

Wachsen durch die Krise



Umgang mit Klimaangst:
Lernmethoden für
die psychische Gesundheit
europäischer Jugendlicher

Ein Handbuch für Jugendliche
und Fachkräfte der
Jugendarbeit, die sich mit der
Klimaangst auseinandersetzen

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1. Wer weiß über den Klimawandel Bescheid?	2
Profile zum Bewusstsein über den Klimawandel	3
Der Klimawandel betrifft nicht alle gleichermaßen	6
Die vernetzte Welt / Ökologische Interdependenz	8
Quellen	9
2. Wie man Gefühle normalisiert	10
Emotionale Fähigkeiten	12
Trauer	14
<i>The Work That Reconnects</i>	16
Was ist Angst und wie funktioniert sie?	18
Quellen	17
3. Was muss man über Klimaangst wissen?	20
Klima-Emotionen	22
Der Unterschied zwischen Klimaangst und anderen Formen der Angst	23
Positive Auswirkungen der Klimaangst	24
Jugendliche sind besonders betroffen	26
Ökologisch fehlangepasste und angepasste Bewältigungsreaktionen	27
Gesunde Wege, um mit der Klimaangst umzugehen	28
Sinnvolle Maßnahmen	30
Quellen	34
4. Wie man Jugendliche bei der Bewältigung von Klimaangst unterstützen kann	36
Wie wichtig es ist, mit Jugendlichen über die Umweltkrise zu sprechen	36
Deine eigenen Emotionen angesichts der Klimakrise im Griff haben	37
Jungen Menschen bei der Bewältigung ihrer Klimaangst helfen: ein Fahrplan	38
Wie man zuhört – Reflektierendes Zuhören	40
Wie man ein Gespräch führt	42
Was man nicht tun sollte	43
Weitere Unterstützungsmaßnahmen	44
Quellen	46
5. Geschichten, Erfahrungen, Ressourcen	47
Positive Geschichten	47
Klimaangst-Erfahrungsberichte	50
Häufig gestellte Fragen	54
Ressourcen	56
Quellen	59

Die vollständige interaktive Version ist online verfügbar:

→ calm-ey.eu/de/handbook-de (auch auf Englisch, Dänisch und Estnisch verfügbar)

Dieses Handbuch ist Teil des von Erasmus+ geförderten Kooperationsprojekts „Coping with Climate Anxiety: earning Methods for Mental Health for European Youth“. Weitere Materialien findest du unter: www.calm-ey.eu/de

Autorinnen und Autoren: Karola Kivilo, Nele Mets, Kaisa Jõgeva, Madis Vasser, Helena Kisand, Katarina Kliit und die unten genannten Partner. Grafische Gestaltung des Handbuchs: Maria Muuk. Grafische Gestaltung von Calm-Ey: Olga Yocheva

Das Calm-Ey-Schulungsprogramm „Wie man junge Menschen mit Klimaangst unterstützt“ wurde in einer internationalen Partnerschaft zwischen NGOs für Umweltschutz und psychische Gesundheit in Estland, Dänemark, Malta und Deutschland entwickelt. Partner: Estonian Green Movement (ERL), Friends of the Earth Malta, Friends of the Earth Denmark (NOAH), Jugend- und Kulturprojekt e.V., peaasi.ee



Das Projekt wird von der Europäischen Kommission über das Programm Erasmus+ kofinanziert.



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für sie verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2023-1-EE01-KA220-YOU-000158460

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Einführung

„Was du tust, macht einen Unterschied, und du musst entscheiden, welche Art von Unterschied du machen willst.“

– Jane Goodall, scientist & activist

Dieses Handbuch ist für dich, wenn du mit jungen Menschen arbeitest, die von Klimaangst oder Eco-Anxiety betroffen sind. Oder allgemeiner ausgedrückt: Menschen, die Klimasorgen haben, erleben ein breites Spektrum an verschiedenen Emotionen wie Trauer, Wut, Hilflosigkeit, Hoffnung usw., nicht immer nur Angst. Das Handbuch erläutert die Begriffe, die verschiedenen Emotionen und die Körpererfahrungen, die Klimasorgen hervorrufen. Es enthält aber auch einige Vorschläge und praktische Übungen, wie du junge Menschen begleiten und von der Angst oder anderen starken Gefühlen zu Bewältigung, Aktion und Freude übergehen kannst.

Das Projekt ist aus einem praktischen Bedürfnis heraus entstanden. Obwohl der Klimawandel bereits vor über einem Jahrhundert als potenzielles Zukunftsproblem erkannt wurde und seit über 30 Jahren politische Gespräche zur Eindämmung seiner Auswirkungen geführt werden, sind die Auswirkungen des Klimawandels erst in den letzten zehn Jahren für die meisten Menschen rund um den Globus deutlich spürbar geworden. Obwohl das Bewusstsein gestiegen ist, haben sich die internationalen Maßnahmen nicht entsprechend verändert. Das kann natürlich viele negative Gefühle hervorrufen, vor allem bei jüngeren Menschen, die sowohl in der Wissenschaft als auch in den sozialen Medien auf dem neuesten Stand sind. Die zunehmenden Klimasorgen könnten dazu führen, dass wir nicht nur in therapeutischer Behandlung darüber sprechen, sondern auch im Klassenzimmer, in der Cafeteria, im Bus oder auf der Straße.

ACHTUNG!

Dieses Buch vermittelt nicht die Fähigkeiten, um als psychosoziale Fachkraft zu arbeiten oder andere psychische Probleme zu lösen. Wenn du mit Personen zusammenarbeitest, die Anzeichen für andere Störungen wie Depressionen (ein ständiges Gefühl von Traurigkeit und Desinteresse, das die täglichen Aktivitäten beeinträchtigt), Suizidalität (in der Regel durch Selbstmordgedanken und/oder -pläne gekennzeichnet) usw. aufweisen, musst du diesen Personen sofort helfen – wende dich an eine Fachkraft für psychische Gesundheit (PsychologIn, PsychiaterIn, BeraterIn) oder an eine Beratungsstelle. Die Bereitstellung von Hilfe bei psychischen Problemen richtet sich jedoch nach den in deinem Land verfügbaren Diensten zur Unterstützung der psychischen Gesundheit.

Versuche, dir dein eigenes Wissen, deine Fähigkeiten und deine Emotionen in Bezug auf den Klimawandel und die damit verbundene Klimaangst bewusst zu machen. Stelle sicher, dass du in der Lage bist, mit dem, was die Jugendlichen zur Sprache bringen, so umzugehen, dass es dir nicht schadet.

Es wird dringend empfohlen, dass du die hier vorgestellten Methoden zunächst an dir selbst ausprobierst.

Wer weiß über den Klimawandel Bescheid?

Der Weltklimarat (Intergovernmental Panel on Climate Change, IPCC), der sich aus 782 WissenschaftlerInnen aus aller Welt zusammensetzt, ist zu dem Schluss gekommen, dass die globale Erwärmung real ist und eindeutig durch menschliche Aktivitäten verursacht wird. Zu diesen Aktivitäten gehören die Verbrennung fossiler Brennstoffe, die Abholzung von Wäldern und industrielle Prozesse, die die Treibhausgaskonzentration in der Atmosphäre erhöhen. Trotz steigender Temperaturen gelingt es der Welt nicht, die Emissionen zu reduzieren. (IPCC, 2023)



Die Auswirkungen des Klimawandels sind in allen Bereichen der Welt, in der wir leben, zu spüren. Die Auswirkungen des Klimawandels auf verschiedene Bereiche der Gesellschaft sind miteinander verbunden. (NOAA, 2021)

Gesellschaftliche Folgen:

- + Nahrungsmittelknappheit
- + Energiearmut
- + Zunehmende allgemeine Armut
- + Klimaflüchtlinge
- + Psychische Gesundheitskrise
- + Kriege um Ressourcen
- + Auswirkungen auf die Gesundheit (Extreme Hitze, Allergien, Krankheiten usw.)
- + Globale Pandemien

Folgen für die Umwelt:

- + Steigende Temperaturen
- + Hitzewellen
- + Dürren und Waldbrände
- + Extremwetterereignisse
- + Meeresspiegelanstieg in Küstengebieten, Überschwemmungen
- + Verlust der biologischen Vielfalt
- + Auswirkungen auf die Meere
- + Bodenerosion und -verschlechterung
- + Mangel an sauberem/frischem Wasser

Es gibt jede Menge Informationen über den Klimawandel, seine Auswirkungen und Lösungen. Das Problem ist nicht ein Mangel an Wissen, sondern eher die Herausforderung, „nicht zu wissen, wie man es weiß“: (Hine, 2020)

„**Wissen** ist das, was wir da draußen haben – die handfesten Fakten, die Fülle an Informationen, die Früchte der wissenschaftlichen Produktion von Wissen – und **Wissen** ist das, was passiert, wenn die Distanz weg ist, wenn wir das Wissen hereinlassen. Ich bin zu der Überzeugung gelangt, dass dies wichtiger ist, als unsere Kultur es vermuten lässt, dass dies die andere Hälfte der Wissensarbeit ist: **die Arbeit, die bleibt, wenn die Wissenschaft ihren Teil getan hat.**“

– Dougald Hine

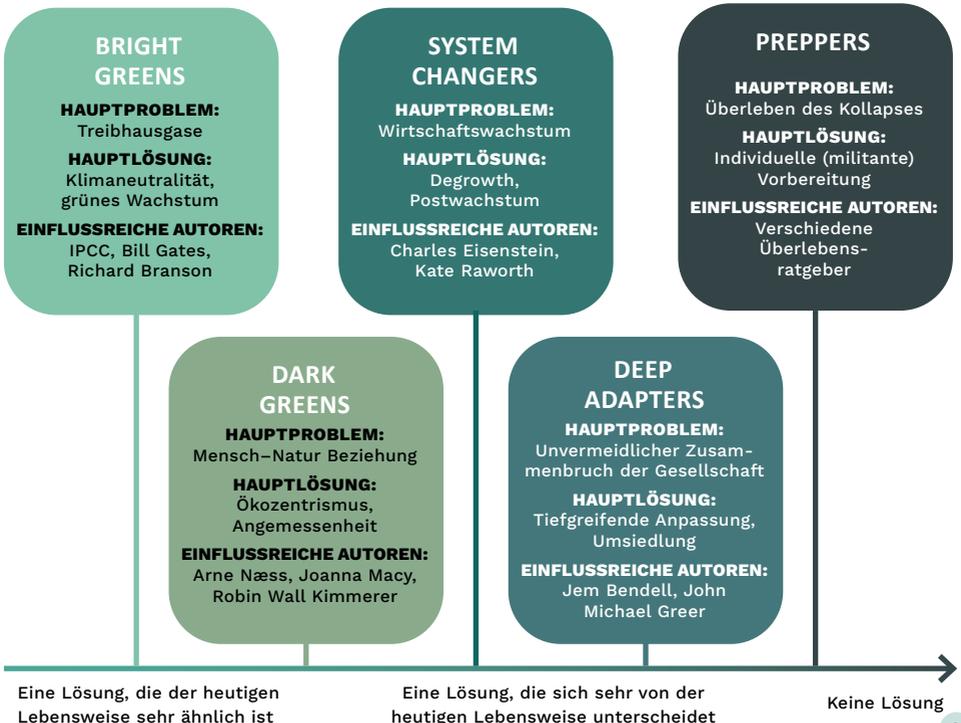
Profile zum Bewusstsein über den Klimawandel

Wenn du über deine eigene Meinung zu Lösungen für den Klimawandel nachdenkst, glaubst du, dass es eine Lösung gibt, die der heutigen Lebensweise sehr ähnlich ist, eine Lösung, die sich sehr von der heutigen Lebensweise unterscheidet oder keine Lösung? Es gibt ein ganzes Spektrum von Antworten unter Menschen, die Klimaangst haben. Demnach hat der estnische Psychologe und Umweltschützer Madis Vasser (PhD) fünf Arten von Profilen zum Bewusstsein für Klimawandel zusammengestellt.

Wenn ein junger Mensch Klimaangst erlebt, können seine Ansichten und Überzeugungen sehr unterschiedlich sein. Es ist wichtig, diese verschiedenen Perspektiven zu verstehen, denn so kannst du erkennen, dass Menschen Klimaangst auf ganz unterschiedliche Weise erleben, je nachdem, was sie als Hauptprobleme und Lösungen

ansehen. Wenn sich ein junger Mensch mit der Bitte um Unterstützung an dich wendet, spielt es keine Rolle, welchem Profil zum Bewusstsein über den Klimawandel er oder sie angehört, und es sollte keinen Einfluss darauf haben, wie du reagierst. Deine Unterstützung sollte immer konsequent und einfühlsam sein, unabhängig von ihrem Hintergrund oder ihren Überzeugungen. Sieh dir die Tabelle unten an.

Das sind natürlich nur Profile von realen Menschen, die oft eine Mischung aus den verschiedenen oben beschriebenen Facetten sind. Dennoch könnte es in einer Gruppentherapie schwierig sein, eine grundlegende Diskussion zu führen, wenn daran fünf klimabewusste Jugendliche mit sehr unterschiedlichen Überzeugungen teilnehmen. Es könnte sich also lohnen, diese Modellpersonen weiter zu erforschen.



BRIGHT GREENS sind die Mainstream-Klima-aktivistInnen, die Klimawissenschaft, -technologie und -politik genau verfolgen. Sie reden vielleicht über die 1,5-Grad-Ziele des Pariser Abkommens, die Effizienz von Solarzellen und die Abkopplung des grünen Wirtschaftswachstums. Ihre Ängste rühren vielleicht vom mangelnden Handeln der nationalen Regierungen und größeren Gewerkschaften bei der Bewältigung der dringenden Klimakrise. Dennoch glauben sie, dass ein schrittweiser Wandel realistischer ist als die von den *Dark Greens* und den *Systemchangers* angestrebten Revolutionen. *Anpassung* hört sich für sie an, als würde man den Kampf aufgeben und sich *vorbereiten* erst recht.

DARK GREENS sind VertreterInnen der Ökophilosophie und Menschen, die eine starke Verbindung zur Natur haben, obwohl sie eine solche künstlich konstruierte Trennung der Natur als etwas „da draußen“ und weg vom Menschen als absolut absurd bezeichnen würden. Für sie ist der Klimawandel nur ein Symptom für ein viel größeres und tieferes Problem unserer modernen Lebensweise, und die logische Lösung ist das Streben nach Harmonie mit der übermenschlichen Welt. Abgesehen von nachhaltigen Formen der Energieproduktion fragen sie, wie viel Energie wir als Menschen wirklich brauchen. Vielleicht sind sie eher traurig als besorgt, weil die Welt, die sie lieben, vor ihren Augen aktiv zerstört wird. *Bright Greens* erscheinen ihnen unwissend und *Systemchangers* zu idealistisch, während *Deep Adapters* vielleicht vernünftig und *Preppers* fehlgeleitet sind.

DEN SYSTEM CHANGERS geht es um die Makroökonomie. Sie kritisieren das „Wachstum-um-jeden-Preis“-Modell in den westlichen Gesellschaften mit all seinen sozialen und ökologischen Schäden. Sie sind höchstwahrscheinlich antikapitalistisch und entscheiden sich für eine andere, nachhaltigere Ideologie wie Degrowth, Post-Growth, Doughnut Economy usw. und diskutieren gerne die Unterschiede zwischen diesen Theorien. Ihre Ängste stehen im Gegensatz zu denen der *Bright Greens* – sie befürchten, dass die Regierungen tatsächlich nach dem Mainstream Green Deal handeln und

damit die mangelnde Nachhaltigkeit des gesamten Systems in Bezug auf Klima, Ökologie und Soziales noch verschlimmern. Für sie sind die *Dark Greens* vielleicht zu primitiv, die *Deep Adapters* zu depressiv und die *Preppers* zu individualistisch.

DEEP ADAPTERS sind über den neuesten Stand der Wissenschaft informiert und glauben, dass der Zusammenbruch der Gesellschaft aufgrund des starken Klimawandels bereits unvermeidlich ist. Die Gesellschaften müssen sich also fragen, wie sie sich anpassen können – was sie aufgeben, was sie beibehalten, welche neuen sozialen Methoden sie einführen wollen, usw. Der Hauptunterschied zur Mainstream-Anpassung ist die Schwere der angenommenen Auswirkungen des Klimawandels – es geht hier nicht um etwas mehr Regen im Winter, sondern um den Zusammenbruch der Infrastruktur und weit verbreitete Hungersnöte. Es gibt viel Grund zur Angst. Ein Untergenre in diesem Bereich ist die „Kollapsologie“ – die wissenschaftliche Auseinandersetzung damit, wie alles zusammenbrechen kann. *Bright Greens* werden als HändlerInnen von „Hopium“ ohne echte Lösungen. *Deep Greens* werden als inspirierend angesehen. *Systemchangers* gelten als gut, aber zu spät, um die notwendigen großen Veränderungen rechtzeitig umzusetzen. *Preppers* wiederum gelten als unsozial und schaden dem Ruf der *Deep Adapters*.

PREPPERS können gut informiert oder sehr verschwörerisch sein, aber in jedem Fall sind sie zu dem Schluss gekommen, dass die „Kacke bald am Dampfen“ ist und jeder auf sich allein gestellt sein wird, um zu überleben. Sie besitzen oder planen möglicherweise, sich Überlebenstechniken, Ausrüstung und einen Bunker zuzulegen, um so lange wie möglich durchzuhalten, wenn der Ernstfall eintritt. Gewehre sind für manche ein Muss. Ebenso Konserven. Die Menschen in dieser Gruppe sind vermutlich auch am besten auf andere Notlagen vorbereitet, die nichts mit dem Klima zu tun haben – daher könnte ihr allgemeines Angstniveau eher niedrig sein. Alle anderen Gruppen werden entweder als Zeitverschwendung oder als Konkurrenz um Ressourcen betrachtet, wenn es ernst wird.

Ist eine vernünftige Diskussion zwischen so unterschiedlichen Gruppen von Menschen überhaupt möglich? Was ist, wenn einige Anteile all dieser Haltungen in einer einzigen Person vertreten sind? Vielleicht sollten sie das sogar sein? Diese widersprüchlichen Überzeugungen aufzudecken und zu bearbeiten, ist der erste Schritt, um die individuellen und kollektiven Gefühle in Bezug auf den Klimawandel zu erfassen. Um Britt Wray, die Direktorin der Stanford Medicine's Special Initiative on Climate Change and Mental Health, zu zitieren: „Willkommen in der ‚Generation Dread‘“

Eine andere Möglichkeit, Menschen hinsichtlich ihrer Wahrnehmung des Klimawandels zu gruppieren, bietet Pew Research (2023):

ALARMIERT

Personen, die sich stark engagieren und sich große Sorgen um den Klimawandel machen. Sie setzen sich aktiv für den Klimaschutz ein und sind beunruhigt über den aktuellen Stand der Umweltpolitik.

BESORGT

Personen, die sich Sorgen über den Klimawandel und seine Auswirkungen machen. Sie sind sich des Problems bewusst und bereit, Maßnahmen zu ergreifen, engagieren sich aber vielleicht nicht so aktiv.

VORSICHTIG

Personen, die sich des Klimawandels bewusst sind, aber nicht so sehr von der Schwere des Problems überzeugt sind. Sie haben vielleicht einige Bedenken, sind aber eher zögerlich in ihrem Vorgehen.

UNBETEILIGT

Personen, die sich nicht aktiv am Klimawandel beteiligen oder darüber besorgt sind. Ihnen fehlt vielleicht das Bewusstsein oder das Interesse für das Thema und sie beteiligen sich nicht an Diskussionen oder Aktionen im Zusammenhang mit Klimafragen.

ZWEIFELND

Personen, die skeptisch gegenüber dem Klimawandel sind. Sie hinterfragen den wissenschaftlichen Konsens über den Klimawandel oder glauben, dass das Thema übertrieben ist oder kein bedeutendes Problem ist.

Bevor du fortfährst, solltest du dir einen Moment Zeit nehmen und überlegen, wo du in dieses Bild passt.

Der Klimawandel betrifft nicht alle gleichermaßen

Klimaangst, eine indirekte Folge des Klimawandels für die psychische Gesundheit, ist real und muss anerkannt werden. Der Klimawandel war jedoch schon immer ein Problem der Ungleichheit. Marginalisierte Gruppen – wie Menschen mit niedrigem Einkommen, indigene Gemeinschaften und Menschen, die aufgrund ihrer Ethnie, Sexualität, Sprache oder sozioökonomischen Status – unverhältnismäßig stark betroffen sind. (Pratt & Folver, 2022) Die Auswirkungen dieser Ungleichheit sind je nach Region und Land unterschiedlich. Während diejenigen, die über weniger finanzielle Ressourcen verfügen, im Allgemeinen anfälliger sind, wirken sich einige Umweltveränderungen auch direkt auf breitere Bevölkerungsgruppen und Wirtschaften aus.

Es gibt vier zentrale Ungleichheiten im Zusammenhang mit dem Klimawandel: wirtschaftliche, ethnische, regionale und generationsbedingte Ungleichheiten.

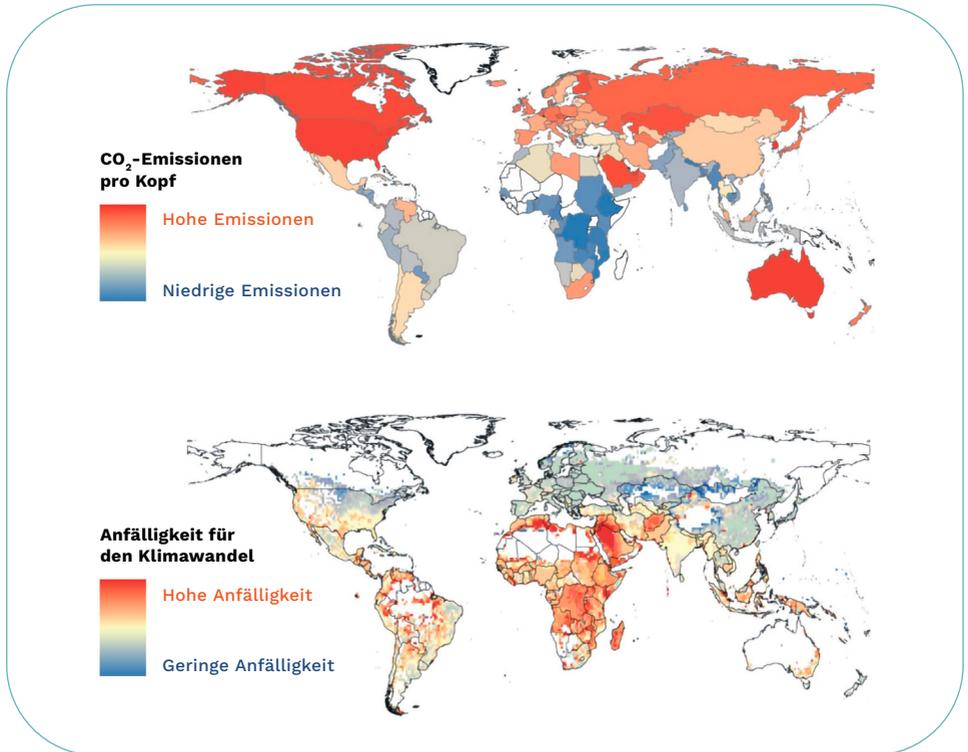
Marginalisierte Gruppen, insbesondere ethnische und sozioökonomische Minderheiten, sind unverhältnismäßig stark vom Klimawandel betroffen, da sie Extremwetterereignissen stärker ausgesetzt sind und weniger Ressourcen für die Anpassung haben. (Berberian et al., 2022) Außerdem haben sie wenig Einfluss auf Entscheidungen, die ihr Leben beeinflussen, was die bestehenden sozioökonomischen und gesundheitlichen Ungleichheiten verschärft. (Levy & Patz, 2015)

In Hongkong zum Beispiel leben viele einkommensschwache Menschen in unterteilten Wohnungen ohne angemessene Belüftung oder Klimaanlage. Da die Temperaturen steigen – am 31. Mai 2023 wurde ein Rekordwert von 41,5 °C erreicht (Wikipedia, 2024) – zwingt der unbezahlbare Wohnungsmarkt der Stadt ärmere Gemeinschaften in unsichere Lebensbedingungen. (Encompass, 2022)

Zweitens verstärken ethnische Unterschiede die Auswirkungen des Klimawandels, da Umweltverschmutzung, Naturkatastrophen und verschmutzte Ressourcen unverhältnismäßig stark marginalisierte Gruppen betreffen. In den USA ist der Umwelt-rassismus offensichtlich, denn People of Color sind mit größeren Ungerechtigkeiten in der Umwelt konfrontiert. Eine Studie hat ergeben, dass Hispano- und AfroamerikanerInnen 63% bzw. 56% mehr Umweltverschmutzung einatmen, als sie erzeugen, während Weiße 17% weniger ausgesetzt sind, als sie erzeugen. (Tessum et al., 2019)

Drittens sind die CO₂-Emissionen ungleich über die Regionen verteilt, wobei die wohlhabenderen Länder weit mehr zum Klimawandel beitragen. (Encompass, 2022) Die reichste Hälfte der Länder produziert 86% der globalen Emissionen, während die ärmste Hälfte nur 14% ausmacht. (Worldometer, 2016) Obwohl sie nur eine minimale Verantwortung tragen, sind viele emissionsarme Länder mit den schlimmsten Klimaauswirkungen konfrontiert. Die Philippinen zum Beispiel, auf denen 1,41% der Weltbevölkerung leben, verursachen nur 0,35% der globalen CO₂-Emissionen (USAID, 2017) und leiden dennoch unter schweren Klimakatastrophen wie Taifunen, Überschwemmungen und Erdbeben.

Schließlich sind die Unterschiede zwischen den Generationen beim Klimawandel erheblich. Wie in späteren Kapiteln erläutert wird, wird sich die psychische Gesundheit junger Menschen verschlechtern. Menschen, die in Ländern leben, die von der Landwirtschaft abhängig sind, wie Mali, Sierra Leone und Guinea-Bissau, werden besonders gefährdet sein. Zunehmende Extremwetterereignisse – Hochwasser, Regen, Stürme und Dürren – werden die Landwirtschaft zerstören und Zunehmende Extremwetterereignisse – Hochwasser, Regen, Stürme und Dürren – werden die Landwirtschaft zerstören, was ihre Lebensgrundlagen direkt beeinträchtigt und sie zwingen wird, die Kosten des Klimawandels während ihres Lebens zu tragen. (Encompass, 2022)



Grafik: Samson et al, 2011

In *A Field Guide to Climate Anxiety*, schlägt Sarah Jaquette Ray vor, unsere Fragen neu zu formulieren. Anstatt zu fragen: „Wie kann ich meine Angst lindern?“ oder „Welche Hoffnung gibt es?“, sollten die Privilegierten fragen: **„Wie bin ich damit verbunden?“**. Diese Überlegungen können unsere tiefe Verbundenheit mit dem Wohlergehen allen Lebens auf der Erde offenbaren. (Ray, 2021)

Die vernetzte Welt.

Ökologische Interdependenz

Obwohl wir uns als Individuen sehen, leben und entwickeln wir uns nicht in Isolation. Wir gestalten und werden von unserer Umwelt und den Menschen um uns herum geprägt. Auch wenn die Klimakrise weit weg zu sein scheint, erleben viele Menschen ihre Auswirkungen täglich. Es ist wichtig, dass wir uns unserer Privilegien und unserer Verantwortung bewusst sind, selbst inmitten unserer eigenen Herausforderungen.

Das Leben auf der Erde ist durch ökologische Netzwerke miteinander verbunden, in denen Arten interagieren, um das Gleichgewicht zu erhalten. Energie und Nährstoffe zirkulieren durch Systeme wie den Kohlenstoff-, Wasser- und Stickstoffkreislauf. Unser Zugang zu Wasser, Lebensmitteln und wichtigen Produkten hängt von globalen Systemen ab, was unsere Abhängigkeit von der Stabilität der Natur verdeutlicht.

Der Schutz der Natur ist entscheidend für das menschliche Wohlbefinden. Die biologische Vielfalt stärkt die Ökosysteme und macht sie resilienter gegen den Klimawandel, Krankheiten und den Verlust von Lebensräumen. Der Rückgang einer einzelnen Art, wie z. B. der Bienen, kann ganze Ökosysteme und die Produktion von Nahrungsmitteln beeinträchtigen.

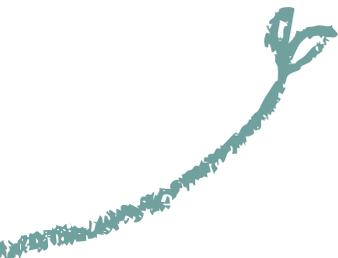
Jede Störung hat kaskadenartige Auswirkungen, was die Dringlichkeit von Nachhaltigkeit und Naturschutz unterstreicht.

Unser Handeln wird von den Systemen geprägt, in denen wir leben, nicht nur von individuellen Entscheidungen. Der Kapitalismus schränkt zwar die Möglichkeiten des Einzelnen ein, der die angebotenen Entscheidungen trifft, aber wir tragen trotzdem zum globalen Leid bei. Dieser Zusammenhang wirkt sich auf unser Wohlbefinden aus, wie die Klimaangst zeigt.

Die Abholzung der Wälder im Amazonasgebiet durch Viehzucht und Sojaanbau beispielsweise hat Auswirkungen auf den gesamten Planeten. (Haywood, 2024) Der Waldverlust zerstört die biologische Vielfalt, beschleunigt den Klimawandel und stört die Wettermuster, was weltweit zu Dürren, Waldbränden und landwirtschaftlichen Verlusten führt. (FAO, 2020)

Auch die Produktion von Baumwolle benötigt große Mengen an Wasser, erschöpft die Quellen und verschmutzt die Flüsse in Regionen, die ohnehin schon unter Wasserknappheit leiden. Beim Färben von Textilien werden giftige Chemikalien in die Flüsse freigesetzt, die die lokale Gemeinschaft belasten. Während VerbraucherInnen in wohlhabenderen Ländern in den Genuss billiger Kleidung kommen, tragen ArbeiterInnen und Ökosysteme in Entwicklungsländern die Folgen. (Chico & Aldaya, 2023)

Das Bewusstsein für diese Zusammenhänge, besonders bei jungen Menschen, zu schärfen, fördert Verantwortung und Empathie.



Quellen – Kapitel 1

- Berberian, A. G., Gonzalez, D. J. X., & Cushing, L. J. (2022). Racial disparities in climate change-related health effects in the United States. *Current Environmental Health Reports*, 9(3), 451–464. doi.org/10.1007/s40572-022-00360-w
- Boehme, B. A. E., Kinsman, L. M., Norrie, H. J., Tessier, E. D., Fleming, S. W., & Asmundson, G. J. G. (2024). Climate anxiety: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 26(11), 670–677.
- Ogunbode, C. A., Salmela-Aro, K., Maran, D. A., van den Broek, K., Doran, R., Lins, S., Torres-Marín, J., Navarro-Carrillo, G., Rocchi, G., & Schermer, J. A. (2024). Do neuroticism and efficacy beliefs moderate the relationship between climate change worry and mental wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 364, 37–40. doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.018
- Chico, D., & Aldaya, M. M. (2023). A water footprint assessment of a pair of jeans: The influence of agricultural policies on the sustainability of consumer products. *Journal of Cleaner Production*, 57, 238–248. doi.org/10.1016/j.jclepro.2013.06.001
- Encompass HK. (2022). How marginalized groups are disproportionately affected by climate change. *Earth.org—Global Commons*. earth.org/marginalised-groups-are-disproportionately-affected-by-climate-change
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). *The state of the world's forests 2020: Forests, biodiversity, and people*. doi.org/10.4060/ca8642en
- Haywood, A. (2024). Amazon deforestation and climate change. *National Geographic Education*. education.nationalgeographic.org/resource/amazon-deforestation-and-climate-change
- Hine, D. (2020, January 23). Notes from underground. *Bella Caledonia*. bellacaledonia.org.uk/2020/01/23/notes-from-underground-9-crossing-the-threshold
- IPCC. (2021). Global warming 'unequivocally' human-driven. *United Nations*. un.org/en/delegate/global-warming-%E2%80%98unequivocally%E2%80%99-human-driven-ipcc
- Levy, B. S., & Patz, J. A. (2015). Climate change, human rights, and social justice. *Annals of Global Health*, 81(3), 310–322. doi.org/10.1016/j.aogh.2015.08.008
- Pew Research Center. (2023). How Americans view future harms from climate change in their community and around the U.S. *Pew Research Center*. pewresearch.org/science/2023/10/25/how-americans-view-future-harms-from-climate-change-in-their-community-and-around-the-u-s/
- National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA). (2021). Climate change impacts. *NOAA*. noaa.gov/education/resource-collections/climate/climate-change-impacts
- Pratt, A., & Fowler, T. (2022). Deconstructing bias: Marginalization. Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, NICHD Connection, 13(145). science.nichd.nih.gov/confluence/pages/viewpage.action?pageId=242975243
- Ray, S. J. (2021). Climate anxiety is an overwhelmingly white phenomenon. *Scientific American*. scientificamerican.com/article/the-unbearable-whiteness-of-climate-anxiety
- Samson et al (2011). Geographic disparities and moral hazards in the predicted impacts of climate change on human populations. Via Cook, John, Those who contribute the least greenhouse gases will be most impacted by climate change. *Skeptical Science*. skepticalscience.com/Those-who-contribute-the-least-greenhouse-gases-will-be-most-impacted-by-climate-change.html
- Tessum, C. W., Apte, J. S., Goodkind, A. L., Muller, N. Z., Mullins, K. A., Paoletta, D. A., Polasky, S., Springer, N. P., Thakrar, S. K., Marshall, J. D., & Hill, J. D. (2019). Inequity in consumption of goods and services adds to racial-ethnic disparities in air pollution exposure. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(13), 6001–6006. doi.org/10.1073/pnas.1818859116
- United Nations Environment Programme. (2023). Emissions gap report 2023: Broken record—Temperatures hit new highs, yet world fails to cut emissions (again). Nairobi. doi.org/10.59117/20.500.11822/43922
- USAID. (2017). Climate risk profile: Philippines. climatelinks.org/resources/climate-risk-profile-philippines
- Wikipedia. (2024). List of weather records. en.wikipedia.org/wiki/List_of_weather_records
- Worldometer. (2016). Philippines CO₂ emissions. worldometers.info/co2-emissions/philippines-co2-emissions
- Wray, B. (2022). Generation Dread: Finding Purpose in an Age of Climate Crisis. Knopf Canada.

Wie man Gefühle normalisiert

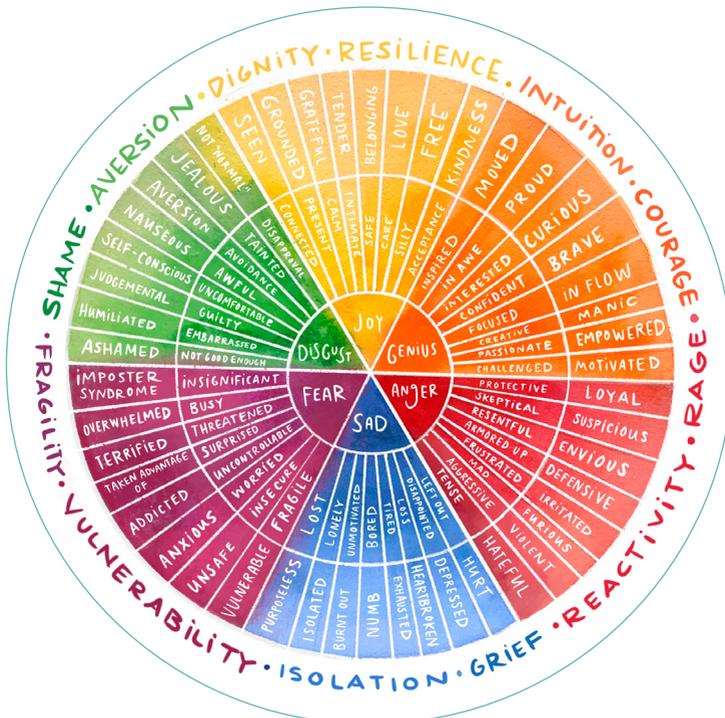
Emotionen sind die Art und Weise, wie unser Körper signalisiert, dass etwas unsere Aufmerksamkeit erfordert – etwas, das uns am Herzen liegt und wichtig ist.

Emotionen geben Aufschluss über Werte und Grenzen. Sie zeigen Veränderungen in der Umwelt an und motivieren zum Handeln als Reaktion darauf. Emotionen dienen als Instinkt in sonst unbekanntem Situationen. Außerdem bieten sie eine universelle Sprache, um sich auszudrücken und die Verbindung zu anderen zu fördern.

(Mohamedali, 2023)

Emotionen werden im Allgemeinen oft als ein Rad kategorisiert. Es gibt verschiedene Versionen dieses Rads und unterschiedliche Herangehensweisen an Emotionen. Der Psychologe Robert Plutchik glaubt, dass es 34.000 verschiedene Emotionen gibt, aber normalerweise werden sechs bis acht primäre Emotionen erlebt. (Plutchik, 1982)

TheoretikerInnen sind sich nicht einig, welche Emotionen als grundlegend gelten. Klassischerweise unterscheidet man die Kategorien Freude/Glück, Genie/Überschuldung, Wut, Traurigkeit, Angst, Ekel), während manchmal auch zwischen Verachtung und Vertrauen/Vorfreude unterschieden wird. Neuere Studien zeigen, dass es 27 verschiedene Emotionen gibt. Bei den anderen Emotionen handelt es sich vermutlich um feinere Abstufungen dieser Grundemotionen. (Cowen & Keltner, 2017)



Graph: Abby Vanmujen

Emotionen als Boten

1. **Emotionen sind eine Quelle von Informationen.** Sie geben Informationen darüber, wie man in einer sich ständig verändernden Umgebung sicher bleibt, überlebt und gedeiht – und sie motivieren zu einer bestimmten Verhaltensreaktion.
2. **Emotionen helfen uns, mit anderen zu interagieren.** Das bedeutet, dass Emotionen es anderen ermöglichen, dich besser zu verstehen und uns ein tieferes Verständnis für sie zu vermitteln. Wenn du mit anderen Menschen interagierst, ist es wichtig, ihnen Hinweise zu geben, damit sie verstehen, wie du dich fühlst. Diese Hinweise können zum Beispiel über Körpersprache erfolgen, etwa durch Mimik, die mit den jeweiligen Emotionen verbunden ist, die du gerade erlebst.
3. **Emotionen bereiten uns auf Verhalten vor.** Unterschiedliche Emotionen entsprechen unterschiedlichen Handlungsmustern. Wenn sie ausgelöst werden, steuern Emotionen Systeme wie Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Schlussfolgerungen, Lernen, Gedächtnis, Zielwahl, motivationale Prioritäten, physiologische Reaktionen, motorische Verhaltensweisen und Verhaltensentscheidungen.

In unserer Gesellschaft ist es üblich, dass sowohl Eltern als auch Fachkräfte die schwierigen Gefühle junger Menschen abtun, herunterspielen oder versuchen, sie zu verändern. Viele von uns haben schon Sätze wie „weine nicht“, „Kopf hoch“ oder „kein Grund zur Sorge“ gehört. Dies sind Beispiele für entwertende Aussagen, die uns das Gefühl geben können, dass unsere Gefühle und Reaktionen nicht gerechtfertigt sind.

Aber warum sagen so viele Menschen Dinge, die Gefühle entkräften? Oft liegt es daran, dass es unangenehm sein kann, sich mit den Gefühlen eines anderen Menschen auseinanderzusetzen. Durch Einfühlungsvermögen können wir Mitgefühl empfinden, welches, wenn wir nicht vorsichtig damit umgehen, schmerzhaft für uns werden kann. Das kann auch zu fehlgeleiteten Versuchen führen, das emotionale Erleben eines anderen Menschen zu „reparieren“ oder zu verändern.

Wenn ein junger Mensch von seinen Gefühlen in Bezug auf Umweltfragen oder den Klimawandel erzählt, ist das Beste, was du tun kannst, ihm **aufmerksam zuzuhören** und **sowohl seine Gefühle als auch deine eigenen zu akzeptieren**, so wie sie sind. Selbst wenn das alles ist, was du tun kannst, hast du schon etwas unglaublich Sinnvolles getan. Wenn du das Bedürfnis hast, etwas zu sagen, findest du hier ein paar Beispiele für bestätigende Aussagen, die du verwenden kannst. Du kannst sie gerne abwandeln oder dir deine eigenen ausdenken:

- „Es ist verständlich, dass du dich so fühlst [nenne das Gefühl].“
- „Das klingt nach einer normalen Reaktion auf eine ungewöhnliche Situation.“
- „Du hast jedes Recht, dich so zu fühlen.“
- „Du bist nicht allein.“ („Vielen jungen Menschen geht es bei Klimafragen ähnlich und es ist sehr mutig, sich diesen schwierigen Dingen zu stellen, ohne sich davon abzuwenden.“)

Es ist wichtig, dass du die Gefühle der jungen Menschen zunächst **bestätigst und normalisierst**, damit sie sich verstanden und gehört fühlen. Ohne diese Grundlage werden die Techniken in diesem Leitfaden nicht wirksam sein.

Wenn du **einfühlsam** zugehörst und ihre Gefühle **anerkannt** hast, kannst du **sie unterstützen** und mit ihnen **in Kontakt treten**. Du könntest sie fragen, ob sie mehr über den Umgang mit schwierigen Emotionen lernen möchten. Es kann auch hilfreich sein, klarzustellen, dass das Ziel nicht darin besteht, die Emotionen zu beseitigen, sondern ihre Intensität zu regulieren – sie für konstruktives Handeln handhabbar zu machen und gleichzeitig Raum für Ruhe und Entspannung zwischen stressigen Phasen zu lassen.

Emotionale Fähigkeiten

Emotionale Fähigkeiten sind die Fähigkeiten, die es Menschen ermöglichen, ihre Emotionen zu erkennen, zu verstehen, zu steuern und auszudrücken. Diese Fähigkeiten sind wichtig für das persönliche Wohlbefinden, effektive Kommunikation, den Aufbau von Beziehungen und das Treffen fundierter Entscheidungen.

Umweltbezogene Emotionen können überwältigend sein, da das Gehirn mit Informationen überladen ist und die Gedanken zwischen Vergangenheit und Zukunft schwanken. Die Stärkung der inneren Sicherheit durch emotionale Fähigkeiten, unterstützende Beziehungen und Methoden zur Förderung des Wohlbefindens kann hilfreich sein. Tägliche Routinen, richtige Ernährung, Bewegung und Ruhe sind in Krisenzeiten besonders wichtig. (Finnish Eco-Anxiety Project, 2023)



Emotionale Fähigkeiten umfassen die Fähigkeit:

1. Verschiedene Emotionen zu erkennen, zu benennen und zu identifizieren
2. Emotionen zu regulieren
3. Verschiedene Emotionen auszudrücken und zu verstehen

1. **Emotionen erkennen.** Bei dieser Fähigkeit geht es darum, sich auf die eigenen Emotionen einzustellen und sie bei anderen zu erkennen. Sie erfordert Aufmerksamkeit für die körperlichen Empfindungen, Gedanken und Verhaltensweisen, die mit verschiedenen Gefühlen einhergehen. Die Entwicklung eines feinen emotionalen Vokabulars hilft dabei, diese Emotionen genau zu identifizieren und zu benennen. Methoden wie Achtsamkeit und Reflexion können dies unterstützen. (Šimić et al., 2021)
2. **Emotionsregulierung** ist die Fähigkeit, mit Emotionen konstruktiv umzugehen, anstatt sich überwältigt zu fühlen. Gesunde Emotionsregulierung bedeutet auch zu wissen, wann man sich Unterstützung holen, Pausen einlegen oder sich mit Aktivitäten wie Tagebuchschreiben, körperlicher Betätigung oder kreativem Ausdruck beschäftigen sollte. Dazu gehören Strategien wie tiefes Atmen, kognitives Reframing, Erdungstechniken und Stresstoleranz, um emotionale Ausbrüche, chronischen Stress oder Unterdrückung zu vermeiden. (Wilms et al., 2020)

Die Verbindung mit der Natur unterstützt die Emotionsregulierung, indem sie Stress abbaut, das Wohlbefinden steigert und das Nervensystem stabilisiert. Sie fördert Selbstbewusstsein und Empathie und stärkt gleichzeitig die Resilienz für herausfordernde Zeiten. (Finnish Eco-Anxiety Project, 2023) Sie vertieft unser Verständnis für die natürlichen Kreisläufe und fördert das Gefühl der Zugehörigkeit zur Erde.

3. **Emotionen effektiv auszudrücken** bedeutet, Gefühle klar, respektvoll und angemessen durch Worte, Mimik und Körpersprache zu kommunizieren. Emotionen zu verstehen bedeutet, sich in andere hineinzuversetzen, was für starke Beziehungen unerlässlich ist. Fertigkeiten wie aktives Zuhören, Perspektivenübernahme und emotionale Kompetenz tragen zur Entwicklung dieser Fähigkeit bei. (Nook et al., 2021)

Praktische Hilfsmittel für emotionale Fähigkeiten findest du im Selbsthilfe-Arbeitsbuch und in den Methoden zur Angstbewältigung für Jugendliche auf www.calm-ey.eu/de

Trauer

Angesichts des sich beschleunigenden Klimawandels erleben viele Menschen umweltbedingte Trauer – eine tiefgreifende emotionale Reaktion auf Umweltzerstörung, den Verlust der biologischen Vielfalt und eine ungewisse Zukunft. Ökologische Trauer kann in drei wichtigen Zusammenhängen auftreten: (Pihkala, 2024)

1. Trauer über physische ökologische Verluste und die Auswirkungen auf Lebensweisen und Kultur;
2. Trauer über die Zerstörung von umweltbezogenen Wissenssystemen, die zu einem Identitätsverlust führt;
3. Trauer über den erwarteten zukünftigen Verlust von Orten, Land, Arten und Kultur.

Diese Trauer ist nicht nur eine emotionale Belastung, sie kann auch eine transformative Kraft sein. *Das Handbuch der Klimapsychologie* (Climate Psychology Alliance, 2018/2020) betont, dass die Auseinandersetzung mit Trauer entscheidend für ein bedeutungsvolles Engagement im Umgang mit dem Klimawandel ist. Ohne die Trauer anzuerkennen, könnten Menschen in Verleugnung, Angst oder Verzweiflung verharren, was zu Lähmung statt zu Handlung führen würde.

Joanna Macy, eine Philosophin und Umweltaktivistin, unterstreicht ebenfalls, dass Trauer ein notwendiger Teil dessen ist, was sie *The Work That Reconnects* (Macy & Brown, 2014) nennt (siehe unten). Sie sieht die Trauer als wesentlichen Bestandteil des Übergangs von Verzweiflung zu Selbstermächtigung – sie hilft Menschen, sich wieder mit ihrer Liebe zur Erde zu verbinden und den Mut zum Handeln zu finden.

William Worden (1983) beschreibt **Trauer als eine Reihe von Aufgaben**, denen man sich entweder stellt oder die man verweigert. Er betont, dass es unwahrscheinlich ist, dass diese Aufgaben in einer bestimmten Reihenfolge ablaufen, da die trauernde Person oft hin- und herpendelt – sie stellt sich Aufgaben manchmal, verweigert sich ihnen, scheitert, versucht es noch einmal, stellt sich ihnen wieder und erarbeitet sie erneut, bis Sinn, Zweck und Kreativität irgendwie wiederhergestellt sind. Auf die ökologische Trauer angewandt, bietet Wordens Modell einen Rahmen, um zu verstehen, wie Menschen den Verlust der Umwelt emotional verarbeiten und schließlich Wege finden, sich konstruktiv zu engagieren.

Die folgende Tabelle fasst das Modell von Worden zusammen:

+

+

+

+



Sich den Aufgaben der Trauer stellen

Die Realität des Verlustes zunächst intellektuell und dann emotional akzeptieren

Die schmerzhaften Gefühle der Trauer durcharbeiten (Verzweiflung, Angst, Schuld, Wut, Scham, Traurigkeit, Sehnsucht, Desorientierung)

Sich an die veränderten Umstände anpassen, neue Fähigkeiten erwerben, ein neues Selbstverständnis entwickeln

Einen Platz für das Verlorene finden, emotionale Energie neu investieren

Sich den Aufgaben der Trauer entziehen

Leugnung der Fakten des Verlustes, der Bedeutung des Verlustes; der Unumkehrbarkeit des Verlustes

Abschalten aller Gefühle, Idealisierung des Verlorenen, Aushandeln, Betäuben des Schmerzes durch Alkohol, Drogen oder manische Aktivitäten

Sich nicht anpassen, Hilflosigkeit, Verbitterung, Wut, Depression, Rückzug

Sich weigern zu lieben, Abwendung vom Leben

Angepasst von Worden, 1983

Von der Trauer zum Handeln

Die Verarbeitung ökologischer Trauer bedeutet nicht, den Zusammenbruch der Umwelt einfach zu akzeptieren. Es bedeutet, Wege zu finden, um trotz Unsicherheit zu handeln. Studien (z. B. Ojala, 2016) zeigen, dass aktive Hoffnung – die Fähigkeit, die Not anzuerkennen und dennoch auf Lösungen hinarbeiten – für die langfristige Resilienz entscheidend ist. Indigene Perspektiven (Whyte, 2017) betonen auch die generationsübergreifende und kulturelle Trauer als zentral für das Verständnis von Umweltverlusten und unterstreichen die Notwendigkeit einer kollektiven Heilung.

Ökologische Trauer ist schmerzhaft, aber sie zeugt auch von einer tiefen Sorge um die Welt. Wie Ashlee Cunsolo (2018) feststellt, geht es bei der Trauer nicht nur um Verlust, sondern auch um Liebe. Wenn Einzelne und Gemeinschaften ihre Trauer annehmen, anstatt sie zu unterdrücken, können sie ihre Trauer in kreatives Handeln, Engagement und Wiederherstellung umwandeln. Auf diese Weise wird die Trauer zu einer mächtigen Kraft für die Heilung der Menschen und des Planeten.

ForscherInnen argumentieren, dass die Anerkennung und Verarbeitung von Trauer für eine langfristige Resilienz und ein sinnvolles Engagement im Klimaaktivismus unerlässlich ist. (Cunsolo & Ellis, 2018)



Eine hilfreiche Methode zur Trauerbewältigung ist *Radical Joy*, bei der es darum geht, Schönheit und Sinn in verwundeten Orten zu finden. Weitere Informationen findest du hier: [Radical Joy Practice](#). Weitere praktische Methoden findest du im [Arbeitsbuch](#).

In Kapitel 3, „Sinnvolle Handlungen“, werden wir untersuchen, wie wir von Klimaemotionalen, einschließlich der Trauer, zu einem sinnvollen Engagement gelangen können.

Die Praxis der radikalen Freude (*Radical Joy*)

1. Gehen Sie allein oder mit Freunden an einen verwundeten Ort.
2. Bleiben Sie eine Weile sitzen und erzählen Sie, was dieser Ort für Sie bedeutet.
3. Lernen Sie den Ort so kennen, wie er jetzt ist.
4. Teilen Sie den anderen mit, was Sie entdeckt haben.
5. Machen Sie ein einfaches Geschenk der Schönheit für den Ort.

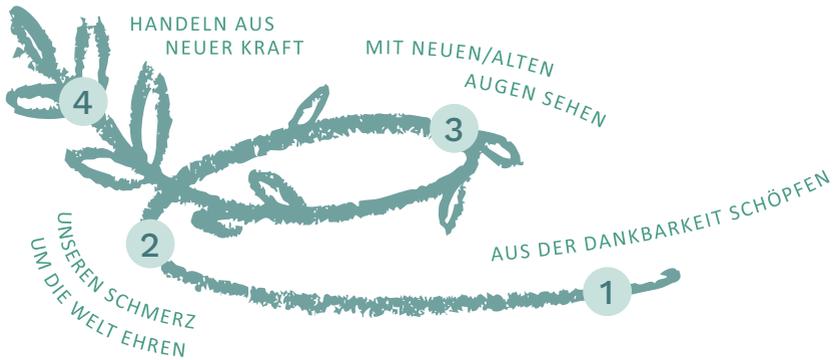
Angepasst von: radicaljoy.org/practice

The Work That Reconnects

Die Philosophin und Aktivistin Joanna Macy, eine Pionierin auf dem Gebiet der Bewältigungsstrategien für Klimaangst, stellte in den 1980er Jahren das Modell *The Work That Reconnects* vor. Dieses Modell, das sich auf den Buddhismus und die Tiefenökologie stützt, hilft Menschen, umweltbezogene Emotionen durch einen strukturierten, transformativen Verlauf zu verarbeiten. Der Leitfaden von Macy und Molly Young Brown erläutert den Ansatz und beinhaltet tiefgehende Übungen, wie z. B. ökologische Trauerrituale. (Macy & Brown, 2014)

Macy stellte fest, dass viele UmweltaktivistInnen aufgrund der täglichen Herausforderungen und düsteren Nachrichten, mit denen sie konfrontiert werden, deprimiert und entmutigt sind. Sie stellte auch fest, dass es in vielen Gesellschaften wenig Raum für Trauer und Schmerz gibt, da kritischen Umweltproblemen wie dem Aussterben von Tieren, der Versauerung der Meere und dem weit verbreiteten Sterben oft mit Gleichgültigkeit begegnet wird.

Macy war der Meinung, dass wir uns einen Raum schaffen müssen, um unsere Verzweiflung anzuerkennen, um uns zu stärken. Sie sagte: „Am dunkelsten Ort kannst du die hellste Sonne entdecken.“ *The Work That Reconnects* ist ein spiralförmiger Prozess in vier Phasen, der Menschen helfen soll, sich wieder mit ihren Gefühlen, ihrer Natur und ihrem tieferen Selbst zu verbinden.



Die wichtigsten Phasen des Macy-Modells sind:

1. **Aus der Dankbarkeit schöpfen.** Die Methode der Dankbarkeit fördert die innere Resilienz, die notwendig ist, um sich mit schwierigen Themen auseinander zu setzen.
2. **Unseren Schmerz um die Welt ehren.** Den Schmerz, der mit globalen Krisen verbunden ist, anerkennen und respektieren, mit Übungen zum Umgang mit schwierigen Klimaemotionalen.
3. **Mit neuen/alten Augen sehen.** Eine tiefere, fokussierte Perspektive auf sich selbst und die Welt gewinnen.
4. **Handeln aus neuer Kraft.** Mit neuer Kraft und Zielstrebigkeit vorwärts gehen.

Diese vier Phasen sind miteinander verbunden und am effektivsten, wenn sie nacheinander durchlaufen werden. Sie helfen den Menschen zu erkennen, dass sie größer, stärker und kreativer sind, als sie bisher geglaubt haben.

(Macy & Brown, 2015)

„Das zentrale Ziel von *Work That Reconnects* ist es, Menschen dabei zu helfen, ihre angeborene Verbindung untereinander und mit den systemischen, selbstheilenden Kräften des Netzes des Lebens zu entdecken und zu erfahren, damit sie inspiriert und ermutigt werden, ihren Teil zur Schaffung einer nachhaltigen Zivilisation beizutragen.“

– Joanna Macy

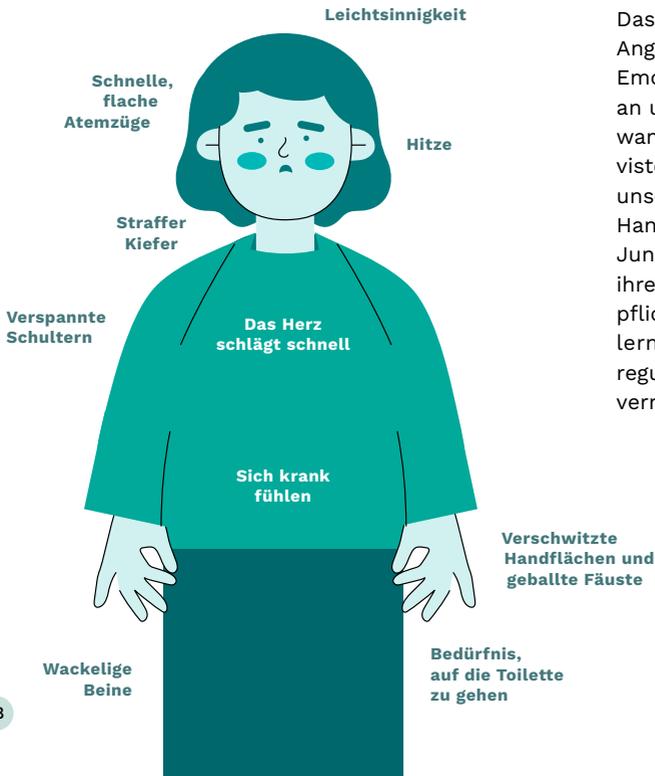
Was ist Angst und wie funktioniert sie?

Angst ist eine natürliche und wichtige Emotion, die uns hilft, auf **wahrgenommene Bedrohungen oder Unsicherheiten** zu reagieren. Wenn wir uns ängstlich fühlen, wird unser sympathisches Nervensystem aktiviert, ein Teil des autonomen Nervensystems, das wir nur indirekt freiwillig beeinflussen können.

Angst beeinflusst nicht nur unsere Gedanken, sondern unseren gesamten Körper. Häufige Symptome sind Schwindel, Muskelverspannungen, schnelles, flaches Atmen, Veränderungen der Körpertemperatur, Herzrasen, Übelkeit, Schwitzen, Zittern und das dringende Bedürfnis, die Toilette zu benutzen. Diese körperlichen Reaktionen bereiten uns darauf vor, zu kämpfen oder zu fliehen und helfen uns, auf wahrgenommene Bedrohungen zu reagieren

Wenn das sympathische Nervensystem aktiviert wird, löst es die **Fight-Flight-Freeze-Reaktion** aus, einen Überlebensmechanismus, der uns darauf vorbereitet, einer Gefahr zu begegnen. Wir haben instinktiv drei Möglichkeiten: die Bedrohung bekämpfen, fliehen oder zu erstarren (sich tot zu stellen).

Während diese Reaktionen in der Vergangenheit überlebenswichtig waren und uns in manchen Situationen immer noch helfen, können wir modernen Bedrohungen – wie der Umwelt- und Klimakrise – nicht so leicht entkommen oder sie im traditionellen Sinne bekämpfen. Das kann zu einer lang anhaltenden Stressreaktion führen, die, wenn sie unkontrolliert bleibt, schädlich sein kann.



Das Ziel ist jedoch nicht, die Angst vollständig zu beseitigen. Emotionen treiben das Handeln an und angesichts des Klimawandels ist es am konstruktivsten, so zu „kämpfen“, dass unsere Emotionen in sinnvolles Handeln umgesetzt werden. Junge AktivistInnen sollten sich ihren Zielen und Werten verpflichtet fühlen und gleichzeitig lernen, ihre Emotionen zu regulieren, um ein Burnout zu vermeiden.

Quellen – Kapitel 2

- Climate Psychology Alliance. (2018/2020). *Handbook of Climate Psychology: The science of understanding and supporting our response to climate change*. Climate Psychology Alliance. climatepsychologyalliance.org
- Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275–281. doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2
- Finnish Eco-Anxiety Project. (2023). *Ympäristö-ahdistuksen mieli: A brief guide to eco emotions* [PDF]. ymparistoahdistus.fi/wp-content/uploads/2025/05/A-brief-guide-to-eco-emotions.pdf
- Gardenia. (n.d.). European hardiness zones. Gardenia.gardenia.net/guide/european-hardiness-zones
- Macy, J., & Brown, M. (2014a). *Coming back to life: The updated guide to the Work That Reconnects*. New Society Publishers.
- Macy, J., & Brown, M. (2014b). *Active hope: How to face the mess we're in without going crazy*. New World Library.
- Macy, J. (1983). *The Work That Reconnects*. In *Joanna Macy and the Great Turning: A History of the Work That Reconnects*.
- Nook, E. C., Satpute, A. B., & Ochsner, K. N. (2021). Emotion naming impedes both cognitive re-appraisal and mindful acceptance strategies of emotion regulation. *Affective Science*, 2(2), 187–198. doi.org/10.1007/s42761-021-00036-y
- Pihkala, P. (2022). The process of eco-anxiety and ecological grief: A narrative review and a new proposal. *Sustainability*, 14(24), 16628. doi.org/10.3390/su142416628
- Pihkala, P. (2024). Ecological sorrow: Types of grief and loss in ecological grief. *Sustainability*, 16(2), 849. doi.org/10.3390/su16020849
- Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotions. *Social Science Information*, 21(4–5), 529–553. doi.org/10.1177/053901882021004003
- Šimić, G., Tkalčić, M., Vukić, V., Mulc, D., Španić, E., Šagud, M., Olucha-Bordonau, F. E., Vukšić, M., & Hof, P. R. (2021). Understanding emotions: Origins and roles of the amygdala. *Biomolecules*, 11(6), Article 823. doi.org/10.3390/biom11060823
- Wilms, R., Lanwehr, R., & Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of goals and situational factors. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 877. doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00877
- Worden, W. (1983). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer Publishing Company.
- Whyte, K. (2017). Indigenous climate change studies: Indigenizing futures, decolonizing the Anthropocene. *English Language Notes*, 55(1–2), 153–162.
- Radical Joy for Hard Times. (n.d.). Radical Joy practice. *Radical Joy for Hard Times*. radicaljoy.org/practice

Was muss man über Klimaangst wissen?

Klimaangst bezeichnet Gefühle der Angst, die durch Umweltbedrohungen für unseren Planeten ausgelöst werden, wie Klimawandel, Zerstörung von Ökosystemen und zunehmende Naturkatastrophen. Der Begriff beschreibt Emotionen, die mit einem Gefühl der Machtlosigkeit und Unausweichlichkeit angesichts der anhaltenden ökologischen Krisen, insbesondere des Klimawandels und des Verlusts der biologischen Vielfalt, verbunden sind.

(Cunsolo & Ellis, 2018)



Diese emotionale Reaktion umfasst eine Reihe von Gefühlen wie Verzweiflung, Angst, Furcht, Traurigkeit, Wut, Schuld, Trauer, Scham, Hoffnungslosigkeit und Entmachtung. Diese Emotionen entstehen oft durch die Wahrnehmung, dass die ergriffenen Maßnahmen – sei es durch Regierungen, Organisationen oder Einzelpersonen – nicht ausreichen, um das Ausmaß der Herausforderungen zu bewältigen, was zu einem Gefühl der Untätigkeit oder Unzulänglichkeit beim Schutz des Planeten führt. (Ojala, 2016; Pihkala, 2020)

Klimaangst ist eine natürliche und normale Reaktion auf die bedeutenden und gefährlichen Veränderungen des Klimas und der Ökosysteme der Erde. Sie entsteht aus dem Bewusstsein der anhaltenden Umweltkrise, die sich nicht nur auf den Planeten, sondern auch auf die Zukunft der Menschheit auswirkt. Diese Angst ist eine Form der Anpassung an eine sich schnell verändernde Welt und sollte nicht als krankhaft angesehen werden. Sie ist vielmehr Ausdruck einer tiefen Verbundenheit mit der Welt und den Ungerechtigkeiten, die dem Planeten und seinen BewohnerInnen angetan werden. (Cunsolo & Ellis, 2018; Pihkala, 2020)

Um überhaupt eine sinnvolle, verhaltensverändernde Reaktion auf den Klimawandel zu haben, ist es zunächst notwendig, Bewusstsein und Verständnis dafür zu entwickeln. Eine strukturierte und systemische Weltsicht ist unerlässlich, um das ganze Ausmaß der Krise und ihre langfristigen Folgen zu begreifen. (Arro, 2021) Dieses Bewusstsein macht es möglich zu erkennen, wie individuelle und kollektive Handlungen die Zukunft beeinflussen können, selbst angesichts überwältigender Herausforderungen. Klimaangst entsteht, wenn Menschen sich machtlos fühlen, das Problem auf individueller Ebene zu lösen oder das enorme Ausmaß der Krise zu erfassen, das oft als „**Hyperobjekt**“ bezeichnet wird. (von Gal, 2024) Ein Hyperobjekt bezieht sich auf ein Objekt oder Ereignis, dessen Dimensionen so gewaltig sind, dass sie vom menschlichen Verstand nur schwer erfasst werden können, wie zum Beispiel die Klimakrise oder das globale Ökosystem. (Morton, 2013)

KLIMAANGST:

Zukunftgerichtete Emotionen und Unsicherheit im Zusammenhang mit der globalen Klimakrise und der Bedrohung durch eine Umweltkatastrophe

- Normale, natürliche Anpassungsreaktionen auf das, was passiert
- Emotionale, geistige und körperliche Ausdrucksformen als Reaktion auf gefährliche Veränderungen im Ökosystem der Erde
- Bewusstsein für globale und systemische Probleme sowie der Versuch, den abstrakten Charakter des Klimawandels greifbar zu machen

Wichtig ist, dass Klimaangst keine psychische Krankheit ist. Eine Person, die unter dieser Angst leidet, kann andere diagnostizierbare Formen von Angst haben oder auch nicht. Vielmehr ist die Klimaangst tief in den äußeren Umständen verwurzelt – sie entsteht als Reaktion auf die Erkenntnis, wie massiv und unlösbar das Problem ist. Sie stellt die emotionale und intellektuelle Herausforderung dar, sich einer Krise zu stellen, die zu groß erscheint, um sie auf individueller Ebene zu bewältigen. (Clayton et al., 2017; Cunsolo & Ellis, 2018)

Im Grunde ist Klimaangst ein Zeichen für unsere Verbundenheit mit der Welt. Sie ist eine gesunde, normale Reaktion auf die Ungerechtigkeiten, die dem Planeten angetan werden. Dieses Bewusstsein weckt ein Gefühl der Verantwortung, nicht nur zum Wohle zukünftiger Generationen zu handeln, sondern

auch für das Wohlergehen aller Lebewesen und Ökosysteme heute. Um diese Emotionen auf eine gesunde Weise zu fühlen, anzuerkennen und zu akzeptieren, ist es wichtig, eine funktionierende Verbindung zwischen den eigenen Emotionen und dem Körper herzustellen. Dazu gehört auch die Selbstfürsorge und die Anerkennung unserer Verbundenheit mit anderen Lebewesen und dem Planeten als Ganzes. (Pihkala, 2020)

Das *Handbuch der Klimapsychologie* legt nahe, dass es gesünder ist, die Ereignisse aufmerksam zu verfolgen, als sie zu leugnen oder zu verleugnen. (Bündnis Klimapsychologie, 2021) Indem man die Klimaangst annimmt und versteht, kann man damit beginnen, sie in eine Kraft für aktives Handeln zu verwandeln. Dieser Prozess erfordert die Kultivierung des Bewusstseins, die Förderung eines Gefühls der Verbundenheit und die Förderung der Verantwortung, für die Zukunft des Planeten zu handeln. (Ojala, 2016; Clayton et al., 2017)

Die unaufhörliche Flut an angstauslösenden Informationen über Klima-Notlagen kann einen Teufelskreis aus wirbelnden Gedanken erzeugen. Wir befinden uns in einer Zwischenphase, in der alte Gewohnheiten mit eindringlichen, beunruhigenden Signalen koexistieren. Diese Widersprüche können zu einem tiefen Gefühl des Unbehagens führen. Eco-Anxiety ist viel mehr als eine einfache Sorge; sie ist ein geschärftes Bewusstsein, das uns dazu drängt, Maßnahmen für eine achtsamere Zukunft zu ergreifen. **Im Kern dieser Angst und angesichts ökologischer Herausforderungen ist Handeln das ultimative Heilmittel.**

Klimaemotionen

Klimaangst ist ein Begriff, der die schwierigen Gefühle beschreibt, die wir empfinden, wenn wir an Umweltzerstörung und Klimakrise denken. Diese Emotionen – manchmal auch „Klimaemotionen“ genannt – sind eng mit der Klimakrise selbst verbunden, obwohl auch andere Faktoren Einfluss darauf haben können, wie wir uns gerade fühlen. (Pihkala, 2022)

Wenn wir uns nicht mit unseren Emotionen auseinandersetzen, vor allem als Reaktion auf die Klimakrise, kann das alles noch schlimmer machen. Zum Beispiel können unbewältigte Gefühle wie Trauer den Stress erhöhen. (Ojala et al., 2021) Andere häufige Gefühle wie Schuld und Scham kommen ebenfalls auf, vor allem wenn wir das Gefühl haben, nicht genug getan zu haben. (Jensen, 2019; Fredericks, 2021) Selbst Menschen, die sich aktiv für den Klimaschutz einsetzen, können mit dem Gefühl kämpfen, nicht genug zu tun. (Nairn, 2019; Coppola & Pihkala, 2023)

ForscherInnen haben mehrere wichtige Klimaemotionen identifiziert, darunter Furcht, Sorge, Angst, Traurigkeit, Trauer, Schuld, Scham, Wut und Frustration, aber auch Hoffnung und Zugehörigkeit. (Pihkala, 2022) Diese Emotionen können sich manchmal überwältigend anfühlen, und viele von ihnen werden als „moralische Emotionen“ bezeichnet. Das liegt daran, dass sie oft mit Gefühlen von Verantwortung, Recht oder Unrecht oder mit dem Leiden anderer zu tun haben, vor allem wenn es um Schuld, Scham, Wut und Trauer geht. (Antadze, 2020; Pihkala, 2020)

Eine der ersten internationalen Studien über Klimaemotionen, bei der über 10.000 junge Menschen im Alter von 16 bis 25 Jahren befragt wurden, ergab, dass mehr als die Hälfte von ihnen Klimaangst hatte. Bei diesen jungen Menschen waren die häufigsten Emotionen Wut, Angst, Furcht, Hoffnungslosigkeit, Entmachtung, Schuld, Trauer und Scham. (Hickman et al., 2021) Andere Studien haben gezeigt, dass neben der Klimaangst oft auch starke emotionale Reaktionen wie Schock, Trauma, Angst, Stress und sogar Depression auftreten. (Pihkala, 2021)

Beobachte deine Emotionen

Für diejenigen, die unter Klimaangst leiden, ist es wichtig, die Gefühle zu verarbeiten und zuzulassen, anstatt sie zu unterdrücken. Wenn Hoffnungslosigkeit aufkommt, solltest du dich nicht ablenken, sondern beobachten, wie sich die Gefühle in deinem Körper anfühlen, welche Gedanken auftauchen und wie sie dein Handeln beeinflussen. Das Vermeiden von Emotionen kann die psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen und den Leidensdruck erhöhen, wie z. B. ungelöste Trauer (Ojala et al., 2021), und kann zu Schuld- und Schamgefühlen führen. (Fredericks, 2021)

Mit deinen Emotionen leben

Klimaemotionen müssen akzeptiert und konstruktiv kanalisiert werden, nicht unterdrückt. Um nicht in Gefühle der Unzulänglichkeit, Machtlosigkeit und alarmierendem Alleinsein zu verfallen, ist es notwendig, jungen Menschen Tools an die Hand zu geben, mit denen sie ihre Verantwortung in einen Kontext setzen können, um die negativen Folgen des von ihnen empfundenen Drucks zu vermeiden. (Coppola & Panu, 2023)

Kurz gesagt, Klimaemotionen sind eine Mischung aus Gefühlen, die wir erleben, wenn wir mit der Realität der Klimakrise konfrontiert werden. Sie sind normal und natürlich, aber es ist wichtig, sie zu erkennen und anzugehen, um unsere mentale Gesundheit zu pflegen, den Sinn des Lebens zu bewahren und motiviert zu bleiben, zu handeln.

Der Unterschied zwischen Klimaangst und anderen Formen der Angst

Klimaangst bezieht sich auf verschiedene emotionale Reaktionen wie Angst und Unsicherheit über die Zukunft. Im Gegensatz zu anderen Ängsten ist die Klimaangst: 1) in realen, 2) sich entwickelnden Bedrohungen verwurzelt, die 3) global verbreitet sind (Clayton, 2020). Die Veränderungen, mit denen wir konfrontiert sind, sind unausweichlich und schädlich, wie z. B. die Sorge um den Zugang zu sauberem Wasser und Lebensmitteln in 20 Jahren, im Gegensatz zur Ungewissheit über zukünftige Ereignisse wie Prüfungen. (Zhang et al., 2011)

Im Gegensatz zu anderen angstauslösenden Reizen kann die Klimaangst nicht durch eine Minimierung der Bedrohung überwunden werden. Stattdessen müssen Bewältigungsstrategien entwickelt und die Art und Weise, wie man in dieser Situation lebt und mit ihr umgeht, überdacht werden.

Die allgemeine Klimaangst ist zwar subjektiv, aber der Klimawandel wirkt sich auf alle Menschen in ähnlicher Weise aus, z. B. durch Hitzewellen, auch wenn die Wahrnehmung unterschiedlich sein kann. Klimaangst kann auch zu umweltbewussteren Verhaltensweisen führen. (Sangervo et al., 2022) Sie kann die grundlegenden Aspekte des Lebens in Frage stellen und dazu führen, dass sich alltägliche Aktivitäten wie



Grafik: Panu Pihkala, Climate Mental Health Network

Bildung oder die Planung der Rente aufgrund einer ungewissen Zukunft sinnlos anfühlen. (Dodds, 2021)

Die Klimaangst wird von gesellschaftlichen und systemischen Faktoren beeinflusst, darunter politische Maßnahmen, und ist mit sozialen, ökologischen und psychologischen Problemen verbunden. (Whitmarsh, 2022) Die Intensität der Klimaangst hängt von den gesellschaftlichen Reaktionen ab – höhere Angst bei Leugnung oder Gleichgültigkeit und geringere Angst, wenn die Gesellschaft die Auswirkungen des Klimawandels anerkennt. (Crandon et al., 2024)

Die klinische Psychologin Sarah Lowe schlägt vor, dass Achtsamkeit und Akzeptanz helfen können, mit der Klimaangst umzugehen: „Es geht nicht darum, zu akzeptieren, dass man nichts gegen den Klimawandel tun sollte, sondern darum, die ängstlichen Gefühle eines Menschen anzuerkennen und ihm zu helfen, sie für etwas Gutes zu nutzen.“ Das ermutigt die Menschen, ihre Ängste für positive Maßnahmen zu nutzen.

Allgemeine Ängste Klimaangst

Unsicherheit in kommenden negativen Veränderungen

Das Ausmaß der Bedrohung kann umgedeutet werden

Die Angst ist eine subjektive Kampf- oder Fluchtreaktion auf Situationen, die für eine Person real ist, für andere aber nicht

In der Regel werden gesellschaftliche Strukturen, Wachstumswirtschaft und Gerechtigkeit usw. nicht in Frage gestellt

Negative Veränderungen sind bekannt, nur ihr Ausmaß ist unbekannt

Man muss lernen, mit der Klimaangst umzugehen und neue Wege finden, zu leben und zu funktionieren

Klimaangst ist ein gesellschaftliches Problem das weltweit geteilt wird

Hinterfragt gesellschaftliche Strukturen, Wachstumswirtschaft, Gerechtigkeit und Kapitalismus, was zu Desillusionierung führen kann

Positive Auswirkungen der Klimaangst

Klimaangst ist keine Krankheit, sondern eine natürliche Reaktion auf Umweltkrisen. Sie kann jedoch problematisch werden, wenn sie das tägliche Leben stark beeinträchtigt. Obwohl sie überwältigend sein kann, kann sie auch eine wertvolle Ressource sein, wenn Menschen die richtigen Bedingungen haben, um ihre Emotionen zu verarbeiten und sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen. (Pihkala, 2019) Es sind sowohl Handlungs- als auch Bewältigungskompetenzen erforderlich. Dies kann als sinnorientierte Bewältigung bezeichnet werden. **Damit die Klimaangst zu einer positiven Kraft wird, müssen drei wichtige Bedingungen erfüllt sein:**

1. **Zeit und Raum, um Gefühle zu verarbeiten**
2. **Engagement für konstruktives Handeln**
3. **Unterstützung durch andere**

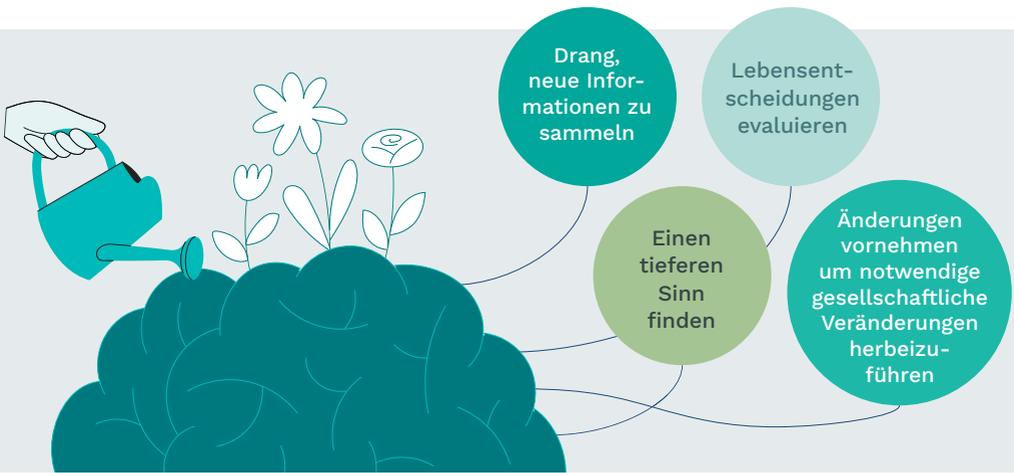
1. GEFÜHLSBETONTE BEWÄLTIGUNG

Emotionale und psychische Fähigkeiten sind wichtig, um die Klimaangst so zu bewältigen, dass Hoffnung und Lebenskraft erhalten bleiben. Starke Emotionen, einschließlich der Angst, können als starke Motivatoren dienen, die den Menschen helfen, Bedrohungen zu erkennen und ihr Verhalten entsprechend anzupassen. Wenn Ängste jedoch nicht effektiv bewältigt werden, können sie überwältigend sein und das tägliche Leben stören. (Pihkala, 2021) Ein gesunder Umgang mit Klimaangst – durch Reflektion, Dialog und Handeln – kann persönliches Wachstum, ein Gefühl der Sinnhaftigkeit und emotionale Resilienz fördern. (Pihkala, 2020) Eine genauere Untersuchung von Emotionen und emotionalen Fähigkeiten wird in Kapitel 2 behandelt.

2. PROBLEMORIENTIERTE BEWÄLTIGUNG

Anstatt zu Leugnung oder Gleichgültigkeit zu führen, kann das Anerkennen von Klimaangst den Menschen helfen, auf produktive Weise damit umzugehen, z. B. durch die Teilnahme an gemeinschaftsbasierten Lösungen und Umweltbildung. (Clayton, 2020)

Die Forschung bringt Klimaangst mit einem verstärkten Engagement in Klimabewegungen wie Fridays for Future in Verbindung, die systemische Veränderungen vorantreiben. (Stanley et al., 2021) Auf breiterer Ebene kann die kollektive Angst politischen Druck erzeugen und politische Entscheidungen beeinflussen. Gemeinsame Umweltsorgen inspirieren auch von der Gemeinschaft getragene Nachhaltigkeitsbemühungen wie Projekte



zur Stadtbegrünung, Permakulturinitiativen und Klimaanpassungsstrategien (Ojala et al., 2021) Eine genauere Untersuchung sinnvoller Maßnahmen wird in Kapitel 3 behandelt.

3. UNTERSTÜTZUNG

Ein Gefühl der Gemeinschaft und eines gemeinsamen Ziels hilft dem Einzelnen, sich weniger isoliert und handlungsfähiger zu fühlen. Die Forschung zeigt, dass soziale Unterstützung die Gefühle von Hilflosigkeit und Verzweiflung, die bei Eco-Anxiety häufig auftreten, verringern kann. Der Kontakt zu anderen, die die gleichen umweltbezogenen Sorgen teilen, verleiht emotionale Stärke und Bestätigung und kann die psychische Belastung verringern. (Ojala, 2016) Die soziale Unterstützung kann von informellen Netzwerken bis hin zu strukturierten Klimabewegungen reichen. Kollektives Handeln fördert Zugehörigkeit und Zielstrebigkeit, was für das emotionale Wohlbefinden wichtig ist. (Clayton, 2020) Die gemeinsame Arbeit an Klimaproblemen schafft auch Möglichkeiten zur Problemlösung und stärkt das Gefühl, Teil einer größeren Bewegung zu sein, was das Gefühl der Hilflosigkeit verringert. (Pihkala, 2021)

Einige Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vermuten, dass Eco-Anxiety mit einem gesunden Verständnis des Klimawandels verbunden sein könnte. (Cunsolo et al., 2020) Begriffe wie „praktische Angst“ wurden von WissenschaftlerInnen, die sich mit Klimaemotionen beschäftigen, eingeführt, um das konstruktive Potenzial von Emotionen hervorzuheben, die normalerweise als negativ angesehen werden, wie zum Beispiel Angst. (Kurth, 2018)

Klimaangst kann zwar beängstigend sein, aber sie kann auch als Katalysator für individuelle Verhaltensänderungen und kollektives Handeln dienen und so letztlich eine nachhaltigere Gesellschaft fördern. Wenn junge Menschen die richtige Unterstützung, Fähigkeiten zur Emotionsregulierung und sinnvolle Handlungsmöglichkeiten haben, kann die Erfahrung von Klimaangst wertvoll sein. Sie ermutigt sie, neue Informationen zu suchen, ihre Lebensentscheidungen zu überdenken und einen tieferen Sinn zu finden.

Jugendliche sind besonders betroffen

Die Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit werden oft als „unsichtbare“ Ungerechtigkeit angesehen, insbesondere für sozial schwache Gemeinschaften (wie Menschen mit bereits bestehenden Gesundheitsstörungen, junge Menschen und indigene Gruppen), die stärker betroffen, aber weniger sichtbar sind. (Ingle & Mikulewicz, 2020).

Die Jugend von heute ist in einer Welt aufgewachsen, in der Arten und Ökosysteme ständig vom Klimawandel bedroht sind. Sie sind schon lange mit verschiedenen Umweltthemen konfrontiert. Dies hat ihre Kindheit und Jugend geprägt, wobei der Klimawandel ein wichtiger Faktor in ihrem Leben ist.

(Pickard, 2019)

Jüngere Menschen sind stärker von der Klimaangst betroffen, da sie sich der Umweltprobleme stärker bewusst sind und das Gewicht einer gefährdeten Zukunft spüren. Außerdem sind ihre Fähigkeiten zur Emotionsregulierung vielleicht noch nicht voll entwickelt, was es schwieriger macht, diese starken Emotionen zu verarbeiten und zu bewältigen.

Das Gehirn junger Menschen entwickelt sich noch bis zum Alter von mindestens 25 Jahren, was sie anfälliger für psychische Probleme macht, die durch Umwelt-Stressfaktoren ausgelöst werden. Dies kann sowohl durch direkte Ereignisse wie Extremwetterereignisse als auch durch anhaltenden Stress aufgrund von Umweltzerstörung verursacht werden. (Kidd et al., 2023)

Die chronische Belastung durch diese Stressfaktoren wird bei jungen Menschen mit Angst und Depression in Verbindung gebracht. Da sie in dieser kritischen Entwicklungsphase besonders verletzlich sind, ist es wichtig, dass Erwachsene ihnen Unterstützung und Ressourcen zur Verfügung stellen, damit sie die Klimaangst auf gesunde Weise bewältigen können. (Sampaio & Sequeira, 2022)

Außerdem sind bestimmte Gruppen, die für ihren Lebensunterhalt oder ihren Lebensstil auf die Natur angewiesen sind – wie LandwirtInnen, HirtInnen und indigene Gemeinschaften – besonders anfällig für Klimaangst. Diese Menschen haben eine enge Verbindung zu Ökosystemen, die sich verändern. Auch KlimaexpertInnen, wie KlimatologInnen und UmweltaktivistInnen, sind stärker betroffen. (Pihkala, 2019)

Der emotionale Bewältigungsverlauf der Klimaangst

Vermeidung → Konfrontation

Verleugnung → Akzeptanz

Angst → Furcht (d.h. das Erleben einer gesunden Angst)

Traurigkeit → Mut, Freisetzung von Ressourcen

Trauma, großer Schock → Posttraumatisches Wachstum

Unzulänglichkeit → Akzeptanz der Unvollständigkeit

Schuld und Frust → Handlung gegen Ungerechtigkeit

Hilflosigkeit → Selbstermächtigung

Bedeutungslosigkeit → Erfahrung der Sinnhaftigkeit

Angepasst von Pihkala (2019)

Ökologisch fehlangepasste und angepasste Bewältigungsreaktionen

Wenn es darum geht, mit Klimaangst umzugehen, können verschiedene Reaktionen auftreten, von denen einige Menschen helfen können, auf gesunde und effektive Weise damit umzugehen, während andere die Dinge verschlimmern oder sinnvolles Handeln verhindern können. Wenn du diese Reaktionen verstehst, kannst du junge Menschen dabei unterstützen, die emotionalen Belastungen des Klimawandels zu bewältigen.

Die *Climate Psychology Alliance* hat zwei Arten von Reaktionen beschrieben: angepasste (hilfreiche) und fehlangepasste (schädliche). Ziel ist es, dass die Jugendlichen von fehlangepassten Reaktionen zu angepassten Bewältigungsmechanismen übergehen, damit sie ihre Ängste auf eine Art und Weise angehen können, die sie befähigt, aktiv zu werden und einen positiven Einfluss auf sich selbst und den Planeten zu nehmen.



Zu den ökologisch unangepassten Bewältigungsreaktionen können gehören:

- **Leugnung oder Ablehnung der ökologischen Krise**
(z. B. Ablehnung, Ablenkung, Ignorieren)
- **Verzerrung von Tatsachen**
(z.B. Verkleinerung der Bedrohung, Verschiebung der Bedrohung in die Zukunft)
- **Abwälzung der Verantwortung**
(z.B. Schuldverschiebung, Verleugnung der Schuld, Abspaltung, Projektion)
- **Vermeidung schwieriger Emotionen**
(z. B. Unterdrückung, Realitätsflucht, Gefühllosigkeit, Vergnügungssuche)
- **Ablenkungsmaßnahmen**
(z.B. geringfügige Verhaltensänderungen oder verlagerte Verpflichtungen)
- **Untätigkeit**
(z. B. Resignation, Passivität, fauler Katastrophismus)
- **Selbsttäuschung**
(z.B. Wunsch-/Magiedenken, unrealistischer Optimismus)
- **Aktiver Katastrophismus und selbstzerstörerische Handlungen**
- **Werteorientierung zur Selbstaufwertung**
(z.B. materialistisches Verhalten zur Steigerung des Selbstwertgefühls oder Selbstschutz zur Stärkung des Gefühls von Sicherheit und Kontrolle)



Ökologisch angepasste Bewältigungsstrategien können sein:

- **Suche nach Informationen und Auseinandersetzung mit Fakten zur ökologischen Krise**
- **Auseinandersetzung mit und Regulierung der damit verbundenen Emotionen**
(z. B. durch Achtsamkeit)
- **Mitgefühl, Selbsttranszendenz, Werteorientierung (Fürsorge für Menschen und Nicht-Menschen)**
- **Verbindung mit der Natur**
- **Reflexion über den Tod und die Vergänglichkeit**
- **Kollaborative Problemlösung**

Was sind gesunde Wege, um mit der Klimaangst umzugehen?

Eine Möglichkeit, Jugendliche mit starker Klimaangst zu unterstützen, besteht darin, ihnen dabei zu helfen, ihre Ängste in Klimaschutzmaßnahmen umzuwandeln und gleichzeitig Hoffnung, Zuversicht und ein Gefühl der Zielstrebigkeit zu vermitteln.

(Doherty, 2025) Das stärkt auch die Resilienz.

**Es müssen 4 Hauptfaktoren
vorhanden sein:**

Unterstützung von Anderen

Unterstützung von Anderen ist im Leben entscheidend und angesichts der Schwere der Klimakrise ist es besonders wichtig, sich verstanden und gehört zu fühlen, um die Klimaangst zu bewältigen.

Emotionale Fähigkeiten und/oder Tools

Emotionale Fähigkeiten, wie sie im Kapitel Emotionale Fähigkeiten beschrieben werden, spielen eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Klimaangst. Starke Emotionen können eine starke Ressource und Quelle der Motivation sein. Die Angst selbst wirkt wie ein Signal, das uns hilft, Bedrohungen zu erkennen und unser Verhalten anzupassen. Wenn wir zum Beispiel Angst vor einer nahenden Deadline haben, motiviert uns das, eine Aufgabe rechtzeitig zu erledigen. Wird die Angst jedoch nicht gut bewältigt, kann sie sich negativ auf das tägliche Leben und die psychische Gesundheit auswirken. (Pihkala, 2021)



Sinnvolle Maßnahmen

Maßnahmen zu ergreifen kann helfen, Gefühle von Angst, Hilflosigkeit und Entmachtung abzubauen. Allerdings sollte sich das Handeln auf systemische Veränderungen konzentrieren und nicht auf individuelle Lebensstil-Anpassungen, die als „Rettung des Planeten“ verstanden werden. Stattdessen sollte es bei den persönlichen Aktionen darum gehen, neue Lebensweisen als Teil eines umfassenderen kulturellen Wandels anzunehmen. **Die sinnvollsten Maßnahmen sind die, die mit den Fähigkeiten und der Lebenssituation einer Person übereinstimmen.**

Distanzierung – Selbstfürsorge und Vermeidung

Distanzierung kann sowohl Selbstfürsorge als auch ein gesundes Vermeiden der ständigen Präsenz der ökologischen Krise beinhalten. Selbstfürsorge ist dabei nicht nur eine individuelle Methode, sondern wird von Unterstützungssystemen beeinflusst. Dazu könnte gehören, am Wochenende Offline-Pausen von Nachrichten einzulegen oder, in gewissem Maße, die Schwere der Krise als Bewältigungsmechanismus herunterzuspielen. (Pihkala, 2022)

Die Verantwortung für groß angelegte Aktionen liegt in erster Linie bei den Machthabenden, nicht bei den jungen Menschen. Die Schlüsselfrage lautet also: **Welche Maßnahmen können junge Menschen ergreifen, die sinnvoll sind, ohne sie übermäßig zu belasten?** (Pihkala, 2024)

Offline gehen

In der modernen Welt kleben wir an den Bildschirmen und konsumieren riesige Mengen digitaler Inhalte, was oft zu „Informationsüberflutung“, „Doomscrolling“ oder „Informationsübermaß“ führt,

wodurch wir uns von Informationen, auch über den Klimawandel, überwältigt fühlen. Angesichts der Tatsache, dass die wichtigsten Fakten über den Klimawandel weitestgehend bekannt sind, führen mehr Informationen darüber nicht unbedingt zur leichteren Handhabung.

Fehlinformationen, Desinformation und falsche Ausgewogenheit (z. B. die Darstellung von KlimawandelleugnerInnen neben WissenschaftlerInnen) tragen zu Verwirrung und Untätigkeit bei. (Imundo & Rapp, 2022) Fachleute des öffentlichen Gesundheitswesens schlagen vor, dass die Medien die schlechten Nachrichten durch positive Geschichten ausgleichen sollten, idealerweise eine gute für drei schlechte, (VanderWeele & Brooks, 2020) was jedoch selten befolgt wird.

Es gibt verschiedene Lösungen, um die ständige Informationsflut zu verringern.

- **Deaktiviere die Benachrichtigungen** für bestimmte Apps oder dein ganzes Telefon oder schalte die Internetverbindung zumindest für einen Teil des Tages aus. Wenn du versuchst, dich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren, führen ständige Unterbrechungen dazu, dass du zwischen den Aufgaben wechselst, was sehr ermüdend ist.
- **Besuche soziale Medien nur auf einem Computer.** Das bedeutet bereits, dass du das nicht immer und überall tun kannst.
- **Setze dir ein Zeitlimit**, bevor du die sozialen Medien öffnest. Die Plattformen sind darauf ausgelegt, unwiderstehlich zu sein, also plane voraus!
- **Wenn du Doomscrolling betreibst**, solltest du sofort **aufhören**, wenn du merkst, dass du es tust. Lenke deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes im Internet oder lege einfach dein Handy weg oder logge dich aus.
- **Mach einen Social-Media-Detox.** Vielleicht erst nur für einen Tag, dann länger. Beobachte, was in dieser Zeit mit deiner geistigen Gesundheit passiert. Vielleicht hast du irgendwann nur noch an einem Tag in der Woche das Bedürfnis, soziale Medien zu nutzen. Informiere Freunde und Familie im Voraus, damit sie nicht besorgt sind, sondern dich unterstützen und dir helfen.
- **Sorge für eine gute Schlafhygiene** – das bedeutet, dass du in einem dunklen und ruhigen Raum schläfst, in dem dein Smartphone nichts zu suchen hat.
- **Suche nach zuverlässigen, ermutigenden Klimainformationen** – Katharine Hayhoe's Newsletter "[Talking Climate](#)" oder Britt Wrays Newsletter "[Unthinkable](#)". Indem wir die Realität, der wir uns stellen müssen, mit den Lösungen, die wir beitragen können, verbinden, können solche Quellen helfen, die Klimaangst zu lindern, Hoffnung zu geben und zum Handeln zu inspirieren.

Do Not Disturb



Foto: Unsplash

Sinnvolle Maßnahmen

Ein wichtiger Weg, mit der Klimaangst auf gesunde Weise umzugehen, besteht darin, sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen. Diese Maßnahmen können auf verschiedenen Ebenen und mit unterschiedlichen Ansätzen ergriffen werden, je nach den Stärken, Bedürfnissen, Möglichkeiten, Zugangsmöglichkeiten und anderen Faktoren jeder Person.

Auch wenn wir alle die Welt um uns herum beeinflussen – ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht – liegt die Kraft darin, sich bewusst dafür zu entscheiden, etwas zu verändern. Maßnahmen zu ergreifen, bringt nicht nur der Welt allgemein Vorteile, sondern stärkt auch die Menschen, die sich dafür einsetzen und gibt ihnen ein Gefühl von Zielstrebigkeit und Resilienz. Im Großen und Ganzen gibt es drei Möglichkeiten, die Zukunft sinnvoll zu beeinflussen: durch individuelle Entscheidungen, durch die Beeinflussung gesellschaftlicher Strukturen und durch die Veränderung von Mentalitäten und Weltanschauungen. (*Finnish Eco-Anxiety Project, 2023*)

Im Folgenden findest du eine Reihe von Maßnahmen, die auf der Liste der Klimamaßnahmen von 52climateactions.com sowie der weltweit umfassendsten Liste von Lösungen und Herausforderungen der *Regenerate Nexus* basieren.

INDIVIDUELLE EBENE

Baue Klimafreundliche Pflanzen an

Zum Beispiel:

Estland, Dänemark, Deutschland:

- Sanddorn (*Hippophae rhamnoides*)
- Apfel (*Malus domestica*, EST: winterharte Sorten wie Antonovka, DE: Ingrid Marie, Filippa)
- Pflaume (*Prunus domestica*, *Prunus cerasifera*)
- Haselnuss (*Corylus avellana*)
- Liebstöckel (*Levisticum officinale*)
- Grünkohl (*Brassica oleracea var. sabellica*)
- Pastinake (*Pastinaca sativa*)
- Topinambur (*Helianthus tuberosus*)
- Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)

Malta:

- Tomaten (*Solanum lycopersicum*, lokale Sorten)
- Auberginen (*Solanum melongena*)
- Zucchini (*Cucurbita pepo*)
- Süßkartoffeln (*Ipomoea batatas*)
- Kichererbsen (*Cicer arietinum*)
- Mandeln (*Prunus dulcis*)
- Johannisbrotbaum (*Ceratonia siliqua*)
- Pistazie (*Pistacia vera*)
- Walnuss (*Juglans regia*)
- Feige (*Ficus carica*)
- Rosmarin (*Salvia rosmarinus*)
- Oregano (*Origanum vulgare*)
- Thymian (*Thymus vulgaris*)

(*Gardenia.net*)

Genieße die einfachen Dinge

- Gehe barfuß, lies ein Buch, baue dein eigenes Essen an, verbringe Zeit mit den Menschen, die du gerne um dich hast
- Verirre dich / nimm neue Wege, sammle wildes Essen, tanz, als würde dich niemand beobachten, nimm Pausen, atme
- Gehe wildcampen, lege dich auf eine Decke unter den Sternen, gehe im Wald wandern; lerne die Fähigkeiten unserer Vorfahren, wie Feuer machen
- Erschaffe etwas (Geschichten, Artikel, Gedichte, Gemälde, Töpfern, Häkeln)
- Baue Zwiebeln, Microgreens oder einen Kräutertopf auf deinem Fensterbrett an

Verbringe Zeit in der Natur

Ein Aufenthalt in der Wildnis kann eine gute Erinnerung daran sein, wofür wir kämpfen und lieben

Verlängere die Lebensdauer deiner Kleidung

Trage sie, repariere sie, verwende sie wieder, recycle sie

Bereite dich auf Extremwetterereignisse vor (das hilft, weniger Angst zu haben)

- Mach dein Zuhause und dein Grundstück winddicht – verwende Hilfsmittel aus der Permakultur für Klimaresilienz
- Lerne, einen Notfall zu überleben – plane für den vorübergehenden Zusammenbruch des Versorgungsnetzes, wenn du keinen Strom, keine Heizung und kein Wasser hast

Gartenarbeit

Diese Art, mit der Natur in Kontakt zu treten, hilft dabei, Freude am Anbau von Lebensmitteln und Blumen zu finden und sich mehr im Einklang mit den Jahreszeiten zu fühlen

Iss die Lebensmittel, die du kaufst / reduziere Lebensmittelverschwendung

Verwende effiziente Geräte

Wasche deine Kleidung mit kaltem Wasser, lass sie an der Luft trocknen, koche nur so viel Wasser wie nötig, schalte Geräte aus, wenn sie nicht benutzt werden, verwende LED-Lampen usw

Baue und verwende ein Plumpsklo in deinem Garten

So sparst du Wasser und kannst deine Abfälle in den Boden zurückführen, der dadurch auf natürliche Weise bereichert wird

Baue mit grünen Materialien

Überprüfe, ob du andere natürliche Materialien für den Bau verwenden kannst, wie z.B. alte Bauelemente, Schafwolle, Betonzuschlag, Eisenhydroxid, Grasbeton, Hanfbeton

Stelle Kompost her

LERNE, erkenne, plane

Minimieren

Kaufe weniger und stelle stattdessen mehr Dinge selbst her, arbeite weniger, habe mehr Zeit

Iss weniger Fleisch und Milchprodukte

Bevorzuge Bauernhöfe mit Weidefütterung und hohen Tierschutzstandards, ernähre dich abwechslungsreich und bereichere deine Mahlzeiten mit Linsen, Erbsen, Bohnen, Tofu, Nüsse und Samen

Vermeide saisonalen/feiertagsbedingten Überkonsum/Exzesse

Schenke durchdachte Geschenke, genieße achtsame Mahlzeiten, verwende Dinge wieder und bastle Dekorationen selbst

Gestalte das Wassermanagement in der Landschaft

Bewerte, gestalte, plane Lösungen

Überdenke, wie du Wasser verbrauchst

(der Bedarf hängt vom Standort ab)

Entscheide dich für erneuerbare Energien

Je nachdem, wo du wohnst, wähle einen Energieversorger und ein Paket, das Strom aus erneuerbaren Quellen bezieht

LERNE die Vielfalt der Pilze und ihre Rolle in einer regenerativen Zukunft kennen

Nimm für kürzere Strecken das Fahrrad

Nutze Fahrgemeinschaften

Konzentriere dich auf lokale und saisonale Lebensmittel zu einem fairen Preis

Von Bauernhöfen, Hofläden, bei Veranstaltungen lokaler ProduzentInnen, Gemüseboxen

Isoliere dein Zuhause

Eine gute Dämmung hält die Temperatur in deinem Haus im Winter und im Sommer stabil. Berücksichtige eine gute Dämmung, wenn du dein Haus aussuchst oder einen Umzug oder eine Renovierung planst. Wirf einen Blick auf die verschiedenen baulichen Möglichkeiten, um dein Haus zu isolieren

Passe dein Zuhause an heiße Sommer an

Überlege dir, wie du die Sommerhitze möglichst ohne energieintensive Klimaanlage bewältigen kannst. Nutze stattdessen Bäume für mehr Schatten, Jalousien, Isolierung, Belüftung usw

GESELLSCHAFTSSTRUKTUREN

Nimm an der Entwicklung der 10 Thesen für eine transformative, gemeinschaftlich geleitete lokale Entwicklungspolitik teil

Beteilige dich an Lobbyarbeit und politischen Kampagnen der Gemeinschaften für die Zukunft

Gehe wählen

Unterstütze die Kampagne für lokale Anpassungen

Unterstütze die Kampagne für eine gerechte und lebenswerte Zukunft

Unterzeichne das “TIME FOR COLLECTIVE ACTION MANIFESTO“

Tritt einer bestehenden Umweltorganisation bei oder gründe eine neue

Gruppen wie *Fridays For Future* und *Extinction Rebellion* bieten lokale Gruppen, in denen sich junge Menschen treffen, Aktionen planen und sich gegenseitig unterstützen können. Für diejenigen, die weniger Sichtbarkeit bevorzugen, gibt es Aufgaben in den Bereichen Kunst, Kommunikation, Logistik und mehr. Größere NGOs wie *Friends of the Earth* und *Greenpeace* bieten sowohl Möglichkeiten für Proteste als auch für Lobbyarbeit, einschließlich der Teilnahme an politischen Diskussionen und der Erstellung von Berichten

Schütze Wälder und hilf, sie wiederherzustellen

Die Abholzung ist eine der Hauptsachen für den Klimawandel

Schütze Feuchtgebiete und hilf, sie wiederherzustellen

Beginne mit der Kompostierung auf dem Campus

Sieh dir den Leitfaden für die Kompostierung auf dem Campus an, um herauszufinden, wie du beginnen kannst

Pflanze einen essbaren Waldgarten

Hilf, gesunde Böden zu entwickeln

Pflanze und pflege Bäume

Pflege gute Beziehungen zu deinen Nachbarn

Das fördert die Resilienz und Unterstützung der Gemeinschaft

Betreibe oder unterstütze regenerative Landwirtschaft

Zur Schadensminderung, Wiederherstellung und ganzheitlichen Unterstützung

Unterstütze andere

Das bedeutet nicht nur, Einzelpersonen zu unterstützen, sondern auch zur Gesundheit unserer Gemeinschaften beizutragen, was sich letztlich auf den Planeten auswirkt

DENKWEISE UND WELTANSCHAUUNG

Stell dir die Möglichkeiten von „Was ist“ zu „Was wäre wenn“ vor

Hinterfrage Diskriminierung und Stereotypen

Denke von einem Weltbild, das auf Ausbeutung und unendlichem Wachstum basiert, hin zu einem, das auf Fürsorge und Wohlbefinden setzt

Pflege Mitgefühl im Alltag

Dir selbst und anderen gegenüber. Lerne, dass Mitgefühl der natürliche Zustand des menschlichen Herzens ist

Erfahre mehr über die Traditionen, Bräuche und Weltanschauungen der indigenen Völker

Feiere ein Fest

Feiere das Leben gemeinsam, veranstalte einen gemeinschaftlichen Arbeitstag

Behandle die Orte, die du besuchst, als wäre der ganze Planet dein Zuhause

Hinterlasse deine Umwelt sauber

Kümmere dich um dich selbst

Wähle Maßnahmen, die sichtbare Veränderungen bewirken. Vermeide Burn-out durch Teamarbeit, regelmäßige Pausen und das Erkennen deiner Grenzen

Denke über deine Werte nach

Überlege dir, was dir am wichtigsten ist und welche Prinzipien du in deinem Leben beibehalten willst

Praktiziere Methoden der Selbstwahrnehmung

Pflege deine Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit, um ein tieferes Verständnis für deine Gedanken, Gefühle und Handlungen zu entwickeln. Überprüfe regelmäßig deine Motive, Absichten und die Auswirkungen deines Verhaltens auf andere

Bedenke die Konsequenzen

Schätze ab, wie sich deine Entscheidungen auf dich selbst, andere und die Gemeinschaft auswirken können. Bemühe dich, Entscheidungen zu treffen, die das Wohlbefinden fördern und den Schaden für andere minimieren

Speak up!

Ablehnen, Reduzieren, Wiederverwenden, Reparieren und Recyceln

Führe einfache Systeme ein, damit wiederverwendbare Taschen, Geräte usw. immer leicht zugänglich sind

Baue eine Gemeinschaft auf

Netzwerk und Gemeinschaft machen das Leben mit mentaler und körperlicher Unterstützung viel angenehmer

Höre zu, teile und lerne

Begrüße lebenslanges Lernen und Wachstum

Bleibe offen für neue Ideen, Feedback und verschiedene Perspektiven und erkenne, dass es eine bewusste Anstrengung ist

Fordere die derzeitige Normalität heraus

Handle mit Integrität

Pflege Ehrlichkeit, Transparenz und Beständigkeit in deinen Worten und Handlungen

Folge deiner Leidenschaft

Finde den Stolz, die Befriedigung und die Freude daran, in der Form, die dir Spaß macht, Klimaschutz zu betreiben

Beginne ein Gespräch

Binde, verbinde, inspiriere

Lerne Permakultur und eine regenerative Arbeitsweise mit dem Land

Sorge für die Erde, für die Menschen und teile fair

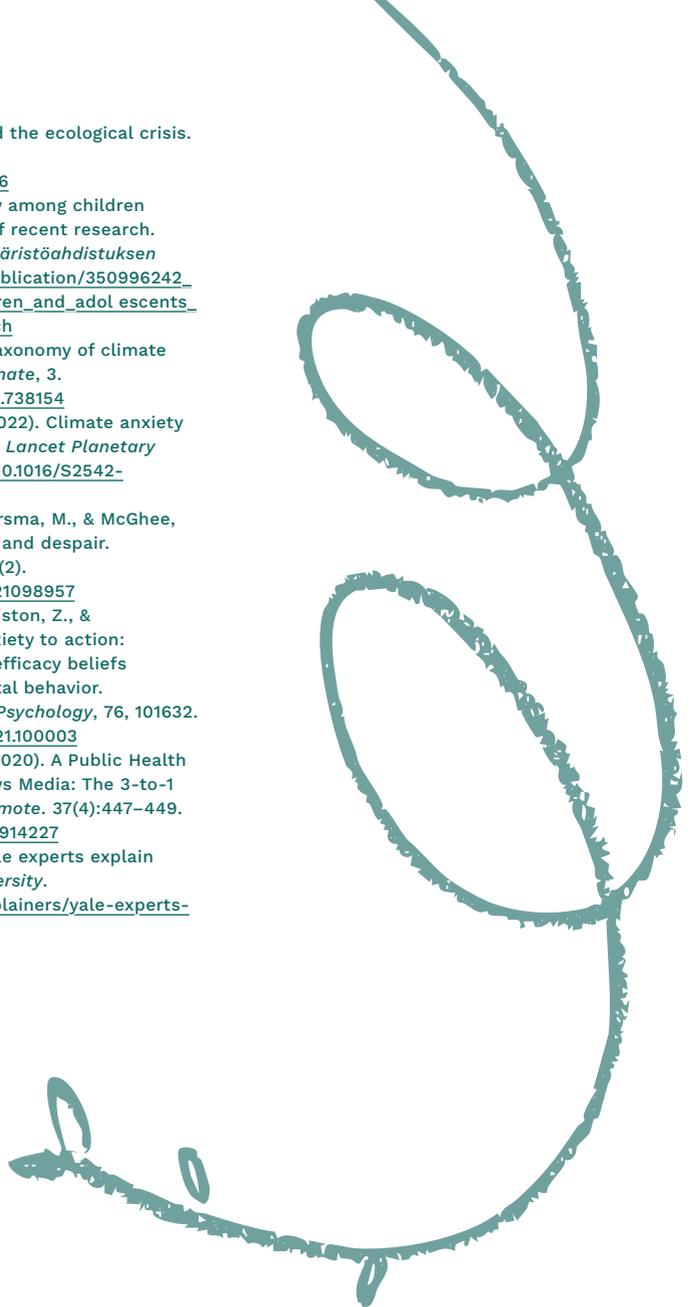
Schließe dich einer Klimaschutzgruppe an

z.B. Transition-Towns, Permakultur, Ökodörfer, Gemeinschaftsenergie, Solidarische Ökonomie und Umwelt-NGOs/Initiativen

Quellen – Kapitel 3

- Anderson, J., Staunton, T., O’Gorman, J., & Hickman, C. (Eds.). (2024). *Being a therapist in a time of climate breakdown*. Taylor & Francis.
- Antadze, N. (2020). Moral outrage as the emotional response to climate injustice. *Environmental Justice*, 13(1), 21–26. doi.org/10.1089/env.2019.0038
- Arro, L. (2021). The importance of a systemic worldview in climate action. *Environmental Studies Journal*, 19(2), 34–50.
- Asgarzadeh, Z., Gifford, R., & Colborne, L. (2023). Predicting climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 102087. doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102087
- Boehme, B. A. E., Kinsman, L. M., Norrie, H. J., Tessier, E. D., Fleming, S. W., & Asmundson, G. J. G. (2024). Climate anxiety: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 26(11), 670–677. doi.org/10.1007/s11920-024-01538-9
- Climate Psychology Alliance. (2021). *The handbook of climate psychology*. climatepsychologyalliance.org/images/files/handbookofclimatepsychology.pdf
- Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263.
- Coppola, I., & Pihkala, P. (2023). Complex dynamics of climate emotions among environmentally active Finnish and American young people. *Frontiers in Political Science*, 4. doi.org/10.3389/fpos.2022.1063741
- Cunsolo, A., & Ellis N., R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*.
- 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(4), e261–e263. doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30144-3
- Doherty, T. (2025). *Surviving Climate Anxiety: A Guide to Coping, Healing, and Thriving*. Quercus Publishing
- Fredericks, S. E. (2021). Environmental guilt and shame: Signals of individual and collective responsibility and the need for ritual responses. *Oxford Academic*. doi.org/10.1093/oso/9780198842699.003.0005
- González-Hidalgo, M., & Zografos, C. (2020). Emotions, fear, and environmental conflict. *Progress in Human Geography*, 44(2), 235–255. doi.org/10.1177/0309132518824644
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3
- Imundo, M. N., & Rapp, D. N. (2022). Misinformation and attitudes: Media exposure, perceived accuracy, and behavioral intentions. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 11(4), 527–539. doi.org/10.1037/h0102371
- Ingle, H. E., & Mikulewicz, M. (2020). Mental health and climate change. *The Lancet Planetary Health*, 4(4), e128–e130. doi.org/10.1016/S2542-5196(20)30081-4
- Jensen, T. (2019). *Ecologies of guilt in environmental rhetorics*. Palgrave Macmillan.
- Kidd, S. A., Gong, J., Massazza, A., Bezgrebelna, M., Zhang, Y., & Hajat, S. (2023). Climate change and developing brains. *The Journal of Climate Change and Health*, 13, 100258. doi.org/10.1016/j.joclim.2023.100258
- Kurt, C. (2018). *The anxious mind. An investigation into the varieties and virtues of anxiety*. MIT Press.
- Marczak, M., van Susteren, L., Tzivian, L., & Clayton, S. (2023). Beyond climate anxiety: Development and validation of the Inventory of Climate Emotions (ICE): A measure of multiple emotions experienced in relation to climate change. *Global Environmental Change*, 83, 102764. doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2023.102764
- Morton, T. (2013). *Hyperobjects*. University of Minnesota Press.
- Nairn, K. (2019). Learning from young climate activists. *Young*, 27, 435–450. doi.org/10.1177/1103308818817603
- Ojala, M. (2016). Young people and global climate change. *Current Opinion in Psychology*, 5, 76–81.
- Ojala, M., Cunsolo, A., & Ogunbode, C. (2021). Climate anxiety, action, and trust. *Frontiers in Psychology*, 12, 763687.
- Ojala, M., Cunsolo, A., Ogunbode, C. A., & Middleton, J. (2021). Anxiety, worry, and grief. *Annual Review of Environment and Resources*, 46, 35–58. doi.org/10.1146/annurev-environ-012220-022716
- Pickard, S. (2019). *Politics, protest, and young people*. Palgrave Macmillan. doi.org/10.1057/978-1-137-57788-7
- Pihkala, P. (2019). *Climate anxiety: A report*. MIELI Mental Health Finland. mieli.fi/en/raportit/climate-anxiety

- Pihkala, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis. *Sustainability*, 12, 7836. doi.org/10.3390/su12197836
- Pihkala, P. (2021). Eco-anxiety among children and adolescents in light of recent research. *University of Helsinki, Ympäristöahdistuksen mieli*. researchgate.net/publication/350996242
[Eco-anxiety among children and adolescents in light of recent research](https://doi.org/10.3390/su12197836)
- Pihkala, P. (2022). Toward a taxonomy of climate emotions. *Frontiers in Climate*, 3. doi.org/10.3389/fclim.2021.738154
- Sampaio, F., & Sequeira, C. (2022). Climate anxiety and mental disorders. *The Lancet Planetary Health*, 6(2), e89. [doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00008-0](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00008-0)
- Skilling, P., Hurd, F., Lips-Wiersma, M., & McGhee, P. (2022). Navigating hope and despair. *Management Learning*, 54(2). doi.org/10.1177/13505076221098957
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anxiety to action: How climate anxiety and efficacy beliefs motivate pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 76, 101632. doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003
- VanderWeele TJ, Brooks AC.(2020). A Public Health Approach to Negative News Media: The 3-to-1 Solution. *Am J Health Promote*. 37(4):447–449. doi.org/10.1177/0890117120914227
- Yale Sustainability. (2023). Yale experts explain climate anxiety. *Yale University*. sustainability.yale.edu/explainers/yale-experts-explain-climate-anxiety



Wie man Jugendliche bei der Bewältigung von Klimaangst unterstützen kann

„Du musst mir die Wahrheit sagen. Sonst lügst du mich an. Wenn du mich anlügst, werde ich dir nicht vertrauen. Wenn ich dir nicht vertraue, kann ich nicht mit dir über meine Gefühle sprechen. Und außerdem bin ich kein Baby.“

– Sophia, 8 Jahre alt

Als Menschen können wir das Leben nur emotional erleben. Wenn wir nicht verstehen, wie unsere Emotionen unsere Gedanken und Entscheidungen beeinflussen, distanzieren wir uns von uns selbst, unseren Erfahrungen und anderen. (Brown, 2021) Es ist sehr wichtig, Gefühle und emotionale Reaktionen in den Mittelpunkt der Gespräche über die Klimakrise zu stellen.

Wie wichtig es ist, mit Jugendlichen über die Umweltkrise zu sprechen

Mit jungen Menschen ehrlich und offen über die Klimakrise zu sprechen, kann eine Herausforderung sein, denn wir wollen sie natürlich vor beunruhigenden Informationen abschirmen, um ihnen das zu bieten, was wir für ein normales Leben halten. Das Bedürfnis, sie zu schützen, ist verständlich. Doch anstatt sie vor der Wahrheit zu schützen, sollten wir dafür sorgen, dass sie ihr nicht allein begegnen müssen.

Als Vertrauenspersonen spielen Eltern eine Schlüsselrolle bei der Diskussion über die Klimakrise und sorgen dafür, dass Kinder in einem sicheren Umfeld genaue Informationen erhalten. Das Thema zu meiden, kann Gleichgültigkeit signalisieren oder das Gefühl des Verrats hervorrufen. Offene Gespräche stärken die Resilienz und helfen Kindern, Herausforderungen zu bewältigen.

Ehrliche Gespräche über die Klimakrise zeigen Kindern, dass sie unterstützt werden und nicht allein sind. Wenn die Gespräche auf ihr Alter und ihre Gedanken zugeschnitten sind, fühlen sie sich verstanden, gestärkt und bereit zu handeln. Bewusstsein ist wichtig, aber auch Wohlbefinden und Handeln; diese drei Faktoren müssen Hand in Hand gehen.

Emotionale Reaktionen sind ein zentraler Bestandteil von Klimagesprächen. Die Krise ist eine gelebte Realität, nicht nur ein Lehrthema. Die Gefühle junger Menschen müssen ernst genommen und mit Empathie behandelt werden. Um das tun zu können, benötigen Erwachsene Unterstützung und Fähigkeiten zur Emotionsregulierung, um mit ihrem eigenen Stress umzugehen und diese Diskussionen effektiv zu führen. (Royal Museum Greenwich, 2021)

Deine eigenen Emotionen angesichts der Klimakrise im Griff haben

Um junge Menschen und ihre Emotionen zu unterstützen, ist es wichtig, ruhig und ausgeglichen zu bleiben. Es liegt in unserer Verantwortung, für uns selbst zu sorgen und sicherzustellen, dass wir unsere Probleme nicht auf andere projizieren. Emotionen zu verarbeiten bedeutet, sie vollständig zu erleben, einen Sinn zu finden und zu entscheiden, wie man darauf reagiert.

Suche Unterstützung in einer Gemeinschaft, einer Gruppe oder bei Freunden – niemand sollte die Herausforderungen des Lebens allein meistern. Ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit verbessert die psychische Gesundheit, während Isolation sie schwächen kann. (Michalski et al., 2020) Die Unterstützung der Gemeinschaft ist besonders wichtig, um die Klimaangst zu bewältigen und die emotionale Resilienz und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

Angesichts der Klimakrise ist es am besten, nicht allein zu handeln, sondern sich mit anderen zu verbinden. Obwohl wir in einer Gesellschaft aufgewachsen sind, in der wir uns als eigenständige Individuen sehen, sind wir zutiefst miteinander verbunden und beeinflussen die Menschen um uns herum und werden von ihnen beeinflusst. (Maté & Maté, 2023)

Die Climate Psychology Alliance bietet Unterstützung durch klimabewusste TherapeutInnen, Gruppencafés und andere Ressourcen an. Erfahre mehr unter [Climate Psychology Alliance](#).

Schritte zur Verarbeitung von Emotionen

1. Der erste Schritt bei der Verarbeitung von Emotionen ist, sie zu benennen. Atme tief durch und **benenne deine Gefühle** – ein Emotionsrad kann dabei helfen. (Fletcher 2023) Wenn du deine Gefühle benennst, werden sie greifbar und sind leichter zu beobachten.
2. Der zweite Schritt besteht darin, herauszufinden, **wo sich die Emotion im Körper bemerkbar macht**. Das Erkennen der körperlichen Empfindung stärkt die Verbindung zwischen Geist und Körper und kann Erleichterung bringen. Emotionsarbeit wie diese kann die Selbstwahrnehmung sowohl unserer emotionalen als auch unserer körperlichen Erfahrungen verbessern.
3. Stelle als Nächstes unvoreingenommene Fragen, **um den Grund für das Gefühl zu verstehen**:
Wie intensiv ist es (1-10)?
Ist es vertraut?
Wie angenehm ist das Gefühl?
Was hat es ausgelöst?
Was könnte es mir sagen?
4. Entscheide schließlich, ob du die Emotionen loslassen oder darauf reagieren willst. Die Forschung zeigt, dass Emotionen wie Wut, Traurigkeit und Trauer Handlungen anstoßen können. (Lench 2016) Sobald du sie benannt, gefühlt und verstanden hast, **kannst du deine Reaktion wählen**. (Mohamedali, 2023)

In Kapitel 3 wird die Emotionsregulierung weiter untersucht.

Jungen Menschen bei der Bewältigung ihrer Klimaangst helfen: ein Fahrplan

Dieser Fahrplan, der von der Psychotherapeutin Jo McAndrews entwickelt wurde, beschreibt sieben Schritte, um junge Menschen bei der Auseinandersetzung mit der Klimakrise zu unterstützen. Der Fahrplan enthält praktische Schritte, um ein ehrliches, hoffnungsvolles Gespräch über den Klimawandel zu führen und gleichzeitig dessen Realität und Ausmaß anzuerkennen.

1

Du musst nicht alle Antworten kennen, wir lernen alle gemeinsam dazu. Beginne mit der Frage: „Wie denkst du über die Klimakrise?“. Der Schwerpunkt liegt darauf, die Gefühle zu verstehen, Unterstützung anzubieten und einen sicheren Raum für Diskussionen zu schaffen. Das Ziel des Zuhörens ist es, ihnen zu zeigen, dass sie diese Last nicht allein tragen.

2

Höre mit Neugier und Empathie zu – nicht um sofort eine Lösung zu finden, sondern um wirklich zu verstehen. Wenn es ihnen schwerfällt, Gefühle auszudrücken, erkenne ihre Emotionen mit Sätzen wie „Das ist eine schwierige Frage“ oder „Das ist schwer zu verkraften“ an. Teile passende Informationen, wenn der Moment stimmt und halte das Gespräch offen. Denke anschließend über deine eigenen Gefühle und Gedanken nach.

3

Informiere dich über die Klimakrise, damit junge Menschen die Last nicht allein tragen müssen. Das Bewusstsein hilft, die Verantwortung zu teilen und erleichtert die Last des Wissens, besonders im globalen Norden.

Stelle Kontakt zwischen jungen Menschen und Umweltgruppen oder Einzelpersonen her, die ihre Erfahrungen verstehen, ohne sie zu belehren. Diese Unterstützung kommt sowohl den Jugendlichen als auch den Erwachsenen zugute.

4

Lerne, mit deinen schwierigen Gefühlen umzugehen, damit du die Jugendlichen bei ihren Gefühlen besser unterstützen kannst, wie im vorherigen Abschnitt beschrieben

5

6

Lerne, Raum für die großen Gefühle junger Menschen zu schaffen. Ein sicheres, unterstützendes Umfeld hilft jungen Menschen, ihre Klimaangst zu verarbeiten, und stärkt die Resilienz ihres Nervensystems.



Werde selbst aktiv und unterstütze Jugendliche dabei, aktiv zu werden. Zeige den Jugendlichen, dass sie nicht allein sind, wenn es um die Klimakrise geht. Nimm an lokalen Klimastreiks teil oder setze dich in deinem eigenen Leben für eine lebenswerte Zukunft ein.

7

Wähle einen beziehungsorientierten Ansatz, der sich auf Verbindung statt auf Kontrolle konzentriert. Vermeide Bestrafungen und Belohnungen, denn Untersuchungen zeigen, dass sie Angst und Gehorsam fördern und das Vertrauen zerstören. (Morris, 2017) Stattdessen fördert gewaltfreie Kommunikation die Resilienz, Anpassungsfähigkeit, Zusammenarbeit und gesunde Grenzen.

8



Wie man zuhört: Reflektierendes Zuhören

Da Zuhören ein wichtiger Teil unseres Lebens ist, ist es entscheidend, es effektiv zu tun. Deine Fähigkeit zu zu hören (oder ihr Fehlen) beeinflusst Freundschaften, Arbeit und viele weitere Lebensbereiche. (Bolton, 2009) Das gilt auch beim Unterstützen Jugendlicher mit Klimaangst. Ein zentraler Ansatz ist das reflektierende Zuhören, bei dem es darum geht, wirklich zuzuhören, zu verstehen und sicherzustellen, dass sich die andere Person gehört und verstanden fühlt.

“...Da ist natürlich das semantische Problem. Die Worte haben für dich eine andere Bedeutung als für mich. Deshalb kann ich dir nie sagen, was du gesagt hast, sondern nur, was ich gehört habe. Ich muss das, was du gesagt hast, umformulieren und mit dir zusammen überprüfen, um sicherzugehen, dass das, was aus deinem Kopf und deinem Herzen kam, unversehrt und unverfälscht in meinem Kopf und meinem Herzen angekommen ist.“

– John Powell, Theologe

Die Bedeutung des reflektierenden Zuhörens

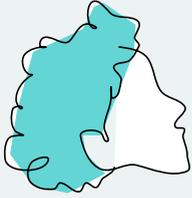
Reflektierendes Zuhören ist eine besondere Art des Zuhörens, bei der sowohl dem Inhalt als auch den Gefühlen, die in der Kommunikation einer anderen Person zum Ausdruck kommen, respektvoll begegnet werden. In einer reflektierenden Antwort gibt die zuhörende Person die Gefühle und/oder den Inhalt des Gesagten auf eine Art und Weise wieder, die Verständnis und Akzeptanz ausdrückt. **Betrachte zum Beispiel die folgende Interaktion:**



Hier erkannte Emma, dass Fred möglicherweise eine Vielzahl von Emotionen erlebt – Wut, Frustration, Angst, Entmutigung oder eine Kombination davon. Während Fred sprach, erkannte Emma, dass Entmutigung die vorrangige Emotion war.

Vier Arten der Reflexion:

1. Paraphrasieren
2. Gefühle reflektieren
3. Bedeutungen reflektieren
4. Zusammenfassende Reflexion



Ich fühle mich überfordert, weil jedes Mal, wenn ich die Nachrichten lese, eine neue Katastrophe passiert. Das gibt mir zu denken, dass egal, was wir tun, die Dinge nur noch schlimmer werden.

1. **Eine Paraphrase** ist eine kurze Antwort, die das Wesentliche der Botschaft der sprechenden Person in den eigenen Worten der zuhörenden Person wiedergibt. Eine gute Paraphrase konzentriert sich eher auf Fakten oder Ideen als auf Emotionen.

Es klingt so, als würdest du sagen, dass die Nachrichten den Eindruck erwecken, dass die Dinge nur noch schlimmer werden und dass es keinen wirklichen Fortschritt gibt.

2. **Die Reflexion von Gefühlen** bedeutet, der sprechenden Person die Gefühle, die sie mitteilt, in knappen Aussagen zurückzuspiegeln. Konzentriere dich auf die Gefühlsworte. Achte auf den allgemeinen Inhalt der Botschaft. Beobachte die Körpersprache. Frage dich: „Wenn ich diese Erfahrung machen würde, was würde ich dann fühlen?“

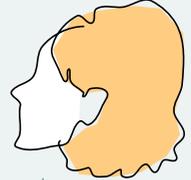
Das klingt, als ob du dich wirklich überfordert und hoffnungslos fühlst.

3. **Die Reflexion der Bedeutung** geschieht, wenn Gefühle und Fakten in einer prägnanten Antwort zusammengeführt werden. Gefühle werden oft durch bestimmte Ereignisse ausgelöst. „Du fühlst dich..., weil...“

Es hört sich so an, als ob du dich wirklich überfordert und hoffnungslos fühlst, weil die ständigen Nachrichten über Katastrophen dich glauben lassen, dass es nur noch schlimmer wird.

4. **Eine zusammenfassende Antwort** hilft der sprechenden Person, sich ein Gesamtbild von dem Gesagten zu machen. Sie gibt die wichtigsten Schwerpunkte an, die immer wieder wiederholt wurden oder die mit der stärksten Betonung vorgetragen wurden. Eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Themen und Gefühle, die die sprechende Person über einen längeren Zeitraum geäußert hat. Das deckt keine der anderen Reflexionsfähigkeiten ab.

Es scheint, als wärst du von der ständigen Flut an Katastrophenmeldungen überwältigt und hättest das Gefühl, dass es keine Fortschritte gibt.



Wie man ein Gespräch führt

Wenn du Jugendlichen hilfst, Weltereignisse und Emotionen zu verarbeiten, stärkt das ihre Resilienz und hilft ihnen, ihre Rolle in der Klimabewegung zu verstehen. Hier sind einige wichtige Punkte für die Diskussion: (Kennedy-Woodard et al., 2022)

1. **Sei wahrheitsgemäß:** Gib altersgerechte Erklärungen ab, um sie zu stärken, ohne sie mit schwierigen Gefühlen zu überfordern. Beschönige nichts, aber bombardiere sie auch nicht mit überwältigenden und sehr schwierigen Gefühlen.
2. **Wähle die richtige Zeit und den richtigen Ort:** Sorge dafür, dass ihr beide Zeit habt, das Gespräch zu verarbeiten, indem du das Gespräch früher am Tag beginnst und dafür sorgst, dass sich alle ruhig und vorbereitet fühlen. Vermeide reaktive Momente, wie z.B. vor einer Prüfung. Sprich erneut darüber, wenn du abgewiesen wirst.
3. **Beginne das Gespräch mit offenen Fragen** wie:
(in keiner bestimmten Reihenfolge)
 - Machst du dir Sorgen über den Klimawandel? Warum/warum nicht? Was würdest du gerne dagegen tun?
 - Glaubst du, dass du den Klimawandel jemals gesehen oder direkt erlebt hast?
 - Was motiviert dich dazu, dich für die Umwelt einzusetzen?
 - Wie kannst du dich besser fühlen, wenn du wegen des Klimawandels im Stress bist?
 - Wie kannst du dich über die Umwelt informieren, ohne dich überfordert zu fühlen?
 - Was sind die guten Dinge, die in der Welt passieren und der Umwelt helfen?
 - Wie sieht für dich eine gesunde, lebenswerte Zukunft aus?
 - Wie können Gespräche und Verbindungen mit anderen über den Klimawandel dazu beitragen, dass wir uns weniger allein fühlen?
 - Was glaubst du, wie wir in diese Klimakrise geraten sind? Welche Handlungen haben uns deiner Meinung nach in diese Lage gebracht und warum?
 - Wie ist deine Beziehung zur Natur/zum Klima? Was denkst du, wie diese Beziehung in Zukunft aussehen wird?
 - Wie sieht deiner Meinung nach die Zukunft der Menschheit auf der Erde aus?
 - Was ist wichtiger für die Bekämpfung des Klimawandels – eine individuelle Verhaltensänderung oder ein umfassenderer politischer Wandel? Brauchen wir beides?
 - Hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du etwas tust, das schlecht für die Umwelt ist? Wie sehen deiner Meinung nach faire und gerechte Lösungen für die Klimakrise aus?
 - Was glaubst du, welche Rolle du persönlich dabei spielen kannst, etwas gegen die Klimakrise zu unternehmen und dich für die Umwelt einzusetzen? Welche Veränderungen müsstest du vornehmen? Wie können sich diese Veränderungen positiv auf dein Leben auswirken?
 - Welche Maßnahmen können wir als Gemeinschaft ergreifen, um den Klimawandel zu bekämpfen, abgesehen von individuellen Entscheidungen?

Was man nicht tun sollte

Während du darauf achtest, wie du zuhörst und redest, ist es wichtig, bestimmte Verhaltensweisen zu vermeiden, die das Vertrauen und die Ehrlichkeit untergraben könnten.

(Eklund & Nylén, 2021)

VERMEIDEN:

Reden ohne Handeln

Wenn das Wissen über das Klima nicht mit dem Handeln der Erwachsenen um sie herum einhergeht, können Frustration, Ohnmacht, Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit entstehen. Deshalb ist es wichtig, dass Erwachsene jungen Menschen zeigen, dass wir handeln – mit oder ohne ihnen.

Zu viel Verantwortung für einzelne Personen

Vermeide es, einer einzelnen Person als VerbraucherIn die ganze Verantwortung zuzuschieben; Klimaschutz ist nicht nur eine persönliche Angelegenheit. Schuld- und Schamgefühle sind nicht förderlich, um Jugendliche zu stärken. Dennoch können kleine Veränderungen zu Hause ein sinnvoller erster Schritt sein, der ein Engagement für größere Lösungen signalisiert.

Sagen, dass alles gut wird

Das Drängen, schnell Lösungen zu finden, kann jungen Menschen das Gefühl geben, nicht gehört oder in die Irre geführt zu werden. Gib ihnen Zeit, darüber nachzudenken. Sie verdienen die emotionalen, praktischen und pädagogischen Tools, die sie brauchen, um sich in einer durch den Klimawandel veränderten Zukunft zurechtzufinden.

Glauben, dass neue Technologien alle Probleme lösen

Technologie spielt eine Rolle, aber sie allein wird die Krise nicht lösen. Wir müssen die Emissionen schnell reduzieren. Wir müssen unsere Lebensweise ändern. Keine Technologie wird uns dabei helfen können, so weiterzuleben wie bisher. Bewusste Jugendliche fühlen sich vielleicht hoffnungslos, wenn ihnen unrealistische Lösungen präsentiert werden. Sie verdienen es, ernst genommen zu werden, auch wenn einige von ihnen Diskussionen über Innovationen immer noch spannend finden könnten.

Sagen, dass junge Menschen die Klimakrise lösen

Vermeide es, Jugendliche als diejenigen darzustellen, die „die Welt retten“ müssen. Erwachsene haben diese Krise verursacht und müssen den Weg weisen. Dennoch können Klimaschutzmaßnahmen jungen Menschen helfen, ihre Ängste zu bewältigen und es ist wichtig, dass Nachhaltigkeit schon früh zur Normalität wird.

Weitere Unterstützungsmaßnahmen

Bei der Beratung von Jugendlichen zum Thema Klimaangst ist in zwei wichtigen Situationen Unterstützung erforderlich. Erstens: **Wenn die Ängste schwerwiegend oder kritisch sind**, ist das sofortige Eingreifen einer psychosozialen Fachkraft erforderlich. Es ist wichtig, diese Situationen zu erkennen und zu wissen, an wen man sich wenden kann.

Zweitens: Nach ein paar Sitzungen fühlt sich der junge Mensch vielleicht besser, aber der Klimawandel beeinträchtigt ihn weiterhin.

Eine kontinuierliche, weniger strukturierte Unterstützung kann helfen, eine Rückkehr in die Verzweiflung zu verhindern. Dieses Kapitel enthält Empfehlungen für beide Szenarien.

Schwere oder kritische Ängste erkennen

Die *Psychosoziale Klimaangst-Skala* von Carolin Hickman beschreibt fünf Stufen der Angst:

Mittel

Häufige und länger anhaltende Ängste, geringere Empfänglichkeit für Zusicherungen, Zweifel an Lösungen. Weniger Vertrauen, dass andere etwas unternehmen werden

Mild

Vorübergehende Gefühle (Angst, Bedrängnis, Furcht), Reaktionen auf Beruhigung, Optimismus und Hoffnung sind stark. Vertrauen darauf, dass andere etwas unternehmen werden

Schwerwiegend

Aufdringliche Gedanken über die Klimakrise, Schwierigkeiten im täglichen Leben (Schlaf, Soziale Kontakte), starke Ängste, kein Glaube an die Fürsorge anderer. Kann sich von Angst, Dringlichkeit und Furcht vor der Zukunft angetrieben fühlen

Signifikant

Begrenzte Abwehrkräfte gegen Ängste, komplexe Schuld- und Schamgefühle, geringes Vertrauen in das Handeln anderer. Es ist viel schwieriger, Ängste zu lindern und Trost aus positiven Geschichten zu ziehen. Das kann erhebliche Auswirkungen auf die Beziehungen zu anderen haben, wenn sie ihre Sorgen nicht teilen

Kritisch

Schwere Verzweiflung, Gefühle persönlicher Unsicherheit, Alpträume vom globalen und sozialen Zusammenbruch, mögliche Selbstverletzungen oder Selbstmordgedanken

Daher ist es hilfreich, **nach Schlaf, Ruhe, Freizeitgewohnheiten und dem Glauben an die Unterstützung durch andere zu fragen.**

Was denken und glauben sie über andere in ihrem Umfeld, haben sie ein Unterstützungsnetzwerk, jemanden, auf den sie sich verlassen können?

Auch wenn es keine sichtbaren Anzeichen für eine Selbstverletzung gibt, sind Gedanken daran ein Zeichen dafür, dass man sich an einen Spezialisten wenden sollte.

Zu den Selbstverletzungen gehören: (Mental Health Foundation, 2021)

- **Körperliche Selbstbeschädigung:** Schneiden, Kratzen oder Verbrennen der Haut (oft an Armen, Händen, Oberschenkeln, Brust oder Bauch), Nadeln in die Haut stechen, sich selbst schlagen, Wunden an der Heilung hindern oder schädliche Gegenstände oder Substanzen schlucken.
- **Rücksichtslose und riskante Verhaltensweisen:** Gefährliche Aktivitäten wie rücksichtsloses Fahren, Fressattacken, Drogenmissbrauch (Alkohol oder Drogen) und unsichere sexuelle Kontakte.
- **Selbsterstörerische Gedankenmuster:** Anhaltende Selbstkritik, negative Selbstgespräche und Gefühle von Wertlosigkeit oder Schuld.
- **Emotionales Vermeiden und Verdrängen:** Vermeiden von Menschen, Situationen oder Verantwortlichkeiten, um der Not zu entkommen, was zu Isolation führt; Unterdrücken von Emotionen, anstatt sie anzusprechen, was zu emotionaler Taubheit oder Zusammenbrüchen führen kann.
- **Toxische Beziehungen:** Ständige schädliche oder missbräuchliche Beziehungen, die das Gefühl von Unzulänglichkeit oder emotionalem Schmerz verstärken.
- **Perfektionismus:** Unerreichbare Standards setzen und übermäßig selbstkritisch sein, wenn man sie nicht erfüllt.

Wenn du Selbstverletzungen feststellst, vermeide es, von der jugendlichen Person ein Versprechen zu verlangen, damit aufzuhören, oder eine vollständige Untersuchung durchzuführen, da dies das Vertrauensverhältnis beschädigen kann. Selbstverletzung ist oft mit Scham und Schuldgefühlen verbunden und Versprechen können das Gefühl des Versagens verstärken, wenn sie nicht eingehalten werden.

Selbstverletzung ist zwar nicht unbedingt ein Selbstmordversuch, kann aber auf ein Risiko für zukünftiges suizidales Verhalten hinweisen. Wenn die jugendliche Person Selbstmordgedanken oder -pläne hat oder bereits einen Selbstmordversuch unternommen hat, muss sofort gehandelt werden. Wenn nicht sofort weitere Unterstützung organisiert werden kann, solltest du einen „Sicherheitsvertrag“ mit der jugendlichen Person abschließen, in dem er oder sie sich z. B. verpflichtet, mit einer Fachkraft zu sprechen und dich zu kontaktieren, wenn sich die Situation verschlechtert. Das kann hilfreich sein, wenn eine vertrauensvolle Beziehung besteht, ist jedoch keine Sicherheitsgarantie. (Hollis & Crick, 2020)

Mögliche Anzeichen von Selbstverletzung:

- Blutflecken auf Kleidung oder Taschentüchern
- Scharfe Gegenstände (Rasierklingen, Messer, Nadeln, Scherben) zwischen Alltagsgegenständen
- Behaupten, häufig gegen Dinge zu stoßen oder ungeschickt mit einem Messer zu sein, um die Narben zu erklären
- Bedecken der betroffenen Körperteile auch bei sehr warmem Wetter
- Lange Zeit ungestört und allein verbringen, besonders im Badezimmer oder Schlafzimmer
- Sozialer Rückzug oder Vermeiden von Interaktionen mit anderen
- Desinteresse an üblichen Aktivitäten
- Plötzliche Stimmungsschwankungen, besonders starke Traurigkeit oder Reizbarkeit
- Häufige Erwähnung von Gefühlen der Wertlosigkeit, Hoffnungslosigkeit oder Überforderung

Im Falle einer kritischen Situation kannst du dich an die folgenden Stellen wenden:

- Kinder-Notruf
- Telefonische Seelsorge
- Suizidprävention-Notrufnummer
- Lokale psychiatrische Klinik (für Notfälle)
- Ambulanz

Hier findest du ortsbezogene Anlaufstellen für psychische Gesundheit: calm-ey.eu/mental-health-emergency-contacts

Quellen – Kapitel 4

- Boehme, B. A. E., Kinsman, L. M., Norrie, H. J., Tessier, E. D., Fleming, S. W., & Asmundson, G. J. G. (2024). Climate anxiety: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 26(11), 670–677.
- Bolton, R. (2009). *People skills*. Simon and Schuster.
- Brown, B. (2021). *Atlas of the heart: Mapping meaningful connection and the language of human experience* (pp. 21–25). Random House LLC.
- Crandon, L., Scott, H., Charlson, F., & Thomas, H.,J. (2022). A social-ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents. *Nature Climate Change* 12(2). doi.org/10.1038/s41558-021-01251-y
- Dr. Nielsen, E. (n.d.). Talk climate change. Starters. Oxford University School of Geography and the Environment students and graduates. talkclimatechange.org/starters
- Eklund, F., B., & Nylén, K. (2021). *Talk to children about climate crisis: A guide for parents and other adults*. Our Kids Climate and We Don't Have Time. media.ourkidsclimate.org/2021/06/Talk-about-climate-guide-for-parents-2021-06-01.pdf
- Fletcher, J. (2023). How to understand your feelings using an emotion wheel. PsychCentral. psychcentral.com/health/emotion-wheel#what-is-it
- Hollis, F., & Crick, H. (2020). *Understanding self-harm and suicide risk in adolescents*. Cambridge University Press.
- Kennedy-Woodard, M., James, M., & Dr Kennedy-Williams, P. (2022). How to talk with kids about the climate crisis. Council of International Schools. www.cois.org/about-cis/news/post/~board/perspectives-blog/post/how-to-talk-to-kids-about-the-climate-crisis
- Lench, H. C., Tibbett, T. S., & Bench, S. (2016). Exploring the toolkit of emotion: What do sadness and anger do for us? *Social & Personality Psychology Compass*, 10, 11–25. doi.org/10.1111/spc3.12229
- Maté, G., & Maté, D. (2023). *The myth of Norma: trauma, illness and healing in a toxic society*. Avery Publishing Group. New York. pp 286–288.
- Mental Health Foundation. (2021). Self-harm. mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/self-harm
- Michalski, C. A., Diemert, L. M., Helliwell, J. F., Goel, V., & Rosella, L. C. (2020). Relationship between sense of community belonging and self-rated health across life stages. *SSM - Population Health*, 12, 100676. doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100676
- Morris, A. C., Silk, S. M. M., & Houlterberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(1), 233–238. doi.org/10.1111/cdep.12238
- Mohamedali, A. (2023). How to sit in your feelings: What it means to actually process your emotions. Psychology Today. psychologytoday.com/us/blog/on-the-inside-looking-out/202304/how-to-sit-in-your-feelings
- Royal Museum Greenwich. (2021). How to talk to children about the climate crisis. “How to” series. rmg.co.uk/stories/topics/how-talk-children-about-climate-crisis
- Tessum, C. W., Apte, J. W., Goodkind, A. L., Muller, N. Z., Mullins, K. A., Paoletta, D. A., & Hill, J. D. (2019). Inequity in consumption of goods and services adds to racial-ethnic disparities in air pollution exposure. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(13), 6001–6006. doi.org/10.1073/pnas.1818859116

Positive Geschichten, Erfahrungen, Materialien

Umweltzerstörung und -krisen werden häufig in den Medien thematisiert, doch das ist nur ein Teil der Geschichte. In Wirklichkeit engagieren sich zahllose Menschen auf der ganzen Welt auf wunderbare, sinnvolle und mitfühlende Weise für unseren Planeten und alle Lebewesen. Hier sind nur ein paar inspirierende Beispiele.

International

Clean Clothes Campaign: Ein globales Netzwerk von mehr als 200 Organisationen in 45 Ländern, das sich dafür einsetzt, die Grundrechte der ArbeitnehmerInnen zu gewährleisten und sie zu befähigen, die Arbeitsbedingungen in der globalen Bekleidungs- und Sportbekleidungsindustrie zu verbessern.

→ cleanclothes.org/about

Green Belt Movement in Kenya: Diese Bewegung wurde von der Nobelpreisträgerin Wangari Maathai gegründet und hat seit 1977 über 51 Millionen Bäume gepflanzt und mehr als 30.000 Frauen in Bereichen wie Forstwirtschaft, Lebensmittelverarbeitung und Bienenzucht ausgebildet.

→ greenbeltmovement.org

Rewilding Europe: Das ist eine Naturschutzinitiative, die darauf abzielt, wilde Landschaften und Ökosysteme in ganz Europa wiederherzustellen. Das Projekt konzentriert sich auf die Wiederansiedlung von Arten, wie z. B. dem europäischen Bison und die Unterstützung natürlicher Prozesse, um die biologische Vielfalt und die Klimaresistenz zu fördern.

→ rewildingeurope.com

La Via Campesina: Eine weltweite Bauernbewegung, die sich für Agrarökologie und regenerative Landwirtschaft einsetzt, um Ernährungssouveränität, soziale Gerechtigkeit und die Wiederherstellung der Umwelt zu gewährleisten.

→ viacampesina.org/en

Land Back Movement: Diese Bewegung gibt den indigenen Völkern Amerikas ihr angestammtes Land zurück, damit sie heilen und dem Klimawandel durch traditionelle Formen der Landpflege entgegenzutreten können. Die Northwestern Shoshone zum Beispiel haben über 500 Hektar des Bear-River-Massaker-Geländes in Idaho zurückgekauft und stellen das Land mit einheimischen Bäumen und Feuchtgebieten wieder her.

→ vox.com/down-to-earth/386056/land-back-movement-climate-change-tribal-sovereignty

Uru Uru Team: Im bolivianischen Hochland arbeiten 50 Indigene, hauptsächlich Frauen, daran, den stark verschmutzten Uru Uru See von Plastikmüll und industriellen Schadstoffen zu reinigen. Mit Hilfe von Totora-Pflanzen und Flößen aus recyceltem Plastik reduzieren sie die Verschmutzung, stellen die Tierwelt wieder her und stärken ihre Gemeinschaft.

→ uruteam.org

Deutschland

Die Bahnstadt-Nachbarschaft (in Heidelberg): Hier leben 6.500 Menschen und verbrauchen dank energieeffizienter Gebäude 80% weniger Energie als der Durchschnitt. Dieses Modell dient als Inspiration für ähnliche Projekte weltweit.

→ time.com/7200318/the-rise-of-carbon-neutral-neighborhoods

Netzwerk Blühende Landschaft: Das Netzwerk inspiriert und befähigt Menschen, blütenbestäubende Insekten zu unterstützen, indem sie Lebensräume schaffen und erhalten und so Ökosysteme für eine gesündere Welt stärken. Gemeinsam mit der Stiftung Elobau veranstalteten sie am 5. Juni 2024 den „Grünlandtag“ in Leutkirch-Balterzhofen, um die Artenvielfalt auf landwirtschaftlichen Flächen zu zeigen.

→ bluehende-landschaft.de/unsere-leitmotive

Gründachstrategie: Hamburg war die erste deutsche Großstadt, die eine umfassende Gründachstrategie eingeführt hat. Ziel ist es, mindestens 70% sowohl bei neuen Gebäuden als auch bei geeigneten Flach- oder Niedrigdachrenovierungen zu begrünen.

→ hamburg.de/politik-und-verwaltung/behoerden/bukea/themen/hamburgs-gruen/gruendach-und-gruene-fassaden/gruendachstrategie-hamburg-281226

GermanZero: Seit 2019 kämpft diese Klimaschutzorganisation für Klimaneutralität in Deutschland bis 2035, verankert im Gesetz mit der Kraft der Zivilgesellschaft. Ihre Handlungsfelder bilden den Fahrplan für ein klimaneutrales Deutschland: ein 1,5-Grad-Gesetzespaket, politische Diskussionen und das ständig wachsende LocalZero-Netzwerk.

→ germanzero.de/ueber-uns

Klimaschutzgesetz: Dieses Gesetz, das im Juli 2024 in Kraft tritt, ist das Kernstück der nationalen Klimapolitik. Deutschland hat mit rechtsverbindlichen nationalen Klimazielen internationale Standards gesetzt. Es will bis 2045 treibhausgasneutral sein.

→ bundesregierung.de/breg-de/aktuelles/klimaschutzgesetz-2197410

Labor Tempelhof (C2C NGO): Ziel ist es zu zeigen, wie bestehende Cradle-to-Cradle-Lösungen zu einer Kreislaufwirtschaft führen können, die einen ökonomischen, ökologischen und sozialen Mehrwert für die gesamte Gesellschaft bietet – und wie darauf aufbauend Großveranstaltungen mit positiven Auswirkungen auf Mensch und Umwelt zum Standard werden können.

→ c2c.ngo/en, labor-tempelhof.org

Im Grunde gut: In seinem fesselnd geschriebenen, überzeugenden Buch präsentiert Bregman Ideen zur Verbesserung der Welt. Sie sind innovativ, mutig und geben Anlass zur Hoffnung.

→ rowohlt.de/buch/rutger-bregman-im-grunde-gut-9783499004162

Malta

Verzeichnis der Freiwilligenorganisationen: Das Online-Verzeichnis enthält alle registrierten VOs in Malta – das Verzeichnis ermöglicht eine Suche nach Sektoren (zum Beispiel: Umwelt).

→ maltacvs.org/vo-directory

Friends of the Earth Malta (FoEM): Dies ist eine Nichtregierungsorganisation, die sich für ökologische Nachhaltigkeit, soziale Gerechtigkeit und den Schutz der natürlichen Ressourcen einsetzt. FoEM befasst sich mit einer Reihe von Themen, darunter Klimawandel, Schutz der Artenvielfalt, Abfallwirtschaft und umweltpolitische Lobbyarbeit. Die Organisation führt Kampagnen, Lehrprogramme und Basisinitiativen durch, um das Bewusstsein für eine grünere und nachhaltigere Zukunft in Malta zu schärfen und zum Handeln anzuregen. Derzeit wird eine Jugendabteilung für spezielle jugendorientierte Aktionen und Aktivitäten eingerichtet.

→ foemalta.org

Malta Farm Map: Eine interaktive Karte, die lokale Landwirte unterstützt und die Kundschaft direkt anspricht.

→ maltafarmmap.org

Freiwillige Malta: Eine Website, die sowohl Freiwillige als auch hilfeschuchende Organisationen unterstützt.

→ volunteers.mt

Aġenzija Żgħażaġh: Die Malteser Jugendagentur umfasst jugendgeführte Organisationen sowie Organisationen, die mit und für junge Menschen arbeiten, die von dieser Unterstützung profitieren können.

→ youth.gov.mt

Maltesische Jugenddienste und Organisationen:

→ servizz.gov.mt/en/Pages/Education_Science-and-Technology/Education-Services/Youth-Services-and-Organisations/default.aspx

Estland

Vara küps (2024): Dieser Dokumentarfilm erforscht Estlands Wälder und ihre Zukunft und bringt Fachleute, UmweltschützerInnen und politische EntscheidungsträgerInnen zusammen, um Lösungen jenseits der „Waldkriegs“-Debatten zu finden und Hoffnung für den nachhaltigen Erhalt der Wälder zu wecken.

→ kultuur.err.ee/1609335144/kultuuriportaal-soovitat-martti-helde-dokfilm-vara-kups-jupiteris

Sörve Naturreservat: Die Einrichtung dieses Naturreservats in der Nähe der Hauptstadt ist eine bedeutende Errungenschaft für die Umwelt. Als letzte intakte Grünfläche in der Umgebung von Tallinn bietet es Lebensraum für über 100 bedrohte Arten und insgesamt mehr als 800 Pflanzen- und Tierarten. Er unterstützt das Ziel der Biodiversitätsstrategie, bis 2030 30% der Fläche zu schützen.

→ kaitsealad.ee/et/uudised/vabariigi-valitsuskinnitas-sorve-looduskaitseala-moodustamise

Verbot von Pelztierfarmen: 2021 verabschiedete das estnische Parlament ein Verbot von Pelztierfarmen, deren einziger oder wichtigster Zweck die Pelzproduktion ist. Das Gesetz, das am 1. Januar 2026 in Kraft tritt, macht Estland zum ersten baltischen Land, das Pelzfarmen verbietet.

→ err.ee/1608232770/riigikogu-keelustaskarusloomafarmid

Rimi: Diese Supermarktkette hat alle gefährdeten Arten und nicht nachhaltig beschafften Meeresfrüchte aus ihren Filialen entfernt. Sie hat ihr Sortiment an den Fish Guide for Responsible Seafood Consumption angepasst und ist damit die einzige Supermarktkette in Estland, die diesen Schritt gegangen ist.

→ eko.org.ee/uudised/keskkonnateoks-valiti-ohus-tatud-kalaliikide-muugist-loobumine-kirve-sai-loodust-kahjustav-kuivendamine

Fridays For Future Estonia: Junge AktivistInnen haben die Regierung verklagt und behauptet, dass die Baugenehmigung gegen internationale Klimaabkommen verstößt. Das Gericht hob die Genehmigung mit der Begründung auf, die Gemeinde habe die Umweltauswirkungen nicht ordnungsgemäß

geprüft. Dies war die erste Klimaklage in Estland, in der argumentiert wurde, dass der Klimawandel die Rechte von Menschen und Kindern bedroht.

→ fridaysforfuture.ee/en/news/press-release-climate-youth-of-estonia-took-the-state-funded-fossil-fuel-plant-to-court-again

Teeme Ära (Let's Do It): Diese internationale Freiwilligeninitiative in Estland hat das Umweltbewusstsein und das Engagement der Gemeinschaft deutlich gestärkt. Seit 2008 hat sie Millionen von Freiwilligen mobilisiert, um öffentliche Plätze, Wälder und Küsten zu reinigen und das Bewusstsein für Abfallmanagement und Nachhaltigkeit zu schärfen.

→ letsdoitfoundation.org

TERRA Low-Technology Theme Park: ist ein experimentelles Projekt, das sich auf die Entdeckung, Wiederbelebung und Erprobung von Low-Tech-Tools und -Techniken zur Selbstvernetzung konzentriert.

→ terrapark.ee

Foto: TERRA



Dänemark

Makværket: Dies ist ein Kultur- und Umweltkollektiv, das sich auf den gesellschaftlichen Wandel durch kulturelle, soziale, ökologische und wirtschaftliche Veränderungen konzentriert. Es hat die 2.000 m² große ehemalige Keramikfabrik Knabstrup Teglværk in ein Zentrum für nachhaltige Entwicklung, Umweltbewusstsein, Kunst, PädagogInnen, Gemeinschaft und Aktivismus verwandelt.

→ makvaerket.org

Jord i hovedet: NOAHs Podcast über Umweltgerechtigkeit.

→ noah.dk/podcast

Landsforeningen mod Svinefabrikker: Lokale Umweltgruppen haben sich gegen die Massentierhaltung von Schweinen organisiert.

→ landmodsvin.dk

La via Campesina Denmark: Frie Bønder Levende Land ist ein Netzwerk von Kleinbauern und -bäuerinnen, die sich für eine neue Landwirtschaftspolitik einsetzen, in deren Mittelpunkt eine vielfältige und gesunde Landwirtschaft steht.

→ friebonderlevendeland.com

Grüne Jugendbewegung: Den Grønne Ungdomsbewægelse ist eine von Jugendlichen geführte Bewegung, die sich für eine gerechte und grüne Zukunft einsetzt.

→ dgub.dk

Der Hof Mosegården: Ein von der Gemeinschaft unterstützter Bauernhof, der auf regenerativen Methoden basiert.

→ mosegardenjordbrug.dk

Grønt Marked: Eine gemeinnützige Bauernmarktorganisation in Kopenhagen. Das Ziel ist es, lokale, frische und saisonale Lebensmittel für alle zugänglich zu machen und gleichzeitig eine stärkere Verbindung und Gemeinschaft zwischen Landwirten und Verbrauchenden aufzubauen.

→ groentmarked.dk/english

Klimapsykologisk ungdomsforening: Die aus der grünen Jugendbewegung hervorgegangene Organisation, die von Psychologiestudierenden geleitet wird, bietet Gesprächsrunden für KlimaaktivistInnen über ihr Wohlbefinden an.

→ klimapsyk.dk

Fossilfri Fremtid: Das ist eine inklusive Protestbewegung, die sich für familienfreundliche Aktionen gegen Gesetze und Unternehmen einsetzt, die fossile Brennstoffe fördern.

→ instagram.com/fossilfrifremtid

Flor: Das ist eine Jugendbewegung, die sich für mehr Artenvielfalt in Dänemark einsetzt. Sie besteht aus Freiwilligen und organisiert Veranstaltungen im ganzen Land.

→ dn.dk/bliv-frivillig/flor

Repair café Danmark: Das Repair-Café ist ein nachhaltiges Gemeinschaftskonzept, bei dem freiwillige Begeisterte (Reparierende) den BürgerInnen (Nutzenden) vor Ort helfen, defekte Gegenstände zu reparieren, die sonst weggeworfen worden wären.

→ repaircafedanmark.dk

Klimapåmindelsen: Jeden Donnerstag treffen sich AktivistInnen aller Altersgruppen vor dem Parlament, um die PolitikerInnen an ihre Pflicht zum Schutz von Klima und Umwelt zu erinnern.

→ klimapaemindelsen.dk



Foto: Klimapåmindelsen

Tormis, 19, Estland

Mit 14 Jahren erlebte ich zum ersten Mal schwerwiegende Klimaangst und fühlte mich hilflos angesichts der scheinbar unlösbaren Probleme. Mit der Zeit habe ich gelernt, die Klimaprobleme zu akzeptieren und ihre Komplexität und vielschichtige Natur zu verstehen. Mein Bewusstsein für den Klimawandel wächst mit der Zeit und offenbart immer neue Herausforderungen, vor allem in Bezug auf Mikroplastik und Umweltverschmutzung – ich mache mir große Sorgen darüber, wie die bestehende Verschmutzung aus der Natur entfernt werden kann.

Ich bin erstaunt, dass viele Menschen von der Umweltproblematik nicht betroffen zu sein scheinen. Ich frage mich oft, ob die Gesellschaft eine echte Chance hat, diese Krise zu überwinden. Es mag eine kleine Möglichkeit geben, aber ich verlasse mich nicht darauf. Ich habe mich mit der Tatsache abgefunden, dass menschliche Systeme vergänglich sind, was meine Verbindung zur Natur vertieft hat. Ich denke oft über die Folgen des Klimawandels nach. Ich hoffe das Beste, glaube aber, dass die Natur sich selbst regulieren kann – die eigentliche Frage ist, ob die Menschen sich anpassen können.

Ich habe festgestellt, dass es einen großen Unterschied macht, wie man mit der Klimaangst umgeht: Zuerst habe ich versucht, die Probleme zu ignorieren, aber das hat meine Angst nur verstärkt. Schließlich erkannte ich, dass Akzeptanz, die Verarbeitung von Emotionen und Anpassung ein besserer Ansatz sind. Jetzt bemühe ich mich, mein Bestes zu geben, ohne mich dabei selbst zu opfern – so vermeide ich eine Diskrepanz zwischen meinen Handlungen und Überzeugungen.

Die letzten fünf Jahre haben weltweit viele Veränderungen mit sich gebracht, die mich darin bestärkt haben, meine Entscheidungen zu überdenken und sowohl auf mich als auch auf die Umwelt zu achten.

Madis, 36, Estland

Meine Reise durch die Klimaangst lässt sich mit diesem Text zusammenfassen: „Kenne die Wölfe, die dich jagen. Mit der Zeit werden sie die Hunde sein, die dir deine Hausschuhe bringen. Liebe sie richtig, und du wirst spüren, wie sie dich küssen, wenn sie kommen, um dich zu beißen.“ – Kae Tempest, *Hold Your Own*.

Alles hat 2019 begonnen. Ich wurde gerade auf die Umweltkrise aufmerksam und trat einer grünen NGO bei. Ich hatte immer noch Hoffnung, die man als Wunsch für eine Zukunft bezeichnen kann, über die ich selbst keine Kontrolle habe. Ich besuchte viele Veranstaltungen, Vorträge und Konferenzen zu Umwelthemen und die meisten waren sehr düster. Die Chancen der Menschheit, diesen möglichen ökologischen Kollaps zu überstehen, waren gering, aber das musste ich hören. *Kenne die Wölfe, die dich jagen*.

Ich habe ausgiebig gelesen und aufgehört zu hoffen: „Wenn die Hoffnung stirbt, beginnt das Handeln“ (*Endgame* von Derrick Jensen). Ich kanalisierte mein neu gewonnenes Aktionspotenzial, indem ich politische Diskussionsrunden organisierte und mich mit *Extinction Rebellion* an gewaltfreiem zivilen Ungehorsam beteiligte – obwohl beides nicht viel zu bewirken schien. Dennoch fand ich andere, die die Sorgen im Kapitel „Fridays For Future“ teilten. Ich beobachtete, schrieb und teilte meine Gedanken – einige wurden sogar einigermaßen populär. *Irgendwann werden sie die Hunde sein, die dir deine Hausschuhe bringen*.

Ich habe mich auch mit Diskussionen über *Deep Adaption* beschäftigt – was können wir tun, wenn wir wenig gegen das Klimachaos tun können? Wie Dougald Hine es ausdrückte: „In einem noch nie dagewesenen Ausmaß erleben die Menschen den Klimawandel nicht als ein Problem, das es zu lösen gilt, sondern als ein dunkles Wissen, das... die Geschichten, die uns erzählt wurden, die Ansprüche, die wir zu haben glaubten, unsere Annahmen über die Geschichte, die Art der Welt, in die wir hineingeboren wurden, und unseren Platz darin wegbrennt.“ *Halte stand*.

Am Ende dieses intensiven Jahres war ich fest entschlossen, nicht mehr zu hoffen und nicht mehr zu trauern. Stattdessen arbeitete ich auf die eine oder andere Weise an einer tiefgreifenden Anpassung, an einem Übergang und an der Rückentwicklung – und versuchte, Themen vor, während und nach der kommenden Abrechnung abzudecken. *Wenn du sie richtig liebst, wirst du spüren, wie sie dich küssen, wenn sie kommen, um dich zu beißen*.



Karola, 30, Estland

Im Jahr 2020 wurde ich von undefinierbaren Gedanken und Gefühlen überwältigt. Das Studium des Naturtourismus und der Naturwissenschaften vertiefte mein Verständnis von Ökosystemen, während der 1,5°C-Bericht des IPCC mein Weltbild erschütterte. Ich stürzte in die Klimaangst, während ich unendlich viele Informationen aufnahm und einer selbstsüchtigen Mission zur Rettung der Welt nachjagte.

Angesichts des ökologischen Zusammenbruchs wusste ich, dass der einzige Weg nach vorne darin bestand, mit Sinn und Zweck zu leben. Alles und nichts gewann an Bedeutung. Endgame von Derrick Jensen enthüllte den Kern des Kapitalismus – Profit vor allem anderen. Die Umweltzerstörung ist nur ein kleines Opfer auf dem Altar des Profits... Die kulturellen und gesellschaftlichen Normen, die ich für selbstverständlich gehalten hatte, zerbrachen und entlarvten ein hohles System, das scheinbar darauf ausgelegt war, menschliche Bedürfnisse zu erfüllen, indem es unstillbare Vergnügung in Flaschen verkaufte. Die Werte der VerbraucherInnen verblassten und an ihre Stelle traten Verbundenheit, innerer Reichtum, Wertschätzung für die Schönheit der Natur und ein Sinn für das Wesentliche.

Ich fühlte Trauer, Traurigkeit, Wut, Angst, Hilflosigkeit, Gefühllosigkeit, Enttäuschung und Abscheu. Fünf Jahre später tue ich das immer noch – aber auch Hoffnung, Zugehörigkeit, Entschlossenheit, Hingabe, Mut, Liebe, Kraft und Präsenz. Wahre Erfüllung und tiefe Zufriedenheit treiben den Konsum nicht an; Zufriedenheit ist kein Verkaufsargument. Das Leben kann genauso genossen werden – wenn nicht sogar noch mehr –, ohne die Natur zu zerstören.

Thor, 17, Dänemark

Solange ich denken kann, mache ich mir Sorgen um das Klima. Es war immer in den Nachrichten zu sehen und als Kind machte es mir richtig Angst. Aber meine Eltern schienen sich nie wirklich dafür zu interessieren. Als ich 15 war, beschloss ich, keine Tiere mehr zu essen, aber meine Eltern unterstützten das nicht. Sie halten mich für dumm, wenn ich über die Probleme des Klimawandels spreche und darüber, dass der Mensch eine Rolle dabei spielt. Das frustriert mich wirklich und macht mich wütend.

Der Grund, warum ich keine Tiere esse, ist, dass ich den Planeten schützen möchte, denn wenn wir das nicht tun, bin ich mir nicht sicher, wie meine Zukunft aussehen wird. Ich weiß, dass einige meiner Freundinnen ähnliche Erfahrungen gemacht haben, was mir das Gefühl gibt, mit meinen Entscheidungen nicht allein zu sein.

Vor Kurzem habe ich angefangen, ehrenamtlich bei einer lokalen NGO zu arbeiten. Dort habe ich mit den Erwachsenen über einen Teil meines Frusts gesprochen, die sich alle vegan oder vegetarisch ernähren. Es war sehr schön, Erwachsene kennenzulernen, die meine Entscheidungen ernst nehmen. Ich weiß allerdings nicht so recht, was ich wegen meiner Eltern tun soll – ich finde, das ist sehr schwierig...



Ida, 27, Dänemark

Ich habe vor ein paar Jahren angefangen, mich für den Klimaschutz zu engagieren. Anfangs habe ich es vor meinen Freundinnen und meiner Familie geheim gehalten, weil ich dachte, sie würden es nicht verstehen oder sich nicht dafür interessieren – so ging es mir früher auch. Das änderte sich eines Sommers, als ich einen unberührten Wald in Polen und später einen Wald in Dänemark besuchte. Die Stille im dänischen Wald beeindruckte mich; im Vergleich zum polnischen Wald kam sie mir unheimlich vor und ich hatte Angst. Das Fehlen von Insekten und Vögeln fühlte sich wie die ultimative Konsequenz menschlichen Verhaltens an. Damals begann ich mit dem Aktivismus, aber ich schämte mich immer noch dafür, dass ich mich so sehr darum bemühte, auch wenn ich mit der Angst vor dem Klimawandel und der Umweltzerstörung kämpfte.

Der Beitritt zu einer Klimatruergruppe war ein Wendepunkt für mich. Ich fühlte mich erleichtert, andere zu treffen, die die gleichen Gefühle von Scham, Wut und Angst hatten. Das hat mir so sehr geholfen, dass ich schließlich auch meinen Freundinnen und meiner Familie von meinem Aktivismus und meiner Klimaangst erzählt habe. Zu meiner Überraschung waren sie alle sehr hilfsbereit und äußerten, dass sie diese Gefühle verstehen. Das war eine große Erleichterung und deshalb gehe ich weiterhin in diese Gruppen – sie können wirklich etwas im Leben von Menschen bewirken.

Chamssane, 29, Malta

Ich komme von einer Insel, auf der übermäßig Konsum tief in der Kultur verwurzelt ist, sei es bei Hochzeiten, Zusammenkünften zu Hause oder sogar im täglichen Leben. Diejenigen, die nicht übermäßig konsumieren, werden manchmal als geizig angesehen. Deshalb habe ich immer dazu geneigt, ohne große Bedenken übermäßig zu konsumieren. Denn selbst wenn wir vom Klimawandel hören, ist es schwer, sich persönlich betroffen zu fühlen, wenn die Menschen um uns herum es nicht tun. Am Ende resignieren wir und denken, dass es bereits zu spät ist.

Heute bin ich Studentin, aber noch vor ein paar Monaten hatte ich einen unbefristeten Vertrag bei *Engie*, wo ich seit fünf Jahren als Abrechnungsanalytikerin gearbeitet habe.

Im Juni 2025 änderte sich meine Sichtweise nach der Teilnahme am *2tonnes-Workshop*. Dieser einnehmende und fesselnde Workshop ermöglicht es den Teilnehmenden, die Entwicklung der Welt bis 2050 zu simulieren, indem sie individuelle und kollektive Entscheidungen treffen, um ihren CO₂-Fußabdruck zu reduzieren. Diese Erfahrung hat mir die Augen dafür geöffnet, wie wir Menschen effektiv für das Thema Klima sensibilisieren können, selbst diejenigen, die sich normalerweise nicht für diese Themen interessieren.

Nach dieser Erfahrung beschloss ich, meinen Job aufzugeben und für zwei Jahre zur Schule zu gehen, um mich auf nachhaltige Kommunikation und CSR zu spezialisieren. Dies ist jedoch nicht nur eine berufliche Veränderung, sondern auch eine persönliche Verpflichtung. Ich bin die Mutter einer anderthalbjährigen Tochter und möchte ihr von klein auf das Wissen und die Tools vermitteln, die sie braucht, um fundierte Entscheidungen für die Zukunft zu treffen. Wenn sie ihrerseits die Menschen in ihrem Umfeld zu positiven Veränderungen inspirieren kann, wäre das ein großer Erfolg.

Mein Ziel ist es, effektive Kommunikationsstrategien und überzeugende Argumente zu entwickeln, um meine Familie, FreundInnen, KollegInnen und andere Menschen zu sensibilisieren. Ich bin der festen Überzeugung, dass es immer einen Weg gibt, die richtige Person mit der richtigen Botschaft zu erreichen und ich bin bereit, so viel wie möglich zu lernen, um meinen Ansatz zu verbessern und aktiv zu einer sinnvollen und dauerhaften Verhaltensänderung beizutragen.

Ich bin zwar nicht perfekt und habe immer noch eine Menge schlechter Angewohnheiten, aber ich arbeite an ihnen.

Claire, 24, Deutschland

Ich bin ziemlich behütet aufgewachsen und habe lange Zeit nicht viel über Klimafragen nachgedacht. Während der Schulzeit kritisierten meine Eltern den Klimaaktivismus und da ich es nicht besser wusste, stimmte ich entweder zu oder blieb still. Tief in mir drin hatte ich das Gefühl, dass diejenigen, die sich zu Wort meldeten, Recht hatten, aber ich habe nie danach gehandelt.

Nachdem ich ausgezogen bin und meine eigenen Ansichten entwickelt habe, wurde mir klar, wie sehr mir der Planet und der Schaden, den wir verursachen, am Herzen liegt. Ich habe mit Klimaangst zu kämpfen und habe das Gefühl, nie genug zu tun. Ich versuche, Dinge zu reparieren, anstatt neue zu kaufen, nehme öffentliche Verkehrsmittel und vermeide Plastik, wo ich kann. Aber die Sorgen verschwinden nicht einfach und manchmal werde ich von Weltuntergangsgedanken überwältigt.

Darüber zu reden hilft. Andere Perspektiven zu hören, erinnert mich daran, dass ich im Moment tue, was ich kann – und das ist schon ein wichtiger Schritt.

Beth, 45, Malta

Ich erinnere mich an einen Vorfall, bei dem ich den Autos zuhörte, die auf der viel befahrenen Straße, an der ich wohnte, an meinem Wohnungsfenster vorbeirauschten. Ich fühlte mich völlig überwältigt, als ich erkannte, dass sie alle nur fossile Brennstoffe verbrannten und die Tanks immer weiter auffüllten, obwohl uns gesagt wurde, wie wichtig es ist, das zu verhindern. Und das Gefühl wurde noch schlimmer, als ich versuchte, dieses Gefühl der Überwältigung/des Entsetzens/der Empörung FreundInnen zu erklären und sie es nicht nachvollziehen konnten, was sich noch isolierender anfühlte. Auch die politischen Realitäten können überwältigend und deprimierend sein. Diese Gefühle sind also real und die Tools, die in den Calmey-Sitzungen vermittelt werden, werden dringend benötigt, um die Situation neu zu gestalten und zu bewältigen, damit wir individuell und kollektiv weiter vorankommen und produktiv sein können.

Berra, 27, Malta

Die Diskussionsrunden zum Thema Klima-emotionen boten mir einen Raum, in dem ich beobachten konnte, wie meine Emotionen im täglichen Leben von meiner Umgebung beeinflusst werden, und in dem ich über diese Erfahrungen sprechen konnte. Ich hatte die Möglichkeit, Methoden zur Bewältigung von Situationen zu üben, die mich negativ beeinflusst haben, sowohl in der Gruppe als auch individuell.

Diese Sitzungen haben mir geholfen, praktische Beispiele zu entwickeln, die ich auch selbst anwenden kann. Ich habe begonnen, die erlernten Techniken in mein tägliches Leben einzubauen, um mein psychisches Wohlbefinden und meine Resilienz zu stärken.

Tobi, 19, Deutschland

Ich bin Tobi, 19 Jahre alt, und ich rede nicht viel darüber, aber Klimaangst gehört zu meinem Leben, so lange ich denken kann. Ich schätze, ich habe schon immer auf den Planeten geachtet, aber die letzten paar Jahre waren anders. Ich lebe in Sachsen und nachdem ich die Extremwetterereignisse der letzten Jahre gesehen habe, hat sich etwas in mir verändert. Es war nicht nur der Gedanke an steigende Temperaturen, sondern auch die Erkenntnis, dass das Hier und Jetzt real ist.

Meine Freunde machen Witze darüber, dass ich ein „grüner Freak“ geworden bin, weil ich angefangen habe zu kompostieren, mit dem Fahrrad zu fahren und mich im Umweltschutz zu engagieren. Sie verstehen nicht, dass es dabei nicht nur um die Rettung des Planeten geht, sondern auch darum, dass ich versuche, meine eigene Angst in den Griff zu bekommen. Ich weiß noch, wie ich zum ersten Mal richtig Angst vor der Zukunft bekam.

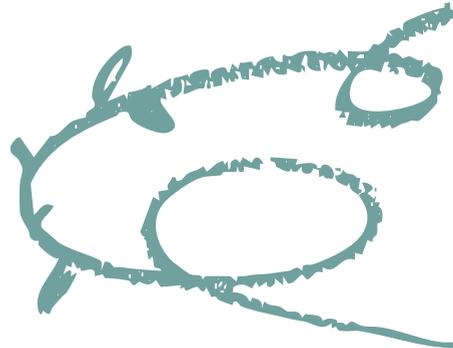
Als ich durch die Stadt ging und den ganzen Plastikmüll sah, dachte ich: „Was, wenn es zu spät ist?“ Die überwältigenden Gedanken an Waldbrände, Dürren und das Verschwinden von Arten lähmen mich manchmal fast. Aber Aktivismus hilft. Er gibt mir etwas, worauf ich mich konzentrieren kann und gibt mir das Gefühl, nicht machtlos zu sein. Ich würde nicht sagen, dass es mir die Angst komplett nimmt, aber es macht sie erträglicher. Wenn ich mich für die Umwelt engagiere, kann ich meine Sorgen in etwas Positives umwandeln!

Mille, 22, Dänemark

Ich bin in einem Wald in einem ländlichen Teil Dänemarks aufgewachsen. Als Kind oder Teenager habe ich nie viel darüber nachgedacht, der Wald war einfach Teil meines täglichen Lebens. Erst als ich anfang, mich für den Klimaschutz zu engagieren und mich mit den Auswirkungen der Abholzung beschäftigte, wurde mir bewusst, wie viel mir dieser Wald bedeutet und was die Natur im Allgemeinen für mich bedeutet.

Durch meinen Aktivismus habe ich dieses Wissen und mein allgemeines Wissen über den Klimawandel erweitert, insbesondere durch die IPCC-Berichte. Dieses Wissen entwickelte sich irgendwie zu einem Gefühl der Angst. Ich erinnere mich an Tage, an denen mir alles egal war, weil er [der Klimawandel] so groß ist. Tage, an denen ich das Gefühl hatte, dass ich überhaupt nicht wichtig bin und dass der Tod die bessere Option für mich ist... Es ist schmerzhaft für mich, dass ich mich so gefühlt habe.

Ich fing an, anderen AktivistInnen von diesen Gefühlen zu erzählen, was mir wirklich geholfen hat. Das Gefühl der Gemeinschaft rund um Klimaangst und Trauer ist mir sehr wichtig. Ich gehe jetzt oft in meinen Wald, um mich geerdet und hoffnungsvoll zu fühlen. Ich verarbeite meine Gefühle auch mit Gedichten. Wütende Gedichte an PolitikerInnen zu schreiben, ist für mich wirklich heilsam.



Häufig gestellte Fragen

Ist die Klimaangst real?

Ja, die Klimaangst ist real und wird von PsychologInnen als eine **gültige emotionale Reaktion** auf die Umweltkrise anerkannt. Sie ist gekennzeichnet durch verschiedene Emotionen wie **Sorge, Angst und Unsicherheit** über die Zukunft aufgrund des Klimawandels.

(Clayton, 2020)

Was ist Klimaangst?

Klimaangst ist eine chronische Furcht oder Sorge im Zusammenhang mit dem Klimawandel und seinen Folgen. Sie kann sich in vielen Emotionen wie Sorgen, Traurigkeit, Schuldgefühlen oder Hilflosigkeit äußern und das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen. (Pihkala, 2020) Sie bezieht sich auf Ängste, die durch Umweltbedrohungen wie den Klimawandel, die Zerstörung von Ökosystemen und zunehmende Naturkatastrophen verursacht werden. Dazu gehören auch zukunftsorientierte Emotionen und die Unsicherheit über die globale Klimakrise und die drohende Umweltkatastrophe.

Ist Klimaangst eine psychische Krankheit?

Nein, die Klimaangst **wird nicht als psychische Krankheit eingestuft**. Sie ist eine **rationale Reaktion** auf eine reale Krise, aber in schweren Fällen kann sie zu Angststörungen oder Depressionen führen. (APA, 2021)

Wer hat Klimaangst?

Klimaangst betrifft Menschen jeden Alters und jeder Herkunft, allerdings am häufigsten junge Menschen, KlimawissenschaftlerInnen, AktivistInnen und Menschen, die in gefährdeten Regionen leben. (Hickman et al., 2021)

Kann Klimaangst produktiv sein?

Ja, Klimaangst kann **zum Handeln motivieren** und Einzelpersonen und Gemeinschaften dazu bringen, sich für den Klimaschutz zu engagieren, ihre Lebensentscheidungen zu überdenken und nach einem tieferen Sinn zu suchen. (Ojala, 2012)

Wie wird Klimaangst behandelt oder gemanagt?

Klimaangst kann durch Achtsamkeit, soziale Unterstützung, Aktivismus, Therapie und die Konzentration auf Lösungen bewältigt werden. (Clayton & Karazsia, 2020) Außerdem sind die Distanzierung von überwältigenden Informationen und die Konzentration auf sinnvolle Maßnahmen wichtige Strategien.

Können Kinder Klimaangst haben?

Ja, Kinder und Jugendliche können unter Klimaangst leiden, insbesondere aufgrund von Gefühlen der **Ohnmacht und Angst um die Zukunft**. (UNICEF, n.d.)

Wie wirkt sich die Klimaangst auf das tägliche Leben aus?

Klimaangst kann zu Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, dem Vermeiden von Nachrichten, Veränderungen des Lebensstils und emotionalem Stress führen. (Stanley et al., 2021)

Wie tragen die sozialen Medien und die Nachrichten zur Klimaangst bei?

Ständiges **Doomscrolling** und der Kontakt mit reißerischen Medienberichten kann die Klimaangst verstärken, indem **Angst und die Dringlichkeit zusätzlich geschürt** wird.

(Schäfer & Painter, 2021)

Ist Klimaangst ein individuelles Problem?

Nein, die Klimaangst ist nicht nur ein individuelles Problem. Sie ist ein kollektives Problem, das mit der gemeinsamen Sorge um die Umweltzerstörung und die Auswirkungen auf die Gesellschaft zusammenhängt und die Gemeinschaften auf der ganzen Welt beeinflusst. Sie wird durch umfassendere systemische Probleme wie Klimawandel, Umweltpolitik und sozioökonomische Ungleichheiten beeinflusst und durch die Unterstützung der Gemeinschaft und kollektives Handeln gemildert. (Hickman et al., 2021)

Wie können Lehrende oder Eltern bei der Klimaangst von Kindern helfen?

PädagogInnen und Eltern können helfen, indem sie Emotionen anerkennen, zum Handeln ermutigen, Resilienz vermitteln und Hoffnung fördern. (Kennelly Associates, n.d.)

Ist es falsch, Klimaangst zu haben, wenn man selbst nicht AktivistIn ist?

Nein, Klimaangst zu empfinden ist **eine natürliche Reaktion** auf die Krise, unabhängig vom Aktivismus. Das Anerkennen von Emotionen kann zu einem **sinnvollen Engagement auf jeder Ebene** führen.

(Eklund & Nylén, 2021)

Wie unterscheidet sich die Klimaangst von anderen Ängsten?

Sie unterscheidet sich von anderen Arten der Angst durch ihre Ursache, ihr Ausmaß und ihren chronischen Charakter. Im Gegensatz zu persönlichen Ängsten entsteht Eco-Anxiety aus der Sorge vor großflächigen Umweltbedrohungen wie dem Klimawandel und ist mit realen Ereignissen verbunden.

(Clayton & Karazsia, 2020)

Ursache: Sie wird durch den Klimawandel ausgelöst und ist damit eine rationale Reaktion auf wissenschaftliche Erkenntnisse, im Gegensatz zu anderen Angststörungen, die oft auf irrationalen Ängsten beruhen.

(Pihkala, 2020)

Umfang: Während sich persönliche Ängste auf individuelle Sorgen konzentrieren, ist Eco-Anxiety global und anhaltend und wird durch aktuelle Umweltprobleme angetrieben.

(Hickman et al., 2021)

Auswirkungen auf die Handlungsfähigkeit:

Es ist mit Gefühlen der Hilflosigkeit und Schuld verbunden, da eine einzelne Person das Gefühl hat, den Klimawandel nicht aufhalten zu können – im Gegensatz zu persönlichen Ängsten, die oft durch Handeln oder Therapie bewältigt werden können. (Ojala, 2012)

Potenzial für positives Handeln: Im Gegensatz zu anderen Ängsten kann Eco-Anxiety manchmal durch Aktivismus und Engagement in der Gemeinschaft gelindert werden.

(Stanley et al., 2021)



Ressourcen

Hier ist eine kleine Liste von Ressourcen, von denen wir glauben, dass sie hilfreich, bestärkend und wertvoll für deinen Weg sind, dich in der heutigen Welt zurechtzufinden.

International

NETZWERKE & GEMEINSCHAFTEN

Plattformen zur Vernetzung und Unterstützung

Communities for Future: Ein Netzwerk, das sich für eine gesündere, gerechtere und nachhaltigere Welt einsetzt.

→ communitiesforfuture.org

International Compost Alliance: Eine freiwillige Partnerschaft zur Förderung des Bewusstseins und des Verständnisses für die Vorteile und die Verwendung von Kompost auf globaler Ebene.

→ r-e-a.net/international-compost-alliance-launched

European Compost Network: Eine Mitgliedsorganisation, die europäische Bioabfallorganisationen sowie deren Einrichtungen, Forschung, politische EntscheidungsträgerInnen, BeraterInnen und Behörden umfasst.

→ compostnetwork.info

The Work That Reconnects-Netzwerk: Dieses Netzwerk fördert eine regenerative und blühende Welt für alle Lebewesen, indem es der *Work That Reconnects*-Gemeinschaft, Verbindung und Inspiration bietet.

→ workthatreconnects.org

Climate Psychology Alliance Nordamerika:

Eine Liste mit wichtigen Ausgangspunkten für das Lernen über Klimapsychologie.

→ climatepsychology.us/essentialreading

Generative Somatics: Eine Liste von GS-Praktizierenden, die mit OrganisatorInnen, MitgliederführerInnen und anderen Menschen in sozialen und ökologischen Gerechtigkeitsbewegungen arbeiten, die diese Art von Heilung und Unterstützung entweder in Einzelgesprächen oder in Heilungsgruppen suchen.

→ generativesomatics.org/resources

Das Good Grief Network: 10 Schritte zu Resilienz und Empowerment in einem chaotischen Klima

→ goodgriefnetwork.org

Klima-Netzwerk für psychische Gesundheit: Im Rahmen der gemeinschaftsbasierten Strategie werden Programme für emotionale Resilienz entwickelt, die sich vor allem an Jugendliche, Eltern und PädagogInnen richten.

→ climatementalhealth.net/resources

BÜCHER, EBOOKS UND LEITFÄDEN

Lesematerial mit vertiefenden Informationen

Dragon Dreaming eBook: Die Methoden, die Philosophie und das Hintergrundwissen von Dragon Dreaming unterstützen Menschen, die unsere Gesellschaft ökosozialer gestalten wollen.

→ dragondreaming.org/wp-content/uploads/2020/01/DragonDreaming_eBook_english_V02.09.pdf

Generation Dread: Finding Purpose in an Age of Climate Crisis von Britt Wray, PhD (2023)

→ brittwray.com/books

Grassroot Wisdom Book: Es erstellt eine schriftliche Aufzeichnung, um individuelle und gruppenbezogene Antworten auf die Bedürfnisse, die wir direkt vor uns sehen, zu sammeln und zu speichern.

→ charterforcompassion.org/grassroots-wisdom-book/wisdom-book.html

Ein kurzer Leitfaden für umweltbezogene

Emotionen: Ein kleiner Leitfaden mit Tipps für den Umgang mit der globalen Umweltkrise, der sich an alle Personen richtet, die mit jungen Menschen arbeiten.

→ ymparistoahdistus.fi/wp-content/uploads/2025/05/A-brief-guide-to-eco-emotions.pdf

Prozessmodell der Eco-Anxiety und ökologischer

Trauer: Dies kann zur Selbstreflexion und zum besseren Verständnis der verschiedenen Reaktionen der Menschen auf die ökologische Krise genutzt werden.

→ mdpi.com/2071-1050/14/24/16628

Surviving Climate Anxiety Coping, Healing and Thriving on a Changing Planet von Thomas Doherty (2025)

Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants von Robin Wall Kimmerer (2013)

→ bookshop.org/p/books/braiding-sweetgrass-robin-wall-kimmerer/16712606?ean=9781517131771&next=t&aid=86677&listref=robin-wall-kimmerer&next=t

TOOLKITS & AKTIONSLEITFÄDEN

Praktische Hilfsmittel für Engagement und Veränderung

Energy Citizen Empowerment Toolkit: Das Kit soll die Planung und Umsetzung von vielfältigeren und inklusiveren Energieinitiativen in der Gemeinschaft unterstützen.

→ communityenergyacademy.eu/energy-citizens-hip-empowerment-kits

Stories of Collective Action Storytelling Toolkit:

Hilfreiche Ressourcen, um zu inspirieren und Geschichten kollektiven Handelns zu schreiben.

→ ecolise.eu/publications/stories-of-collective-action-storytelling-toolkit/

Futuremaker's Toolbox: Die Toolbox hilft dabei, Trends und aufkommende Phänomene zu erkennen, sich alternative Zukünfte vorzustellen und zukunftsorientiertes Denken mit Veränderungsprozessen zu verbinden.

→ sitra.fi/en/projects/toolbox-for-people-shaping-the-future/#what-is-the-future

Unthinkable: Eine wachsende Sammlung der bekanntesten Ressourcen zu Klima- und Umweltstress, die Bewältigungs-, Handlungs- und psychosoziale/spirituelle Resilienzstrategien sowie die Unterstützung der Gemeinschaft hervorheben.

→ unthinkable.earth/resources

Eco Anxious Stories: Tipps und Tools, die dir helfen, Geschichten zu erzählen, Klimaängste zu normalisieren und Lösungen zu finden.

→ ecoanxious.ca

WISSENSCHAFTLICHE UND PSYCHOLOGISCHE RESSOURCEN

Forschung, Artikel und akademische Erkenntnisse

Greater Good Magazine: Eine wissenschaftlich fundierte Erkenntnis für ein sinnvolles Leben.

→ greatergood.berkeley.edu

Psychology for a Safe Climate: Eine Reihe von Veröffentlichungen, Podcasts und Papers, die Strategien anbieten, um die psychologischen Faktoren zu verstehen, die das Engagement behindern, und um psychologische Probleme im Zusammenhang mit der Klimakrise anzugehen.

→ psychologyforasafeclimate.org/resources

Ecopscylopedia: Eine Quelle für aktuelle Forschung und Überlegungen dazu, wie psychologische Faktoren die Klimakrise vorantreiben, wie die sich verschärfende Krise uns psychologisch beeinflusst und was wir dagegen tun können.

→ ecopsycepedia.org

Climate and Mind: Ressourcen und Ideen aus verschiedenen Disziplinen (u.a. Sozialarbeit, Psychologie, öffentliche Gesundheit, Pädagogik, Anthropologie und Katastrophenschutz), um das Verständnis und die Diskussion darüber zu verbessern, wie Menschen mit dem Klimawandel und anderen ökologischen Krisen umgehen.

→ climateandmind.org

PODCASTS UND MULTIMEDIA-RESSOURCEN

Podcast über Klima-Emotionen: Internationaler Podcast mit dem bahnbrechenden Umweltpsychologen Dr. Thomas Doherty.

→ climatechangeandhappiness.com

Estland

Eesti Roheline Liikumine: Nichtregierungsorganisation für Umweltschutz mit dem Ziel, die Situation der estnischen Umwelt zu verbessern und unsere Gesellschaft zu einer gesunden und dynamischen Lebensweise anzuleiten.

→ roheline.ee

Paranduskelder: Sie wollen eine Welt, die gesund und frei von Müll ist. Um dies zu erreichen, haben sie einen Ort geschaffen, an dem jeder Mensch die Fähigkeiten und die Bereitschaft erwerben kann, die Heilung der Welt selbst in die Hand zu nehmen.

→ paranda.ee/en

Kopli 93: Er wurde als Gemeinschaftszentrum, Ausbildungsschule, Bienenstock und Reparaturwerkstatt wiederbelebt.

→ facebook.com/Kopli93, instagram.com/kopli_93

Fridays For Future Estonia: Fridays For Future ist eine Gruppe von aktiven Jugendlichen, die jeden Tag gegen den Klimawandel kämpfen.

→ fridaysforfuture.ee

Eesti Keskkonnäühenduste Koda (EKO): Die EKO ist ein nicht-rechtliches, politisch unabhängiges Kooperationsnetzwerk, das UmweltschützerInnen hilft, gemeinsam Umweltschutzziele zu erreichen.

→ eko.org.ee/eko

Keskkonnäõiguse Keskus (KÕK): Eine unabhängige Fachorganisation, deren Ziel es ist, die Regeln des Umweltrechts und ihre Anwendung so zu gestalten, dass die öffentlichen Interessen (Gesundheit und Wohlbefinden der BürgerInnen, biologische Vielfalt) angemessen berücksichtigt werden.

→ k6k.ee/k6k

Eesti Looduse Fond (ELF): Dies ist eine NGO, die sich dem Naturschutz verschrieben hat und bei ihrer Arbeit das beste Fachwissen, innovative Lösungen und die Hilfe aller nutzt.

→ elfond.ee

Deutschland

Sachsen im Klimawandel: Dieses Bildungsprojekt bietet seit 2008 verschiedene Module (Seminare, Exkursionen, Aufforstungsaktionen und Lehrkraft-Fortbildungen) für Schulen an, um SchülerInnen über Klimawandel, Biodiversität und Nachhaltigkeit zu informieren.

→ sachsen-im-klimawandel.de

Bildung für nachhaltige Entwicklung Sachsen:

Das Portal unterstützt Lehrkräfte vor allem dabei, Zugang zu außerschulischen BNE-Programmen und Materialien für die Unterrichtsplanung zu erhalten.

→ bne-sachsen.de/alle-angebote

→ bne-sachsen.de/veranstaltungen/?start_display=&start=&end_display=&end=&action=search_items&post_type=event&sortation=date&layout=grid&search_term=&page=4

BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz

Deutschland) Sachsen: Der BUND setzt sich für alle Umwelt- und Naturschutzthemen ein – von der kritischen Debatte über die Atomkraft bis hin zum Erhalt der Artenvielfalt, der Energiewende und Fragen der Agrar- und Verkehrswende.

→ bund-sachsen.de

→ bund-dresden.de/bundjugend/workshops-und-festivals

→ bund-sachsen.de/bundakademie

Forststeig Elbsandstein (Forstwirtschaft im Elbsandsteingebirge): Der Wanderweg ist geprägt von ausgedehnten, zusammenhängenden Wäldern, einzigartigen Felsformationen und mächtigen Tafelbergen. BesucherInnen können die Route durch die Wälder entlang der deutsch-tschechischen Grenzregion wandern und in Trekkinghütten und auf Biwakplätzen übernachten.

→ forststeig.sachsen.de/en/index.html

Fridays For Future Dresden: Ein breites Bündnis von Menschen, die ihre Kräfte bündeln und für Klimagerechtigkeit auf der Straße demonstrieren.

→ ffdd.de

Naturschutzbund Sachsen (NABU): Er steht für praktische Naturschutzarbeit vor Ort und Lobbyarbeit auf bundespolitischer Ebene.

→ sachsen.nabu.de

Naturschutzjugendbund (NAJU): Junge Leute, die sich regelmäßig für Naturschutz-Aktivitäten treffen und jeden Monat verschiedene Camps, Ferienlager, Projekttagge und Seminare für Familien, Kinder und Jugendliche organisieren.

→ naju-sachsen.de/ortsgruppen/dresden

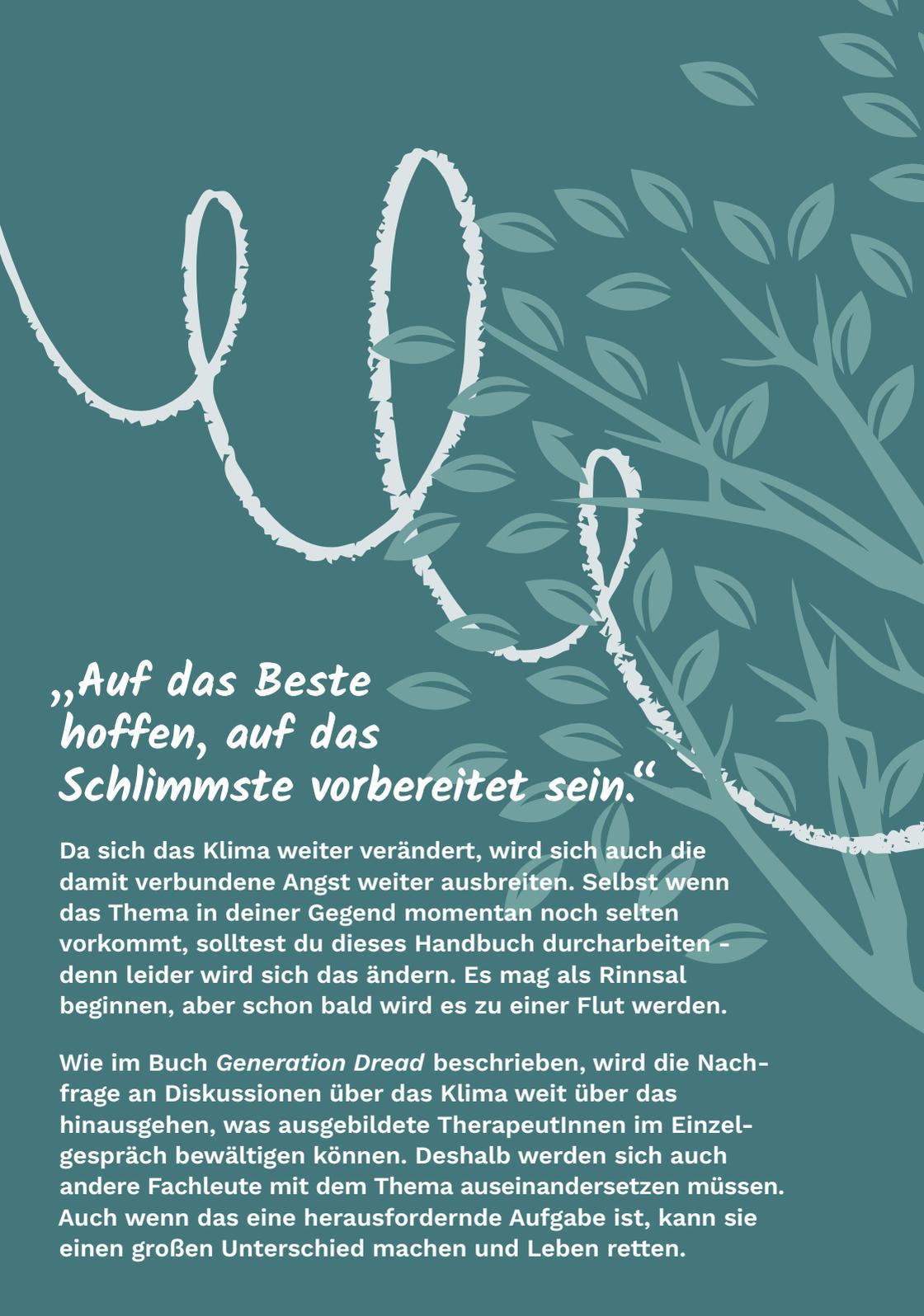
Umweltzentrum Dresden: Eine gemeinnützige Organisation, die sich dem Umwelt-, Natur- und Klimaschutz und einem guten Zusammenleben in Dresden widmet. Sie bietet eine Vielzahl an Aktivitäten und Veranstaltungen an, darunter Workshops, Seminare und Vorträge.

→ uzdresden.de/#%3A~%3Atext%3D%C3%BCber%20Ihre%20F%C3%B6rdermitgliedschaft-%2CVeranstaltungen%2C-Mai%202024

Quellen – Kapitel 5

- American Psychological Association (APA). (2021). *Mental health and our changing climate*. ecoamerica.org/wp-content/uploads/2021/11/mental-health-climate-change-2021-ea-apa.pdf
- Boehme, B. A. E., Kinsman, L. M., Norrie, H. J., Tessier, E. D., Fleming, S. W., & Asmundson, G. J. G. (2024). Climate anxiety: Current evidence and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 26(11), 670–677. doi.org/10.1007/s11920-024-01538-9
- Clayton, S. (2020). *Climate anxiety: Psychological responses to climate change*. American Psychological Association.
- Asgarizadeh, Z., Gifford, R., & Colborne, L. (2023). Predicting climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 90, 102087. doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102087
- Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, 101434. doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434
- Crandon, L., Scott, H., Charlson, F., & Thomas, H.,J. (2022). A social-ecological perspective on climate anxiety in children and adolescents. *Nature Climate Change* 12(2). doi.org/10.1038/s41558-021-01251-y
- Eklund, N., & Nylén, S. (2021). Talk to children about climate crisis: A guide for parents and other adults. *Our Kids Climate and We Don't Have Time*. media.ourkidsclimate.org/2021/06/Talk-about-climate-guide-for-parents-2021-06-01.pdf
- Gibson, K. E., Barnett, J., Haslam, N., & Kaplan, I. (2020). The mental health impacts of climate change: Findings from a Pacific Island atoll nation. *Journal of Anxiety Disorders*, 73, 102237. doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102237
- Helm, S. V., Pollitt, A., Barnett, M. A., Curran, M. A., & Craig, Z. R. (2018). Differentiating environmental concern in the context of psychological adaptation to climate change. *Global Environmental Change*, 48, 158–167. doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.11.012
- Kennelly Associates. (n.d.). *Climate anxiety FAQs*. Kennelly Associates. kennellyassoc.com/frequently-asked-questions/climate-anxiety-faqs
- Norgaard, K. M. (2011). *Living in denial: Climate change, emotions, and everyday life*. MIT Press.
- Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, 18(5), 625–642. doi.org/10.1080/13504622.2011.637157
- Schäfer, M. S., & Painter, J. (2021). Climate journalism and social media: How digital platforms shape public debate. *Environmental Communication*, 15(1), 1–16. doi.org/10.1002/wcc.675
- Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). The impact of climate anxiety on daily functioning: A review. *Current Opinion in Psychology*, 42, 72–77. doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.01.007
- UNICEF. (n.d.). *How to talk to your children about climate change*. unicef.org/parenting/mental-health/climate-anxiety



The image features a teal background with a stylized white letter 'W' on the left and a white tree branch with leaves on the right. The text is centered in the lower half of the page.

„Auf das Beste
hoffen, auf das
Schlimmste vorbereitet sein.“

Da sich das Klima weiter verändert, wird sich auch die damit verbundene Angst weiter ausbreiten. Selbst wenn das Thema in deiner Gegend momentan noch selten vorkommt, solltest du dieses Handbuch durcharbeiten - denn leider wird sich das ändern. Es mag als Rinnsal beginnen, aber schon bald wird es zu einer Flut werden.

Wie im Buch *Generation Dread* beschrieben, wird die Nachfrage an Diskussionen über das Klima weit über das hinausgehen, was ausgebildete TherapeutInnen im Einzelgespräch bewältigen können. Deshalb werden sich auch andere Fachleute mit dem Thema auseinandersetzen müssen. Auch wenn das eine herausfordernde Aufgabe ist, kann sie einen großen Unterschied machen und Leben retten.