

# Magazin

## «Es ist notwendig, auf positive Geschichten umzuschwenken»

**Psychologin über die Klimakrise** Daniella Nosetti-Bürgi untersucht die psychologischen Vorgänge in der Klimakrise – und sagt, wie wir aus der Erstarrung ins Handeln kommen.

Sabine Gfeller

### Frau Nosetti-Bürgi, welche Gefühle löst die Klimaerwärmung bei Ihnen aus?

Sie stimmt mich traurig und macht mir grosse Sorgen. Gerade für meine Grosskinder. Und ich habe Schuldgefühle. Als 65-Jährige gehöre ich zur Generation, die so viel verschuldet, die in rasendem Tempo die gesamte Umweltzerstörung vorangetrieben hat.

### Zum Beispiel?

Das Waldsterben, die Fliegerei und natürlich die Globalisierung, die zur Ausbeutung der Drittweltländer geführt hat.

### Letzten Sommer hörte man immer wieder von Überschwemmungen, Waldbränden, Erdbeben. Das kann Angst und ein Ohnmachtsgefühl auslösen. Was können wir dagegen tun?

Auf Angst haben wir drei Reaktionsmöglichkeiten. Stellen Sie sich vor, ein Löwe steht plötzlich vor Ihnen. Nun können Sie entweder flüchten oder kämpfen. Geht beides nicht, erstarren Sie.

### Und so verhält es sich auch mit der Klimakrise?

Genau. Die einen engagieren sich, andere flüchten in die Ablenkung und dröhnen sich zum Beispiel mit Fernsehkonsum zu. Und dann gibt es eben solche, die wie betäubt sind und erstarren.

### Wohin führt die Erstarrung?

Man kommt nicht ins Handeln. Hilflosigkeit und Ohnmacht sind äusserst unangenehm. Deshalb hat unsere Psyche Abwehrmechanismen. Die Menschen verdrängen, reden schön oder schieben die Verantwortung ab. Und manche verleugnen die Klimakrise.

### Wie gehen Sie denn persönlich mit Schreckensmeldungen über das Klima um?

Mich motivieren sie, mich weiter in der Klimabewegung zu engagieren. Als Psychologin für Future unterstütze ich Aktivistinnen und Aktivisten – gerade solche, die ausgebrannt sind oder bei denen die Gefahr eines Burnouts besteht. Viele arbeiten Tag und Nacht. Sie setzen sich mit Herzblut für die Zukunft unseres Planeten ein und treiben dabei oft Raubbau an ihren eigenen Kräften.

### Was empfehlen Sie anderen, wie sie auf Katastrophenmeldungen reagieren können? Als Privatperson kann man nur sehr begrenzt Einfluss nehmen.

Das stimmt. Ich kann weniger Abfall produzieren. Aber das Gesparte steht in keinem Verhältnis zum Abfall, den grosse Unternehmen nach wie vor produzieren. Ein stetiges «Ja, aber» bremst mich allerdings. Diese Bremse müssen wir lösen.

### Wie denn?

Ich plädiere für ein «Ja, und». Ja, ich reduziere meinen Abfall, trenne ihn UND die grossen Unternehmen müssen dasselbe im



Sie empfiehlt, mit einem «Ja, und» statt einem «Ja, aber» auf Katastrophenmeldungen zu reagieren: Daniella Nosetti-Bürgi auf der kleinen Schanze in Bern. Foto: Barbara Héritier

### «Tierarten sterben nicht in meinem Wohnzimmer.»

Daniella Nosetti-Bürgi

#### Zur Person

Daniella Nosetti-Bürgi arbeitet als Psychotherapeutin in einer Gemeinschaftspraxis in der Nähe von Luzern. Die 65-Jährige engagiert sich ehrenamtlich als Psychologin für Future. Diese Gruppierung bietet Klimaaktivistinnen und -aktivisten einerseits psychologische Unterstützung an. Andererseits widmet sie sich in Vorträgen und Workshops den zwei Fragen: Welche psychologischen Mechanismen sind dafür verantwortlich, dass zu wenig gegen den allseits

#### Der Klimaweg

Die Klimagruppe Wandelbar aus Köniz setzt sich für Biodiversität und sozialen Wandel ein. Ihre Wanderausstellung «Klimaweg» zeigte die Gruppe bereits im Liebefeld-Park und im Garten der Villa Stucki. Jeweils 14 Schilder bilden einen Zeitstrahl von 2020 bis 2030. Sie wollen Perspektiven aufzeigen und positive Zukunftsvisionen erzählen. Im Dezember wird der «Klima-

weg» im Innenhof des Generationenhauses stehen. Nebst dem Klimaweg hat die Gruppe eine Plakataktion gemacht. Auf den Plakaten stand: «Stell dir vor, wir können auch in 20 Jahren noch in einer sauberen Aare schwimmen.»

**Wie kommen wir ins Handeln?** Damit wir eine Gefahr als solche erkennen, muss sie drei Dinge erfüllen: Sie muss uns persönlich betreffen, plötzlich auftreten und akut sein. Diese Faktoren sind in der Schweiz bezüglich der Klimakrise kaum spürbar. Tierarten sterben nicht in meinem Wohnzimmer. Wir müssen nicht

grossen Rahmen tun. Alle müssen sich auf ihre Handlungsmöglichkeiten konzentrieren.

fliehen, weil wir kein Wasser mehr haben.

**Aber diesen Sommer wurden auch in der Schweiz und in Deutschland Häuser überschwemmt.** Da liesse sich die Gefahr erkennen – vorausgesetzt die Menschen ziehen die Rückschlüsse, was die Ursache dieser Katastrophe ist.

**Je spürbarer die Klimaveränderung wird, desto schneller kommen wir ins Handeln?** Richtig. Hinzu kommt allerdings, dass wir uns den Klimakollaps – also das Kippen der Ökosysteme – nicht vorstellen können. Das liegt jenseits unserer Imaginationskraft und erschwert zusätzlich, die Gefahr zu erkennen.

**Ihre Tochter Laura Nosetti hat Wandelbar aus Bern mitbegründet. Bereits zweimal hat diese kleine Klimagruppe einen Weg gestaltet, der sich mit einem positiven Storytelling der Klimadebatte nähert. Weshalb braucht es das?** Es war wichtig, dass die Medien über die Fakten zum Klimawandel informiert haben. Beschränken sie sich aber darauf, Katastrophenmeldungen zu verbreiten, dann aktiviert das psychologisch gesehen bei den Leserinnen und Lesern Hilflosigkeit und Angst. Diese Gefühle führen zu den genannten Abwehrmechanismen. Deshalb braucht es einen anderen Weg, die Menschen bei ihrer Angst und Sorge abzuholen.

**Wir Angst haben, raffen wir uns endlich auf und übernehmen Verantwortung.** Es braucht ein Bewusstsein für die Gefahr. Und es braucht ein gewisses Mass an Angst, das mir Schub gibt. Wir müssen lernen, die schweren Gefühle auszuhalten. Das ist möglich, wenn wir Auswege sehen.

**Was erhoffen Sie sich davon?** Wenn wir konkrete Handlungsmöglichkeiten sehen, erfahren wir Selbstwirksamkeit. Es ist das Gegenteil von Hilflosigkeit. Lese ich in den Medien, dass andere auf verschiedenen Ebenen ebenfalls in die positive Richtung wirken, stärkt das die Hoffnung.

**Leserinnen und Leser springen tendenziell eher auf negative Schlagzeilen an.** Das ist die grosse Problematik. Und eine Tragik des Menschen, die mich immer wieder erschüttert. Es gab Zeitungen, die sich auf positive Nachrichten konzentrieren wollten. Sie waren aber nicht sehr erfolgreich.

**Ist ein Umschwenken auf das positive Storytelling unter diesen Voraussetzungen überhaupt möglich?** Ich finde, es ist notwendig und wichtig. Ansonsten ändert sich nichts. Das Erzählen von Geschichten ist eine mögliche Strategie, gesellschaftliche Veränderungen anzustossen.

**Sind Sie hoffnungsvoll?** Ich sehe die aktuelle Krise als Chance zur Umkehr. Mit der Natur, für die Natur.

**Kann Angst denn auch positiv sein? Im Sinne von: Nur wenn**

**wir Angst haben, raffen wir uns endlich auf und übernehmen Verantwortung.** Es braucht ein Bewusstsein für die Gefahr. Und es braucht ein gewisses Mass an Angst, das mir Schub gibt. Wir müssen lernen, die schweren Gefühle auszuhalten. Das ist möglich, wenn wir Auswege sehen.

**Was erhoffen Sie sich davon?** Wenn wir konkrete Handlungsmöglichkeiten sehen, erfahren wir Selbstwirksamkeit. Es ist das Gegenteil von Hilflosigkeit. Lese ich in den Medien, dass andere auf verschiedenen Ebenen ebenfalls in die positive Richtung wirken, stärkt das die Hoffnung.

**Leserinnen und Leser springen tendenziell eher auf negative Schlagzeilen an.** Das ist die grosse Problematik. Und eine Tragik des Menschen, die mich immer wieder erschüttert. Es gab Zeitungen, die sich auf positive Nachrichten konzentrieren wollten. Sie waren aber nicht sehr erfolgreich.

**Ist ein Umschwenken auf das positive Storytelling unter diesen Voraussetzungen überhaupt möglich?** Ich finde, es ist notwendig und wichtig. Ansonsten ändert sich nichts. Das Erzählen von Geschichten ist eine mögliche Strategie, gesellschaftliche Veränderungen anzustossen.

**Sind Sie hoffnungsvoll?** Ich sehe die aktuelle Krise als Chance zur Umkehr. Mit der Natur, für die Natur.

### Das Wundern von Bern

#### Diese Suchmaschine kennt keine Optimierung



Vor einiger Zeit habe ich bei der Suche nach meinem Schlüssel in meiner Handtasche ein altes Gummibärchen gefunden. Es war zwar ein bisschen deformiert, aber erschien mir durchaus noch essbar. Das wäre mir auf Google nie passiert. Denn das Ziel der Suchmaschine ist ja, einem immer genau das zu liefern, was man sucht, und nichts anderes. Doch was verpassen wir dabei eigentlich?

Eine Antwort auf diese Frage liefert die Suchmaschine Marginalia. Dass man sie auf Google nur schwer findet, liegt dabei wohl in der Natur der Sache. Denn Marginalia soll ihren Nutzern dabei helfen, «etwas zu finden, von dem Sie nicht einmal wussten, dass Sie es suchen», so der anonyme Programmierer. Und stellt dabei auch gleich klar: «Falls Sie nach klaren Ergebnissen suchen, sind Sie hier falsch.» Im Gegensatz zu Googles ausgeklügeltem Rankingsystem ist Marginalia vor allem auf alte Websites oder solche mit wenig Bild und viel Text ausgerichtet. Machen wir also die Probe aufs Exempel und füttern Marginalia mit ein paar geogoogelten Begriffen.

Der erste Suchbegriff ist – na klar – «Pandemie». Hier leitet mich Marginalia auf einen Reiseblog ohne Bilder, in dem ein Mann mit zwei Hunden auf einer Insel in North Carolina schreibt: «Der Abschied schien richtig. Über die bevorstehende Pandemie war genug bekannt.» Und ein paar Absätze später: «Then the poop hit the fan.»

Von Corona keine Spur ist in den Suchergebnissen zu Alain Berset, der 2020 am zweithäufigsten geogoogelten Person in der Schweiz. Marginalia liefert ein einziges Ergebnis: einen Blogbeitrag von 2005, in dem sich der Verfasser darüber aufregt, dass sich ein gewisser Herr Berset, Regierungsrat des Kantons Freiburg, gegen die Ausweitung der Sonntagsverkäufe ausspricht. Und nach ein paar sarkastischen Bemerkungen mit der Frage schliesst, ob man denn am Sonntag selber Ziegen melken müsse.

Und was ist mit dem Such-Hit «Wetter morgen»? Da führt der erste Treffer zu einer Rezension von Roland Emmerichs Katastrophenfilm «The Day After Tomorrow», in dem es um die klimatische Apokalypse geht. Harter Tobak, wenn man doch eigentlich nur wissen wollte, ob man heute einen Regenschirm mitnehmen muss oder nicht. Jedenfalls schliesst der Text mit dem Fazit, der Film sei etwas zäh und gegen Schluss zu süsslich – genau wie mein Gummibärchen.

#### Xymna Engel

Die Autorinnen und Autoren dieser Kolumne staunen über aktuelle Phänomene.