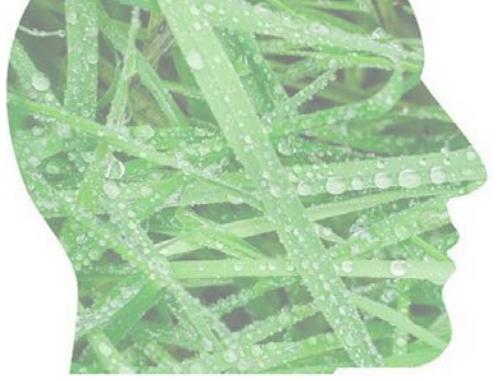




Klimaangst

Ein Vortrag von Psychologists for Future Köln

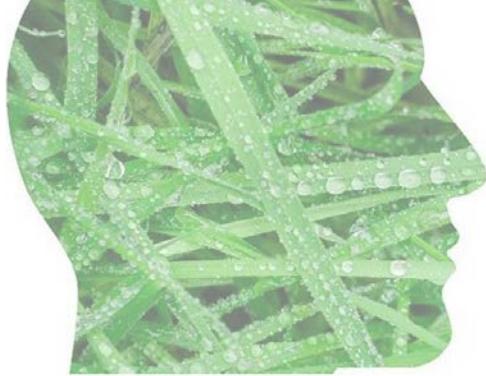




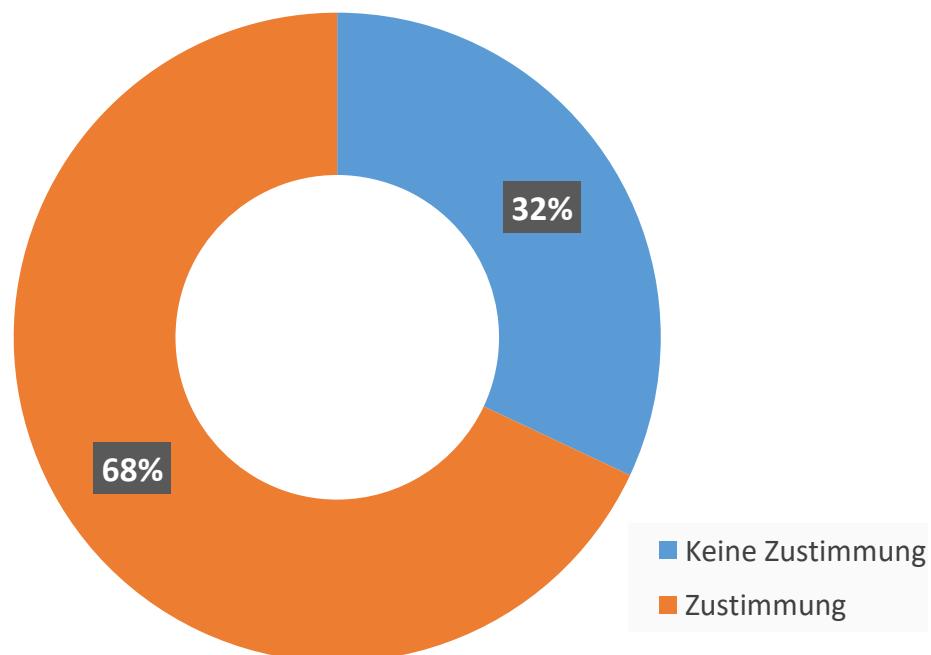
Ablauf



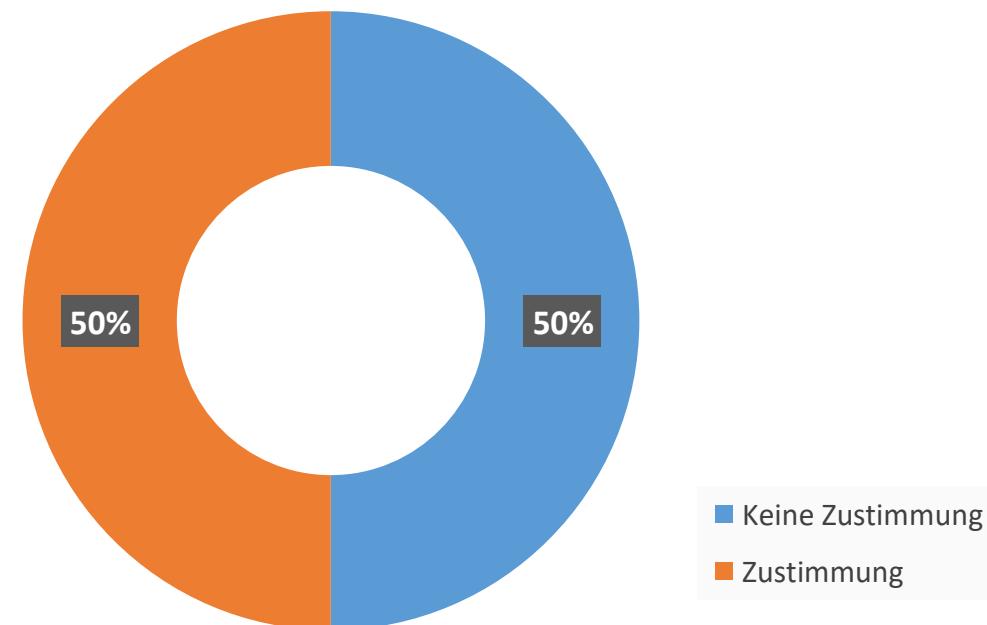
- Klimaangst: Zahlen und Fakten
- Umgang mit Klimaangst
- Klimaangst:
 - Individuelle Ebene
 - Gruppenebene
 - Gesellschaftliche Ebene



“Der Klimawandel macht mir große Angst”



Der durch den Klimawandel ausgelöste Stress beeinflusst meinen Lebensalltag.



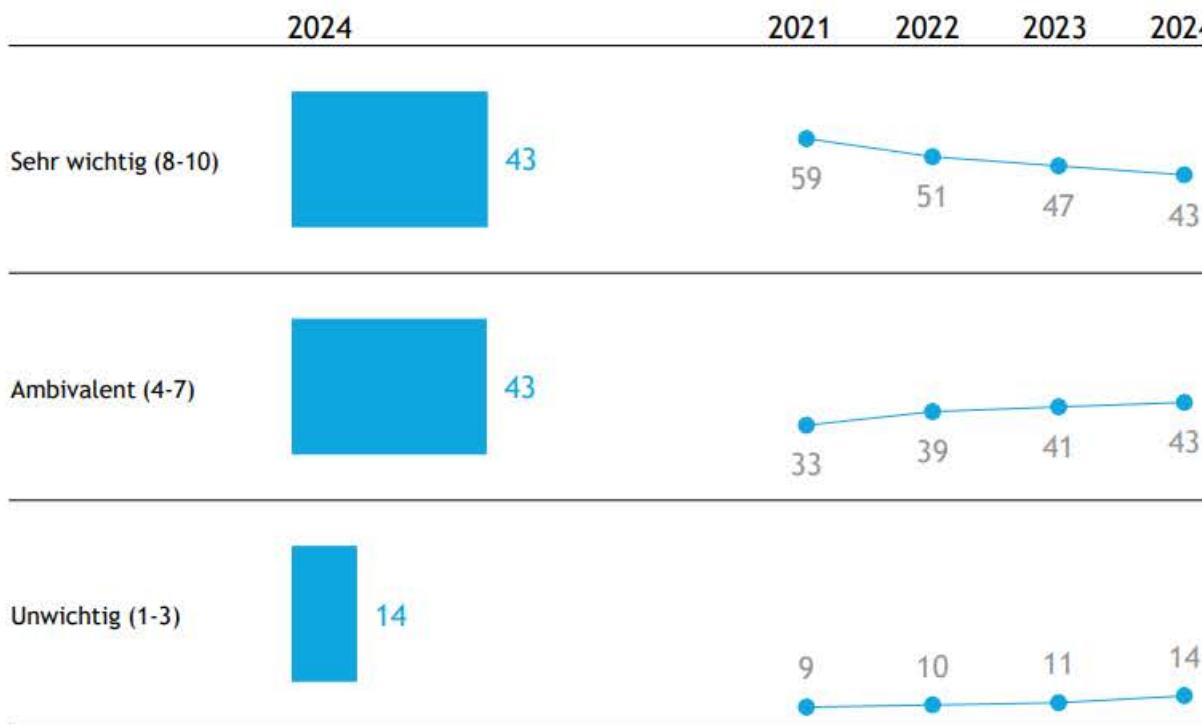
Albert, Hurrelmann, Quenzel et al. 2019; SINUS 2019



SINUS Jugendstudie: Trends in den letzten Jahren

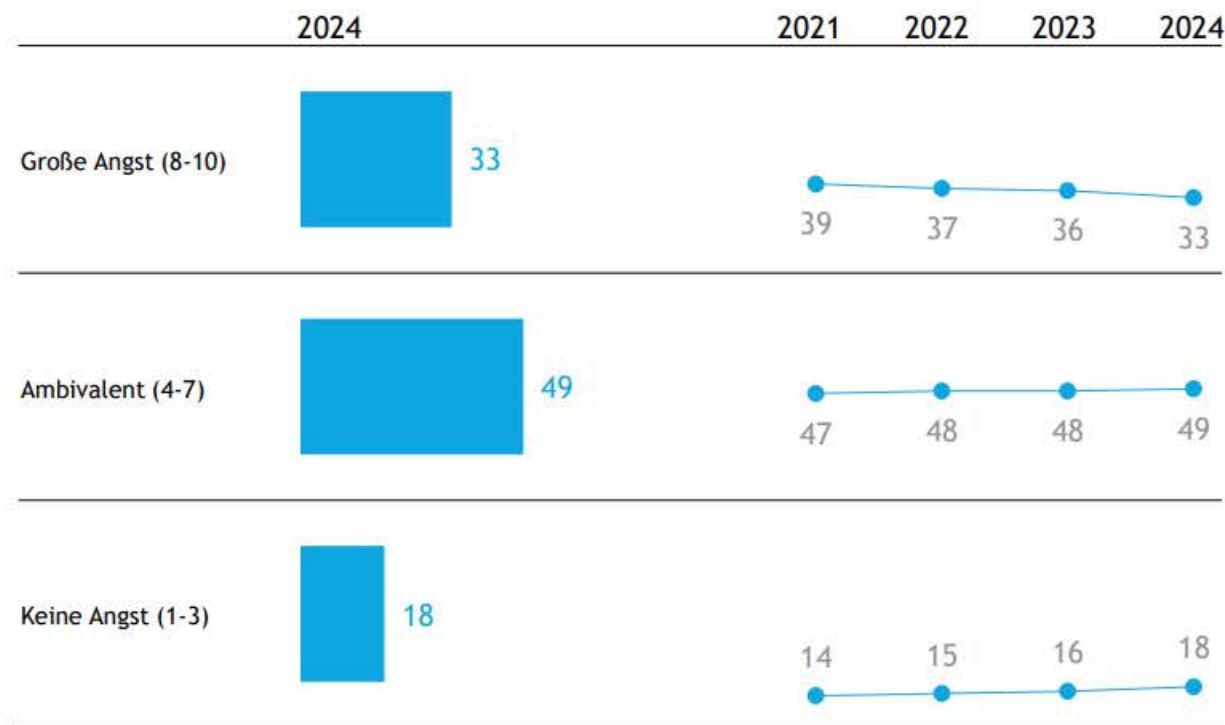
Bedeutung des Themas Klimawandel

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



Angst vor dem Klimawandel

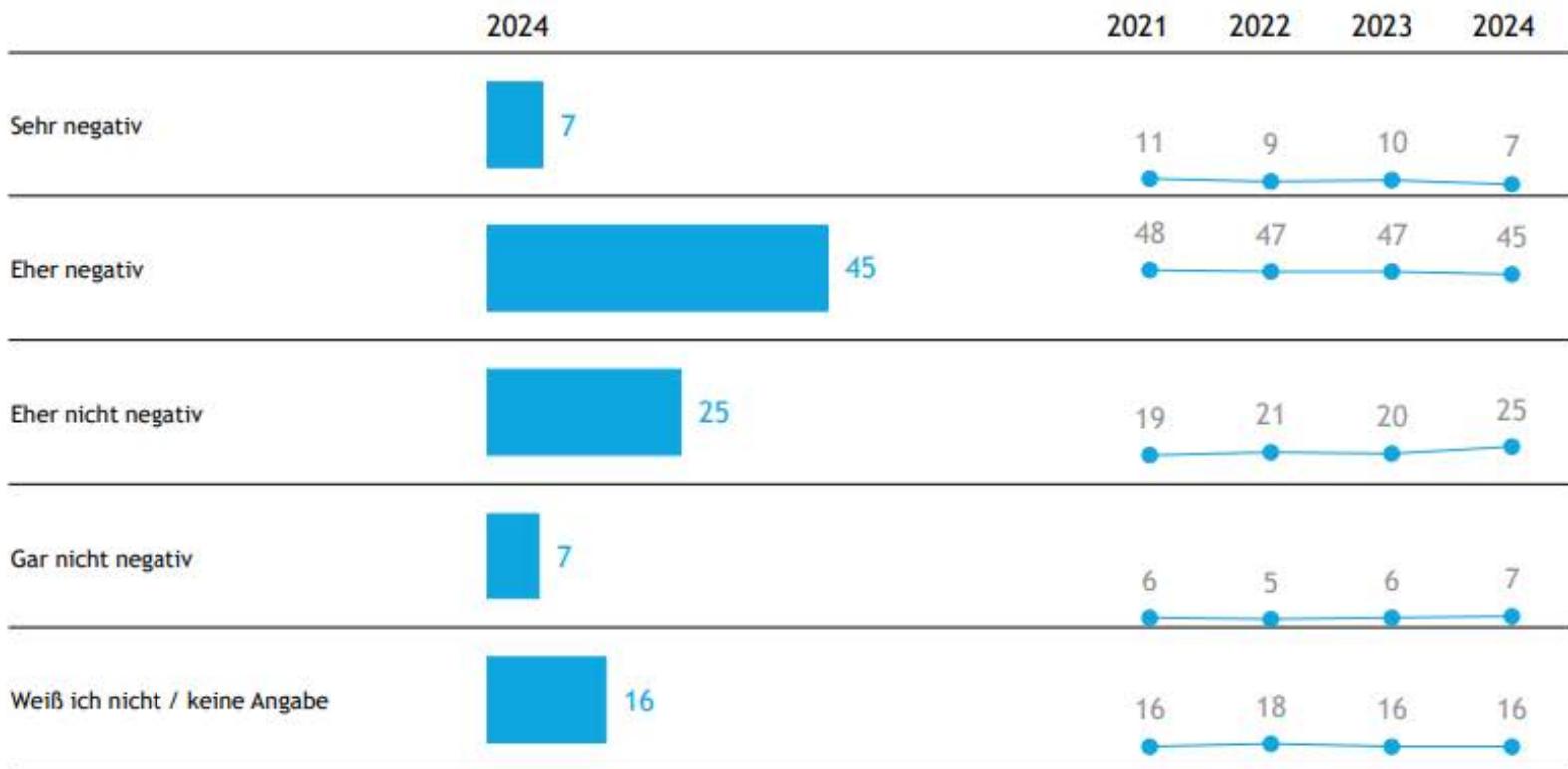
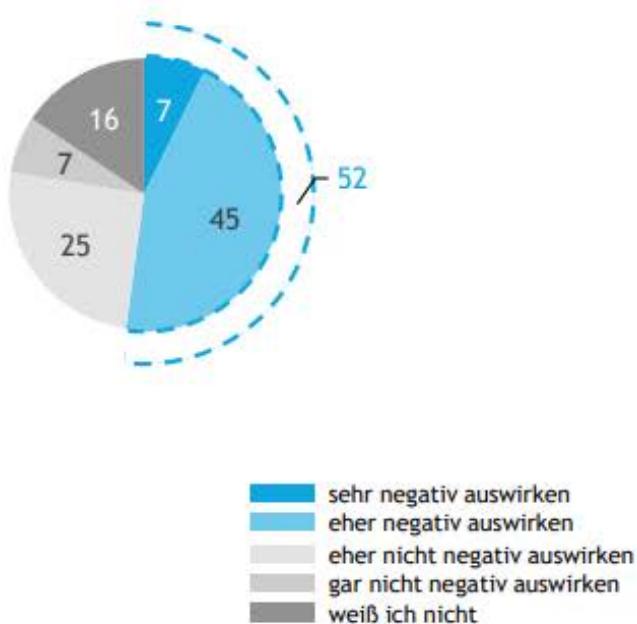
Bitte gib wiederum auf einer Skala von 1 bis 10 an, wie stark dir der Klimawandel persönlich Angst macht.



Bedrohung für die Gesundheit

Klimawandel und Gesundheit

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



Wie heiß darf es werden?

Globale Temperaturabweichung in Celsius

5°
Ein Großteil der Erde wird unbewohnbar

4°
Hunderte überschwemmte Städte

3°
Dürren und Hungersnöte bei Milliarden

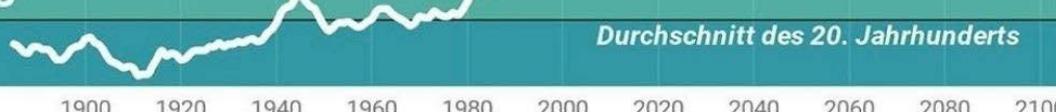
2°
Tödliche Hitzewellen und Essensknappheit

1,5°
Hitzewellen, Fluten, Dürren

1°
Instabile Essensversorgung

0,5°
Mehr extreme Wetterereignisse

0°



taz

Daten: NOAA/Raftery et al./Gregor Aisch



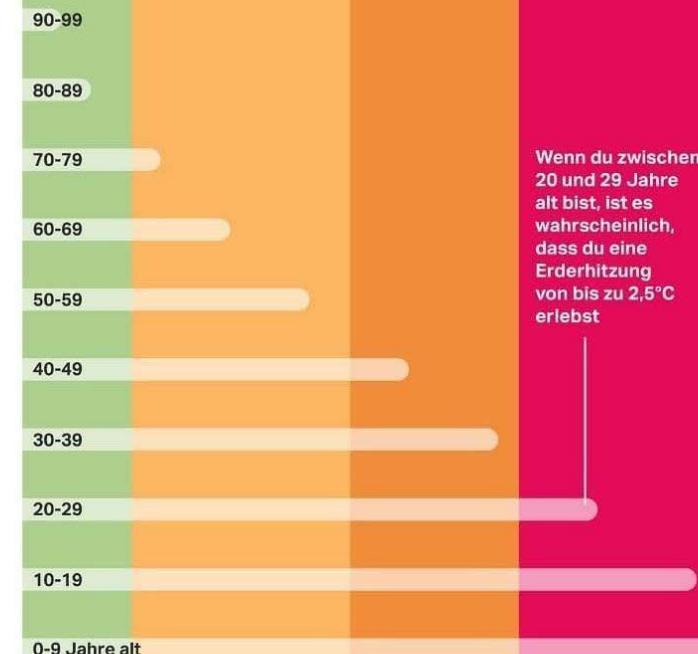
klima.taz



Wie viel Grad Erderhitzung wirst du noch erleben?

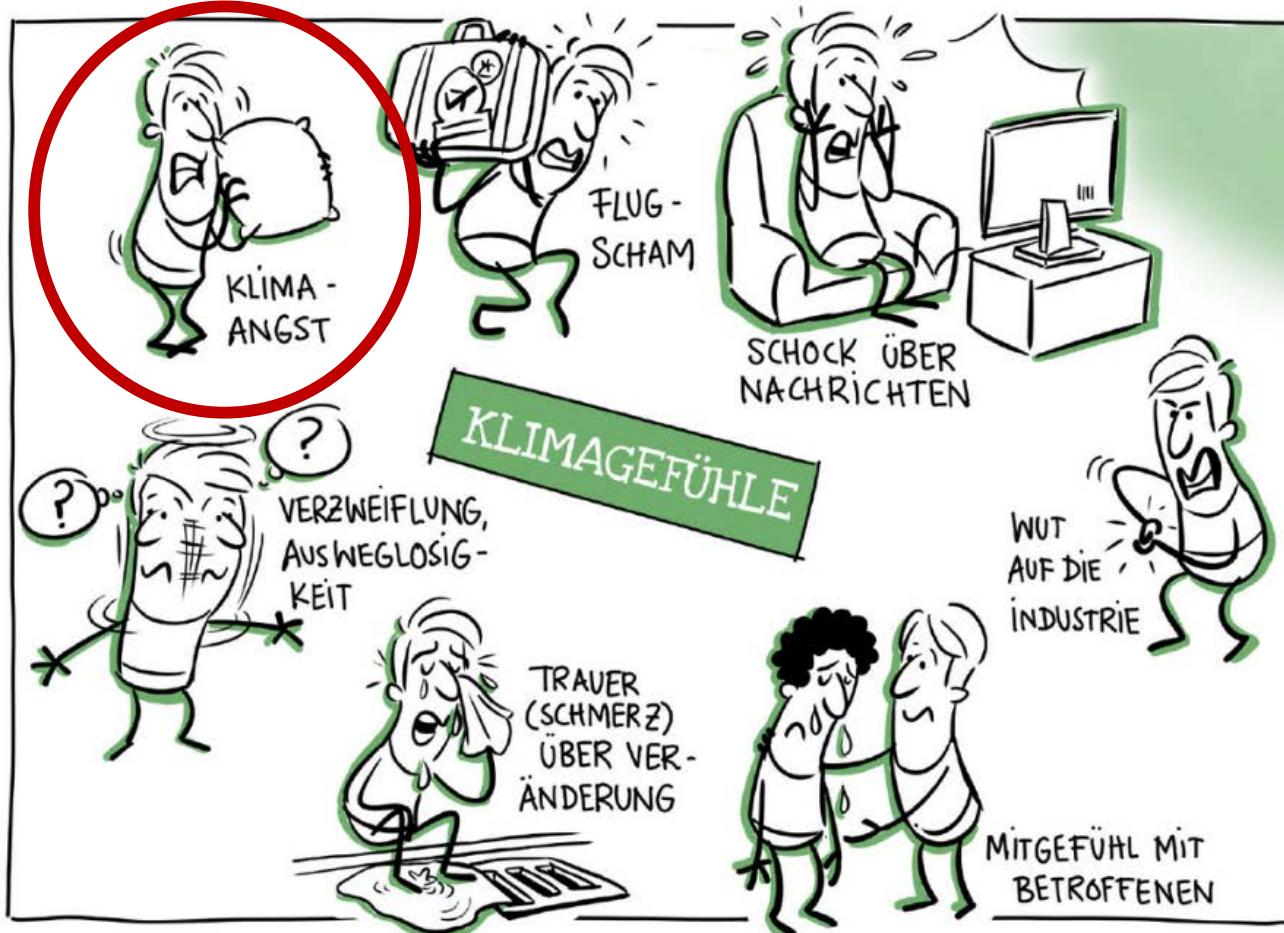
taz

+1°C +1.5°C +2°C +2.5°C +3°C



2032 2054 2071 2091

Klimagefühle



Illustrationen: Jai Wanigesinghe

Wie reagieren Menschen wenn sie Angst haben?



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



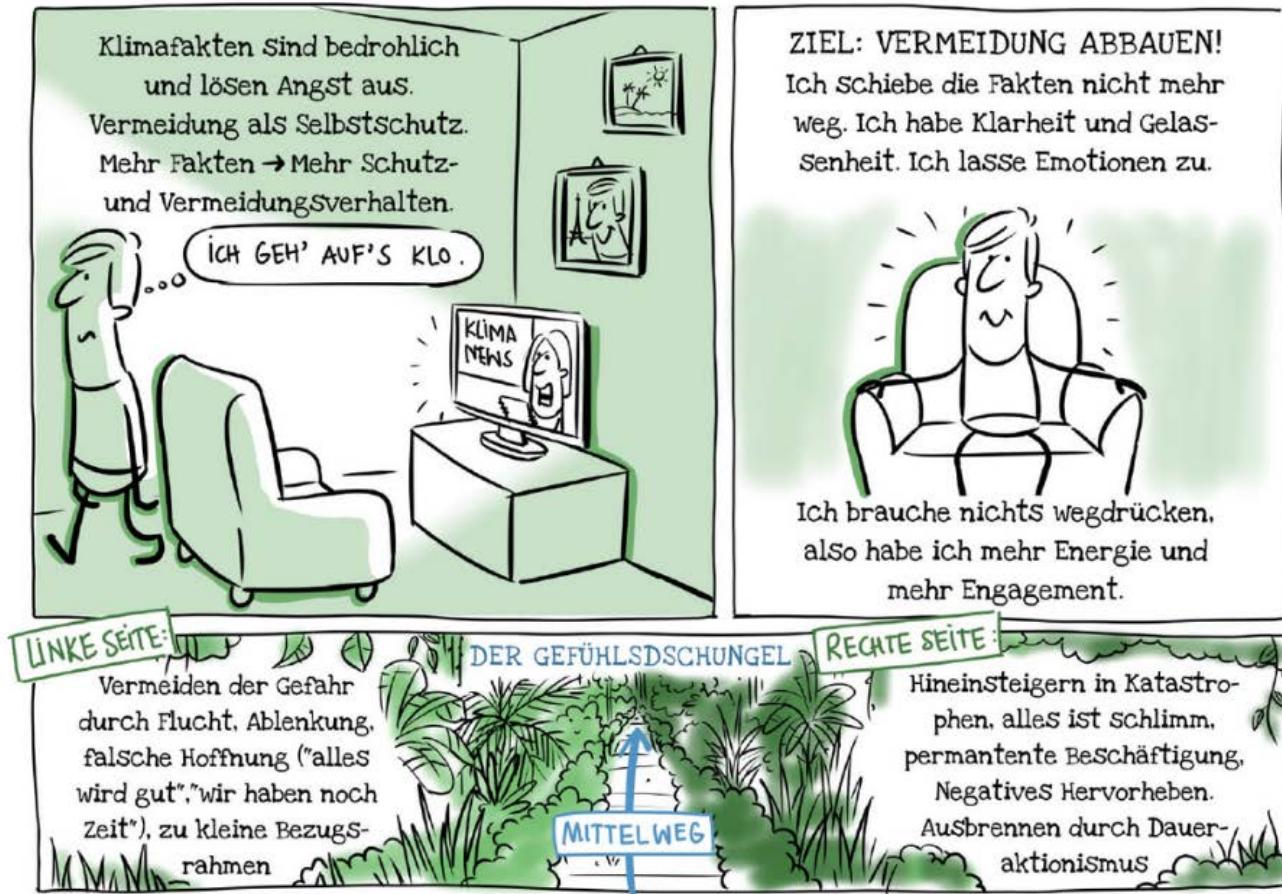
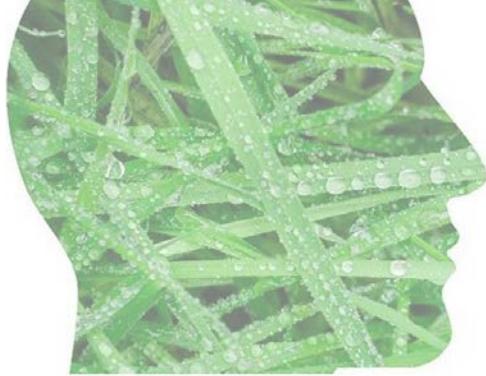
- ❖ „Vielleicht betrifft der Klimawandel mich ja nicht!“
- ❖ „Es wird schon jemand kommen, der das Problem lösen wird.“
- ❖ „Wetterveränderungen hat es immer gegeben.“
- ❖ „So schlimm wird es nicht werden.“

Kampf



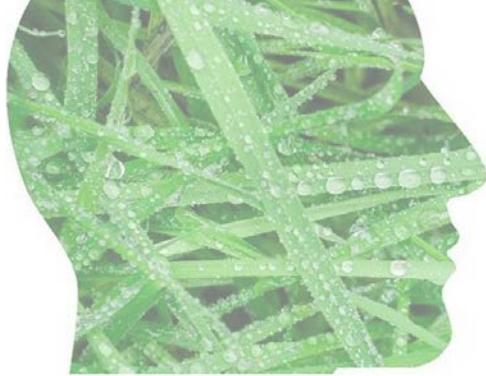
- ❖ BesitzsstandswahrerInnen:
 - „Klimahysterie“
„Fridays for Hubraum“, „Gegen Greta!“

- ❖ 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



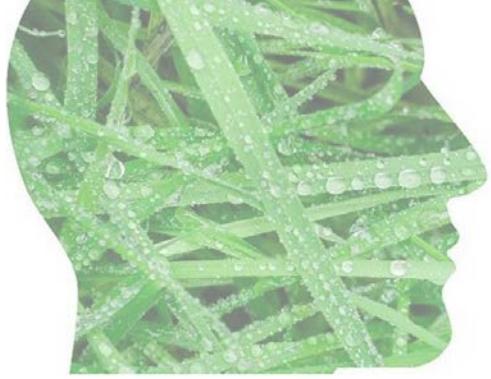


Umgang mit Klimaangst



- **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)



weiterführende Informationen zu CO2-Fußabdruck und Handabdruck:: <https://www.klimafakten.de/kommunikation/handabdruck-statt-fussabdruck-ein-konzept-fuer-mehr-optimismus-im-klimaschutz>

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



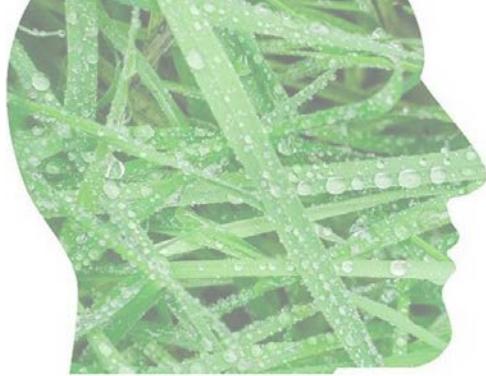
Redaktionen kontaktieren

Emotionsorientiertes Coping

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



Frick & Gossen, 2022

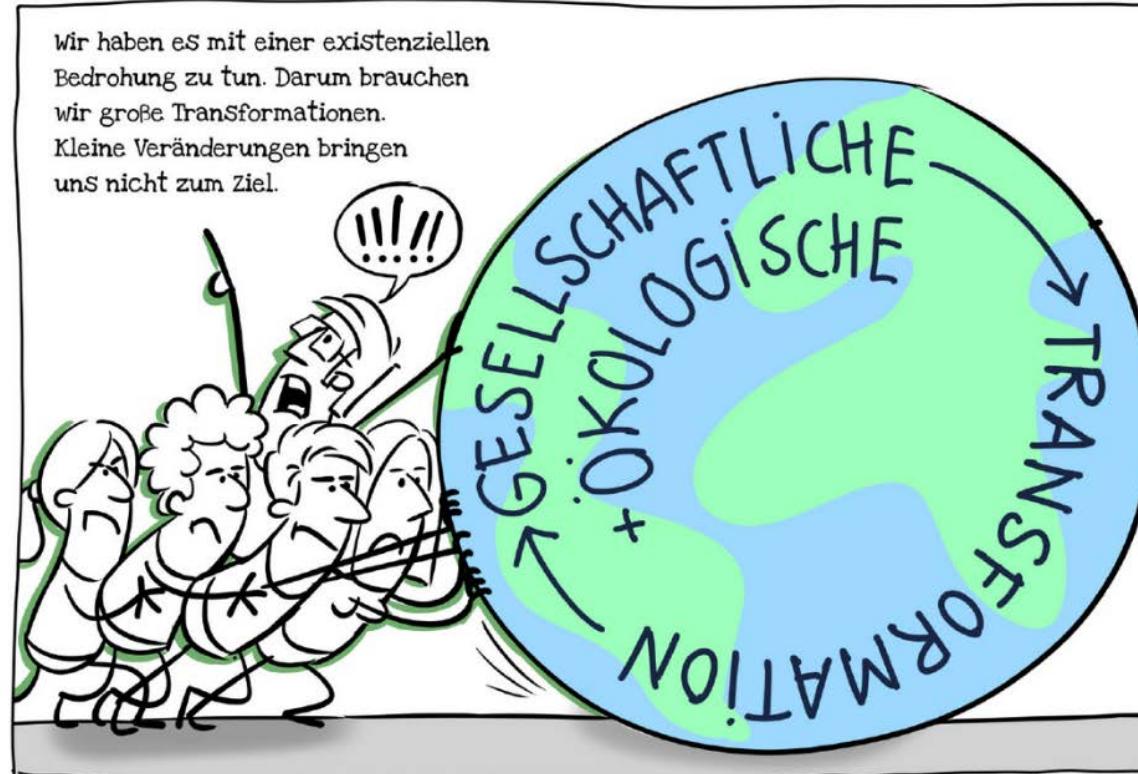


Umgang mit Klimaangst

- 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.