

Mit ACT & CBS* Know-how auch in globalen Krisen resilient und handlungsfähig bleiben



Steven C. Hayes schreibt dazu am 08.09.2023 ...

... auf der [ACT for Professionals E-Mail-Liste](#) auf [contextualscience.org](#):

Unterschätzt die Menschen nicht. Wir sind die kooperativen Primaten – deswegen haben wir eine symbolische Sprache entwickelt. Wir können uns um künftige Generationen in einer Weise kümmern, wie es nicht-menschliche Tiere einfach nicht können.

Haben wir es kulturell vergeigt? Ja, oft.

Hat der Entwicklungsbogen der menschlichen Geschichte die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen verbessert? Ja, ohne jeden Zweifel.

Spielen die Kontextuellen Verhaltenswissenschaft (CBS*) gegenwärtig und in Zukunft eine Rolle bei der Förderung der menschlichen Resilienz? Meiner Meinung nach werden sie das sogar noch weit über die bereits bewiesene Fähigkeit hinaus tun.

Wie ihr wahrscheinlich alle wisst – weil ich es in meiner Eitelkeit regelmäßig erwähne – habe ich wohl das erste Buch darüber geschrieben, wie menschliches Verhalten die Quelle für die Lösung unserer Umweltprobleme sein kann – Cone, J. D., & Hayes, S. C. (1980). "Environmental problems / Behavioral solutions." Monterey, CA: Brooks/Cole. Es war mein erstes Buch. Es wird 43 Jahre später immer noch gedruckt – traurigerweise, denn es gibt immer noch kaum Alternativen in Buchlänge.

UND ich möchte als lebenslanger Umweltschützer und CBSer (der ich war, bevor wir überhaupt das CBS-Label hatten) sagen, dass wir meiner Meinung nach bereits *riesige* menschliche Anpassungen sehen, die durch menschliches Verhalten sowohl in Bezug auf Innovation als auch auf Anpassung an Veränderungen vorangetrieben werden. Wir können und werden noch viel mehr tun. CBS* kann und wird, so glaube ich, dabei eine Rolle spielen.

Die Sorge um das Klima ist vernünftig und angemessen – 'wir schmerzen' (engl. we hurt) dort, wo wir uns kümmern, und Mutter Erde steht infolge menschlichen Verhaltens unter großem Stress.

Klimaverzweiflung ist meiner Meinung nach jedoch weder vernünftig noch hilfreich, genauso wenig wie Depressionsverzweiflung, Suchtverzweiflung, Psychoseverzweiflung, Beziehungsverzweiflung und so weiter. Es ist nie eine gute Idee, gegen sich selbst und seine Fähigkeit zur Veränderung zu wetten; ebenso wenig ist es eine gute Idee, gegen die Menschheit zu wetten.

Nachvollziehbar? Ja, natürlich. Aber müssen wir verzweifeln, weil die Tatsachen so schlimm sind und die Menschheit dem Untergang geweiht ist? Das ist Blödsinn.

Der Wandel verläuft sehr, sehr oft nicht linear.

Nehmt zum Beispiel die Vorhersagen zur Energie. Hier sind einige Fakten:

1 von 70 Neuwagen im Jahr 2017 war ein Elektroauto. Praktisch ALLE wichtigen Experten sagten einen langsamen, linearen Übergang zur Elektrifizierung voraus. Weltweit werden im Jahr 2023 voraussichtlich 18 % der Neuwagen elektrisch sein - ganz überwiegend reine Elektroautos, keine Hybride. Und die Geschwindigkeit des Übergangs nimmt jedes Jahr *zu*.

Der Anteil der erneuerbaren Energien an der Stromerzeugung in Europa beträgt 40 %, und in diesem Sommer sind die Energiepreise mehrfach auf Null und sogar darunter gefallen.

Australien? 66 % erneuerbare Energien.

Das meistverkaufte und profitabelste Auto der Welt im Jahr 2023 ist ein reines Elektroauto (das Tesla Model Y).

* Erläuterung: ACT = Acceptance and Commitment Therapy = Achtsamkeits- und Commitment-Training | CBS = Contextual Behavioral Sciences = Kontextuelle Verhaltenswissenschaften = konzeptionelle Grundlage von ACT

Mit ACT & CBS* Know-how auch in globalen Krisen resilient und handlungsfähig bleiben



Noch vor einem Jahrzehnt sagten Experten voraus, dass die Preise für Solarenergie um 2-3 % fallen würden. Seitdem sind sie um 80 % gesunken.

Ich könnte so weitermachen.

Schaut: Der menschliche Verstand versagt bei nichtlineare Funktionen, aber kultureller Wandel ist nicht linear und psychologischer Wandel ist es auch.

Komplexe Systeme haben Kippunkte und exponentielle Veränderungen sind möglich.

Wir sehen das jeden Tag in der Therapie – denn CBS und ACT beschäftigen sich mit transformativem Wandel.

Ich denke, wir sehen es auch daran, wie die Menschen die Herausforderung des globalen Klimawandels sehen und sich darauf einstellen.

Wenn ihr denkt, ich würde sagen: "Entspannt euch, wir haben das im Griff", dann ist das Gegenteil der Fall. Ich sage, der Wandel ist schwierig und gleichzeitig: Er ist möglich!

Er vollzieht sich bereits und nimmt exponentiell zu und doch muss er noch schneller vonstatten gehen. Und ich sage, dass wir in eine positive Rückkopplungsschleife hineinkommen können und, dass das unsere Hilfe und Unterstützung braucht.

Welche Art von Unterstützung? Nun, darüber diskutieren wir gerade jetzt in diesem Moment.

Wir sollten dies jedoch nicht "mit der Pistole auf der Brust" tun – Menschen sind da nicht gerade in Bestform. Lasst es uns mit "der Hand auf dem Herzen" tun.

Peace, love, and life

- S

Und am 09.09.2023 ergänzt er im weiteren Verlauf des Austausches auf der ACT for Professionals Liste:

Ich stimme mit Vivekas Posting überein - und dieser Teil hat mir besonders gut gefallen: "Obwohl die wissenschaftlichen Vorhersagen düster sind und der Zug wahrscheinlich abgefahren ist, so weit es um eine Abschwächung der Klimakrise geht, so will ich mich daran erinnern, bescheiden zu bleiben, was die 'Wahrheit' unserer Zukunft angeht. Sie ist ungewusst. Und die Klimaanpassung ist in Arbeit, und je mehr ich mich mit diesem Bereich beschäftige, desto häufiger stoße ich auf ermutigende Bemühungen und Ergebnisse. Kürzlich habe ich gelesen, dass es mehr als 1 Million Organisationen/Unternehmen gibt, die in der einen oder anderen Form an der Klimaanpassung arbeiten.

Ich bin kein Optimist in Sachen Klima. Ich versuche nicht zu argumentieren: "Oh, es ist wirklich nicht so schlimm ... ach, hier sind ein paar positive Fakten."

Ja, ich habe einige Fakten genannt, die die Leute oft überraschen (mich haben sie jedenfalls überrascht, als ich zum ersten Mal auf sie gestoßen bin und ich verbringe jeden Tag etwa 30 Minuten damit, dieses Thema zu studieren ... zusammen mit der KI), aber ich bin nicht hier, um Fakten mit Fakten zu widerlegen. Ich behaupte, wenn es einen Weg nach vorn gibt, dann gehört dazu die motivierende Aussicht, dass gemeinsames wertebasiertes Handeln erfolgreich sein könnte.

Um dieses Argument vorzubringen, braucht man gerade genug Fakten, um von "wir sind alle dem Untergang geweiht" zu Vivekas "wir können es nicht wissen ... also versuchen wir es" zu kommen.

* Erläuterung: ACT = Acceptance and Commitment Therapy = Achtsamkeits- und Commitment-Training | CBS = Contextual Behavioral Sciences = Kontextuelle Verhaltenswissenschaften = konzeptionelle Grundlage von ACT

Mit ACT & CBS* Know-how auch in globalen Krisen resilient und handlungsfähig bleiben



Nimm das Überraschendste von allem in meiner Liste der seltsamen Fakten: Die Strompreise sind in diesem Jahr in mehreren Teilen der Welt ins Minus gerutscht – die Stromversorger haben die Verbraucher für die Nutzung des Stroms bezahlt. Und das, obwohl die erneuerbaren Energien gerade erst begonnen haben. Sicherlich werden sie lernen, die Leistung von Solar- und Windparks besser zu regulieren, um den Irrsinn zu vermeiden, dass die Kunden für die Nutzung von Strom bezahlt werden ... aber, darum geht es hier gar nicht.

Der Punkt ist, dass Energie viel, viel billiger werden wird, während sie viel, viel sauberer wird ... und zwar nicht linear und auch nicht in ferner Zukunft. Diese Zukunft ist bereits da. Was bedeutet das für uns als Mitwirkende in einem komplexen System?

"Wir können es nicht wissen!"

Wir können jedoch davon ausgehen, dass die Auswirkungen groß sein werden. Die Geschichte der Menschheit zeigt, dass jedes Mal, wenn Energie plötzlich viel, viel billiger wird (vor allem, wenn gleichzeitig komplexe Informationen viel, viel leichter zugänglich werden - was übrigens meine Leszeit für KI erklärt), es zu GROSSEN Umwälzungen in der Gesellschaft kommt.

Und auch zu großen Chancen.

Die Methoden zur Rückgewinnung von Kohlenstoff könnten zum Beispiel tatsächlich die Energie haben, die wir dafür brauchen. Man braucht etwa 1.200 Kilowattstunden, um eine Tonne Kohlenstoff aus der Atmosphäre zu entfernen, wenn man es direkt aus der Luft abscheidet.

Wenn man das ausrechnet, scheint es fast unmöglich zu sein. - Ist es das?

Also, ja, um auf Vivekas Argument einzugehen. Seien wir "bescheiden, was die 'Wahrheit' über unsere Zukunft angeht. Sie ist ungewusst."

Ich bin nicht optimistisch, was das Klima angeht, ich bin optimistisch, was die Menschheit angeht.

Und ich bin der Meinung, dass wenn wir überhaupt eine Chance haben, uns selbst zu retten, CBS nicht in der Lage sein wird, diese Chance zu nutzen, ohne die Menschen zu mobilisieren, sich auf eine wertorientierte Weise zu kümmern.

Erinnern Sie sich an die alten Anzeigen, in denen schwarze Lungen gezeigt wurden, um die Menschen dazu zu bringen, mit dem Rauchen aufzuhören? Fehlschläge

Klimatruer finde ich persönlich nicht sehr motivierend, genauso wenig wie Klimaverzweiflung. Da möchte ich dann nur noch ein Bier trinken gehen oder meine Kinder umarmen und um ihre Zukunft weinen.

Bin ich der Einzige hier?

- S

Steven C. Hayes
Foundation Professor of Psychology Emeritus
Department of Psychology, University of Nevada
Reno, NV 89557-0062

President, Institute for Better Health: www.IBH.com

"Love isn't everything, it's the only thing"

Deutsche Übersetzung von Martin Bonensteffen mit freundlicher Zustimmung von Steven – Original s. n. Seite

* Erläuterung: ACT = Acceptance and Commitment Therapy = Achtsamkeits- und Commitment-Training | CBS = Contextual Behavioral Sciences = Kontextuelle Verhaltenswissenschaften = konzeptionelle Grundlage von ACT

Mit ACT & CBS* Know-how auch in globalen Krisen resilient und handlungsfähig bleiben



Steven Hayes on September 8, 2023 - 4:38pm @ [ACT for Professionals Listserv](#).

Don't underestimate human beings. We are the cooperative primates -- that's why we have symbolic language. We can care about future generations in ways that non-human animals simply cannot.

Have we screwed up culturally? Yes, often.

Has the arc of human history expanded human health and wellness? Yes, unquestionably.

Does CBS have a present and future role in fostering human resilience? In my view, far beyond its already proven ability to do so.

As you all likely know -- because in my vanity I mention it regularly -- I wrote arguably the first book on how human behavior can be the source of the solution to our environmental problems -- Cone, J. D., & Hayes, S. C. (1980). *Environmental problems / Behavioral solutions*. Monterey, CA: Brooks/Cole. It was my first book. It is still in print 43 years later -- pathetically because there are still few book-length alternatives available.

AND I would like to say as a lifelong environmentalist and CBSer (before we even had that CBS label) in my view we are already seeing **huge** human adjustments, driven by human behavior both in terms of innovation and accommodation to change. We can and will do far more. CBS can and will, I believe, have a role in that.

Climate distress is reasonable and appropriate -- we hurt where we care and Mother Earth is under severe stress due to human behavior.

Climate despair is not reasonable and appropriate in my view, any more than is depressive despair, or addiction despair, or psychosis despair, or relationship despair, and so on. Betting against yourself and your capacity for transformational change is never a good idea; betting against humanity is likewise never a good idea.

Understandable? Of course. Supposedly where we must go because the facts are just so dire and humanity is doomed? That's bull.

Change is very, very often not linear.

Look, take the predictions about energy. Here are some facts.

1 out of 70 new cars were electric in 2017. Virtually ALL of the major experts predicted a slow linear transition to electrification. World wide we are on pace for 18% of new cars in 2023 to be electric -- very dominantly all electric, not hybrids. The speed of transition is **increasing** every year.

Renewables are 40% of electricity production in Europe and multiple times this summer energy prices went to zero and even below as a result. Australia? 66% renewables.

The best-selling and most profitable car in the world in 2023 is all electric (the Tesla Model Y).

The price of solar energy was predicted to fall about 2-3% by experts just a decade ago. They are down 80% since. I could go on.

Look: The human mind is horrible at non-linear functions but cultural change is not linear and psychological change is not linear. Complex systems have tipping points and exponential change is possible. We see it in therapy every day -- and CBS and ACT are in the transformational change business.

I think we are seeing it in how human beings view and adjust to the challenge of global climate change.

If you think I'm saying "relax, we got this covered" it's the exact opposite.

I'm saying change is hard and yet change is possible.

It is occurring and increasing exponentially, and yet it needs to be even faster. And I'm saying we can enter a virtuous feedback cycle and that needs our help and assistance.

What kind of assistance? Well, that is what we are discussing at this very moment. Don't do this as a "gun to the head" moment -- people are not at their best then. Do this as a "hand to the heart" moment

Peace, love, and life

- S

** Erläuterung: ACT = Acceptance and Commitment Therapy = Achtsamkeits- und Commitment-Training | CBS = Contextual Behavioral Sciences = Kontextuelle Verhaltenswissenschaften = konzeptionelle Grundlage von ACT*

Mit ACT & CBS* Know-how auch in globalen Krisen resilient und handlungsfähig bleiben



Steven Hayes stevenchayes@gmail.com 09 Sep 2023 — 2:20pm -0500

I agree with Viveka's post – and I especially liked this part: "Although the scientific predictions are dire and the train has probably left when it comes to mitigating a climate crisis, I remind myself to remain humble about the "truth" of our future. It is unknown. And, climate adaptation is in the works, and the more one gets involved in this field, the more one comes across encouraging efforts and results. I recently read that there are more than 1 million organizations/companies working toward one form or another of climate adaptation."

I'm not an optimist on climate. I'm not trying to argue "oh, it's really not so bad ... gee, here are some positive facts."

Yeah I gave some facts that people often find surprising (they surprised me anyway when I first encountered them and I allocate about 30 minutes a day to study this issue ... along with AI) but I'm not here to argue facts with facts. I'm arguing if there is a way forward it includes the motivating view that joint values-based action might succeed.

To make that argument you need just enough facts to get beyond "we are all doomed" to Viveka's "we do not really know ... let's try"

Take the most surprising of all in my list of weird facts: Electricity prices went negative in multiple parts of the world this year – the power companies paid consumers to use it. And that is with renewables just getting started. Sure they will learn to regulate solar and wind farm output better to avoid the insanity of paying customers to use electricity ... but that is not really the point.

The point is that energy is going to get much, much cheaper as it gets much, much cleaner ... and not in a linear way, nor in the distant future. That future is already here. As part of a complex system what does that mean?

"We do not really know!"

We can predict the impact will be big though. The history of humanity says that every time energy gets suddenly much, much cheaper (especially if at the same time complex information gets much, much more accessible -- which explains my reading time on AI by the way) then HUGE disruptions occur in society.

And huge opportunities.

Carbon recapture methods actually might have the energy we need to do it, for example. It takes around 1,200 kilowatt-hours to remove a ton of carbon from the sky using direct air capture.

Do the math and it seems it's nearly impossible. – Is it?

So, yes, to Viveka's point. Let's be "humble about the 'truth' of our future. It is unknown."

I'm not an optimist on the climate, I'm an optimist on humanity.

And I argue that if we have any chance at all to save ourselves CBS will not be able to help create that chance without mobilizing people to care in a values-based way.

Remember the old advertisements showing black lungs to try to get people to quit smoking? Failures

I personally do not find climate grief to be very motivating, nor climate despair. Makes me want to go have a beer or hug my kids and weep for their future.

Am I the only one?

- S

* Erläuterung: ACT = Acceptance and Commitment Therapy = Achtsamkeits- und Commitment-Training | CBS = Contextual Behavioral Sciences = Kontextuelle Verhaltenswissenschaften = konzeptionelle Grundlage von ACT