

SWR2 Wissen

## **Klimaangst – Wie sie motiviert und wann sie lähmt**

Von Lena Puttfarcken

Sendung vom: Donnerstag, 28. Oktober 2021, 08.30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2021

**Hitzesommer, Überflutungen, Waldbrände: Viele Menschen beunruhigen die Folgen des Klimawandels. Climate Anxiety oder Klimaangst kann psychisch belastend sein, aber auch antreiben.**

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-sw2-wissen-100.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## MANUSKRIPT

Collage Nachrichtentöne:

### **SWR aktuell Info-Date 16.07.21:**

Die Hochwasserkatastrophe in Rheinland-Pfalz ist eine Tragödie, die schlimmsten Überflutungen, die man gerade in der Eifel wohl jemals erlebt hat.

### **ARD Tagesschau 02.07.21:**

Der Ort Lytton im kanadischen British Columbia ist so gut wie ausgelöscht. Eine Feuerwalze war darüber in Hochgeschwindigkeit hinweggefegt.

### **SWR2 Impuls 09.08.21:**

Es sind dramatische, fast schon apokalyptische Bilder und Berichte, die uns erreichen von den Waldbränden in Griechenland, in der Türkei, von italienischen Inseln. Riesige die Wälder, aber auch Dörfer, Wohngebiete, ganze Landschaften in Asche legen.

### **Sprecher:**

Das sind die Nachrichten im Sommer 2021. Der Klimawandel ist in Europa und in Deutschland angekommen – und das bereitet vielen Menschen Sorge. Manche haben sogar Angst: „Klimaangst“. Bilder wie die von der Hochwasserkatastrophe in Deutschland, der extremen Hitze in Kanada oder den Waldbränden in Südeuropa könnten in Zukunft häufiger werden.<sup>1</sup> Die Welt verändert sich, das Wetter wird unberechenbarer und extremer – und Schuld daran ist der menschengemachte Klimawandel. Wie wird er unser Leben und unsere psychische Gesundheit verändern? „Climate Anxiety“, Klimaangst nennt man die Angst vor dem Klimawandel und seinen Folgen. Eine psychiatrische Diagnose gibt es dafür nicht. Aber immer mehr Erkenntnisse, was dahintersteckt und was dagegen helfen könnte.

### **Ansage:**

„Klimaangst – Wie sie motiviert und wann sie lähmt“. Von Lena Puttfarcken.

### **O-Ton 01 - Katharina van Bronswijk, Psychologists for Future:**

Klimaangst ist in dem Sinne eine normale Angst, als dass sie sich auf eine tatsächliche und reale Gefahr bezieht.

### **Sprecher:**

Katharina van Bronswijk ist psychologische Psychotherapeutin und Sprecherin der Klimaprotestgruppe Psychologists for Future, einem Zusammenschluss von Psychologinnen und Psychotherapeuten innerhalb der Bewegung Fridays for Future.

### **O-Ton 02 - Katharina van Bronswijk:**

Wenn man sich die psychologische Forschung anschaut, dann geht es häufig eher um die nicht pathologischen Aspekte, also sozusagen das Empfinden von Angst als emotionaler Komponente und eben Sorgen, Gedanken in Bezug auf die Klimakrise. Das sozusagen zusammenfassend würde man dann als climate anxiety, als

Klimaangst bezeichnen. Und das ist erstmal eine normale Reaktion unserer Psyche darauf, dass wir uns mit einer Krise globalen Ausmaßes beschäftigen.

**Sprecher:**

Ursprünglich kommt der Begriff Klimaangst aus Gesprächen zwischen Klimaforschenden, erklärt van Bronswijk. Er sollte die Gefühle dieser Menschen beschreiben, die sich täglich mit den Folgen des Klimawandels beschäftigen. Erst später wurde „Klimaangst“ auch verwendet, um die Angst im Allgemeinen zu beschreiben, die Menschen fühlen, wenn sie sich mit dem Klimawandel auseinandersetzen. Laut einer Befragung des Versicherers R+V<sup>2</sup> haben 44 Prozent der Deutschen Angst vor Naturkatastrophen und Wetterextremen. Die grundsätzliche Sorge vor den Folgen des Klimawandels kennen also einige.

An sich ist „Klimaangst“ erst einmal keine psychische Erkrankung, und Psychologin van Bronswijk geht auch nicht davon aus, dass es dafür künftig eine Diagnose geben wird. Denn in der Klassifikation von psychischen Erkrankungen werden normalerweise keine Ursachen genannt, sondern nur Symptome.

**O-Ton 03 - Katharina van Bronswijk:**

Aber es kann sein, dass zum Beispiel jemand, der eine generalisierte Angststörung hat, das ist einfach eine Störung, wo Menschen sich mehrere Stunden am Tag über diverse Themen Sorgen machen. Dass da die Klimakrise auch ein Thema ist. Ich würde dann aber nicht sagen, dass das eine Klimaangst ist, sondern dass das eben eine generalisierte Angst ist und die Klimakrise dann eben ein besonderes Thema ist, woran sich das dann irgendwie zeigt.

**Sprecher:**

Aber auch Menschen ohne psychische Erkrankungen können Angst vor dem Klimawandel haben, vor allem in den vergangenen Jahren. Lange schien der Klimawandel etwas zu sein, was in anderen Teilen der Welt passiert, nicht in Deutschland. Dann kamen die Hitzesommer 2018 und 2019. Und schließlich die Hochwasserkatastrophe von 2021. Spätestens damit wurde der Klimawandel auch hier real und etwas, vor dem man Angst haben kann.

In einer Untersuchung von Forschenden der Umweltpsychologie der Universität Koblenz-Landau<sup>3</sup> berichteten die Befragten eher von schwachen Ausprägungen von Klimaangst. Allerdings nimmt die Forschung an, dass mit stärkeren Klimafolgen in Zukunft auch die Klimasorgen zunehmen werden. In der Untersuchung hatten Frauen mehr Klimaangst als Männer und jüngere Menschen mehr als ältere.

**O-Ton 04 - Gerhard Reese, Umweltpsychologe, Universität Koblenz-Landau:**

Was, glaube ich ganz spannend ist, dass Klimaangst auch eher bei Menschen auftritt, die sich eher dem linken politischen Spektrum anstatt dem rechten zuordnen, das sind auch keine starken Zusammenhänge. Aber so ein kleiner Zusammenhang.

**Sprecher:**

Sagt Gerhard Reese, der als Professor für Umweltpsychologie an der Universität Koblenz-Landau forscht. Insgesamt ist das Phänomen Klimaangst noch nicht gut erforscht, es gibt bisher nur wenige Daten dazu. In einer anderen Untersuchung hat

Reese beobachtet, dass auch Risikowahrnehmung eine Rolle beim Empfinden von Klimaangst spielt.

**O-Ton 05 - Gerhard Reese:**

Wenn ich quasi die Klimakrise als ein großes Risiko wahrnehme, dann ist es auch wahrscheinlicher, dass ich da mit Klimaangst, Klimasorge reagiere. Es ist auch sehr wahrscheinlich, dass, wenn ich ein soziales Umfeld habe, was sich sehr informiert und sehr besorgt ist, dass das auf mich dann auch überschwappt wird, weil wir natürlich dadurch, was um uns herum passiert, ja auch sehr informiert werden und uns auch anpassen möchten.

**Sprecher:**

Einer von denen, der den Klimawandel als große Bedrohung empfindet, ist David Seim. Er wohnt in Bonn, ist Mitte 40, hat zwei Kinder und arbeitet in der IT-Branche. Die Hochwasserkatastrophe im Juli 2021 hat er ganz nah mitbekommen – auch wenn er selbst nicht betroffen war. Das erzählt er in einem Park in der Bonner Innenstadt, ein paar Wochen nach den Überflutungen.

**O-Ton 06 - David Seim:**

Es ist noch mal ein Unterschied, wenn das wirklich auf einen selber so zukommt. Und jetzt gerade haben wir in Ahrweiler, in Euskirchen, in Erftstadt, haben wir es gesehen hier in der Umgebung, was da passieren kann, ganz normalen Leuten, die einfach nur bei sich zu Hause waren und wo auf einmal das halbe Haus weg war oder die Nachbarn weggespült worden sind. Und das Schlimme ist, das ist ja eigentlich nichts Überraschendes. Das wird seit den 80er-Jahren vorhergesagt, dass das passieren wird. Und trotzdem ist es schockierend.

**Sprecher:**

Früher war der Klimawandel für Seim ein Problem neben vielen anderen Umweltkrisen wie Ressourcenverschwendung, Plastikmüll, Artensterben. Das hat sich geändert, als die Schülerin Greta Thunberg 2018 damit angefangen hat, vor dem schwedischen Parlament für eine bessere Klimapolitik zu streiken. Es war der Anfang der jungen Klimaprotestbewegung Fridays for Future.

**O-Ton 07 - David Seim:**

Ich habe das verfolgt und habe gesehen. Das ist ein ernstes Problem, und man kann einfach nicht drumrum. Sie hat recht, wenn sie sagt, es gibt Grund zur Panik, das ist etwas, das wird mich noch betreffen, obwohl ich jetzt schon im mittleren Alter bin. Das wird meine Kinder ganz massiv betreffen. Und meine Enkel werden sehen, wie das ausgeht. Und das habe ich mir nicht so klar gemacht.

**Sprecher:**

In den vergangenen Jahren hat Seim sich viel mit der Klimaforschung beschäftigt. Er hat sich gefragt, was er selbst im Alltag tun kann und welche politischen Veränderungen nötig wären. Das Szenario, was sich verändern wird, wenn es immer wärmer wird, bereitet ihm Sorgen – es geht ihm dabei vor allem um die Zukunft seiner beiden Söhne, die neun und sechzehn Jahre alt sind.

**O-Ton 08 - David Seim:**

Es ist nicht so, dass auf einmal unvorhergesehene Sachen eintreten werden, sondern die Probleme, die ich vorhersehe, für meine Kinder. Die sind vorhergesagt, die sind modelliert, die treten jetzt so nach und nach ein. Ich mache mir ernste Sorgen für die Zukunft meiner Kinder. Ich glaube, dass meine Kinder noch eine Zeit erleben werden, wo die Lage völlig außer Kontrolle geraten kann.

**[Musikakzent: Wissenschaft, Aufbruch, Zukunft]****Sprecher:**

Wie wird der Klimawandel Deutschland verändern und damit auch die Sorgen um unsere Zukunft verstärken? An der Universität Heidelberg untersucht das Institut für Umweltphysik mithilfe von Klimamodellen, wie sich das Klimasystem künftig entwickeln könnte, je nachdem, wie viele Emissionen die Menschheit noch ausstößt. Eine der Wissenschaftlerinnen dort ist Sanam Vardag, sie leitet eine Forschungsgruppe zu Treibhausgasen in der Atmosphäre und ist Geschäftsführerin des Heidelberg Center for the Environment.

**O-Ton 09 - Sanam Vardag, Umweltphysikerin, Heidelberg Center of the Environment, Universität Heidelberg:**

Das, was man ziemlich sicher sagen kann, ist, dass die Temperatur hier zunehmen wird. Und das betrifft zum einen die mittlere Temperatur. Aber es betrifft auch die Extreme, also zum Beispiel die Hitzetage oder die Tropentage. Also das ist eine Auswirkung, die natürlich auch für unsere Gesundheit sehr bedrohlich ist.

**Sprecher:**

Denn Hitze belastet das Herz-Kreislauf-System enorm. Das kann vor allem gefährlich werden für Menschen mit Vorerkrankungen, für Ältere und Kinder. Grundsätzlich ist Hitze aber für jeden Körper sehr anstrengend. Auch Starkregen werden zunehmen, ebenso wie Überschwemmungen. Global fallen die Folgen des Klimawandels allerdings noch massiver aus: Wetterextreme werden häufiger, das Eis an den Polen und Gletschern schmilzt, der Meeresspiegel steigt. All das verändert die Welt, wie wir sie kennen. Viele Menschen können in Zukunft nicht mehr dort wohnen, wo sie momentan leben, weil ihre Städte durch den Meeresspiegelanstieg bedroht werden. Über all diese Klimafolgen nachzudenken, bereitet auch Vardag Sorgen.

**O-Ton 10 - Sanam Vardag:**

Ich beschäftige mich mit dem Thema natürlich eigentlich täglich. Und als Wissenschaftlerin bin ich eigentlich darin geschult, sehr objektiv ranzugehen. Es gibt aber schon immer wieder Momente, wo ich mir bewusst mache, was unsere Forschung eigentlich bedeutet. Und das sind dann schon Momente, die mir Sorgen bereiten oder die mir ein flaes Gefühl im Magen bereiten, weil ich einfach nicht weiß, ob meine Kinder im Jahr 2100, das werden die ja hoffentlich und wahrscheinlich noch miterleben, ob sie da die gleichen Voraussetzungen haben, die ich hatte und ob sie dann nicht massiv beeinträchtigt sind durch diese Temperaturerhöhung und die ganzen anderen Folgen, die wir höchstwahrscheinlich erleben werden.

**Sprecher:**

Es ist nicht erstaunlich, dass Menschen Angst empfinden, wenn sie sich mit diesen Konsequenzen beschäftigen. Der Untersuchung der Universität Koblenz-Landau<sup>3</sup> zufolge vermeiden Menschen, die unter Klimaangst leiden, sogar, sich noch mehr über den Klimawandel zu informieren. Vermutlich, um sich vor diesen negativen Emotionen zu schützen. Gleichzeitig hat das Forschungsteam aber auch beobachtet: Zumindest in ihrer Stichprobe wirkte die Klimaangst nicht lähmend, sondern eher motivierend. Umweltpsychologe Gerhard Reese:

**O-Ton 11 - Gerhard Reese:**

Es scheint nicht so zu sein, dass Leute, die eine starke Klimaangst verspüren, dann irgendwie den Kopf in den Sand stecken oder sich gehemmt fühlen oder wegducken, sondern die Zusammenhänge, die wir finden, ist, dass je stärker diese Klimaangst, umso größer auch die Bereitschaft, Klimapolitik zu unterstützen, auch so größer die Bereitschaft, sich selbst umweltbewusster zu verhalten.

**Sprecher:**

Junge Menschen sind besonders von Klimaangst betroffen. Eine Umfrage unter 10.000 Kindern und Jugendlichen<sup>4</sup> hat 2021 gezeigt: Drei Viertel haben Angst vor der Zukunft, um den Klimawandel machen sich 60 Prozent extreme oder große Sorgen. Zwei Drittel haben außerdem nicht das Gefühl, dass Regierungen ihre Zukunft und den Planeten schützen würden. Alleine kommt man gegen diese starken Gefühle allerdings kaum an. Reese empfiehlt deshalb als Mittel gegen die Angst: sich gegen die Klimakrise zu engagieren.

**O-Ton 12 - Gerhard Reese:**

Bei der Klimakrise haben wir ja prinzipiell das Problem, dass Selbstwirksamkeit uns nicht so weit bringt. Ich kann in Bezug auf die Klimakrise eigentlich kaum selbstwirksam sein, weil egal, was ich tue, ich sehe ja überhaupt nicht, welche Konsequenzen das hat. Und was man daraus ziehen kann, ist, dass wir es schaffen müssen, halt unsere Denke von dieser Selbstwirksamkeit auf so eine kollektive Ebene zu kriegen, also dass wir ein Gefühl kollektiver Wirksamkeit bekommen.

***[Musikakzent: nachdenklich, dann etwas schneller, aktiver]***

**Sprecher:**

Es kann eine hilfreiche Strategie sein, sich mit anderen zusammenzuschließen, um sich über das lähmende Gefühl der Klimaangst auszutauschen und gemeinsam aktiv zu werden. Ein gutes Beispiel dafür sei Fridays for Future, sagt Gerhard Reese. Seit 2018 demonstrieren Kinder und Jugendliche dort für mehr Klimaschutz. Die Kernforderung: Die Weltgemeinschaft soll sich an das Pariser Klimaabkommen halten. Darin haben fast alle Regierungen der Welt vereinbart, die Erderwärmung auf deutlich unter zwei Grad Celsius zu begrenzen, bestenfalls 1,5 Grad. Im Projekt Climate Action Tracker<sup>5</sup> analysieren internationale Fachleute, unter anderem auch das Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung, auf welchem Weg sich die Regierungen aktuell befinden. Würde einfach so weitergemacht wie bisher, würde die Erde sich bis 2100 um circa 3 Grad erwärmen. Wenn die Versprechen eingelöst werden, die die Regierungen weltweit gemacht haben, würde die Erwärmung immer

noch insgesamt 2,4 Grad betragen. Deutlich zu hoch für das Pariser Abkommen also – und deshalb geht Fridays for Future immer wieder auf die Straße.

**Atmo 01:** FFF Demo Karlsruhe, März 2021 „Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut ...“ (drunter und ausfaden)

**Atmo 02:** FFF Demo Karlsruhe

**Sprecher:**

Eine Fridays for Future Demo im März 2021 in Karlsruhe. Wegen der Corona-Pandemie gibt es keinen Demonstrationzug, stattdessen haben sich die Jugendlichen auf dem Karlsruher Schlossplatz versammelt und eine Bühne aufgebaut. Eine der Demonstrierenden ist Lina Goerisch, 16 Jahre alt. Sie geht in die 10. Klasse. Bei der Karlsruher Gruppe von Fridays for Future ist sie seit 2019 aktiv. Heute ist Lina für den Social-Media-Account zuständig. Während Lina kurze Videos für Instagram dreht, sprechen auf der Bühne Mitglieder von Fridays for Future beispielsweise über nachhaltige Architektur oder auch eine bessere Klimabildung.

**Atmo 03** von der Demo, ein FFF-Aktivist hält eine Rede:

*Ich hab ein paar Menschen gefragt, was sie so über die Klimakrise in der Schule hatten. Und ich muss sagen, bis auf eine wirklich sehr positive Rückmeldung ... uff. Insgesamt die Hälfte ... (hier irgendwann rausfaden)*

**Sprecher:**

Ein paar Monate später: die nächste größere Aktion. Auf dem Schlossplatz hat Fridays for Future ein „Klima-Camp“ aufgebaut. Die Jugendlichen schlafen dort in Zelten, veranstalten Aktionen, um eine bessere Klimapolitik einzufordern. Auch Lina Goerisch ist dort. Sie hat Angst vor dem Klimawandel, erzählt sie.

**O-Ton 13 - Lina Goerisch:**

Ich mache mir dann Sorgen und bin verunsichert, was man dann überhaupt noch machen kann und wie unser Leben dann aussehen wird. Ja, man ist so ein bisschen verängstigt und verunsichert. Aber so oft verdrängt man das auch einfach, weil das ja, man will da nicht drüber nachdenken. Man will eigentlich an eine positive Zukunft denken und malt sich dann vielleicht lieber aus, was man dann für einen Job hat oder wo man wohnt. Und so und nicht ja über den Klimawandel.

**Sprecher:**

In der Schule hat auch sie bis auf die naturwissenschaftlichen Grundlagen wenig über den Klimawandel gelernt. Vor allem kritisiert sie: nichts über Klimapolitik. Darüber hat sie erst mehr erfahren, seit sie bei Fridays for Future aktiv ist. Gegen die Angst hat das aber nicht geholfen, sagt sie. Eher im Gegenteil. Denn je mehr sie über den Klimawandel erfahren hat, desto größere Sorgen hat sie sich gemacht.

**[Musikakzent]**

**Sprecher:**

Einer Studie aus den Niederlanden, Norwegen und dem Vereinigten Königreich<sup>6</sup> zufolge kann Angst Menschen motivieren, gegen den Klimawandel aktiv zu werden und klimafreundlicher zu leben. Die Klimaangst kann also ein Antrieb sein. Aber genau das befördert auch die Gefahr, sich zu überarbeiten. Activist Burnout ist hier das Stichwort, damit ist ein Burnout gemeint, den Menschen erleben können, die sich für eine Sache intensiv engagieren und sich dann zu sehr verausgaben. Eine offizielle Diagnose ist auch das nicht, genauso wenig wie ein Burnout im Allgemeinen.

**O-Ton 14 - Katharina van Bronswijk:**

In dem Sinne würde ich sagen, ist ein Activist Burnout ein Erschöpfungszustand, der nach einer Überarbeitung entsteht, durch eben das Engagement, das man gezeigt hat und das ist etwas, von dem ich als Psychologin, und da kenne ich jetzt aber keine Studie zu, aber so von meinem Störungsverständnis her sagen würde, etwas, was vielleicht auch damit zu tun hat, dass man eben versucht, die unangenehmen Klima-Gefühle irgendwie wegzumachen. Dadurch, dass man sich einfach sehr intensiv in die Handlung stürzt.

**Sprecher:**

Das erklärt Psychologin van Bronswijk. Systematische Untersuchungen zum Phänomen Activist Burnout gibt es bisher kaum. Allerdings Berichte aus anderen großen sozialen Bewegungen, wie beispielsweise der antirassistischen Bewegung Black Lives Matter – und natürlich von Klimaprotesten. Die australische Gesellschaft für Psychologie<sup>7</sup> nennt einige Gründe, warum Proteste gegen Klimapolitik der eigenen psychischen Gesundheit schaden können: Das Problem des Klimawandels fühle sich demnach überwältigend und dringend an, und Protestierende investierten viel Zeit und Motivation in Aktionen dagegen. Gleichzeitig hätten sie das Gefühl, dass ein Großteil der Gesellschaft die Dringlichkeit des Problems nicht wahrnehme. Das könne überfordernd sein. Auch Aktivistin Lina Goerisch hat so einen Activist Burnout schon hinter sich, erzählt sie.

**O-Ton 15 - Lina Goerisch:**

Ich wusste immer, dass ich zu viel mache, mir haben es auch oft Leute gesagt. Ich dachte, ich mach das jetzt noch bis zu dem globalen Streik, und danach wird es schon weniger sein. Und dann war es doch nicht weniger. Und das so ja, es ist so passiert einfach, und ich konnte da auch irgendwie nicht gegensteuern, auch wenn ich wusste, dass es fatal ist.

**Sprecher:**

Dann kam der Moment, an dem sie nicht mehr konnte, an dem alles zu viel war. Sie fühlte sich oft niederschlagen, und merkte erst in dieser Zeit, wie viele ihrer Hobbys sie für den Aktivismus vernachlässigt hatte. Dann pausierte sie für einige Zeit bei Fridays for Future und beteiligte sich nicht mehr an Aktionen. Erst nach ein paar Monaten fing sie wieder an. Und bis heute achtet sie darauf, nicht mehr so viel auf einmal zu machen wie vorher. Aufzuhören kann sie sich aber nicht vorstellen. Auch wenn sie immer wieder Momente erlebt, in denen sie versucht, alles, was sie über den Klimawandel weiß und fühlt, so gut wie möglich zu verdrängen.



**O-Ton 16 - Lina Goerisch:**

Am Anfang dachte ich mir, wenn ich das verdrängt habe. Ja, hab ich mich ein bisschen ja nicht schuldig gefühlt, aber schon ja nicht so gut dabei, weil dieses Thema einfach so wichtig ist. Aber inzwischen ist es oft so belastend und anstrengend auch, also ich verurteile mich nicht mehr dafür, dass ich das verdränge. Und das ist für mich ein Schutzmechanismus, der auch wichtig ist, einfach um weiterzumachen und um weiterleben zu können, ohne depressiv zu werden, weil ja, man kann nicht immer nur an schlechte Dinge denken, das geht einfach nicht.

**Sprecher:**

Auch David Seim, der Vater aus Bonn, greift immer wieder auf Verdrängung zurück, um mit seinen Klimasorgen umzugehen. Zwar versucht er, im Alltag so klimafreundlich wie möglich zu leben. Aber das hilft nicht immer.

**O-Ton 17 - David Seim:**

Ich glaube ein bisschen verdrängen ist schon normal. Also, man kann nicht in jeder Sekunde an alles Schreckliche denken, was einem zustoßen kann oder was in der Zukunft passieren kann. Ich neige schon ein bisschen zum Grübeln. Aber man kann das nicht immer die ganze Zeit an sich heranlassen.

**Sprecher:**

Verdrängung – also solche Ängste und Sorgen von sich wegzuschieben – kann auf kurze Sicht helfen. Aber dem Klimawandel kann man nicht mit Therapien begegnen, er wird nicht einfach wieder verschwinden, erklärt Psychologin van Bronswijk.

**O-Ton 18 - Katharina van Bronswijk:**

Das Problem bei der Klimakrise ist eben, die bleibt ja. Also, die wird auch in 20 Jahren noch da sein. Und langfristig funktioniert da Verdrängung nicht. Kurzfristig ist das ein sehr hilfreicher Mechanismus. In dem Sinne brauchen wir das, und es kann hilfreich sein zu sagen nee, ich schieb das jetzt mal weg und mach was anderes, um eben lebensfähig zu bleiben. Aber langfristig funktioniert es eben nicht, inaktiv zu bleiben in Bezug auf die Klimakrise.

**Sprecher:**

Je mehr Menschen sich mit dem Klimawandel beschäftigen und je näher die Folgen kommen – durch Hitzesommer, Überflutungen und Brände – desto mehr kann sich auch das Gefühl von Klimaangst verbreiten. Eine Studie von schwedischen und US-amerikanischen Forschern<sup>8</sup> zeigt: Wer ein Extremwetterereignis miterlebt, hat anschließend stärkere negative Gefühle gegenüber dem Klimawandel und ist eher bereit, höhere Steuern zu zahlen, um die Klimakrise zu lösen. Da Extremwetter in Zukunft weiter zunehmen, werden wohl auch immer mehr Menschen solche negativen Klimagefühle empfinden. Wenn Klimaangst aber nicht überhandnimmt, kann sie sogar helfen. Davon ist Umweltphysikerin Sanam Vardag überzeugt.

**O-Ton 19 - Sanam Vardag:**

Ein Stück weit denke ich, dass das Bewusstsein für die Gefahr auch notwendiges Kriterium ist, um handeln zu können. Also wenn wir uns gar nicht bewusst wären, dass wir in Zukunft eine massive Veränderung haben, die uns bedroht, dann würden wir nicht aktiv werden, und wir müssen aktiv werden.

Wir müssen jetzt massiv aktiv werden, und deswegen denke ich, dass eigentlich so eine gewisse Sorge oder man kann auch sagen Angst durchaus vielleicht auch unser Handeln jetzt antreiben kann und sollte.

**Sprecher:**

Die eigentliche Funktion von Angst ist es, uns vor Gefahren zu warnen – und uns dazu anzuregen, zu handeln. Also einer konkreten Gefahrensituation zu entkommen, oder gar nicht erst hineinzugeraten, erklärt Psychologin Katharina van Bronswijk. Gefühle regen uns zum Handeln an, ohne sie würde uns in vielen Fällen die Motivation dazu fehlen. Und ein Angstgefühl macht deutlich: Es ist dringend, dass wir etwas unternehmen. Mit dieser Angst ist allerdings nicht Panik gemeint.

**O-Ton 20 - Katharina van Bronswijk:**

Wenn Menschen in Panik sind, dann spulen sie eigentlich nur eingeübte Routinen ab, weil wir eben nicht mehr so gut denkfähig sind dann. Und bisher ist die Routine ja klimaschädlich, und in dem Sinne wäre das nicht hilfreich. Deswegen ist es wichtig, sich immer mal wieder von dem berühren zu lassen, was passiert. Und dann aber eben diese Gefühle so zu regulieren, dass wir handlungsfähig sind. Dazu ist sehr, sehr wichtig, dass man Lösungen kennt und dass man weiß, in welche Richtung man sozusagen diese Gefühls-Energie, die einem mitgegeben wird, auch kanalisieren kann.

**[Musikakzent]**

**Sprecher:**

Niemand kann die Klimakrise alleine lösen. Auch das macht es so schwer, mit der Situation umzugehen. Und weil der Klimawandel auf einer globalen Ebene und einer großen Zeitskala passiert, kann er sich unlösbar anfühlen. Die Angst davor kann Menschen motivieren, trotzdem etwas dagegen zu unternehmen, selbst wenn sich das Problem so groß anfühlt. Manchen hilft es, in ihrem Alltag etwas zu verändern. Zum Beispiel ein bisschen klimafreundlicher zu leben. Das versucht auch der Bonner Vater David Seim.

**O-Ton 21 - David Seim:**

Ich versuche, Entscheidungen bewusst zu treffen. Wieviel CO2 wird für mich produziert, wenn ich jetzt eine bestimmte Sache kaufe oder nicht kaufe. Ich halte mich für relativ bewusst, aber trotzdem merke ich schon, das dauert, bis man sein Leben umstellt. Zum Beispiel haben wir den Stromanbieter gewechselt, auf Ökostrom. Aber das hat länger gedauert, als es müsste.

**Sprecher:**

Prinzipiell sind solche Umstellungen im Alltag auch eine gute Idee. Sie geben das Gefühl, etwas zu tun und sie können andere inspirieren. Wenn beispielsweise sehr viele Menschen zu Ökostromtarifen wechseln, kann sich auch im System etwas verändern. Gleichzeitig ergibt sich dadurch aber die Gefahr des sogenannten Single Action Bias. Das ist eine Denkverzerrung, bei der wir uns einreden: Eine einzige klimafreundliche Handlung reicht schon aus, um negative Gefühle zum Klimawandel loszuwerden. Ein plakatives Beispiel: Jemand fährt bei schönem Wetter mit dem Rad zur Arbeit statt mit dem Auto, oder verzichtet ab und zu auf Fleisch.

Und sagt sich dann: Okay, ich habe genug fürs Klima getan, jetzt kann ich ja auch in den Urlaub fliegen.

Um den Klimawandel in den Griff zu bekommen, sind allerdings ganz andere Maßnahmen nötig, auf einer anderen Skala. Als Einzelperson ist man davon schnell überfordert. Denn notwendig sind drastische und schnelle Reduzierungen von Emissionen – im Grunde heißt das: Möglichst schnell dürfen weltweit keine fossilen Energien mehr verbrannt werden. Keine Kohle, kein Öl, kein Gas. Der Verzicht von Einzelnen ist ein erster Schritt, reicht aber nicht aus.

#### **O-Ton 22 - Katharina van Bronswijk:**

Deswegen ist es wichtig, von dem individuellen Konsumverhalten weg zu kommen oder sich nicht nur damit zu beschäftigen, hin zu dem Verhalten, was man selber politisch zeigen kann, um eben diese Strukturveränderung auch zu bewirken. Und dazu gehört eben, sowas wie entsprechend zu wählen, auf Demonstrationen zu gehen, mit Politiker\*innen zu sprechen, sich zu engagieren und eben überall da, wo man Anknüpfungspunkte an das System hat, auf diese Veränderungen hinzuwirken, damit ein klimaneutrales Leben möglich wird.

#### **Sprecher:**

Das empfiehlt Psychologin van Bronswijk. Die Klimaschutzgesetze momentan reichen Fachleuten zufolge noch nicht aus, um das Pariser Abkommen tatsächlich einzuhalten. Aber selbst, wenn 1,5 oder sogar 2 Grad Erwärmung überschritten werden, macht trotzdem jedes zehntel Grad weniger Erwärmung einen Unterschied. Denn mit jedem bisschen Erderwärmung fallen die Klimafolgen extremer und unberechenbarer aus. Nur: Solange es immer wärmer wird, lässt sich Klimaangst schwer bekämpfen. Wer sie spürt, kann sie auf Dauer nicht loswerden und Verdrängungsmechanismen helfen nicht weiter. Dafür dauert der Klimawandel noch zu lange an. Psychologin Katharina van Bronswijk rät daher zu einer anderen Strategie.

#### **O-Ton 23 - Katharina van Bronswijk:**

Das, wogegen man etwas unternehmen muss, ist eben die Klimakrise an sich. Und da würde ich sagen, such dir einen Kontext, in dem du für dich das Gefühl hast, wirksam zu werden für die Systemveränderungen, also die Transformation unserer Gesellschaft, die wir brauchen. Das kann sein, sich in seinem Nachbarschaftsverein zu engagieren. Das kann sein, in die Politik zu gehen oder mit Politiker\*innen zu sprechen. Das kann aber eben auch sein, dass man in der Klimabewegung auf Demonstrationen mitläuft, das ist eben jeder und jedem selbst überlassen.

#### **Sprecher:**

Klimaangst ist ein Gefühl, das vermutlich andauern wird. Der Bericht des Weltklimarats, der im August 2021 erschienen ist, ist sehr deutlich: Die Erderwärmung wird auf mindestens 1,5 Grad ansteigen und die Folgen, die wir schon jetzt erleben, werden nicht einfach wieder verschwinden. Aber die Menschheit hat es noch immer in der Hand, das Pariser Abkommen einzuhalten und eine lebenswerte und gesunde Zukunft zu gestalten. Angst vor dem Klimawandel kann dabei helfen, die Dringlichkeit dieser Situation zu begreifen.

**Abspann:**

SWR2 Wissen – „Klimaangst“ von Lena Puttfarcken. Redaktion: Vera Kern.  
Sprecher: Sebastian Mirow. Regie: Andrea Leclerque.

\* \* \* \* \*

**Endnoten:**

1:

IPCC (2021): Climate Change 2021: The Physical Science Basis, Sixth Assessment Report, <https://www.ipcc.ch/report/sixth-assessment-report-working-group-i/>

2:

R+V Versicherung, Befragung zu Ängsten der Deutschen:  
<https://www.ruv.de/presse/pressemitteilungen/20200910-presseinfo-aengstestudie-2020>

3:

Wullenkord, Marlis et al. (2021): Anxiety and Climate Change: A Validation of the Climate Anxiety Scale in a German-Speaking Quota Sample and an Investigation of Psychological Correlates (Preprint), <https://psyarxiv.com/76ez2/>

4:

Marks, Elizabeth et al. (2021): Young People's Voices on Climate Anxiety, Government Betrayal and Moral Injury: A Global Phenomenon (Preprint), [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3918955](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3918955)

5:

Climate Action Tracker, Analyse von Klimazielen weltweit:  
<https://climateactiontracker.org>

6:

Bouman, Thijs et al. (2020): When worry about climate change leads to climate action: How values, worry and personal responsibility relate to various climate actions, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959378019301736>

7:

Australian Psychological Society: Broschüre zum Umgang mit Burnout in Zusammenhang mit dem Klimawandel,  
<https://psychology.org.au/getmedia/994934a8-2916-4599-8806-aa3e0d2fd3c3/dealing-with-burnout-climate-change.pdf>

8:

Bergquist, Magnus et al. (2019): Experiencing a Severe Weather Event Increases Concern About Climate Change,  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00220/full>