und sie dabei eine enorm starke dahinterliegende Angst wahrnimmt, vermutet sie einen konstellierte Komplex hinter Eco-Anxiety. Die letzten Worte des Monologs, in dem es am Ende um ein großes Massensterben infolge der fortschreitenden Klimakrise geht, lauten: *Und dann sind alle weg*. In einer anderen Einheit spricht M. über die australischen Buschbrände und beweint die vielen Koala- und Känguru-Babys, deren Eltern in den Bränden ums Leben kamen und elternlos aufwachsen müssen. Die enorme Trauer erfüllt den Therapieraum. In den folgenden Sitzungen werden auch Träume und Erinnerungen aus der Kindheit thematisiert. In einem Traum sitzt er in einem Haus, dessen Möbelstücke nach und nach verschwinden, ohne dass er sehen kann, wie oder wohin. Auch werden immer wieder Verlassenheitssituationen thematisiert, worin die Analytische Psychologin eine konkrete, verdichtete Beziehungserfahrung geschildert bekommt: M., etwa zwei oder drei Jahre alt, lag am Boden und spielte mit seiner Holzseisenbahn. Am Tisch im selben Raum saß die Mutter und las eine Zeitung. M. spielte, sah kurz darauf wieder hoch und bemerkte, dass die Mutter plötzlich weg

war. Er begann, sie zu suchen, schließlich zu weinen und zu schreien, bis er völlig erschöpft resignierte. Nach einer Weile, er schätzt, es waren etwa 30 Minuten, kam sie wieder und setzte sich, ohne ein Wort über ihre Abwesenheit zu verlieren, wieder an den Tisch. Solche Situationen seien, so M., immer wieder aufgetreten. Er weiß bis heute nicht, wo sie war, und dachte auch lange nicht mehr darüber nach. Er schilderte damit möglicherweise, nach Kast, eine generalisierte verdichtete Beziehungserfahrung (Kast, 1999, S. 174f.), eine prototypische Situation, die für viele ähnliche steht, in denen M. als kleines Kind massive Ängste und möglicherweise auch Wut und Trauer fühlte. Daraus entstand ein sogenannter Komplex, der durch aktuelle Trigger konstelligiert werden kann. In diesem Fall durch Berichte über die Klimakrise und die damit verbundene Vorstellung, dass Kinder (dauerhaft) von ihren Eltern getrennt werden. Darauf reagierte M. mit einem sogenannten lebensgeschichtlichen Überhang, also auf unkontrollierbare und heftige Weise. Mit der weiteren Arbeit an der Aufdeckung und Bearbeitung des Komplexes und der Verlassenheitsangst kann M. nun solche Situationen immer besser bewältigen. Das bedeutet nicht, dass Eco-Anxiety plötzlich verschwinden wird, denn, wie gesagt, die Bedrohung ist real. Aber der verstärkende Faktor konnte in der Psychotherapie so weit bearbeitet werden, dass sie M. nicht mehr im Alltag beeinträchtigt. Mit den Worten Kasts:

Angst zu bewältigen, heißt psychologisch, mit der Angst leben zu können. Angst zu bewältigen, heißt in keinem Fall, die Angst nicht mehr zu haben, denn Angst gehört zum menschlichen Leben. Sie bewirkt Konfrontation mit uns selbst, sie ist ein Signal dafür, dass wir jetzt bedroht sind und in irgendeiner Weise Abhilfe zu schaffen haben (Kast, 1999, S. 32).

2.) Logotherapie & Existenzanalyse

Maria F., 16 Jahre alt, Schülerin eines Gymnasiums, kommt wegen Eco-Anxiety und Eco-Depressionen zu einer Logotherapeutin, die ein Konzept vertritt, das jenem von Elisabeth Lukas sehr ähnelt. F. erzählt, in den vergangenen Monaten haben sich ihre schulischen Leistungen stark verschlechtert, weil sie solche Angst hat, in die Schule zu gehen. Begonnen habe dies vor etwa einem Jahr als sie über eine Freundin die Fridays-For-Future-Bewegung kennengelernt und an einer Demonstration teilgenommen hat. In den darauffolgenden Wochen und Monaten informierte sie sich über die Klimakrise und ihre Auswirkungen, was sie schockierte. Sie sprach das Thema mehrfach in der Schule an, aber die Lehrer ignorierten sie und die anderen Schüler*innen verhöhnten sie als Alarmistin, die Falschinformationen aufgesessen sei. Sie kritisierten und verspotteten sie bei jeder Gelegenheit, wodurch sich F. immer unsicherer fühlte. Sie mied soziale Situationen und sprach kaum noch mit ihren Mitschüler*innen, was nur dazu führte, dass sie noch heftiger kritisiert und verlacht wurde. Nun traue sie sich nicht einmal mehr in die Schule. Mit den Eltern habe sie auch bereits darüber gesprochen, aber die hätten sie nur beschimpft und befohlen, nie mehr über das Thema zu sprechen. Die Psychotherapeutin verortet hier eine Angstspirale, wie sie Lukas auch in einigen ihrer Bücher beschreibt, und empfiehlt als Gegenmaßnahme die Paradoxe Intention. Kurzgefasst besagt die Methode, dass man gezielt das Gefürchtete anstreben soll. Beispielsweise könnte bei der Angst vor einem Herzinfarkt beim U-Bahn-Fahren das Ziel sein, solange U-Bahn zu fahren, bis einem der Schlag trifft. Der dahinterliegenden Theorie zufolge hebt sich die Angst vor etwas, in diesem Fall die Kritik und der Spott, mit dem Wunsch danach auf. Darüber hinaus wird die Funktion des Humors betont, denn die Anweisungen und Umsetzung dürfen und sollen humorvoll sein. Grund hierfür ist die antagonistische Wirkung des Humors auf die Angst (Lukas & Wurzel, 2015, S. 121–125; Lukas, 2022, S. 31). Im konkreten Fall schlägt

die Logotherapeutin vor, möglichst viel Kritik und Spott in der Öffentlichkeit auf sich zu ziehen, und zusätzlich eine Wette, um F. hierzu zu motivieren. Sie vereinbaren ein Treffen zur nächsten Einheit an einem belebten Platz. Dort taucht die Psychotherapeutin mit einer Clowns-Perücke auf und beginnt, Witze zu rezitieren. Nach anfänglichem Zögern setzt auch F. ein und trägt unsinnige Sätze vor. Die Therapeutin verbreitet anschließend schräge Weltuntergangsprophezeiungen und F. unsinnige und falsche Fakten wie *der gemeine Grasfrosch ist von kräftiger neongelber Farbe und miaut bei Vollmond*. Doch abgesehen von ein paar sympathischen Grinsen reagieren die anderen Menschen kaum auf die beiden. Nach einigen weiteren Interventionen und Umsetzungen ohne Begleitung berichtet F. einige Einheiten später, dass sie nun auch in der Schule versucht, möglichst Kritik und Erheiterung zu provozieren. Die Mitschüler*innen reagieren auch viel positiver auf sie. Die Negativspirale ist damit durchbrochen und umgedreht worden. Zumindest diese Angst konnte sie besiegen und fand zudem schließlich auch Wege, über Eco-Anxiety zu sprechen.

Solche und ähnliche Beispiele zeigen deutlich, wie umfangreich das Thema sein kann, und wie bedeutend Kenntnisse der Eco-Emotions sowie deren mannigfaltige Ausprägungen und Wechselwirkungen sind. Um ebendieses Wissen zu vertiefen und weitere (Be-)Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen, bedarf es einer Fortbildung, die jene Aspekte gezielt vermittelt und die Praktizierenden auf die zukünftigen Herausforderungen vorbereitet, denn die Zahl der Betroffenen wird in den nächsten Jahren und Jahrzehnten weiter zunehmen.

Formulierung eines Eco-Emotions-Fortbildungsangebots

Aus den bisherigen Explikationen erfolgt nun ein klares Postulat, das vor allem Organisationen wie *Psychotherapists for Future* deutlich unterstreichen, nämlich dass Eco-Emotions in psychotherapeutischen Aus- und Fortbildungen berücksichtigt werden sollen und müssen. Da, wie in den vorherigen Abschnitten bereits angedeutet, der Bereich relativ umfassend ist, wird nachfolgend ein ausführliches Fortbildungscurriculum vorgestellt, das der Komplexität des Phänomens Rechnung trägt. Abschließend wird zudem das Konzept einer Lehrveranstaltung vorgestellt, in der die Eco-Emotions-Kernaspekte im Zuge der fachspezifischen psychotherapeutischen Ausbildung vermittelt werden sollen. Während der Lehrgang tiefgehende Informationen für approbierte/eingetragene Psychotherapeut*innen liefert, ist der Zweck der Ausbildungslehreveranstaltung das fundierte Kennenlernen des Themas sowie die Sensibilisierung für solche Themen für die spätere praktische Tätigkeit als Psychotherapeut*in.

Bevor die Inhalte erörtert werden, folgen einige allgemeine Informationen über den Lehrgang. Das Fortbildungskonzept besteht aus zehn Blöcken, die sich über zwei Semester erstrecken. Ein Block besteht aus 15 Einheiten, die idealerweise an einem Wochenende (freitags und samstags oder samstags und sonntags) zu absolvieren sind. Dies hat zwei Gründe: Erstens wird solch eine Fortbildung in der Regel berufsbegleitend angeboten, womit mehrere wöchentliche Einheiten über ein gesamtes Semester nicht den Anforderungen der Teilnehmenden entsprechen würden. Und zweitens würden Einzelstunden den kreativen Austausch und das Erarbeiten relevanter Informationen erschweren, wobei gerade die Kreativität engagierter Teilnehmer*innen in jenem jungen Forschungsfeld einen

hohen Ertrag verspricht und andere inspiriert, selbst hierzu beizutragen. Nachfolgend werden die zehn Blöcke samt Inhalten verdichtet vorgestellt:

- 1.) *Einführung in die Eco-Emotions – Die Klimakrise und ihre psychischen Auswirkungen.* Den Beginn markiert eine einführende Lehrveranstaltung zu den Grundlagen der Eco-Emotions. Dabei werden zunächst allgemeine Informationen über die Klimakrise und ihre physikalischen, klimatologischen und historischen Hintergründe vermittelt, um anschließend auf die mannigfaltigen psychischen Auswirkungen im Detail einzugehen. Hierzu gehören nicht nur die Eco-Emotions, sondern beispielsweise auch die Folgen starker Hitzeperioden, rascher Kalt-Warm-Übergänge oder Sturmfluten auf das menschliche Verhalten.
- 2.) *Einführung in die Eco-Emotions – Eco-Anxiety, Eco-Fear, Eco-Worry und Eco-Anger.* Im zweiten Block des Lehrgangs geht es um die beiden häufigsten Eco-Emotions Angst und Wut sowie deren verschiedene Unterformen wie Eco-Anxiety, Eco-Fear, Eco-Worry und Eco-Anger. Neben einer allgemeinen Einführung in die Emotionen Angst und Wut sowie deren grundlegenden Funktionen bei Menschen wird in dieser Lehrveranstaltung der Fokus auf die spezifischen Charakteristika jener Eco-Emotions gelegt. Das umfasst einerseits die klimawandelspezifischen Hintergründe, aber auch die konkreten Ängste und Sorgen, die in diesem Zusammenhang auftreten können. Dazu gehören z. B. die Angst vor Naturkatastrophen und zunehmenden Extremwetterereignissen, die Angst vor der ungewissen Zukunft ob der unvorhersagbaren Ereignisse und Wechselwirkungen im komplexen globalen Klimasystem, die Furcht vor sozialen Veränderungen, Kriegen, Massenmigration und dergleichen, die infolge der voraussichtlichen Lebensmittel- und Wasserknappheit auftreten können. Ziel des Blocks ist es, ein Verständnis für das Gefühl zu entwickeln, dessen Entwicklung nachzuvollziehen sowie verstärkende Faktoren zu erkennen und diese in der Umgebung zu identifizieren. Ein zusätzlicher Fokus liegt auf der Diagnostik und Definition der genannten Eco-Emotions sowie auf der Unterscheidung zwischen *gesunder Angst* und etwaigen pathologischen Auswirkungen, wenn die Gefühle den Alltag oder die Funktionsfähigkeit der Betroffenen deutlich negativ beeinflussen.
- 3.) *Einführung in die Eco-Emotions – Eco-Depression, Eco-Grief, Eco-Despair, Eco-Guilt, Eco-Shame, Eco-Trauma und andere Emotionen wie Überwältigung, Ohnmacht, Frustration, Mitleid, Verwirrtheit, Ekel, Ermüdung oder Hilflosigkeit.* Nachdem im zweiten Block die grundlegenden Eco-Emotions ausführlich erarbeitet wurden, gilt es im dritten Abschnitt, die vielen unterschiedlichen Eco-Emotions zu identifizieren sowie deren Ausdrucksweisen kennenzulernen. Im Rahmen dieser Lehrveranstaltung sollen die Praktizierenden lernen, solche Eco-Emotions bei ihren Klient*innen zu erkennen und adäquat zuzuordnen. Der Fokus wird auch daraufgelegt, die basalen Bedürfnisse hinter den Gefühlen zu erkennen, welche durch die Klimakrise bedroht sind. Auch hier sollen, wie im vorherigen Abschnitt, Fallgeschichten aus der Praxis und/oder den medialen Berichten zur Illustration und umfassenden Kenntnisvermittlung herangezogen werden.
- 4.) *Die Rolle der Medien und der Gesellschaft bei der Verbreitung und Entstehung von Eco-Emotions sowie spezielle Gruppen und ihre Herausforderungen – Prepper*innen,*

*Aktivist*innen und Leugner*innen.* Die primären Quellen von Eco-Emotions sind nicht, wie man vermuten könnte, die Extremwetterereignisse, die beständige Erwärmung oder das gehäufte Auftreten von Naturkatastrophen, sondern die Verbreitung über die Medien, sowohl durch Massenmedien als auch Social Media. Hierzu tragen einerseits die großen Massenmedien mit ihrer häufigen Katastrophenberichterstattung bei, andererseits aber auch die Kommunikationsstrategien der Klimaaktivist*innen, die stets aufrüttelnde und angstschürende sowie hoffnungsvolle Botschaften aussenden – oftmals sogar in einem Text kombiniert. Neben einer tiefergehenden Analyse solcher Narrative und deren emotionale Wirkung, werden die Akteure genauer betrachtet, also Klimaaktivist*innen, Klimaleugner*innen, die mit ihren verharmlosenden Botschaften Ängste bei anderen Menschen verstärken können, und Prepper*innen, die zu einem großen Teil davon ausgehen, dass die Menschheit bis 2050 um bis zu 80% reduziert wird. Am Ende sollen die Praktizierenden Kommunikationsstrategien erkennen können und auch etwaige Strategien zum adäquaten Umgang mit Angehörigen solcher Gruppierungen. Ein weiterer Fokus liegt auf spezifischen psychischen Phänomenen von Aktivist*innen wie dem Aktivist*innen-Burn-Out als Folge großer Anstrengungen bei gefühlt geringen Fortschritten oder gar Rückschritten in der globalen Klimawandelbekämpfung.

- 5.) *Selbsthilfe bei starken Eco-Emotions - Reden, Handeln, positive Nachrichten Hoffnung, Sinn und Aktiv-sein - Helfende Antagonisten.* Nach den Einführungsmodulen und dem Eingehen auf Medien und Gesellschaft kommen wir nun zu den individuellen Betroffenen, die in die psychotherapeutische Praxis kommen. Je nach Intensität und psychischen Vorerkrankungen können viele Betroffene bereits vor einer Psychotherapie Gegenmaßnahmen gegen intensiver werdende Eco-Emotions treffen. Dazu gehört beispielsweise das Reden mit geeigneten Personen über ihre Gefühle inkl. der Validierung durch Eltern, Lehrer*innen oder anderen relevanten Personen und Berufsgruppen. Dies umfasst auch das Suchen und Finden von Hoffnung auf eine bessere Zukunft, das Finden eines Sinns im Leiden an den Emotionen, das Vermeiden negativer und das Besinnen auf positive Nachrichten sowie das Aktivsein im Sinne des Klimaschutzes. Mit Aktivsein muss nicht unbedingt der Aktivismus gemeint sein, sondern bereits Maßnahmen wie die Reduktion des CO₂-Ausstoßes, Recycling oder das Kaufen regionaler Produkte. Neben der Kenntnis solcher Wirkfaktoren ist auch die Vermittlung von Wissen über (in Österreich zumeist digitale) Selbsthilfegruppen oder der heilenden Wirkung von Gleichgesinnten-Gruppen ein bedeutender Teil dieses Moduls.
- 6.) *Eco-Emotions in der psychotherapeutischen Praxis 1 - Allgemeines, Begleitphänomene und Ausdrucksformen.* In diesem und den nächsten drei Lehrveranstaltungsblöcken geht es nun um die ausführliche psychotherapeutische Praxis im Zusammenhang mit Eco-Emotions. Am Beginn werden allgemeine Wirkfaktoren wiederholt und im Kontext des Lehrveranstaltungsthemas beleuchtet. Anschließend erfolgt ein tiefgehender Blick in die Behandlungswürdigkeit sowie die Behandlungsmöglichkeiten und die Wahl des Settings. Auch werden Aspekte wie das Erkennen psychische Komorbiditäten oder dahinterstehende Instabilitäten thematisiert, denn nicht jedes sich vordergründig als Eco-Emotion präsentierendes Phänomen hat tatsächlich mit der Klimakrise zu tun. Abschließend werden

verschiedene psychotherapeutische Ansätze vorgestellt, die in den nächsten drei Wochenendblöcken detaillierter behandelt werden, wobei es sich hier anbietet, bei genügend zeitlichem Abstand zwischen den Modulen, die Vorerfahrungen der Teilnehmer*innen zu nutzen und sie selbst Behandlungsansätze in ihrer jeweiligen Schule entwickeln zu lassen. Auch können die Teilnehmenden etwaige Fälle aus ihrer therapeutischen Praxis vorbereiten und vorstellen, um den anderen die Facetten der Eco-Emotions zu vermitteln und selbst von den Rückmeldungen im Sinne einer Supervisionsgruppe profitieren zu können.

- 7.) *Eco-Emotions in der psychotherapeutischen Praxis 2 - Behandlungsmethoden 1 - tiefenpsychologische Verfahren.* Im zweiten praktischen Modul werden vor allem tiefenpsychologische Verfahren und ihre Zugänge zu den Eco-Emotionen präsentiert. Dazu gehören beispielsweise die Analytische Psychologie nach Jung und ihre Konzepte der Komplexe, der Archetypen oder des kollektiven Unbewussten sowie ihre Methoden der Aktiven Imagination und der Traumdeutung; zudem die Individualpsychologie Adlers mit ihrem Gemeinschaftsgefühl/Umweltgefühl sowie dem Minderwertigkeitsgefühl als Kernkonzepte und der Ermutigung als Methode; die verschiedenen Formen der Psychoanalyse inkl. der Triebtheorie, der Objektbeziehungstheorie oder der Selbstpsychologie. Weiters die Katathym Imaginative Psychotherapie, die Autogene Psychotherapie, die Bioenergetische Analyse, diverse tiefenpsychologische Gruppentherapieverfahren und weitere Schulen und Ansätze wie die transpersonale Psychosynthese, die nicht nur vom Unbewussten, sondern auch von einem Überbewussten ausgeht. Ihnen gemein ist die Annahme tieferliegender Konflikte, die sich über die Eco-Emotions einen Weg an die Oberfläche bahnen oder diese aus der Tiefe heraus maßgeblich verstärken. Neben dem Aufdecken jener Mechanismen werden hier verschiedene Methoden vorgestellt, um damit adäquat umzugehen.
- 8.) *Eco-Emotions in der psychotherapeutischen Praxis 3 - Behandlungsmethoden 2 - humanistische Verfahren.* Den humanistischen Verfahren wird ein eigenes Wochenende gewidmet, denn die zahlreichen unterschiedlichen Herangehensweisen erfordern eine ausführliche Behandlung. Darin werden die existenzialistischen Schulen wie Frankls Logotherapie, Längles Existenzanalyse, Bosses Daseinsanalyse oder Yaloms existenzieller Psychotherapie behandelt. Ebenso werden klassische Verfahren wie die Gesprächspsychotherapie nach Rogers, die Ansätze nach Fromm, Rank, Farrelly und weitere thematisiert. Und nicht zuletzt auch kreative Verfahren wie die Gestalttherapie oder das Psychodrama in seinen verschiedenen Ausprägungsformen. Auch diese Ansätze gehen unterschiedlich mit den Eco-Emotions um. Frankls Paradoxe Intention bewirkt eine Distanzierung zu den eigenen Gefühlen, wodurch sie bewältigbarer scheinen. Das Psychodrama setzt hier einerseits auf den Perspektivenwechsel durch den Rollentausch und andererseits auf das Stärken der Kreativität als wesentliche Problemlöse-Ressource eines Menschen. Die Provokative Therapie setzt auf Humor und Herausfordern, um die Selbstheilung zu aktivieren und in der Logotherapie wird auch das Finden von Sinn im Leiden thematisiert, wodurch das Leiden erträglicher wird.

- 9.) *Eco-Emotions in der psychotherapeutischen Praxis 4 - Behandlungsmethoden 3 - systemische und kognitiv-behaviorale Verfahren.* Der vorletzte Block enthält den riesigen und unüberschaubaren Wald der kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätze aller drei Wellen sowie die Interventionen der nicht minder komplexen Systemischen Therapie. Zusätzlich können auch Verfahren wie die Morita-Therapie, die zu den verhaltenstherapeutischen zählt, berücksichtigt werden. In jenen beiden Schulen bestehen zahlreiche (Be-)Handlungsmöglichkeiten für dysfunktionale Eco-Emotions, beispielsweise die Systematische Desensibilisierung als Konfrontationstherapie, diverse stress- und angstlösende Entspannungsverfahren oder perspektivenwechselanstrebende systemische Fragetechniken, die erarbeitet und vorgeführt werden können. Dieses Modul stellt den Abschluss der vierteiligen Behandlungsreihe dar. Anschließend wird sich noch der Forschung und Wissenschaft gewidmet.
- 10.) *Eco-Emotions in der psychotherapeutischen Forschung.* Das letzte Modul der Fortbildungsreihe ist der psychotherapeutischen Forschung gewidmet. Obgleich in den letzten Jahren einige Fachartikel zum Thema erschienen, Behandlungsansätze zumindest grob formuliert und auch die ersten diagnostischen Inventare veröffentlicht wurden, besteht hier noch ein weitgehend unbeforschtes Gebiet. Umso bedeutender ist fundierte Forschung, die zur Etablierung eines Eco-Emotions-Kompetenzzentrums beitragen kann.

Eine solche Fortbildungsreihe ist recht umfangreich. Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, die Inhalte verdichtet in einen einzelnen Lehrveranstaltungsblock bzw. eine reguläre wöchentlich stattfindende Lehrveranstaltung zu verpacken, die ein oder zwei Semesterwochenstunden umfasst. Solch ein Setting wäre nicht optimal, aber oft erlauben äußere Umstände nur einen begrenzten Rahmen, der hier bestmöglich gefüllt werden soll. Betrachten wir die Inhalte der zehn Blöcke und verdichten sie auf die wesentlichsten Informationen, mit denen sowohl angehende als auch bereits praktizierende Psychotherapeut*innen und Angehöriger anderer helfender Berufsgruppen einen guten Überblick über die Eco-Emotions und den adäquaten Umgang mit denselben erhalten sollen. So stehen die folgenden Inhalte im Zentrum der Lehrveranstaltung: Zunächst ist es sinnvoll, zumindest die beiden am häufigsten thematisierten Gefühle, nämlich Eco-Anxiety und Eco-Anger, mittels Fallbeispielen sowie ihre Wechselwirkungen mit Faktoren wie Medienberichte und gesellschaftlichen Entwicklungen vorzustellen. Anschließend können allgemeine und spezifische Behandlungsmöglichkeiten entwickelt werden, die zumindest einen Einblick in den Umgang mit ebenjenem Phänomen vermitteln sollen. Dazu zählen zunächst die allgemeinen Wirkfaktoren wie das Reden über die Gefühle, das Fokussieren auf positive bei gleichzeitigem Meiden negativer Medienberichte oder das Aktivwerden im Sinne des Klima- und Umweltschutzes. Je nach Fachspezifikum und Zielgruppe können weitere fachspezifische Behandlungskonzepte vorgestellt werden.

Fazit

Abschließend sei erneut auf die Bedeutung des Wissens um Eco-Emotions und des adäquaten Umgangs mit denselben verwiesen, die vor allem in den nächsten Jahren deutlich zunehmen werden. Umso wichtiger ist eine entsprechende Thematisierung der Inhalte in der psychotherapeutischen Aus- und Fortbildung. Deshalb will der aktuelle Fachartikel Ausbildungseinrichtungen im gesamten deutschen Sprachraum inspirieren und motivieren, ihre Lehrpläne entsprechend zu erweitern. Der hier vorgestellte Ansatz samt ergänzender Literatur kann dabei als Vorlage verwendet werden. Weiters dient der Text der Darstellung einer Übersicht über die Breite des Eco-Emotions-Diskurses, die interessierten Leser*innen und vor allem Forscher*innen die vielen möglichen Ansätze für weiterführende Forschung nahebringen soll. Der Bedarf an weiterführender Eco-Emotions-Forschung ist nämlich ebenfalls unverändert hoch.

Literatur

- Albrecht, G. (2019). *Earth emotions. New words for a new world*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety. Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/j.janxdis.2020.102263>
- Kast, V. (1999). *Vom Sinn der Angst: Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen* (5. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Lukas, E. (2022). *Distanz zur Angst: Das Leben mutig bestehen* (Edition Elisabeth Lukas). Kevelaer: Butzon & Bercker.
- Lukas, E. & Wurzel, R. (2015). *Von der Angst zum Seelenfrieden*. München: Verlag Neue Stadt.
- Pihkala, P. (2020a). *Mieli maassa? Ympäristötunteet*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pihkala, P. (2020b). Anxiety and the Ecological Crisis. An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, 12, 19, 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Raile, P. (2021). Öko-Angst als Motivator von Umweltbewegungen – 1970-2021. Umweltangst und Eco-Anxiety. In B. Rieken, R. Popp & P. Raile (Hrsg.). *Eco-Anxiety – Zukunftsangst und Klimawandel. Interdisziplinäre Zugänge* (S. 123–142). Münster, New York: Waxmann.
- Raile, P. (2022). *Eco-Anxiety in Psychotherapiewissenschaft und -Praxis*. Münster, New York: Waxmann.
- Raile, P. & Rieken, B. (2021). *Eco-Anxiety – Die Angst vor dem Klimawandel. Psychotherapiewissenschaftliche und ethnologische Zugänge*. Münster, New York: Waxmann.
- Rieken B.; Popp, R., & Raile, P. (Hrsg.). (2021). *Eco-Anxiety - Zukunftsangst und Klimawandel. Interdisziplinäre Zugänge*. Münster, New York: Waxmann.
- Verplanken, B., Marks, E. & Dobromir, A. I. (2020). On the nature of eco-anxiety. How constructive or unconstructive is habitual worry about global warming? *Journal of Environmental Psychology*, 72, 101528. <https://doi.org/j.jenvp.2020.101528>
- Wyss, A. M., Berger, S., Baumgartner, T., & Knoch, D. (2021). Reactions to warnings in the climate commons. *Journal of Environmental Psychology*, 78, 101689. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101689>

Literaturvorschläge zu Modul 1:

- Dohm, L., Peter, F., & Bronswijk, K. (Hrsg.). (2021). *Climate Action - Psychologie der Klimakrise. Handlungshemmnisse und Handlungsmöglichkeiten*. Gießen: Psychosozial.
- Neukirchen, F. (Hrsg.). (2019). *Die Folgen des Klimawandels*. Wiesbaden: Springer.
- Nikendei, C. (2020). Klima, Psyche und Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 65, 3–13. <https://doi.org/10.1007/s00278-019-00397-7>
- Psychologists 4 Future (2022). *Klimapsychologie – Psychologie der Klimakrise*. Abgerufen am 31. März 2022 von <https://www.psychologistsforfuture.org/psychologie-der-klimakrise/>.
- Raile, P. (2021). Klimatische Veränderungen und Angst – damals wie heute. Fallvignetten der letzten 4500 Jahre aus heutiger Sicht interpretiert. *SFU Forschungsbulletin*, 9(2), 39–56.

Raile, P. (2021). Öko-Angst als Motivator von Umweltbewegungen – 1970-2021. Umweltangst und Eco-Anxiety. In B. Rieken, R. Popp & P. Raile (Hrsg.), *Eco-Anxiety – Zukunftsangst und Klimawandel. Interdisziplinäre Zugänge* (S. 123–142). Münster, New York: Waxmann.

Raile, P. & Rieken, B. (2021). *Eco-Anxiety – Die Angst vor dem Klimawandel. Psychotherapiewissenschaftliche und ethnologische Zugänge* (S. 11–58). Münster, New York: Waxmann.

Literaturvorschläge zu Modul 2:

Albrecht, G. (2019). *Earth Emotions. New Words for a new World*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Clayton, S. (2020). Climate anxiety. Psychological responses to climate change. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/j.janxdis.2020.102263>

Pihkala, P. (2020a). *Mieli maassa? Ympäristötunteet*. Helsinki: Kirjapaja.

Pihkala, P. (2020b). Anxiety and the ecological crisis. an analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>

Raile, P. (2022). *Eco-Anxiety in Psychotherapiewissenschaft und -Praxis*. Münster, New York: Waxmann.

Raile, P., & Rieken, B. (2021). *Eco-Anxiety – Die Angst vor dem Klimawandel. Psychotherapiewissenschaftliche und ethnologische Zugänge*. Münster, New York: Waxmann.

Rieken, B., Popp, R., & Raile, P. (Hrsg.). (2021). *Eco-Anxiety - Zukunftsangst und Klimawandel. Interdisziplinäre Zugänge*. Münster, New York: Waxmann.

Literaturvorschläge zu Modul 3:

Ágoston, C., Csaba, B., Nagy, B., Kőváry, Z., Dúll, A., Rácz, J., & Demetrovics, Z. (2022). Identifying types of eco-anxiety, eco-guilt, eco-grief, and eco-coping in a climate-sensitive population. a qualitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 2461. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042461>

Albrecht, G. (2019). *Earth Emotions. New words for a new world*. Ithaca, NY: Cornell University Press.

Engstrom, S. (2019). Recognising the role eco-grief plays in responding to environmental degradation. *Journal of Transdisciplinary Peace Praxis*, 1(1), 168–186.

Pihkala, P. (2020b). Anxiety and the ecological crisis. an analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>

Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action. Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>

Literaturvorschläge zu Modul 4:

Raile, P. (2021). Eco-Anxiety. Angstbewältigung und Aktivismus im Social-Media-Alltag. *Kuckuck – Notizen zur Alltagskultur* 35(2), 84–87.

Raile, P. (2022). *Eco-Anxiety in Psychotherapiewissenschaft und -Praxis*. Münster New York: Waxmann.

- Raile, P., & Rieken, B. (2021). *Eco-Anxiety – Die Angst vor dem Klimawandel. Psychotherapiewissenschaftliche und ethnologische Zugänge*. Münster, New York: Waxmann.
- Rieken, B., Popp, R., & Raile, P. (Hrsg.). (2021). *Eco-Anxiety – Zukunftsangst und Klimawandel. Interdisziplinäre Zugänge*. Münster, New York: Waxmann.

Literaturvorschläge zu Modul 5:

- Barth, M., Masson, T., Fritsche, I., Fielding, K., & Smith, J. R. (2021). Collective responses to global challenges. The social psychology of pro-environmental action. *Journal of Environmental Psychology*, 74, 101562. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101562>
- Bright, M. L., & Eames, C. (2021). From apathy through anxiety to action. Emotions as motivators for youth climate strike leaders. *Australian Journal of Environmental Education*, 38(1), 1–13. <https://doi.org/10.1017/ae.2021.22>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety. Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Cunsolo, A., Harper, S. L., Minor, K., Hayes, K., Williams, K. G., & Howard, C. (2020). Ecological grief and anxiety. The start of a healthy response to climate change? *The Lancet Planetary Health* 4(7), 261–263. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(20\)30144-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3)
- Fritze, J. G.; Blashki, G. A.; Burke, S. et al. (2008). Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and wellbeing. *International Journal of Mental Health Systems*, 2, 13. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-2-13>
- Geiger, N., Swim, J. K., Gasper, K., Fraser, J., & Flinner, K. (2021). How do I feel when I think about taking action? Hope and boredom, not anxiety and helplessness, predict intentions to take climate action. *Journal of Environmental Psychology*, 76, 101649. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101649>
- Hickman, C. (2020). We need to (find a way to) talk about ... Eco-anxiety. *Journal of Social Work Practice*, 34(4), 411–424. <https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1844166>
- Ojala, M. (2012). Hope and climate change. The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, 18(5), 625–642. <https://doi.org/10.1080/13504622.2011.637157>
- Raile, P. (2022). *Eco-Anxiety in Psychotherapiewissenschaft und -Praxis*. Münster, New York: Waxmann.
- Raile, P., & Rieken, B. (2021). *Eco-Anxiety – Die Angst vor dem Klimawandel. Psychotherapiewissenschaftliche und ethnologische Zugänge*. Münster, New York: Waxmann.
- Rieken, B., Popp, R., & Raile, P. (Hrsg.). (2021). *Eco-Anxiety - Zukunftsangst und Klimawandel. Interdisziplinäre Zugänge*. Münster, New York: Waxmann.
- Raile, P. (2022, i.D.). Eco-Anxiety und Hoffnung. Der Resilienzfaktor in Zeiten von Weltuntergangsszenarien. *Die grüne Moschee*, 2.

Literaturvorschläge zu Modul 6:

- Clayton, S. (2020). Climate anxiety. Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Dodds, J. (2021). The psychology of climate anxiety – ERRATUM. *BJPsych bulletin*, 45(4), 256. <https://doi.org/10.1192/bjb.2021.58>
- Pihkala, P. (2020b). Anxiety and the ecological crisis. An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala, P. (2020c). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>
- Raile, P. (2022). *Eco-Anxiety in Psychotherapiewissenschaft und -Praxis*. Münster, New York: Waxmann.
- Taylor, S. (2020). Anxiety disorders, climate change, and the challenges ahead. Introduction to the special issue. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102313. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102313>

Literaturvorschläge zu Modul 7:

- Wessinger, K. A. (2019). *Eco-anxiety in the age of climate change: an Adlerian approach: a literature review*. Abschlussarbeit an der Adler Graduate School. <https://alfredadler.edu/sites/default/files/Katherine%20Wessinger%20MP%202019%20Prelim.pdf>
- Rust, M.-J. (2020). *Towards an Ecopsychotherapy*. London: Confer Books.
- Hickman, C. (2020). We need to (find a way to) talk about ... Eco-anxiety. *Journal of Social Work Practice*, 34(4), 411–424. <https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1844166>
- Vu, M. (2020). *Climate anxiety and grief are healthy feelings which can form a basis for action*. Abgerufen am 31. März 2022 von <https://echochamberescape.com/2020/07/17/view-climate-anxiety-and-grief-are-healthy-feelings-which-can-form-a-basis-for-action/>
- Orange, D. (2017). *Climate Crisis, Psychoanalysis, and Radical Ethics*. London: Routledge.
- Raile, P. (2022). *Eco-Anxiety in Psychotherapiewissenschaft und -Praxis*. Münster, New York: Waxmann.

Literaturvorschläge zu Modul 8:

- Baker, C. (2021). *The world is burning. how can climate journalists cope?* Dart Center for Journalism and Trauma. Abgerufen am 31. März 2022 von <https://dartcenter.org/resources/world-burning-how-can-climate-journalists-cope>
- Benoit, L., Thomas, I., & Martin, A. (2021). Review: Ecological awareness, anxiety, and actions among youth and their parents - a qualitative study of newspaper narratives. *Child and Adolescent Mental Health* 27(1), 47–58. <https://doi.org/10.1111/camh.12514>
- Kofler-Mertens, P. (2021). Klimaangst. Hoffnung machende Impulse in unsicheren Zeiten aus der Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl. In B. Rieken, R. Popp, & P. Raile (Hrsg.). *Eco-Anxiety – Zukunftsangst und Klimawandel. Interdisziplinäre Zugänge* (S. 174–190). Münster, New York: Waxmann.

- Pihkala, P. (2020b). Anxiety and the ecological crisis. an analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Pihkala, P. (2020c). Eco-Anxiety and Environmental Education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>
- Raile, P. (2022). *Eco-Anxiety in Psychotherapiewissenschaft und -Praxis*. Münster, New York: Waxmann.

Literaturvorschläge zu Modul 9:

- Baudon, P., & Jachens, L. (2021). A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189636>
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety. Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/j.janxdis.2020.102263>
- Dailianis, A. T. (2020). Eco-anxiety. A scoping review towards a clinical conceptualisation and therapeutic approach. (Masterarbeit). Auckland University of Technology, Auckland.
- Pihkala, P. (2020b). Anxiety and the ecological crisis. an analysis of eco-anxiety and climate anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>
- Raile, P. (2022). *Eco-Anxiety in Psychotherapiewissenschaft und -Praxis*. Münster, New York: Waxmann.
- Taylor, S. (2020). Anxiety disorders, climate change, and the challenges ahead. Introduction to the special issue. *Journal of Anxiety Disorders*, 76, 102313. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102313>
- Morrow, M. (2019). *CBT for anxiety*. Abgerufen am 31. März 2022 von <https://www.klearminds.com/therapies/cbt-cognitive-behavioural-therapy/anxiety/>
- Sheate, W. (2021). *Identifying and helping with Eco-anxiety*. Abgerufen am 31. März 2022 von <https://www.ukhypnosis.com/2019/06/16/identifying-and-helping-with-eco-anxiety/>

Literaturvorschläge zu Modul 10:

- Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. <https://doi.org/j.jenvp.2020.101434>
- Hogg, T. L., Stanley, S. K., O'Brien, L. V., Wilson, M. S., & Watsford, C. R. (2021). The Hogg Eco-Anxiety Scale. Development and validation of a multidimensional scale. *Global Environmental Change*, 71, 102391. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2021.102391>
- Raile, P. (2022). *Eco-Anxiety in Psychotherapiewissenschaft und -Praxis*. Münster, New York: Waxmann.
- Raile, P., & Rieken, B. (2021). *Eco-Anxiety – Die Angst vor dem Klimawandel. Psychotherapiewissenschaftliche und ethnologische Zugänge*. Münster, New York: Waxmann.
- Innocenti, M., Santarelli, G., Faggi, V., Castellini, G., Manelli, I., Magrini, G., Galassi, F., & Ricca, V. (2021). Psychometric properties of the Italian version of the Climate Change Anxiety Scale. *The Journal of Climate Change and Health*, 3, 100080. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100080>

Angaben zum Autor

Priv.-Doz. Dr. Dr. Paolo Raile, MSc.

Adresse: Eichbergstraße 15; 2640 Gloggnitz

Tel.: +43 (0) 699 172 161 86

E-Mail: paolo@raile.at

Paolo Raile ist Sozialarbeiter, Psychotherapeut in eigener Praxis und leitet zwei psychosoziale Einrichtungen in Wien. Er studierte an der Universität Wien, der Donau-Universität Krems und der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien (SFU), und promovierte in den Fächern Europäische Ethnologie und Psychotherapiewissenschaft. 2023 habilitierte er sich in der Disziplin Psychotherapiewissenschaft an der SFU, wo er unter anderem zu Eco-Emotions lehrt und forscht.