



## PRESSEMITTEILUNG

**Nach der Europawahl wichtiger denn je: Ohnmacht überwinden,  
ins Handeln kommen. Erste psychologisch fundierte Website gibt  
Anleitung in 9 Schritten.**

Bundesweit, 13.06.2024 - Mit [www.daskannstdutun.de](http://www.daskannstdutun.de) hat der gemeinnützige deutsche Verein Psychologists / Psychotherapists for Future e.V. eine Kampagne entwickelt, die effektive Handlungen zum Schutz der menschlichen Lebensgrundlagen in den Mittelpunkt stellt. Dazu stellen die Psycholog\*innen typische menschliche Denkmuster vor, die zu Handlungsunfähigkeit führen. In neun Schritten geben sie Hilfestellung, wie Menschen diese überwinden und konkret aktiv werden können. Damit richten sie sich an Menschen, die sich belastet fühlen, das für sie passende Engagement aber noch nicht gefunden haben. Die Ressourcen helfen ebenfalls, Gefühle wie Ohnmacht, Frustration oder Angst angesichts der Ergebnisse der Europawahl sinnvoll umzuwandeln.

Bereits seit langem kritisieren Wissenschaftler sowie Umwelt- und Klimaschutzorganisationen die mangelnde Handlungsbereitschaft von Politiker\*innen und Bevölkerung im Klimaschutz. Die Ergebnisse der Europawahl beunruhigen viele Menschen zusätzlich und können Gefühle wie Ohnmacht, Frustration, Wut und Angst schüren. Umso wichtiger ist es laut Psycholog\*innen der Psychologists for Future gerade jetzt, diese Gefühle ernst zu nehmen und in sinnvolle Handlung zu übersetzen. „Wir wissen aus der Forschung sehr genau, dass Handlung das beste Gegenmittel gegen diese unangenehmen Gefühle ist. Wenn wir aktiv werden und uns für unsere Werte einsetzen, fühlen wir uns weniger hilflos und ausgeliefert. Wir können Selbstwirksamkeit



erleben und sogar richtig was bewegen – gerade das braucht es jetzt.“ so die Mitbegründerin der Psychologists for Future, Lea Dohm.

Doch hinter mangelnder Handlung stehen meist tückische Denkmuster: „Wir Menschen wollen, dass die Erde ein sicherer Ort für uns ist, und unsere Kinder eine lebenswerte Zukunft haben. Dennoch handeln die Meisten nicht danach, weil sie Denkfallen unterliegen, oder nicht wissen, wo sie anfangen sollen. Lösungen dazu stellen wir auf unserer Website vor.“ so Carina Ortel, Initiatorin der Kampagne. Als typische Denkfallen benennen die Psycholog\*innen zum Beispiel überhöhten Glauben an rettende Technologie („zu viel Sci-Fi“), sich der Dringlichkeit nicht bewusst zu sein („zu weit weg“), oder zu glauben, es würde nichts bringen („zu individuell“). Zu diesen und mehr Beispielen werden auf der Website [www.daskannstdutun.de](http://www.daskannstdutun.de) psychologisch fundierte Tipps gegeben. Zudem gibt es eine umfassende Übersicht zu konkreten Handlungsmöglichkeiten. Dabei legen die Psycholog\*innen besonderen Wert darauf, dass Menschen ein für sich passendes Engagement wählen, und dabei gut für sich selbst sorgen.

Die Psychologists / Psychotherapists for Future (Psy4F) sind ein Verband von Psycholog\*innen und Psychotherapeut\*innen, die ihr Fachwissen in den Umgang mit der Klimakrise und zur Förderung einer nachhaltigen Zukunft einbringen. Dazu gehört das Bewusstwerden der Klimakrise, den emotionalen Umgang und konstruktives Handeln zu fördern, sowie Klimaengagierte und -gruppen zu unterstützen. Psy4F ist europaweit aktiv. Im deutschsprachigen Raum sind derzeit mehr als 1.000 Psycholog\*innen und Psychotherapeut\*innen ehrenamtlich bei den Psy4F tätig. Die Materialien sind in Zusammenarbeit mit den Creatives for Future (Verein in Gründung) entstanden.

###

[433 Wörter, 3.230 Zeichen]. ZUR SOFORTIGEN FREIGABE.