

# Bewusster Umgang mit Klima- und Zukunftsangst

Marlene Kallmeyer, Psychotherapeutin  
Pia Falkenberg, Psychotherapeutin



# Agenda

- ▶ Wer sind wir?
- ▶ Klimagefühle
- ▶ Das Gefühl Angst
- ▶ Umgangsmöglichkeiten mit Angst
- ▶ Erfahrungsaustausch

# Psychologists/Psychotherapists for Future e. V.



„Climate change is a  
psychological crisis,  
whatever else it is.“

– Poulsen, 2018 –



Website: [www.psychologistsforfuture.org](http://www.psychologistsforfuture.org)

Twitter: @Psychologists4F

Instagram: @psychologists4future

YouTube: Psychologists for Future Germany

Podcast: Klima im Kopf



# (Klima-)Gefühle

Welche Emotionen kennt ihr?

Welche Gefühle erlebt ihr im Zusammenhang mit der Klimakrise?

Welche im Zusammenhang mit eurem Engagement?

# Brauchen wir überhaupt Gefühle?



WUT



EKEL



ANGST



TRAUER



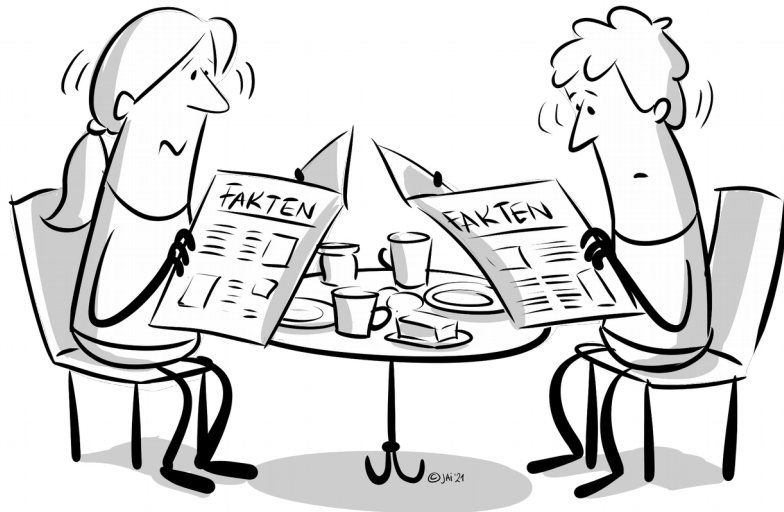


# KLIMAGEFÜHLE



# Dilemma?!

Die Klimakrise ist bedrohlich.  
Als Menschen vermeiden wir gerne  
**unangenehme Gefühle** oder wehren sie ab.

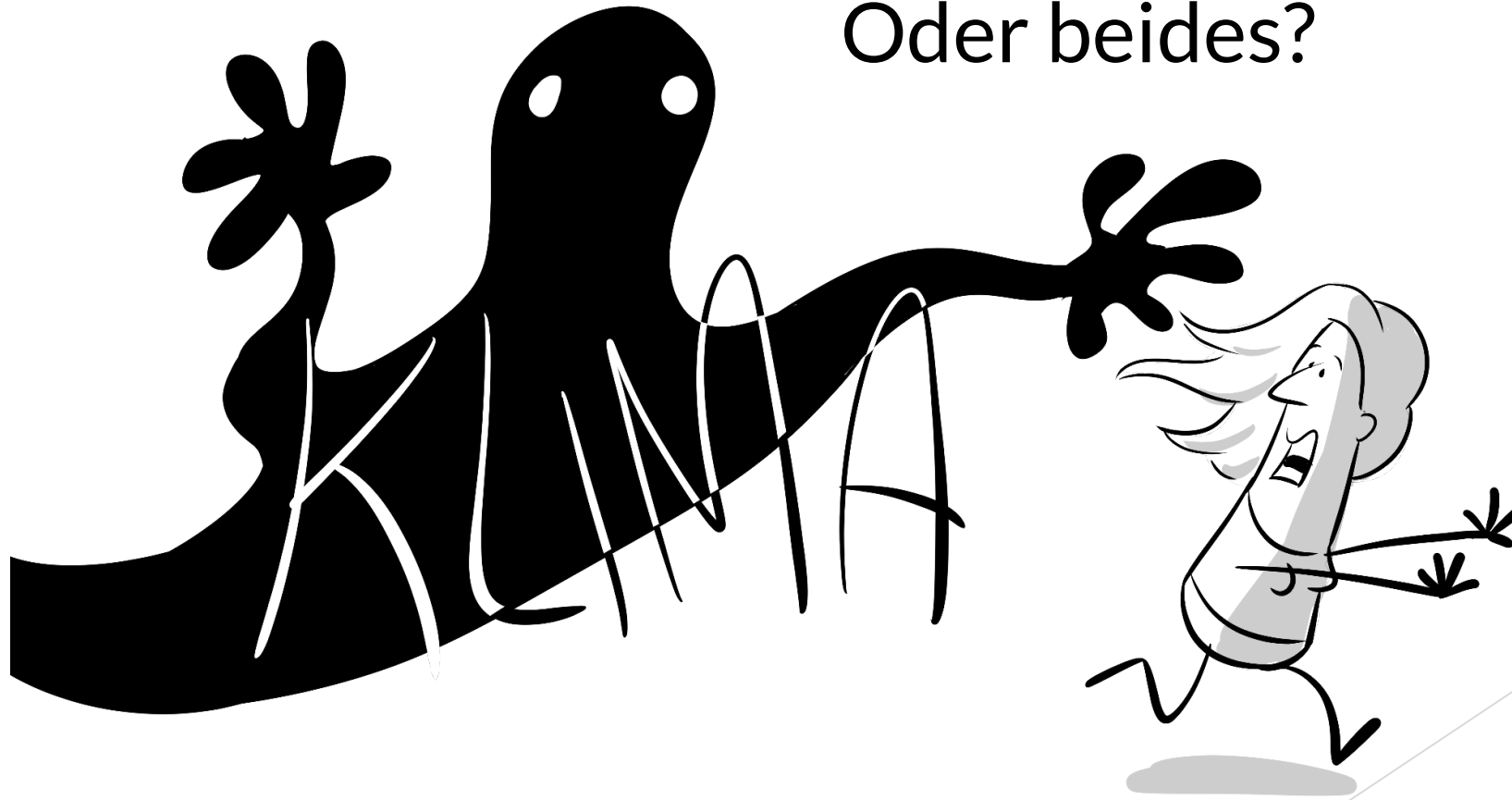


Wenn wir uns mehr mit der  
**Klimakrise** auseinandersetzen,  
spüren wir oft zunächst mehr  
unangenehme Gefühle.



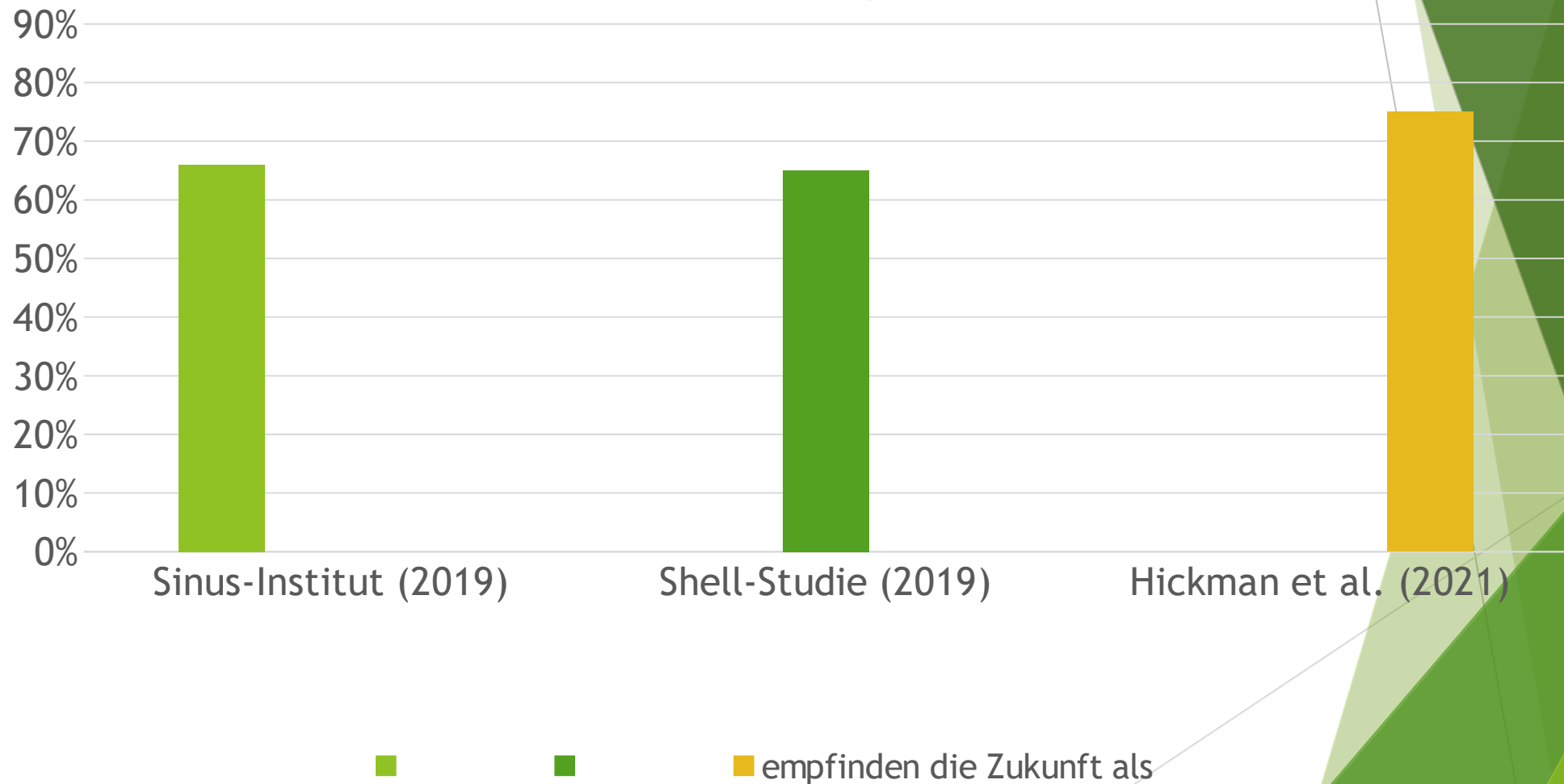
# „Klima-Angst“

Problem?  
Gesund und normal?  
Oder beides?





# Von Klima-Angst besonders betroffen: Kinder und Jugendliche

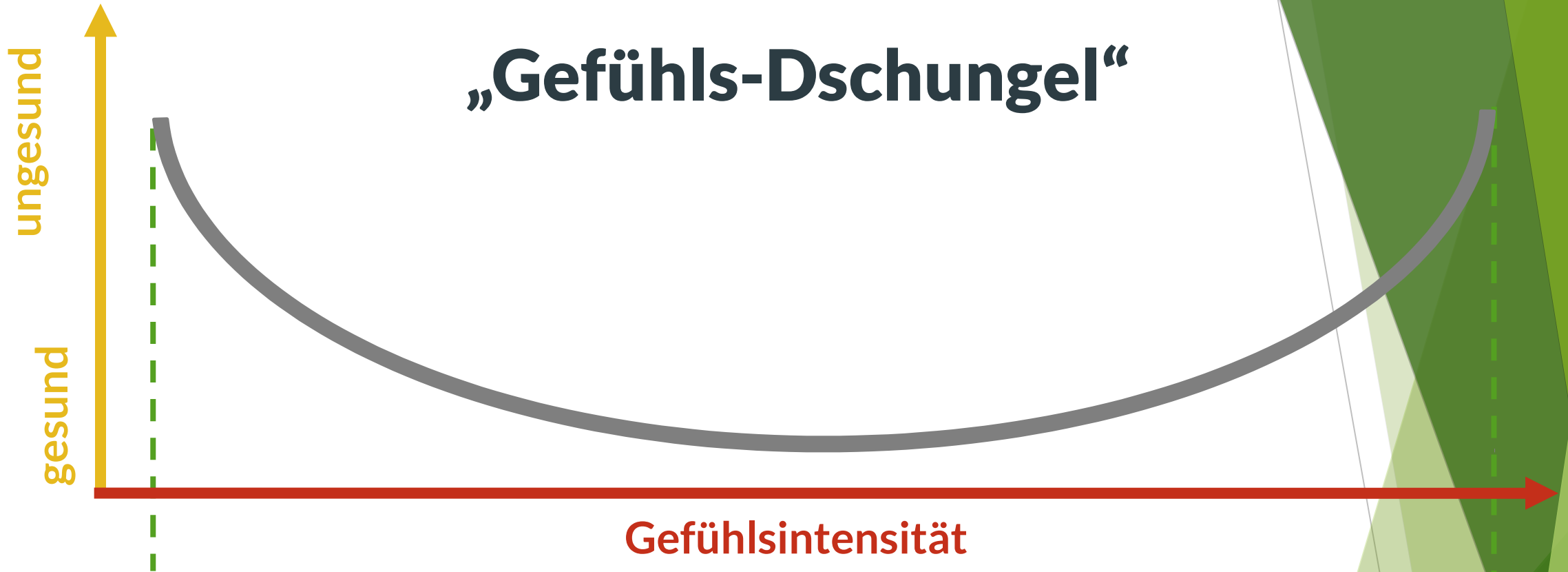


# Angst = Ohnmacht?

Negative mediale Berichterstattung ohne das Aufzeigen von Lösungen und (eigenen) **Handlungsmöglichkeiten** kann langfristig dazu führen, dass sich Rezipienten **ohnmächtig und handlungsunfähig** fühlen.



# „Gefühls-Dschungel“



# Das Gefühl Angst

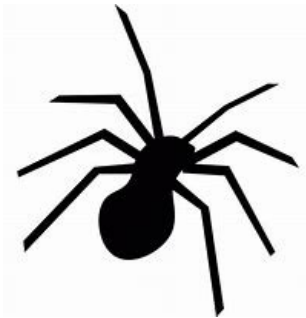
# Das Gefühl Angst

- ↻ Grundemotion, die alle höheren Tierarten kennen
- ↻ Angst hilft, Gefahren zu erkennen, zu entkommen und vorzubeugen
- ↻ Überlebenswichtiges Warnsystem → lernfähig



# Typische Auslöser und Interpretationen

- ↻ Angst entsteht immer dann, wenn man sich selber oder jemand Nahestehenden als unmittelbar bedroht erlebt.
- ↻ Und Vielzahl von spezifischen und unspezifischen Auslösern von Angst



# Körperreaktion



- ↪ Durch Angst sehr starke und spezifische Körperreaktionen
- ↪ Kämpfen, Fliehen oder Totstellreflex
- ↪ Beschleunigung der Herzfrequenz (Herzklopfen), einem Kloßgefühl im Hals, Enge in der Brust, „Schmetterlingen“ im Bauch, beschleunigter Atmung, Verkrampfung der Muskeln, Durchfall, Harndrang und Sprachstörungen.



# Umgang mit der Angst

# Gesunder Umgang mit Emotionen (Rogers, 1961)

1. Emotion wahrnehmen
2. Emotion akzeptieren
3. Emotion prüfen:
  - Wie würde es anderen gehen?
  - Angemessen im Hier und Jetzt?
  - Handlungsimpuls langfristig sinnvoll?
4. Emotion regulieren
  - Wenn Emotion unangemessen ist: **Regulieren**
  - Wenn Emotion angemessen ist: Emotionswelle aushalten

# Reise durch Klimaemotionen

- ▶ In Anlehnung an Malte Klar (2020) aus einem Workshop zu Klimaresilienz (Psy4F):

Vermeidung/ Schock

Handeln

Ahnung

Wachstum & Lernen

Ärger

Einsicht

Wut

Akzeptanz

Tal der Tränen



# Umgang mit Angst

- ▶ Keine Emotion hält ewig an
- ▶ Handlungsorientierung um aus Hilflosigkeitserleben herauszukommen
- ▶ Verantwortungsklä rung, um nicht die Last der ganzen Welt auf den Schultern zu tragen
- ▶ Flexibilität: auch in einer sich wandelnden Welt komme ich zurecht

# Umgang mit Angst

- ▶ Grünzeit: verordnen draußen zu sein, v.a. im Wald
- ▶ Gruppen(therapie) gegen Einsamkeitserleben im Kampf gegen die Klimakrise
- ▶ Ggf. Medienkonsum einschränken
- ▶ Psychische Gesundheit schützen: soziale Kontakte, eigenes Engagement gegen Klimakrise

# Umgang mit Angst

- ▶ Entspannungsübungen (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Imaginationsübungen)
- ▶ Achtsamkeit → 3-Minuten-Atemraum



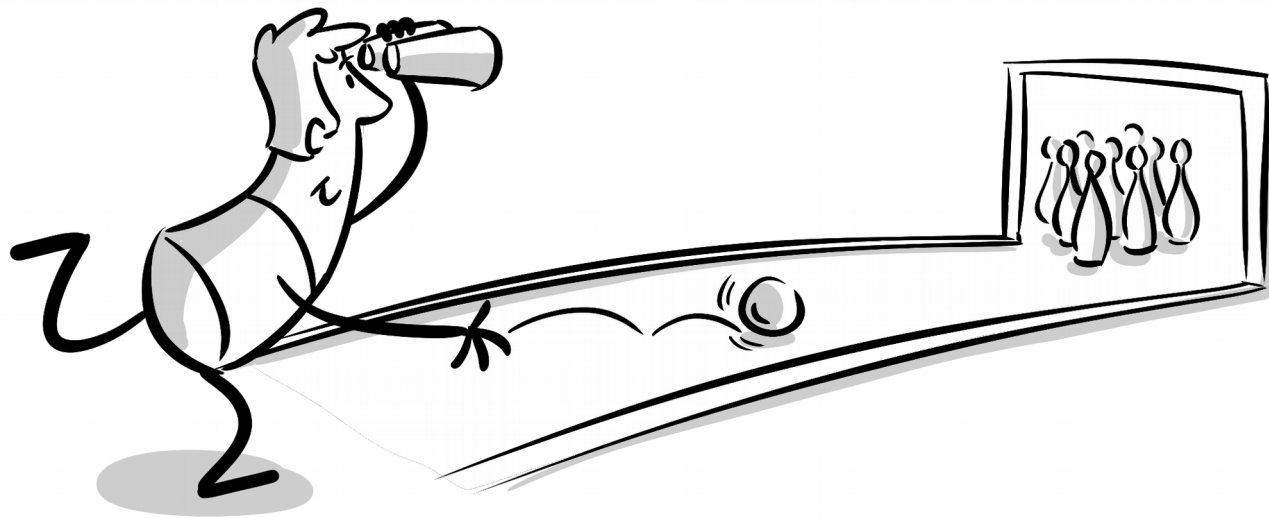
# Klimagefühle wahrnehmen, akzeptieren und kommunizieren

- ▶ Mitgefühl mit sich selbst haben
- ▶ Eigene Gefühlslage mitteilen
- ▶ Ein offenes Ohr für die Gefühle anderer haben
- ▶ Belastungsgrenzen erkennen und durchsetzen



# Selbstwirksamkeit

Wirksamkeitserwartungen sind eine wichtige Voraussetzung, damit Ängste und Sorgen zum **aktiven Handeln** führen und nicht in Ohnmachtsgefühlen enden



# Selbstwirksamkeit fördern

- ▶ Motivierende Beispiele zeigen, statt mit Fakten argumentieren
- ▶ Konkrete Ziele festlegen, statt abstrakte Utopien zeichnen
- ▶ Annäherungsziele statt (nur) Vermeidungsziele festlegen
- ▶ Kleine Schritte statt große Sprünge machen
- ▶ Marathon statt Sprint laufen
- ▶ Erfolge feiern, statt Misserfolge betrauern
- ▶ Kollektives Handeln statt Einzelkampf



# Von Klimaangst zu Klimamut...

Was hilft euch im Umgang mit Klimaangst?

Was gibt euch Hoffnung?

Was macht euch (klima)mutig?

Wie schafft ihr euch im Alltag kleine Auszeiten?

Wie könnt ihr euch gegenseitig unterstützen?

# Quellenverzeichnis

- ▶ Bohus/Wolf: Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten. © Schattauer Verlag 2009
- ▶ CRED - Center for Research on Environmental Decisions (2009). The Psychology of Climate Change Communication. A Guide for Scientists, Journalists, Educators, Political Aides, and the Interested Public. New York: Columbia University.  
[http://guide.cred.columbia.edu/pdfs/CREDguide\\_full-res.pdf](http://guide.cred.columbia.edu/pdfs/CREDguide_full-res.pdf) (15.07.2020).
- ▶ Dohm, L. & Klar, M. (2020). Klimakrise und Klimaresilienz. Die Verantwortung der Psychotherapie. Psychosozial 43. Jg. (2020) Heft III (Nr. 161), 99-114.
- ▶ Landwehr, H. (2007). Gefühle -Struktur und Funktion. Akademie Verlag
- ▶ Peter, F., van Bronswijk, K. & Rodenstein, B. (2021). Facetten der Klimaangst. Psychologische Grundlagen der Entwicklung eines handlungsleitenden Klimabewusstseins. In B. Rieken, R. Popp & P. Raile (Hg.), Eco-Anxiety - Zukunftsangst und Klimawandel. Interdisziplinäre Zugänge. Münster: Waxmann.
- ▶ Urner, M. & Langeslag, H. (2018). Warum sich Medien auf das Zukunftsnarrativ konzentrieren können und wie dies gelingt. In T. Pyhel (Hrsg.). Zwischen Ohnmacht und Zuversicht. Oekom Verlag, München 2018, S. 147-160.

# Umgang mit Angst



- ▶ Wann ist Angst gerechtfertigt? Wenn man selbst oder jemand Nahestehendes tatsächlich gegenwärtig oder in naher Zukunft bedroht
- ▶ Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln? fliehen, sich Hilfe holen, die Angst kommunizieren und sich wehren.
- ▶ Wie kann ich dem Gefühl vorbeugen? Jede Form von Kompetenz verringert die Gefahr, Angst zu bekommen. Der Aufbau von sozialen Kontakten ist ebenfalls sinnvoll.

# Wie kann ich das Gefühl Angst abschwächen?

- ▶ Entgegengesetztes Handeln: in der Situation bleiben und versuchen, Kompetenz zu erlangen.
- ▶ Entgegengesetztes Denken: an Situationen, die man schon bewältigt hat. Mental Beziehungen zu Menschen knüpfen, die man liebt oder schätzt. „Innere Helfer“ oder \*Sicheren Ort“ vorstellen.
- ▶ Entgegengesetzte Körperhaltung: aufrechte Körperhaltung, Schultern zurücknehmen, Fäuste ballen, Blick nach oben, Fersen zueinander richten, Fußspitzen nach vorne außen, tiefe Atmung in den Bauch.