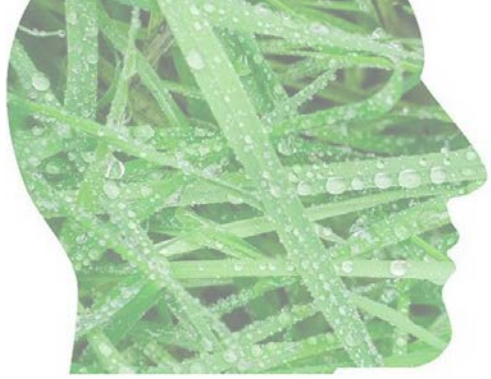




# Klimaangst

Ein Vortrag von Psychologists for Future Köln

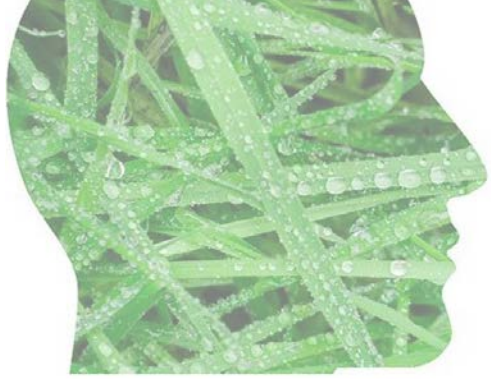




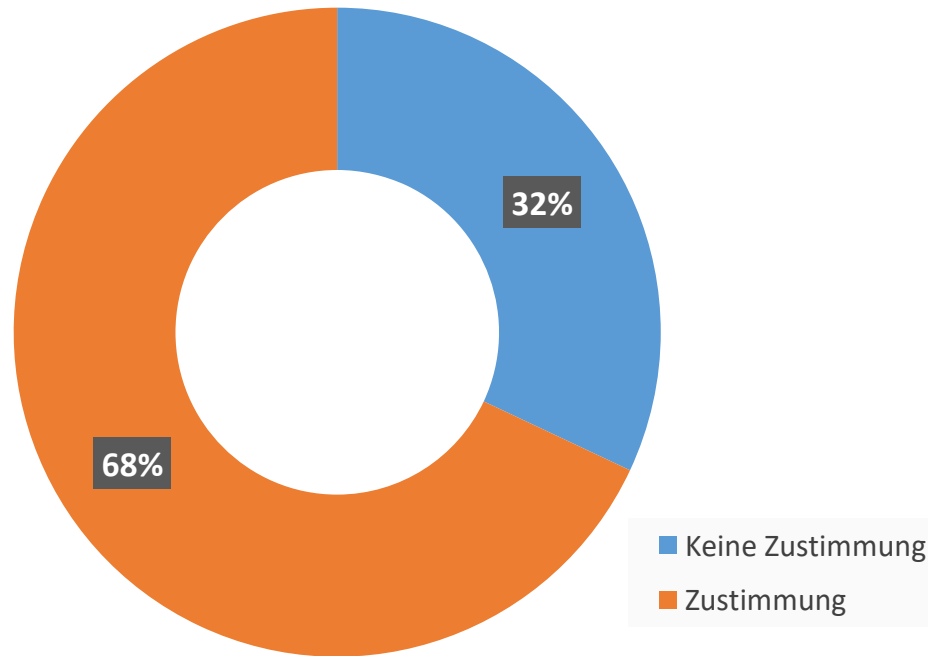
# Ablauf



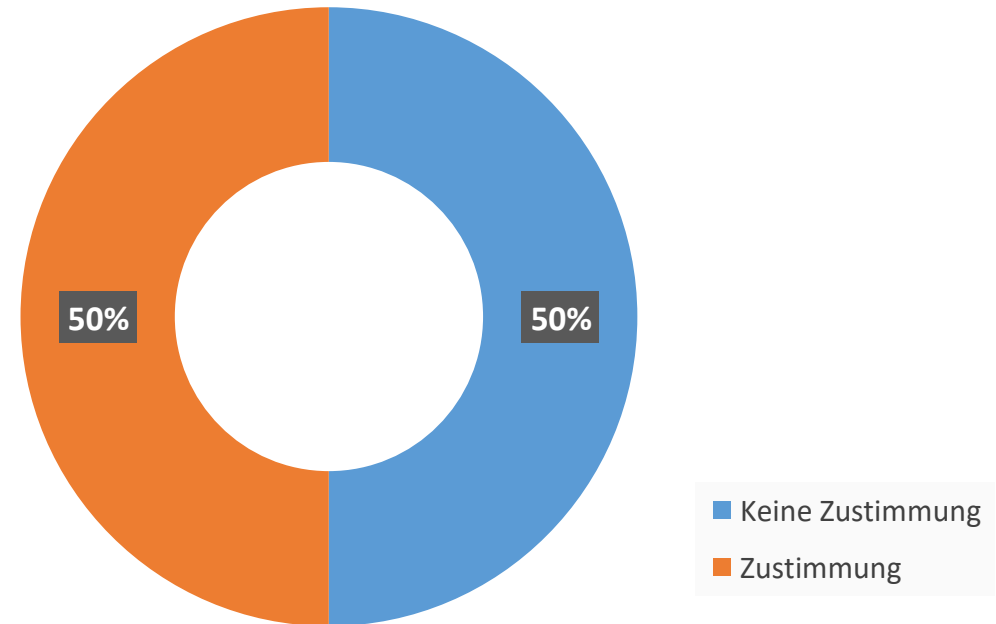
- Klimaangst: Zahlen und Fakten
- Umgang mit Klimaangst
- Klimaangst:
  - Individuelle Ebene
  - Gruppenebene
  - Gesellschaftliche Ebene



“Der Klimawandel  
macht mir große Angst”



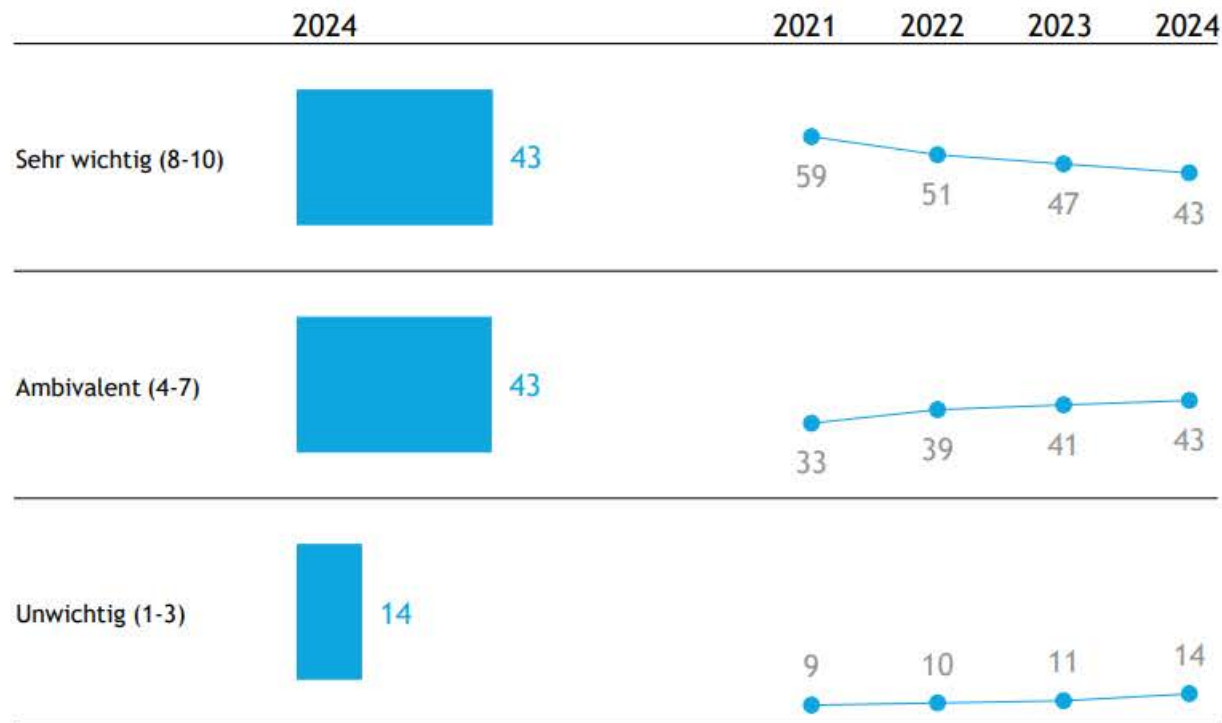
Der durch den Klimawandel ausgelöste  
Stress beeinflusst meinen Lebensalltag.



# SINUS Jugendstudie: Trends in den letzten Jahren

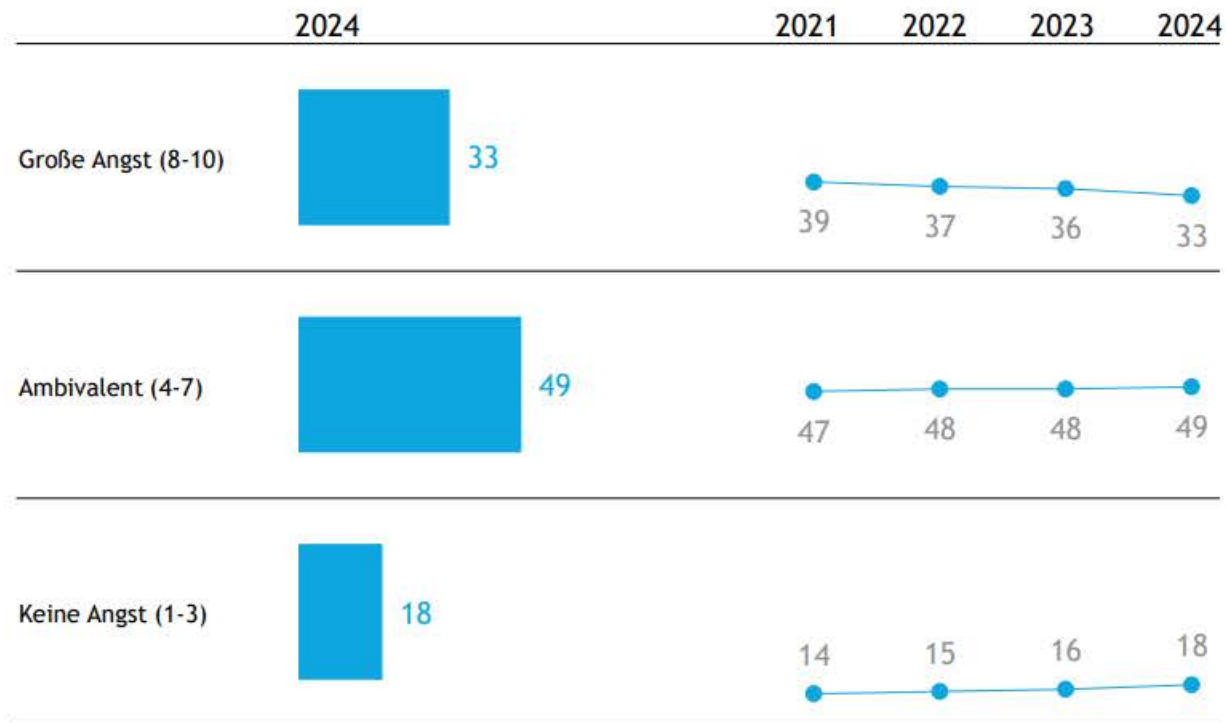
## Bedeutung des Themas Klimawandel

Auf einer Skala von 1 bis 10:  
Wie wichtig ist dir das Thema Klimawandel?



## Angst vor dem Klimawandel

Bitte gib wiederum auf einer Skala von 1 bis 10 an, wie stark dir der Klimawandel persönlich Angst macht.

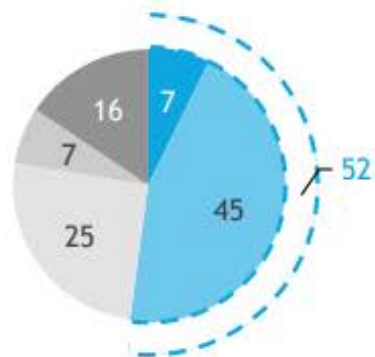




# Bedrohung für die Gesundheit

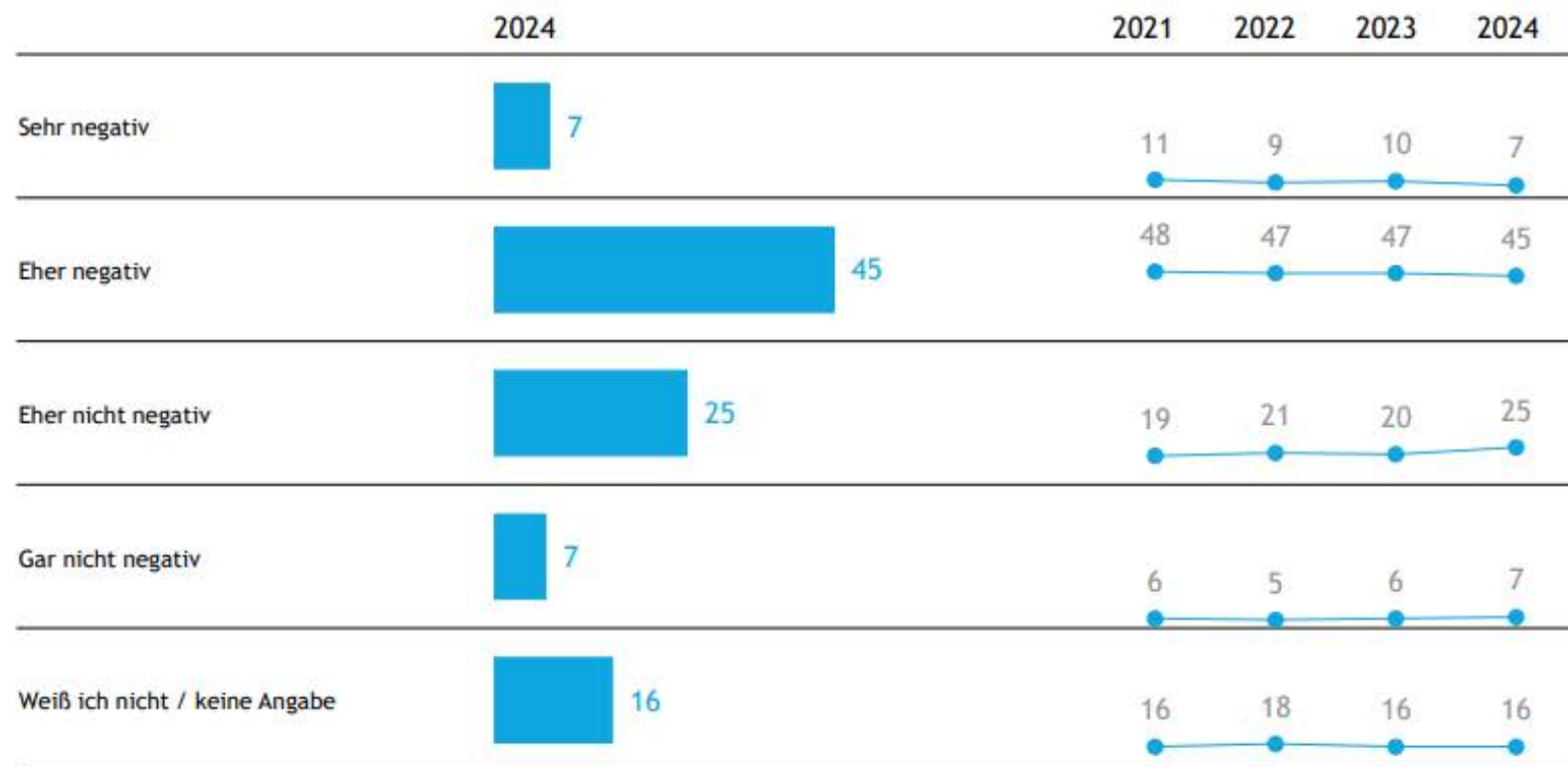
## Klimawandel und Gesundheit

Glaubst du, dass der Klimawandel sich negativ auf deine Gesundheit auswirken wird?



■ sehr negativ auswirken  
■ eher negativ auswirken  
■ eher nicht negativ auswirken  
■ gar nicht negativ auswirken  
■ weiß ich nicht

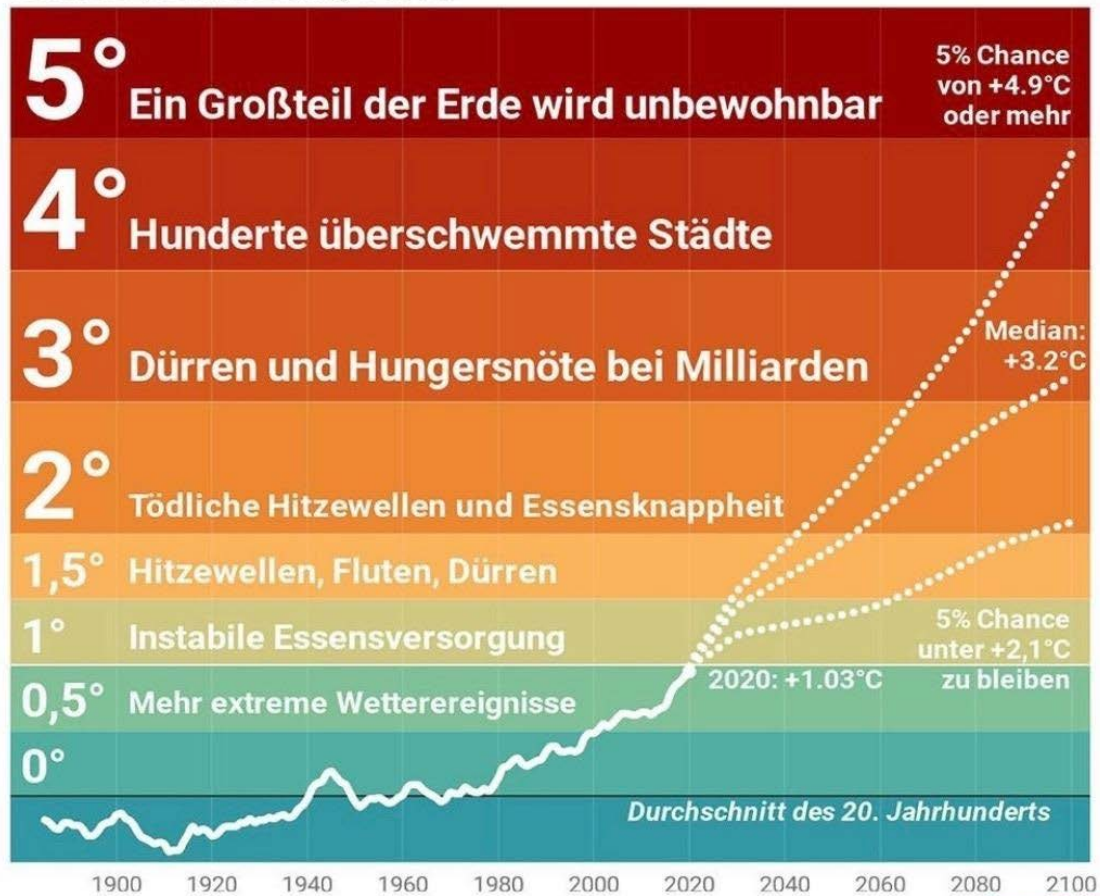
Basis: 2.000 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren  
Angaben in %



SINUS 2024

# Wie heiß darf es werden?

Globale Temperaturabweichung in Celsius



Daten: NOAA/Raftery et al./Gregor Aisch

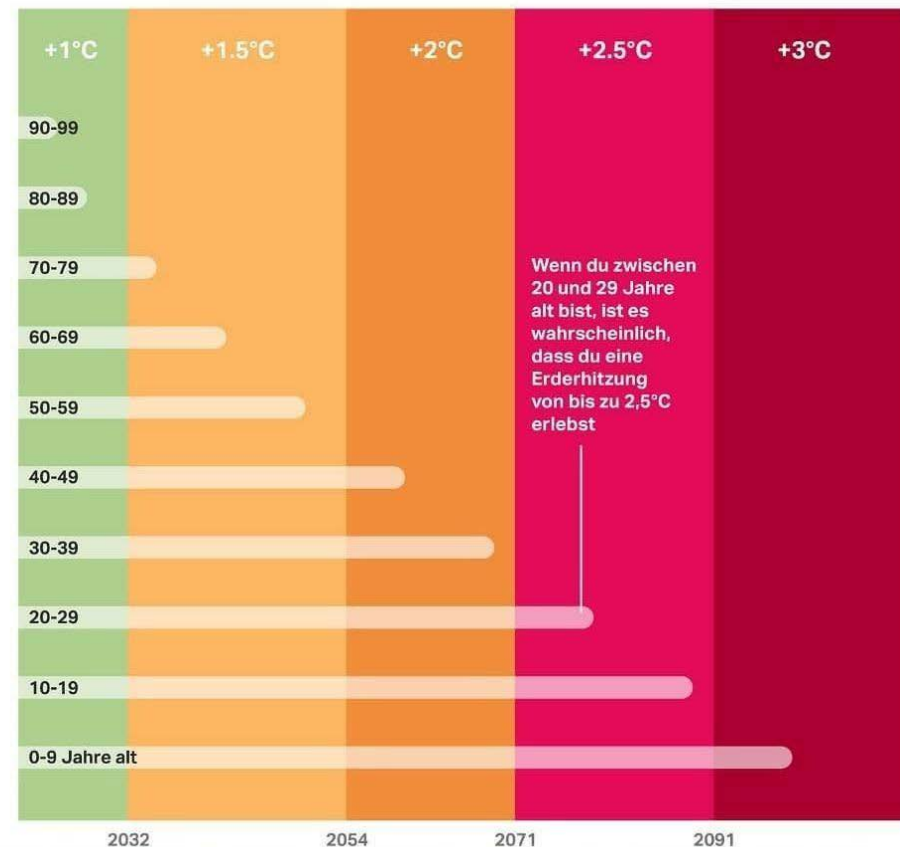
taz



klima.taz

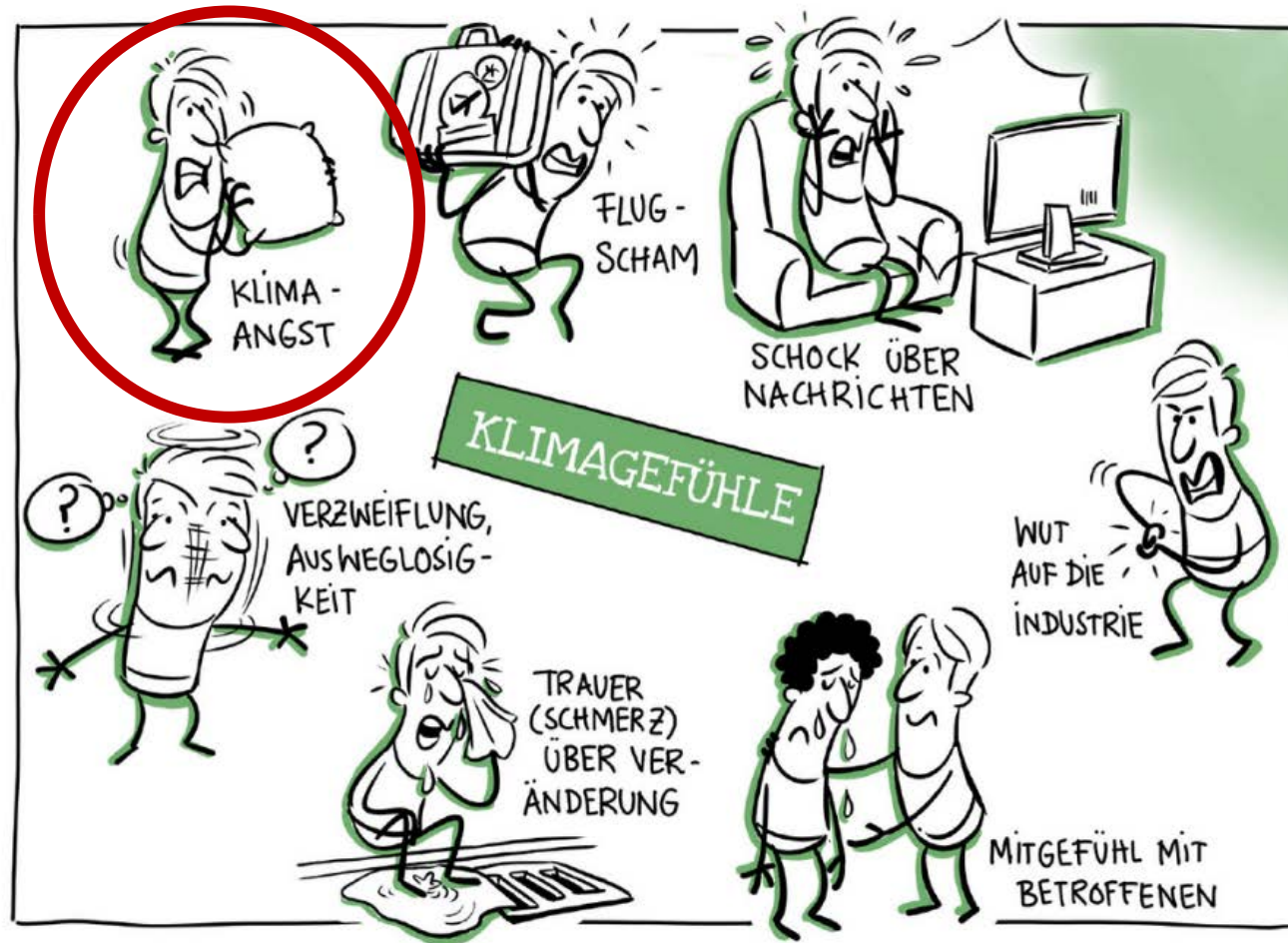


## Wie viel Grad Erderhitzung wirst du noch erleben?



Quelle: Raftery et al. 2017 & Destatis 2017/2019

# Klimagefühle



Illustrationen: Jai Wanigesinghe

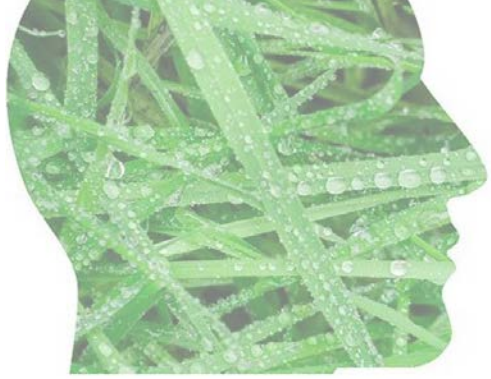


# Wie reagieren Menschen wenn sie Angst haben?

## STRESSREAKTIONEN



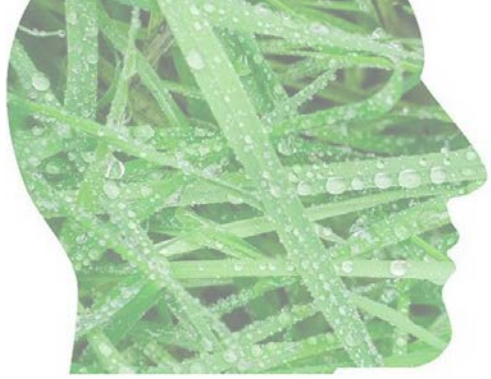




# Erstarren



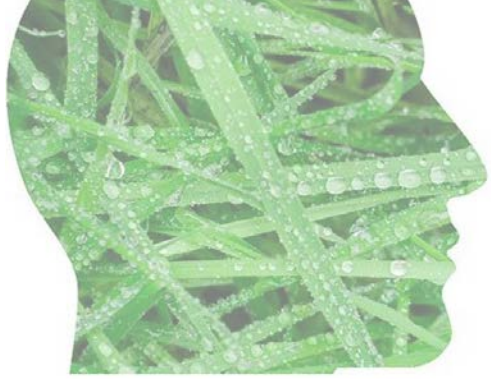
- ❖ „Ich kann selbst nichts tun!“
- ❖ „Mein Engagement alleine nützt eh nichts.“
- ❖ „Es ist eh alles sinnlos und zu spät !“
- ❖ „Was kann ich alleine schon ausrichten, die Welt wird eh zugrunde gehen.“
- ❖ „Das Problem ist zu groß und zu komplex!“
- ❖ Depression!



# Flucht



- ❖ „Vielleicht betrifft der Klimawandel mich ja nicht!“
- ❖ „Es wird schon jemand kommen, der das Problem lösen wird.“
- ❖ „Wetterveränderungen hat es immer gegeben.“
- ❖ „So schlimm wird es nicht werden.“

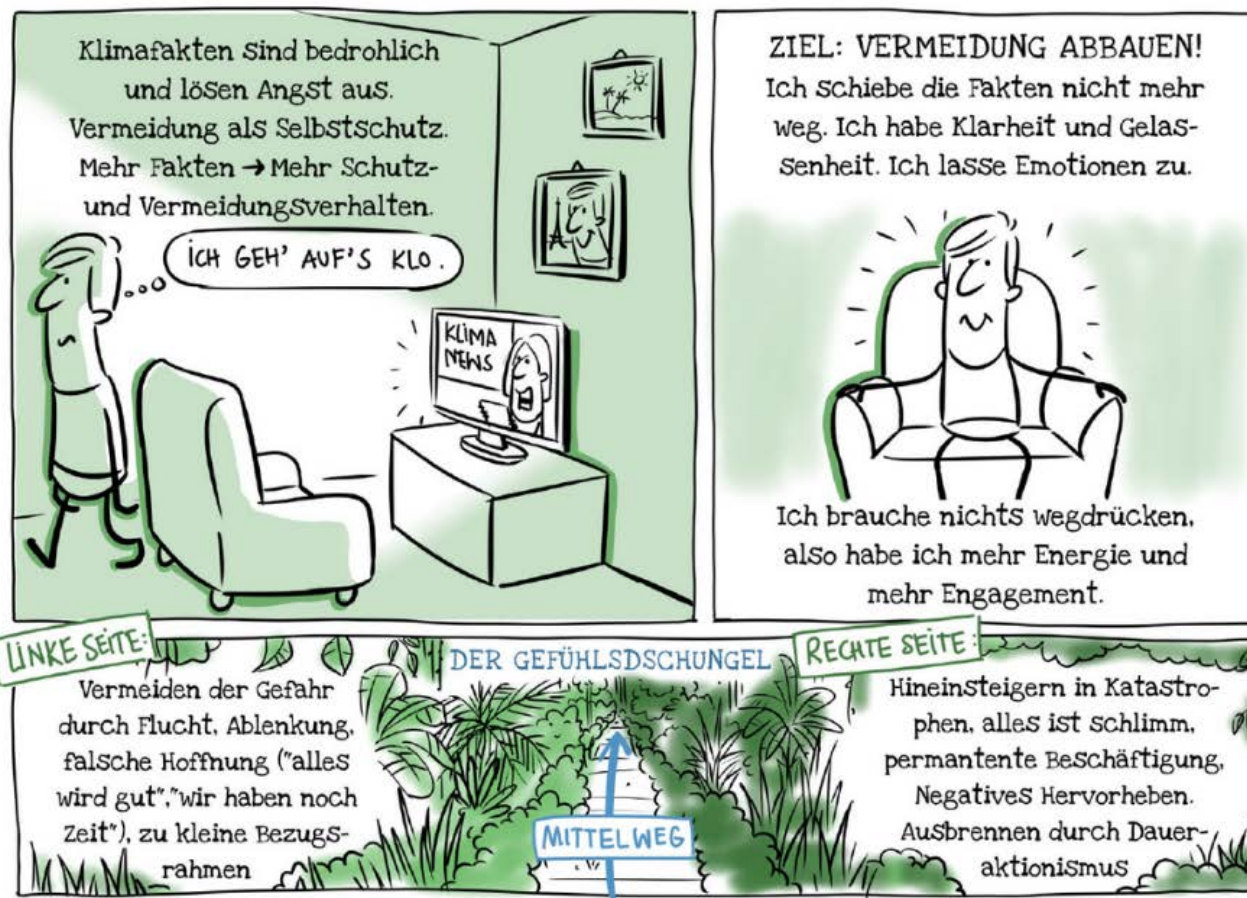
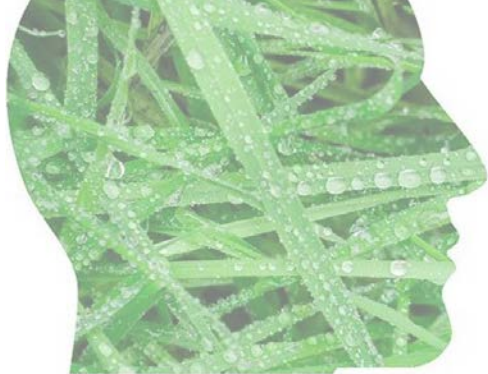


# Kampf



- ❖ *BesitzstandswahrerInnen:*
  - „Klimahysterie“  
„Fridays for Hubraum“ „Gegen Greta!“
- ❖ *In Handlung gehen, rebellieren, das Problem angehen!*
  - *Fridays for Future, Parents for Future, Extinction Rebellion,...*
  - „Wir müssen gegen die Klimakrise/für uns kämpfen!“





Illustrationen: Jai Wanigesinghe

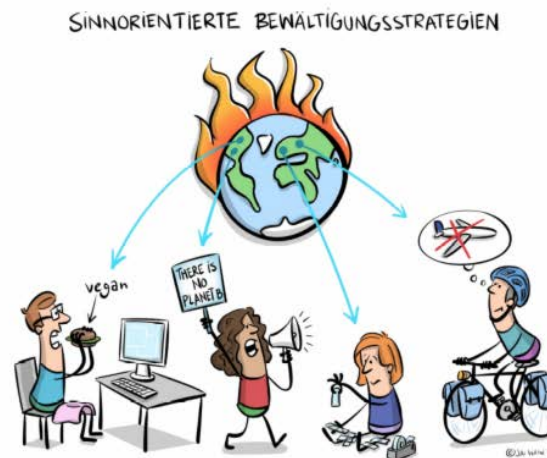
# Umgang mit Klimaangst

- **Maladaptive Coping-Strategien:**  
Verleugnung, Bagatellisierung,  
pathologische Angstentwicklung





# Umgang mit Klimaangst





# ACOMA: sinnfokussierte Bewältigung in Krisen

## Akzeptanz der Krise (*acceptance*)

- Realität und Komplexität anerkennen
- emotionale Bewusstheit: Akzeptanz der eigenen emotionalen Reaktionen und der Krisen-Unsicherheit

## Anerkennung von Gründen für Zuversicht (*constructive hope*)

- Erkennen realistischer Lösungen
- Verteilung der Verantwortung
- Wahrnehmung von Fortschritten und positiven Entwicklungen

## Bedeutung bzw. Sinn finden (*meaning*)

- Krise nicht als gänzlich sinnlos bzw. willkürlich erleben
- Neubewertung im Sinne des Erkennens von Chancen (trotz aller negativen Aspekte)

## Eigenen sinnstiftenden Beitrag einleiten (*committed action*)

- betont den Wert eines persönlichen, bedeutungsvollen und als wirksam empfundenen Beitrags
- aktiv werden, ohne sich permanent überfordert zu fühlen

soziale Unterstützung (*connection with others*)

# Schutzfaktoren

- Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge  
(Ojala, 2013)
- Aktiv werden  
(Ojala, 2013; Schwartz et al., 2021)
- soziale Unterstützung  
(Ma et al., 2022)



---

# HAND-ABDRUCK

Politisches Engagement!

Teilhabe an der Demokratie!

Engagement in deinem Wirkungskreis!

Wo kannst DU deine Fähigkeiten gut einsetzen?



Sich Klimagruppen anschließen



Bürger\*innenbegehren, -  
versammlungen



Darüber sprechen, Zeit nehmen



Vorträge halten



Sich informieren, Petitionen starten



Accounts melden, Gegenrede



Redaktionen kontaktieren

---

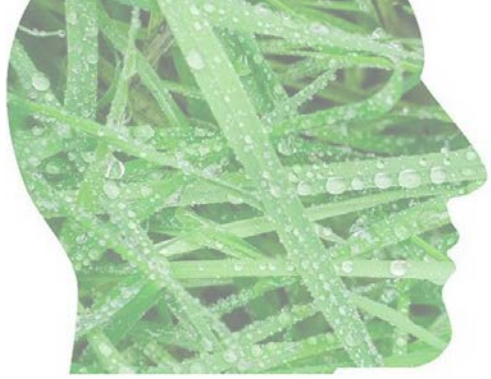


# Emotionsorientiertes Coping

- Klimaresilienz aufbauen
- Negative Emotionen mindern mithilfe von Distanzierungsstrategien, Ablenkung (Hobby, Freunde Treffen, Genuss, Sorglosigkeit)



Frick & Gossen, 2022

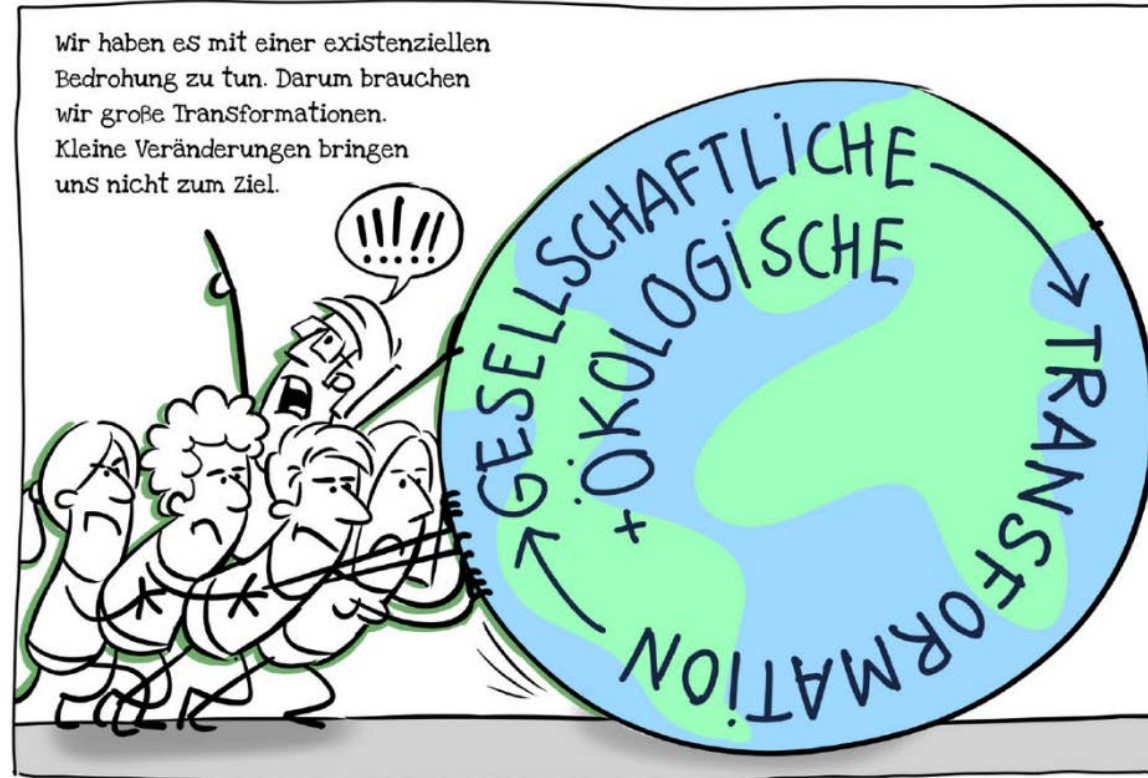


# Umgang mit Klimaangst



- Individuelle Ebene: Klimaresilienz und Coping
  - Gruppenebene: Klimastreiks; soziale Einbettung; Austausch; gemeinsames Handeln
  - Gesellschaftliche Ebene: Klimapolitik
- Selbstwirksamkeit ist hier sehr wichtig

# Klimakollektiv



Umweltkrisen sind kollektive Krisen, denn der Einzelne ist weder in der Lage solche Krisen adäquat wahrzunehmen noch ihnen effektiv entgegenzutreten.