

Ergebnisprotokoll: Workshop „Gesund bleiben trotz Klimakrise“

Umweltkongress der Grünen Fraktion NRW am 22. November 2025

Moderation: Meral Thoms MdL

Referentinnen:

- Laura Derks (Psychologists for Future Köln)
- Linda Kastrup (Fridays for Future NRW)
- Aslı Başkaş (Grüne Jugend NRW)

1. Problemaufriss: Klimaangst in der Gesellschaft

Die psychische Belastung durch die Klimakrise nimmt messbar zu. Klimaangst zeigt sich in Jugendstudien als relevantes Phänomen und geht mit Sorgen, Stress und gesundheitlichen Einschränkungen einher. Jugendliche berichten sowohl von Ohnmachtsgefühlen als auch von großen Herausforderungen im Aktivismus.

2. Emotionale Dynamiken und „Klimagefühle“

Klimaangst tritt häufig unterschwellig auf. Typische emotionale Spannungsfelder im Aktivismus reichen von Zusammenhalt und Empowerment bis hin zu Frust und Burnout.

Reaktive Muster können dabei stark variieren, u.a.:

- Frustration & Erschöpfung
- Rückzug / „Freeze“
- Verleugnung & Bagatellisierung
- Kampf & Aktivismus

3. Coping-Strategien & Klimaresilienz

Die Präsentation stellte drei zentrale Bewältigungsebenen vor:
individuell – gemeinschaftlich – gesellschaftlich

a) Individuelle Ebene

- emotionsorientiertes Coping (z. B. Ablenkung, Genuss, soziale Kontakte)
- Klimaresilienz entwickeln
- Selbstmitgefühl & Selbstfürsorge als Schutzfaktoren
- Fokuswechsel: Handabdruck statt Fußabdruck

b) Gruppenebene

- soziale Einbettung
- Austausch & Stabilisierung im Kollektiv

- Klimastreiks & gemeinsames Handeln

c) Gesellschaftliche Ebene

- politische Rahmenbedingungen als zentraler Resilienzfaktor
- Klimapolitik erzeugt (oder unterminiert) Selbstwirksamkeit
- Bedeutung kollektiver Narrative („Reframing“) für Orientierung

4. Perspektiven

Fridays for Future NRW berichtete über:

- Klimaangst als kollektive Erfahrung
- politische Rückschläge als psychische Belastung
- starke Emotionalität: Zusammenhalt, Frust, Empowerment, Burnout

Grüne Jugend NRW betonte:

- Notwendigkeit, Vertrauen in Politik wiederherzustellen
- Austausch mit Betroffenen vor Ort
- politische & soziale Strukturen dürfen junge Menschen nicht krankmachen

5. Learnings

- Klimaangst ist kein Randphänomen – sie betrifft viele (junge) Menschen.
- Bewältigung gelingt nur mehrdimensional.
- Unterstützende Gemeinschaften sind zentrale Ressourcen.
- Politik muss verlässlich handeln, um Stabilität zu geben.

6. Kernaussage

Klimaangst bewältigen heißt, vom Fußabdruck zum Handabdruck zu kommen, gemeinsam Resilienz aufzubauen und Räume zu schaffen, die stärken. Und: Wir müssen raus aus unseren Bubbles und Menschen dort begegnen, wo sie sind – nicht nur im Wahlkampf, sondern immer. Denn nur gemeinsam kann Klimaangst zu Veränderung statt Erschöpfung führen.