Kurz & Knapp – Gesundheitsgespräche am Mittag

Krisen, Katastrophen, Kriege
Wie bleibe ich gesund, wenn die Welt Kopf steht?

Online-Veranstaltung am 30.07.2025, 12 – 12:30

Referentin: **Claritta Martin**, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin ak
bei psychologists/psychotherapists for future, **psy4f.org**

© Psy4F | Illustrationen: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Übung zum Ankommen

Nehmen Sie sich einen Moment.

Was hilft Ihnen beim Ankommen?

Wer mag, kann sich gerne
räkeln und strecken und
seufzen oder **gähnen**.
Möglichst laut und lange!

Spüren Sie dem nach und
genießen Sie **Angenehmes** mindestens 20 Sekunden lang.

Bild von freepik, Claritta Martin, 2025

Es ist viel.

Wir alle wehren die Wahrnehmung der Krisen mehr oder weniger ab.

Sonst würden wir
von Schreckensbildern
überflutet
und wären
gar nicht mehr
handlungsfähig.

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0, Claritta Martin, 2025

Wie kann es gehen?

Nicht alles, was uns begegnet, können wir verändern.
Aber wir können nichts verändern,
wenn wir uns nicht damit auseinandersetzen.
- James Baldwin

Lernen und üben, mit *Unangenehmem* **gut umzugehen**
und Angenehmes zu **kultivieren,**
damit wir emotionale Resilienz aufbauen
und mit klarem Kopf **gemeinsam handeln** können.

© Psy4F | Illustrationen: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0, Claritta Martin, 2025

Alarmsystem im Gehirn und im Autonomen Nervensystem

Sicherheit

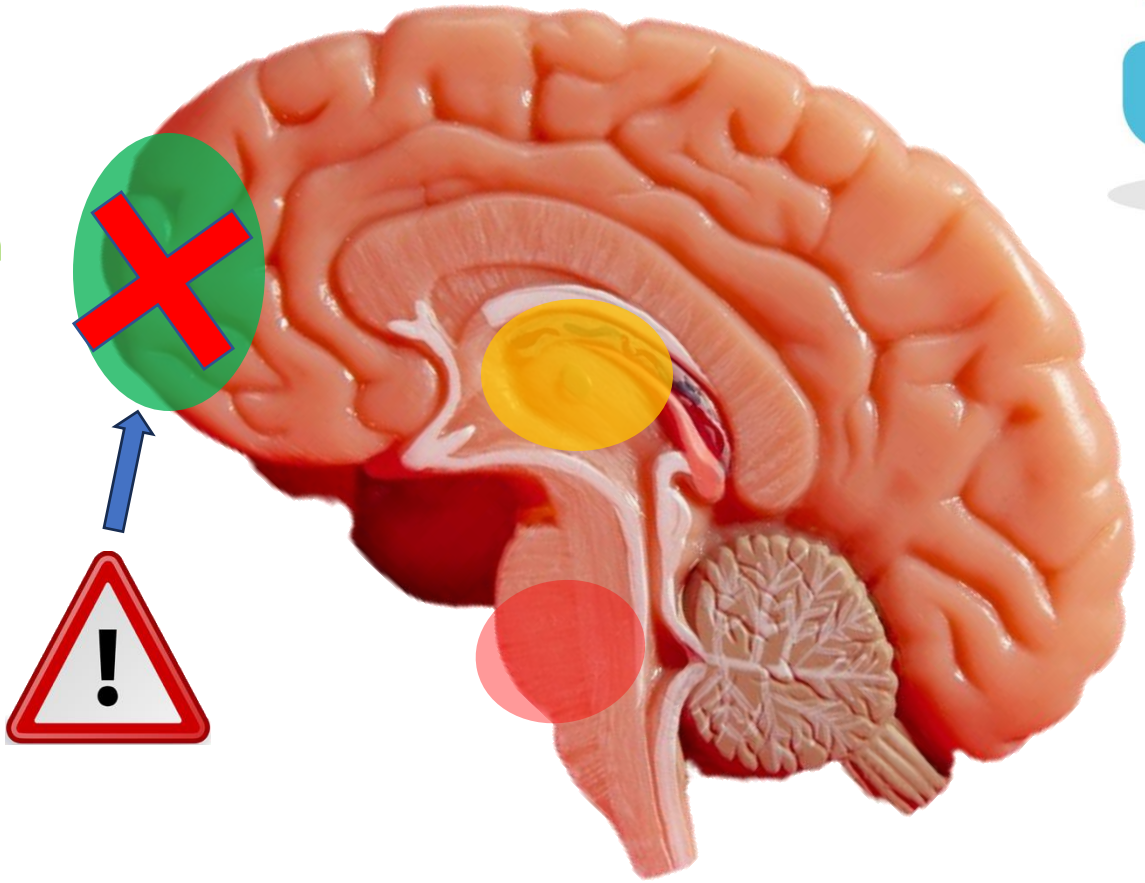
Soziale Verbundenheit
erholen & reparieren & verdauen
(präfrontaler Cortex, ventraler Vagusnerv, Oxytozin Bad)

Gefahr

Kampf oder Flucht
(limbisches System, Sympathikus, Adrenalin Kick)

Lebensgefahr

Erstarrung, betäubt
(Hirnstamm, dorsaler Vagusnerv)



Sicherheit

Gefahr

Lebensgefahr

Konzept: Peter Levine, Warndreieck von John Hain from Pixabay, Illustrationen von freepik: Gehirn und Gruppe, Paar von upklyak, Mann von gstudioimagen, Claritta Martin, 2025

Negativitätstendenz (negativity bias)

Negative Eindrücke, Erfahrungen und Informationen

- werden intensiver wahrgenommen als positive
- bleiben länger im Gedächtnis
- und werden besser erinnert (stärker gewichtet).

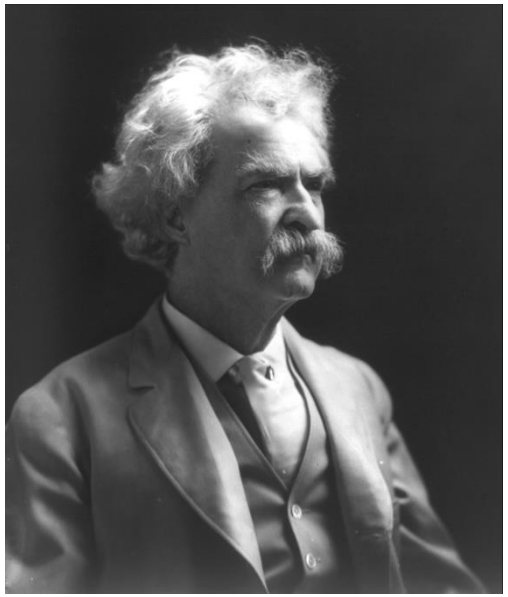
Das erklärt, warum Menschen

- sich schwer tun können, vertrauensvoll zu denken
- ängstlich oder pessimistisch reagieren
- anfällig für Desinformation und Panikmache sind.

Unser Gehirn liebt Sicherheit
und bevorzugt deshalb das Negative.

Tiger by Rebekka D from Pixabay , © Psy4F | Illustationen: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA4.0Psy4F, Claritta Martin, 2025

Katastrophisieren



„In meinem Leben habe ich unvorstellbar viele Katastrophen erlitten,

die meisten davon sind nie eingetreten.“

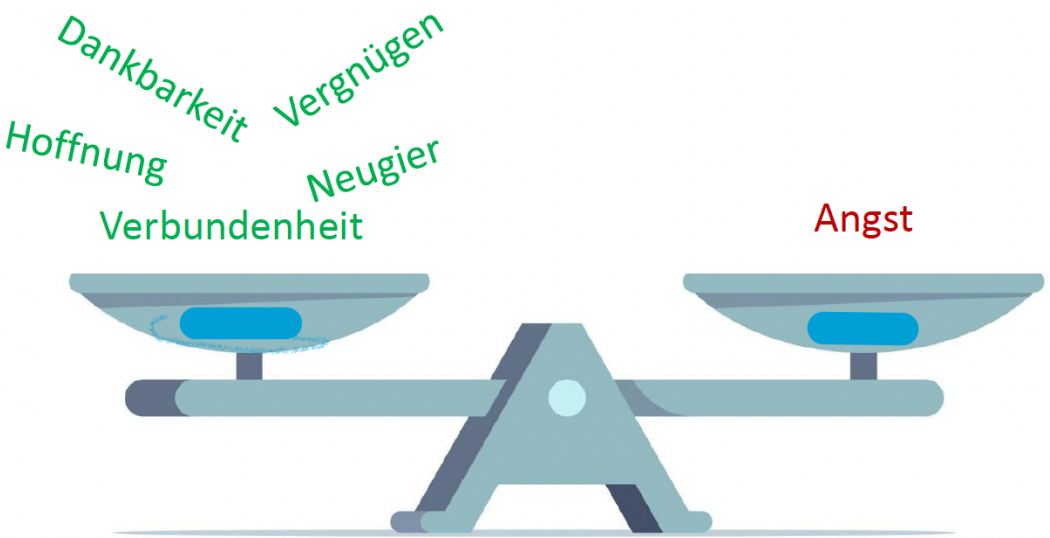
- Mark Twain

Geben Sie der **Erleichterung** mindestens 20 Sekunden, damit sie sich im Gehirn verankern kann.

Foto: Wikipedia, © Psy4F | Illustration: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0, Claritta Martin, 2025

„Neutralisierung“ der Negativitätstendenz

Positive Gefühle	**3:1**	Fredrickson
Paar-Interaktionen	**5:1**	Gottman & Gottman



Tiger by Rebekka D from Pixabay , Blume by Larisa Koshkina from Pixabay
Waage von goonerua auf freepik, © Psy4F | Illustationen:
Jai Wanigesinghe | CC BY-SA4.0Psy4F, Claritta Martin, 2025

Selbstreflexion: angenehme Gefühle

im Angesicht der sozial-ökologischen Krise

Nehmen Sie sich einen Moment.

Was gibt Ihnen **Kraft?**

oder

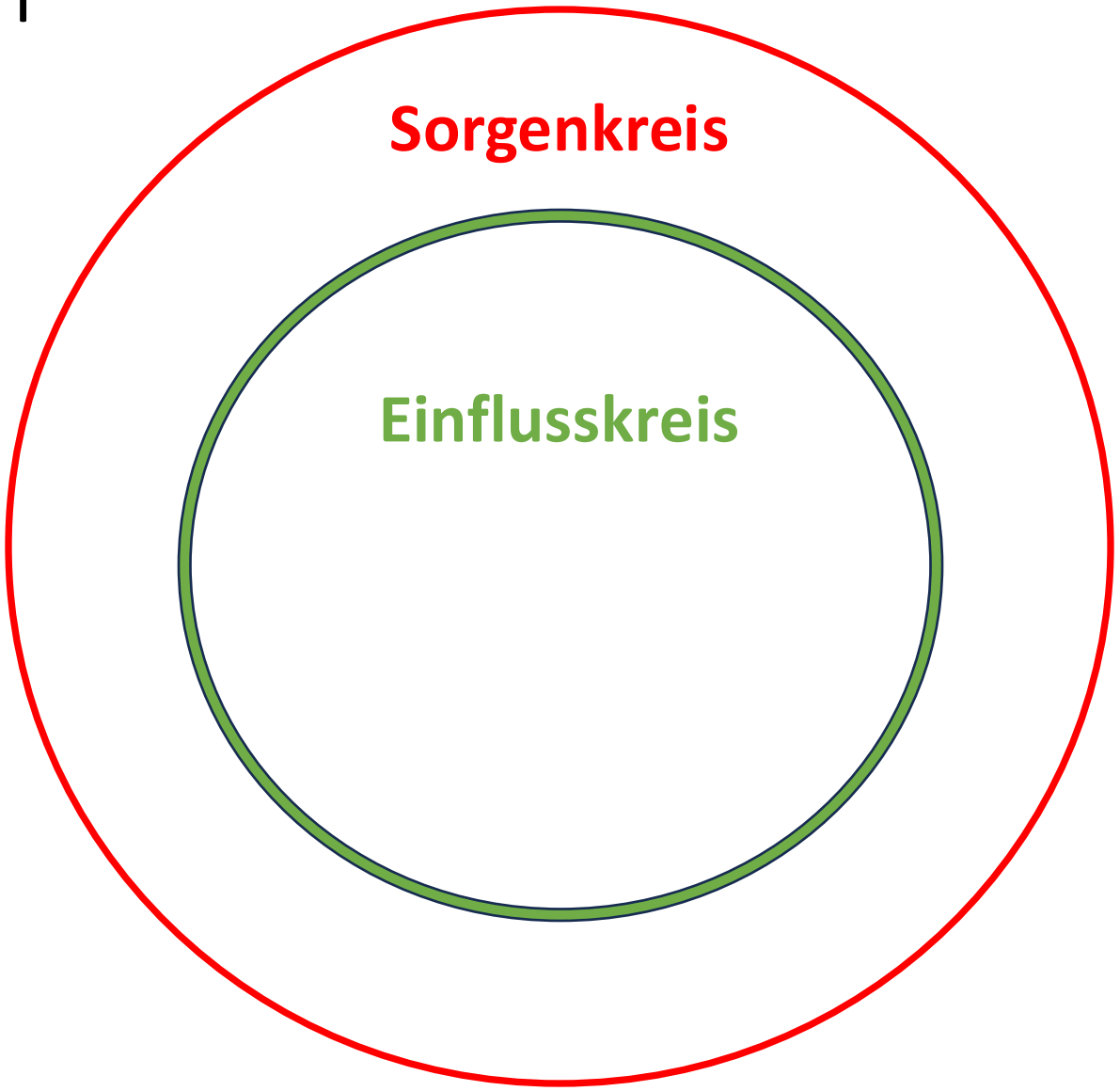
Wofür sind Sie **dankbar?**

oder

Worüber **freuen** sie sich?

© Psy4F | Illustration: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0, Claritta Martin, 2025

Umgang mit Sorgen



Konzept: Nikolas Bieleit-Medicus, Psy4F, Claritta Martin, 2025

Worüber habe ich Kontrolle?

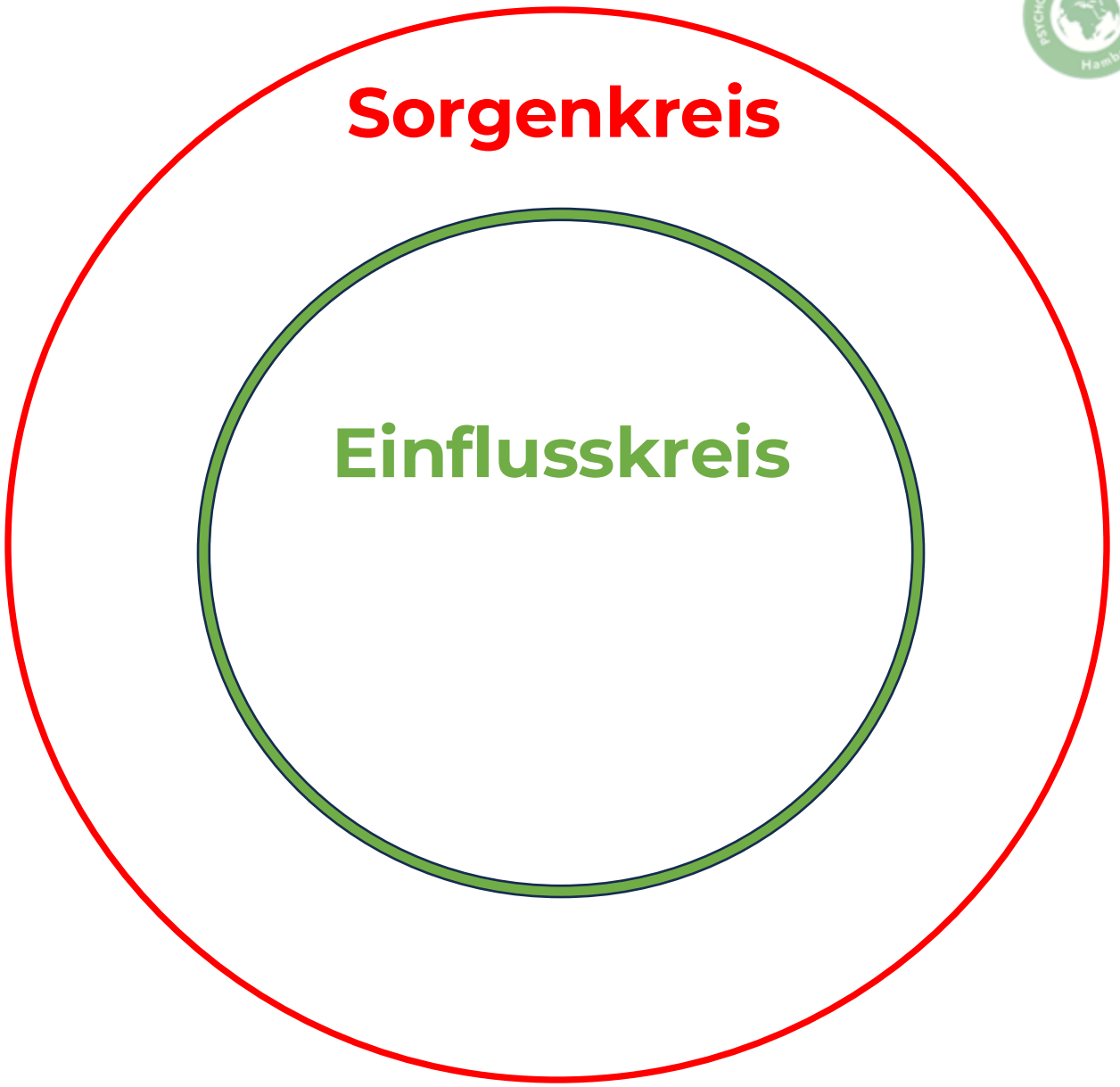
Außerhalb meiner Kontrolle:

die Meinungen von anderen
Hass und Hetze im Netz
die Handlungen von anderen
die Vergangenheit
die Zukunft
Timing
Endergebnis

Einflusskreis

meine Haltung
wie ich mit mir rede
meine Absichten
meine Ziele
meine Handlungen, wie viel Nachrichten
meine Reaktionen auf Hass/Hetze
wie ich mit Herausforderungen umgehe
meine Grenzen
wie ich meine Zeit investiere
mein Handabdruck/Beitrag
wen ich wähle/unterstütze

Selbstreflexion Mein Umgang mit Sorgen



Tragen Sie alles ein,

was Ihnen gerade Sorgen bereitet

und worauf davon

Sie Einfluss haben.

Nutze ich meine Spielräume aus?

Konzept: Nikolas Bieleit-Medicus, Psy4F, Claritta Martin, 2025

Alarmreaktionen

Kampf/Überkompensation
Fight

Aggressivität,
Überengagement
mit Burnout-Gefahr

Flucht/Vermeidung
Flight

Mental, emotional,
Verhalten

Erstarren/Erdulden
Freeze

Resignation, Hilflosigkeit,
Passivität, Angst, Depression

© Psy4F | Illustrationen: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0, Claritta Martin, 2025

Wie können wir diese Menschen erreichen?

Kampf/Überkompensation
Fight

Gemeinsame Werte betonen,
den guten Willen Aller anerkennen

Flucht/Vermeidung
Flight

Vermittlung von eigener und/oder gemeinsamer Wirksamkeit,
konkrete, erreichbare Teilziele
(Nachrichten-)Pausen,
bewusste Alltäglichkeit

Erstarren/Erdulden
Freeze

In Kontakt gehen,
Gefühle zulassen, Unterstützung bei Selbstregulation,
Verantwortung aller betonen,
sie einbeziehen,
Unveränderbares akzeptieren

© Psy4F | Illustrationen: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0, Claritta Martin, 2025

„Erste Hilfe“: innehalten, verlangsamen

Stop for just a moment - halte mal kurz inne,

Take a breath - nimm einen tiefen Atemzug,

Observe your experience - beobachte die Erfahrung,

Proceed - bevor Du weitermachst.

Konzept: mindfulenough.com, Bild von freepik, Claritta Martin, 2025

Selbstreflexion Bewältigungsstrategien

- Was unterstützt Sie, wenn es Ihnen gut geht?
- Was hilft Ihnen, aus Flucht/Kampf wieder in ein inneres Gleichgewicht zu kommen?
- Was hilft Ihnen, wenn es brennt? (Erstarren/Erdulden)

○ Kümmern Sie sich um Ihre **Gefühle?**
○ Versuchen Sie das **Problem zu lösen?**
○ Finden Sie **Sinn und Bedeutung** hilfreich?
○ Sorgen Sie für **soziale Unterstützung?**
○ Kennen Sie automatische, langfristig nicht hilfreiche Bewältigungsversuche – **„Feuerwehr“**?

© Claritta Martin, 2025

Nachrichtenkonsum

Beispiele für positive Nachrichten:

Good news (network) app
Squirrel app
Goodnews.eu
Nur-positive-nachrichten.de
Talkingclimate.ca
    Newsletter von Klimawissenschaftlerin Katherine Hayhoe
Endclimatesilence.org
    Newsletter von Klimaaktivistin Genevieve Guenther
Fixthenews.com – Newsletter von solutions journalist Angus Hervey
…

→ sorg für positiven Nachrichten-Input

Bild von Mohamed Hassan auf Pixabay, Waage von goonerua auf freepik, Claritta Martin, 2025

Wir reden nicht darüber
- eine Spirale des Schweigens

Deshalb wissen wir nicht,
dass 89% der Mitmenschen weltweit auch besorgt sind
und fast 2/3 der Deutschen bereit sind,
1% ihres Haushalteinkommens
für Klimaschutz auszugeben.

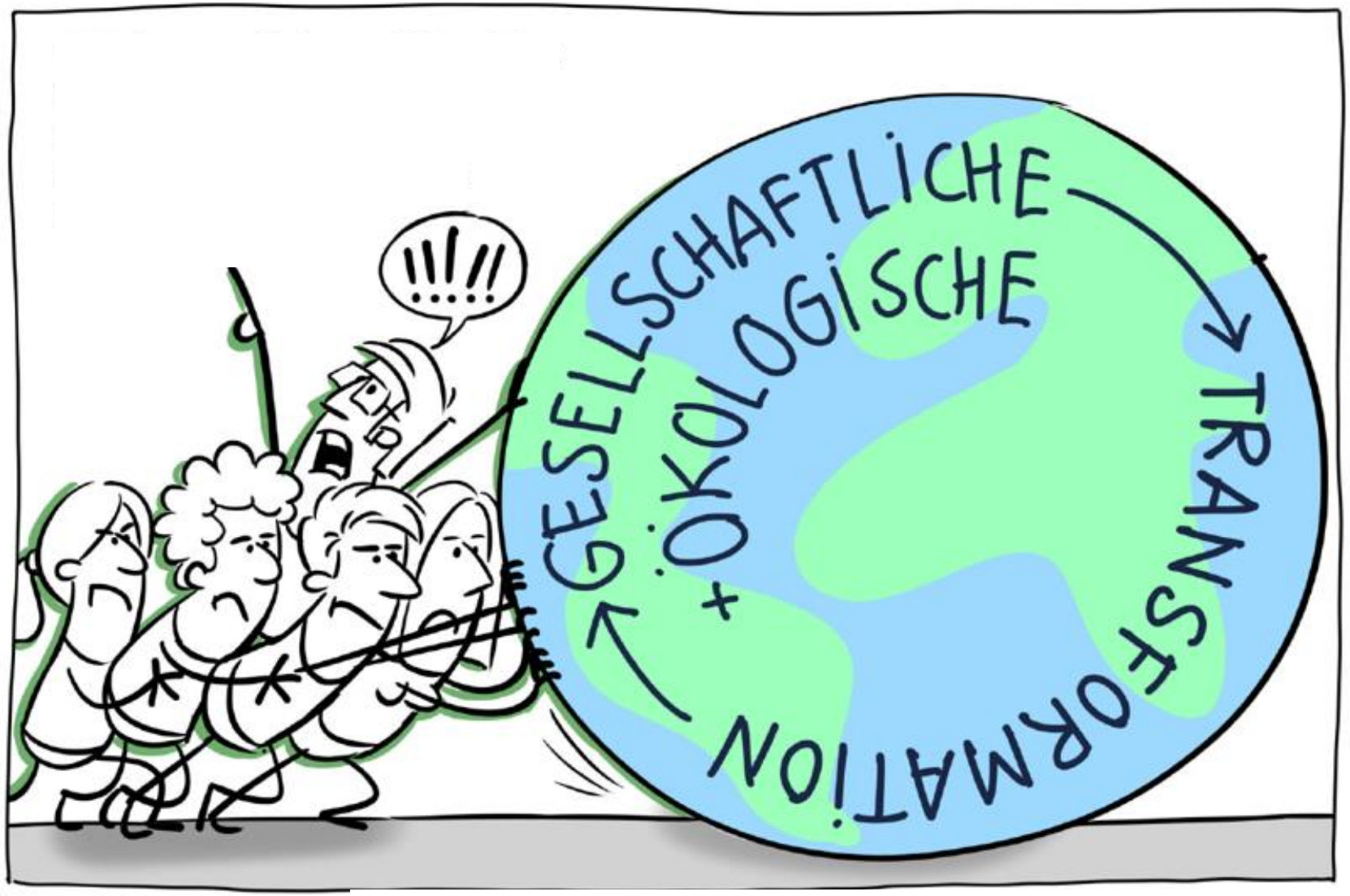
Studien bei Christian Stöcker

https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/klimaschutz-ist-populaerer-als-gedacht-was-die-studienlage-besagt-kolumne-a-213a074f-2a74-424f-8de5-29ee546ac3b6

Bild von pikisuperstar auf freepik, Claritta Martin, 2025

Problemorientiertes, gemeinsames Handeln

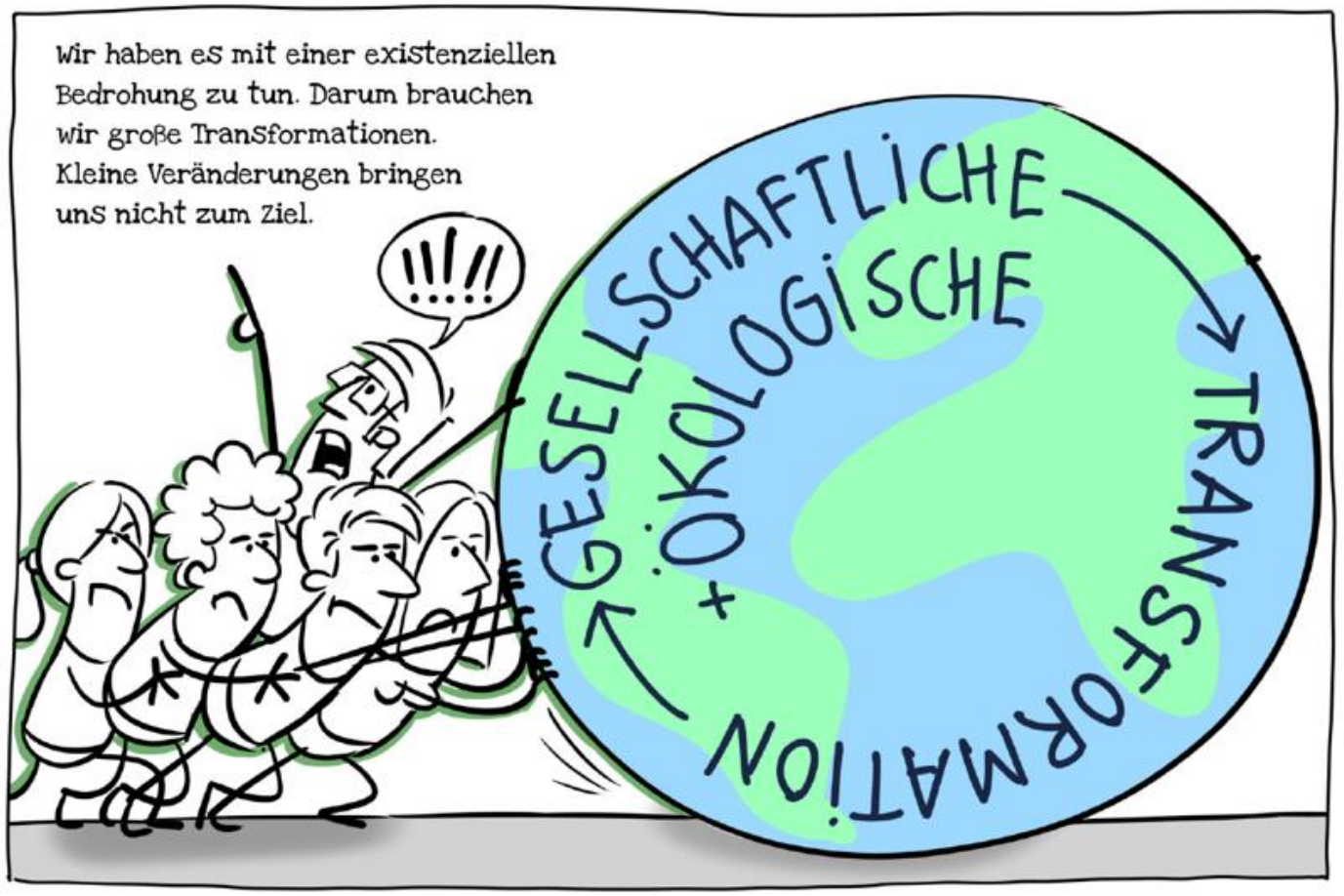
Problemorientiertes, gemeinsames Handeln kann Klimaangst reduzieren.



© Psy4F | Illustration: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0, Claritta Martin, 2025

Problemorientiertes, kollektives Handeln

Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, dann können sie Großes bewirken.



© Psy4F | Illustration: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0, Claritta Martin, 2025

Handlungsmöglichkeiten, damit es Ihnen gut geht

Verbinden Sie sich – sprechen Sie mit Menschen über das, was Sie bedrückt

machen Sie etwas – setzen Sie Projekte um, die Sie cool finden

lernen Sie sich kennen – finden Sie heraus, was Ihnen wichtig ist
und machen Sie mehr davon
z.B. Stärken finden: https://www.viacharacter.org/survey/account/register

akzeptieren Sie – auch *unangenehme* Gefühle gehören zum Leben und sind okay

seien Sie mutig – suchen Sie sich Unterstützung, wenn Sie Unterstützung brauchen

© Psy4F | Illustration: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0, Konzept: Lena Müller, Psy4F, Claritta Martin, 2025

Selbstwirksamkeit

Kann zur Falle werden,
wenn wir glauben, nur wirksam zu sein,
wenn wir das große Ziel erreicht haben.
Oder wenn wir unsere Identität aus diesem Handeln beziehen.

Alternative:
jeden **kleinen Schritt würdigen**
Werte-basiert, **Sinn**-orientiert

„Wer will ich gewesen sein?“

© Psy4F | Illustration: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0, Claritta Martin, 2025

Geschichte vom Kolibri

Wangari Maathai (1940-2011)

Gründerin des Green Belt Movement,

Friedensnobelpreis 2004

I will do the best I can.

I will be a hummingbird - Wangari Maathai (2010)

https://www.youtube.com/watch?v=IGMW6YWjMxw

Foto von Kingkongphoto & www.celebrity-photos.com from Laurel Maryland, USA - Wangari Maathai 2004 Nobel Peace prize winner, CC BY-SA 2.0,
Claritta Martin, 2025

Bewältigung: Fokus auf Sinn und Bedeutung

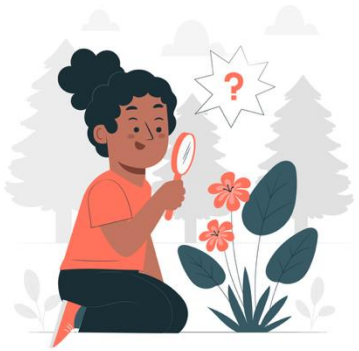
Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht,
sondern die **Gewissheit, dass etwas Sinn hat**,
egal, wie es ausgeht.
Vaclav Havel

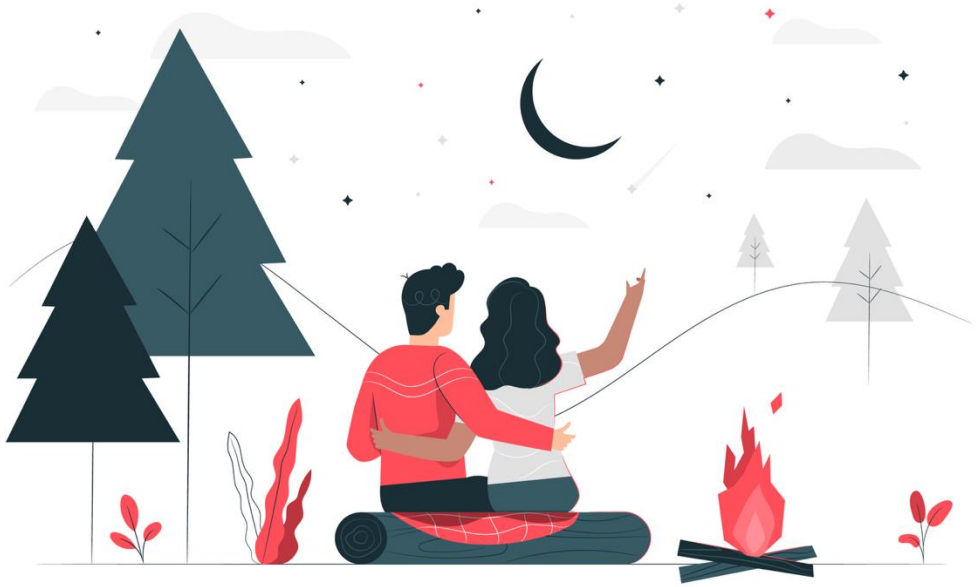
Hoffnungsvoll zu sein bedeutet, ungewiss zu sein, was die Zukunft angeht,
sensibel zu sein für Möglichkeiten
und sich aus tiefstem Herzen für Veränderungen einzusetzen.
Rebecca Solnit

© Claritta Martin, 2025

Perspektivwechsel: fokussiert – weit

Andere Wesen im Netz des Lebens – das gesamte Netz des Lebens





Zeitempfinden: Hier und Jetzt – Was davon ist in 10 Jahren noch wichtig?

Illustrationen von storyset and by slidesgo auf freepik.com, Claritta Martin, 2025

Hausaufgabe: meine Selbstfürsorge

10 Säulen der Selbstfürsorge

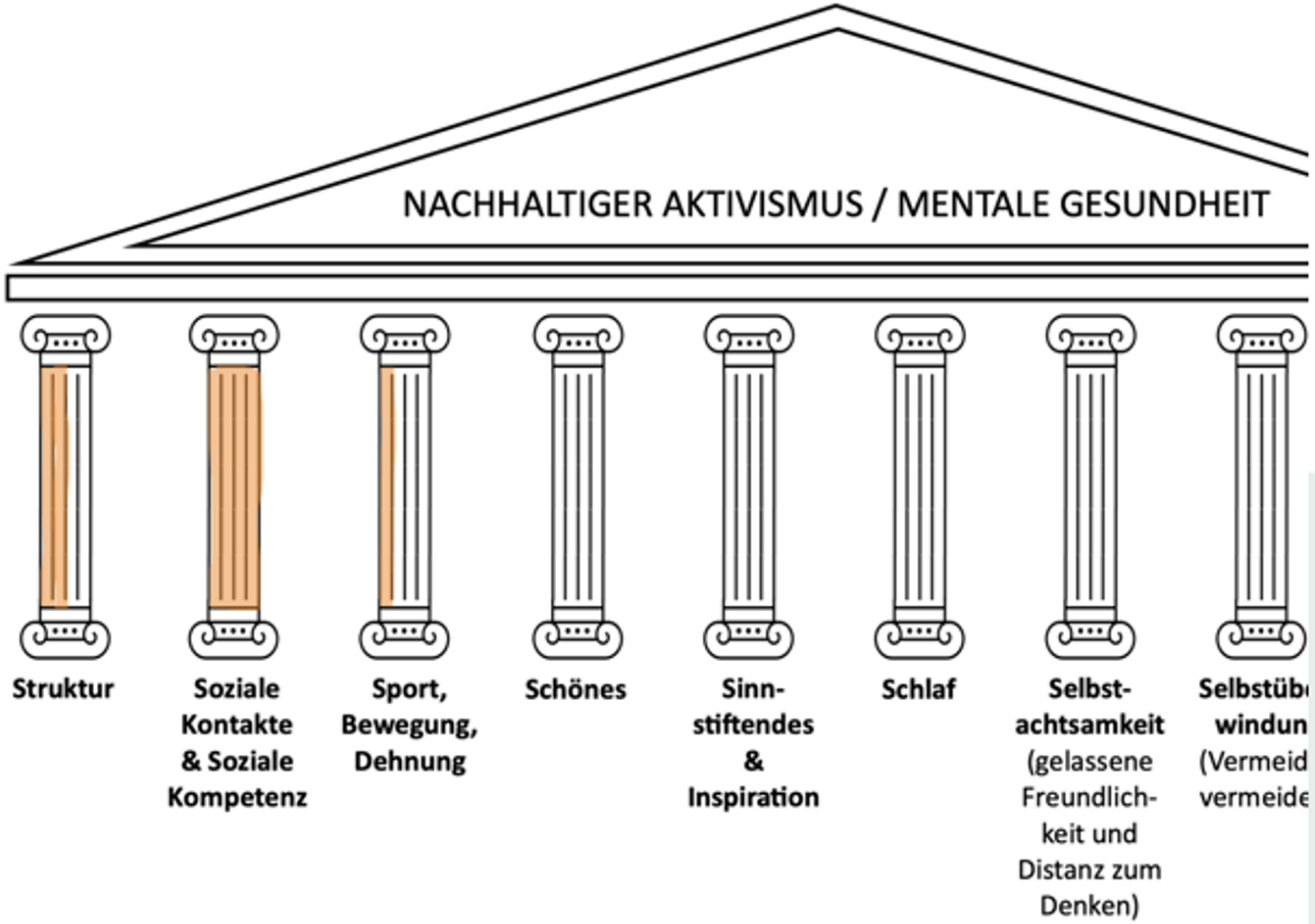
Malen Sie die Säulen aus,
je nachdem,
wie **stabil** sie in Ihrem Leben sind.

Wie gut betreiben Sie in diesem Bereich schon Selbstfürsorge?

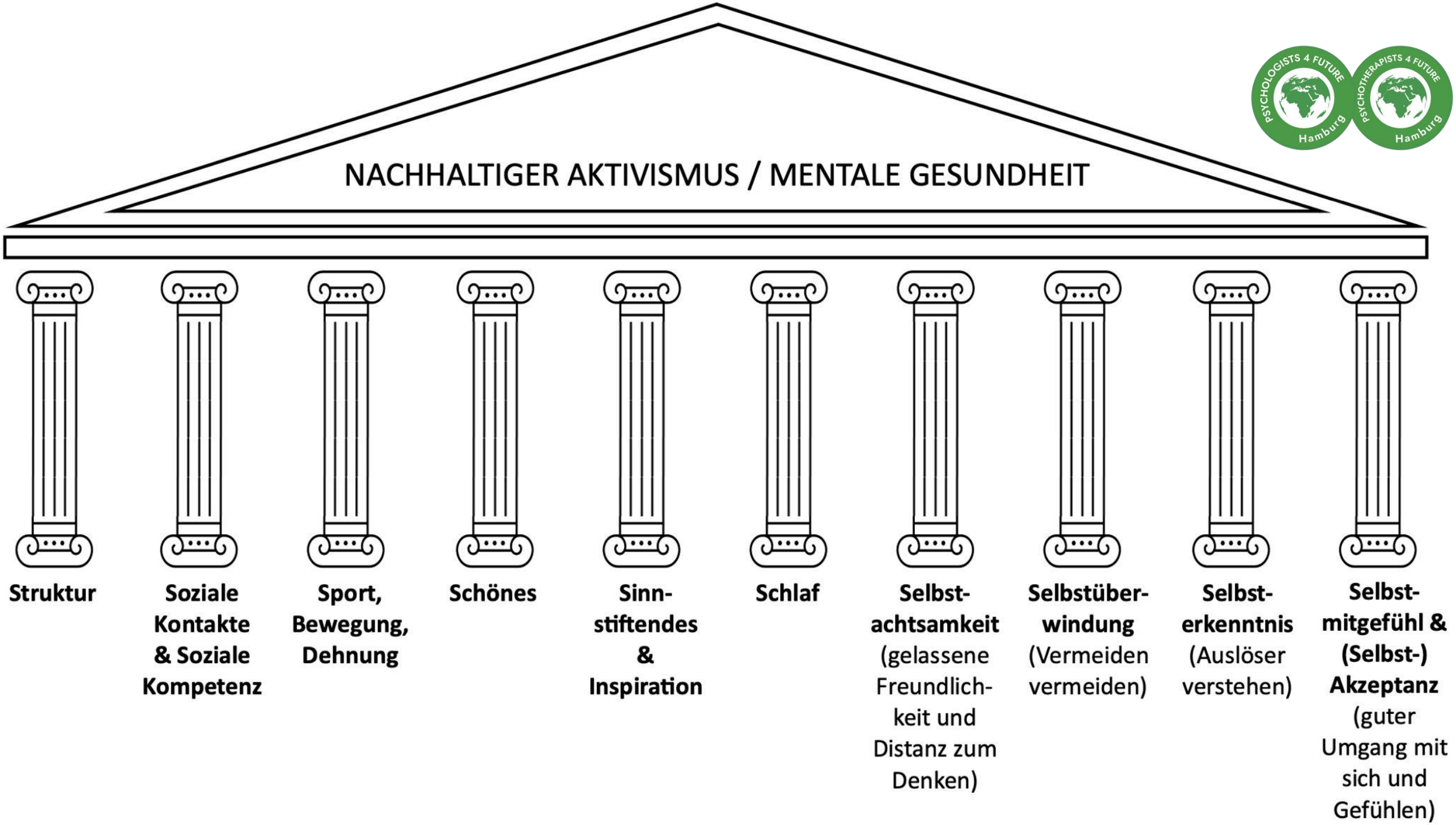
- **Dünne Säulen:**
  hier sollte ich noch mehr auf mich achten
- **Dicke Säulen:**
  hier sorge ich bereits gut für mich

Wenn manche Ihrer Säulen dünner sind,
Überlegen Sie, welche Gründe es dafür gibt.

Näheres auf
https://kurzelinks.de/therapietipps



Konzept Psy4F, Claritta Martin, 2025


NACHHALTIGER AKTIVISMUS / MENTALE GESUNDHEIT
PSYCHOLOGISTS 4 FUTURE Hamburg
PSYCHOTHERAPISTS 4 FUTURE Hamburg
Struktur
Soziale Kontakte & Soziale Kompetenz
Sport, Bewegung, Dehnung
Schönes
Sinn-stiftendes & Inspiration
Schlaf
Selbst-achtsamkeit (gelassene Freundlich-keit und Distanz zum Denken)
Selbstüber-windung (Vermeiden vermeiden)
Selbst-erkenntnis (Auslöser verstehen)
Selbst-mitgefühl & (Selbst-) Akzeptanz (guter Umgang mit sich und Gefühlen)

Auswirkungen von Hitze auf Medikation

Heidelberger Hitzetabelle

Wirkungsverstärkung

Lithium

Pflaster (z.B. Opioide, Nikotin)

Enges UAW-Monitoring und ggf Dosisanpassung

Antipsychotika (insbesondere, aber nicht nur Phenothiazine wie Neurocil, Atosil)

Benzodiazepine

Transdermale Opioidapplikation

Zentral wirkende Sympathikomimetika (z.B. Methylphenidat, Modafinil)

Risiko für Hitzeerkrankung

Antipsychotika (reduz. Schwitzen, Einfluss auf zentr. Temperaturregulation, vermind. Aufmerksamkeit)

Benzodiazepine (verminderte Aufmerksamkeit)

Lithium (Dehydratation, verminderte Aufmerksamkeit)

Transdermale Opioide (reduz. Schwitzen, Einfluss auf zentr. Temperaturregulation)

SSRI, SNRI besonders in Kombination mit Lithium (Einfluss auf zentrale Termperaturregulation)

Zentral wirkende Sympathikomimetika (z.B. **Methylphenidat**, Modafinil)
(reduz. Schwitzen, Einfluss auf kutane Vasodilatation, Einfluss auf zentr. Temperaturregulation, verstärkte Thermogenese)

https://dosing.de/Hitze/Medikamentenmanagement_bei_Hitzewellen.pdf

Bilder von macrovector und freepik

Es war mir ein Vergnügen.

Ich freue mich auf Ihre Fragen
in der Diskussionsrunde.

Bild von Tumisu auf Pixabay, © Claritta Martin, 2025