



Bildquelle: Adobe Stock

Klimagefühle

M. Sc. Nora Spirk
Klimanotstands-Zentrum Jena

Workshop im Rahmen des Eine-Welt-Hauses im StadtLab Jena am 23.04.2025

Wer bin ich?

- Psychologin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der FSU Jena
- Forschung zu emotionalen und psychischen Auswirkungen der Klimakrise auf junge Menschen, Umgang mit Klimagefühlen



Foto: Isa Tenkhoff

Was ist das Klimanotstandszenrum?

- Ein Lern- und Aktionsraum für
 - Klima-Aufklärung
 - Bürger*innenbeteiligung
 - Gesellschaftliche Transformation
- Teil des Eine-Welt-Hauses Jena
 - „Think global, act local“

„Die Zärtlichkeit der Völker“

*„Dieses Zitat weckt Hoffnung und Optimismus und erinnert uns daran, dass die **Kraft des kollektiven Handelns** und der **gemeinsamen Menschlichkeit** selbst in schwierigen Zeiten Herausforderungen überwinden kann.“*

Quelle: <https://einewelt-jena.de/inlandsprojekte/stadtlab>

Wer seid Ihr?

- Engagierst Du Dich für das Klima?
- Hast Du Dich schonmal mit dem Thema „Klimagefühle“ beschäftigt?

Gliederung

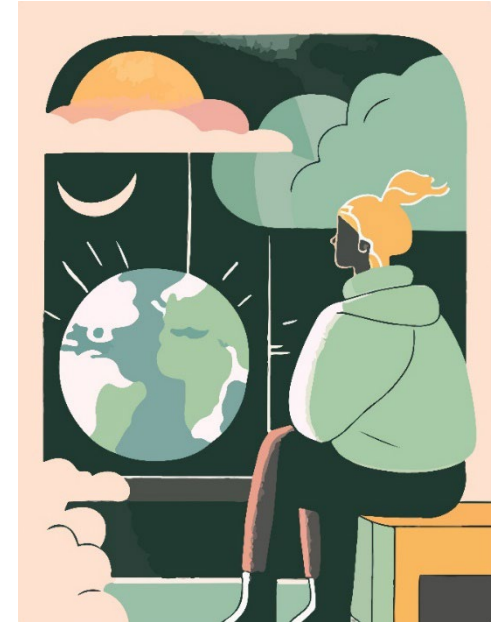
- Klimagefühle
- Psyche und Klimagerechtigkeit
- Umgang mit Klimagefühlen



Bildquelle: Adobe Stock

Gliederung

- **Klimagefühle**
- Psyche und Klimagerechtigkeit
- Umgang mit Klimagefühlen



Bildquelle: Adobe Stock

Austausch

- Tausche Dich mit der Person neben Dir aus (ca. **3 Minuten**):
 - Erwähne dich an eine Situation in letzter Zeit, die bei dir ein Gefühl im Zusammenhang mit der Klimakrise ausgelöst hat. Was war die Situation und was war das Gefühl oder die Gefühle?

Klimagefühle

In den Medien:

Sozialforschung

Was hilft gegen Klimaangst?

Stand: 28.6.2023, 15:15 Uhr

Von Hannah Schwarz, Lorraine Ring

Teilen:   

Vor allem junge Menschen sorgen sich um den Klimawandel. Es hilft, selbst aktiv zu werden. Denn das Schlimmste sei das Gefühl der Ohnmacht, sagt Jugendforscher Klaus Hurrelmann.

Bildquelle: <https://www.swr.de/wissen/sozialforschung-was-tun-gegen-klimaangst-100.html>

Interview

Verharmloste Krise?

Wie Klimaangst junge Menschen prägt

12.02.2024 | 16:22

< | ☆

Wir nehmen die Klimaängste junger Menschen nicht ernst genug, sagt Psychologe Stephan Heinzel. Wie äußert sich Klimaangst und woher kommt sie?

Bildquelle: <https://www.zdf.de/nachrichten/wissen/klimaangst-kimawandel-krise-psychologe-heinzel-planet-e-100.html>

Klimakrise

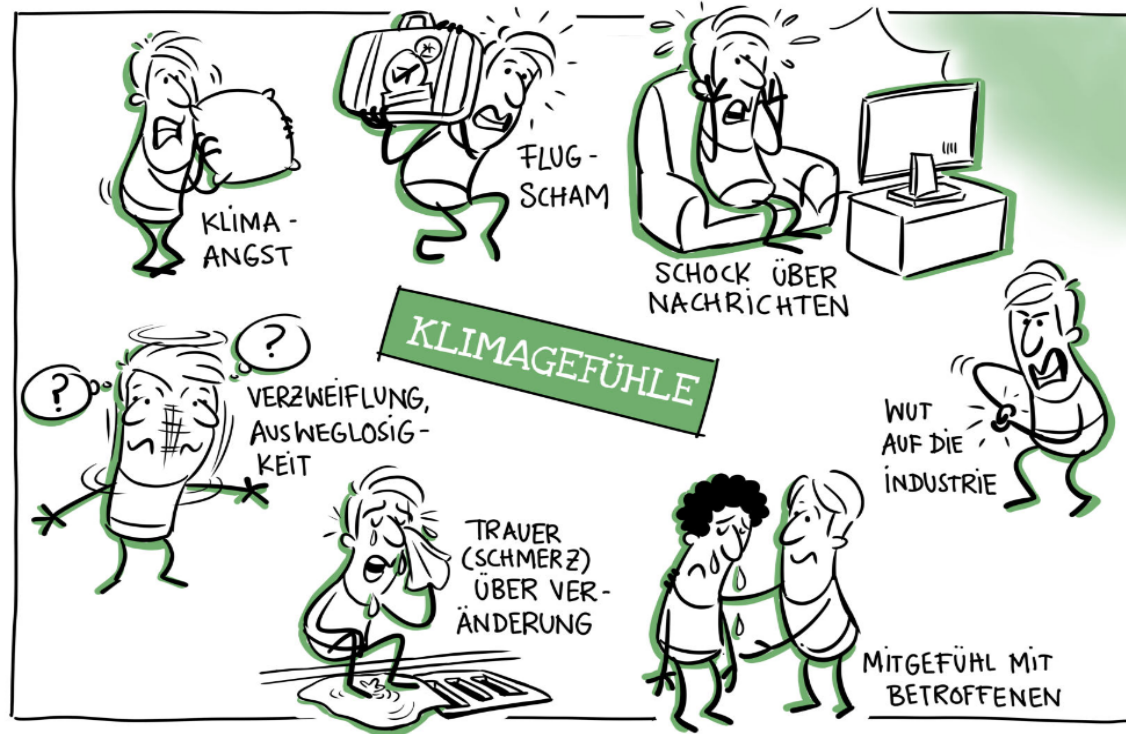
Darum müssen wir über Klimaangst sprechen

Immer mehr Menschen sagen, sie haben "Klimaangst". Warum das keine Krankheit ist – und was an dem Begriff problematisch ist.

12. Januar 2023 | 6. Juli 2023 | 25 Kommentare

Bildquelle: <https://www.quarks.de/gesellschaft/darum-muessen-wir-ueber-klimaangst-sprechen/>

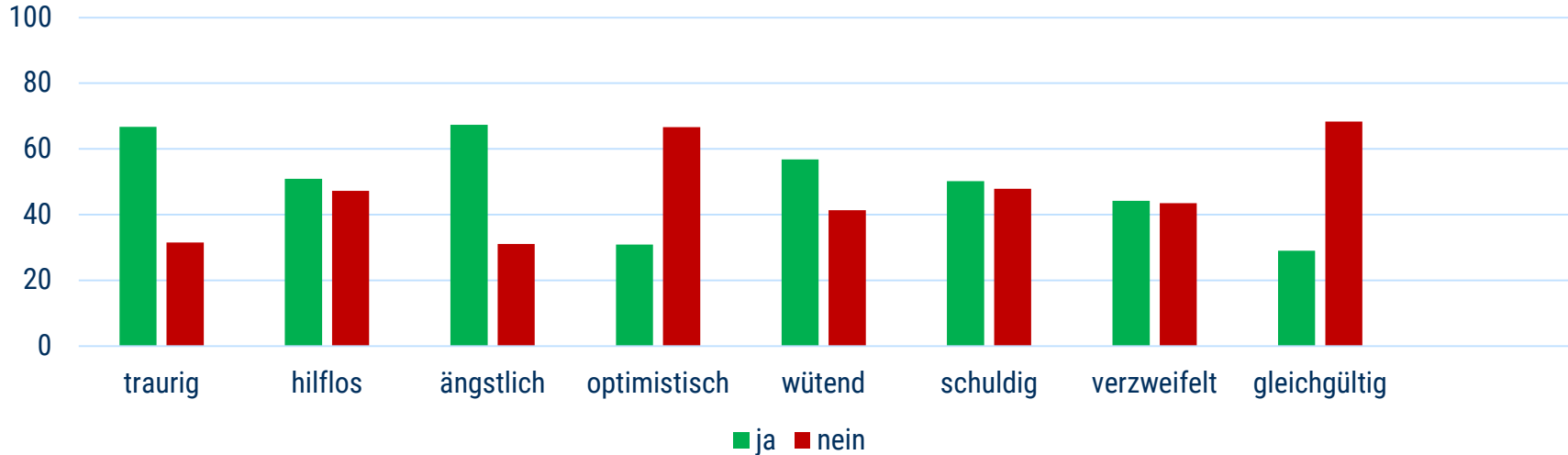
Klimagefühle



Bildquelle: Jai Wanigesinghe
| CC BY-SA 4.0; basierend
auf Dohm & Klar, 2020.

Klimagefühle

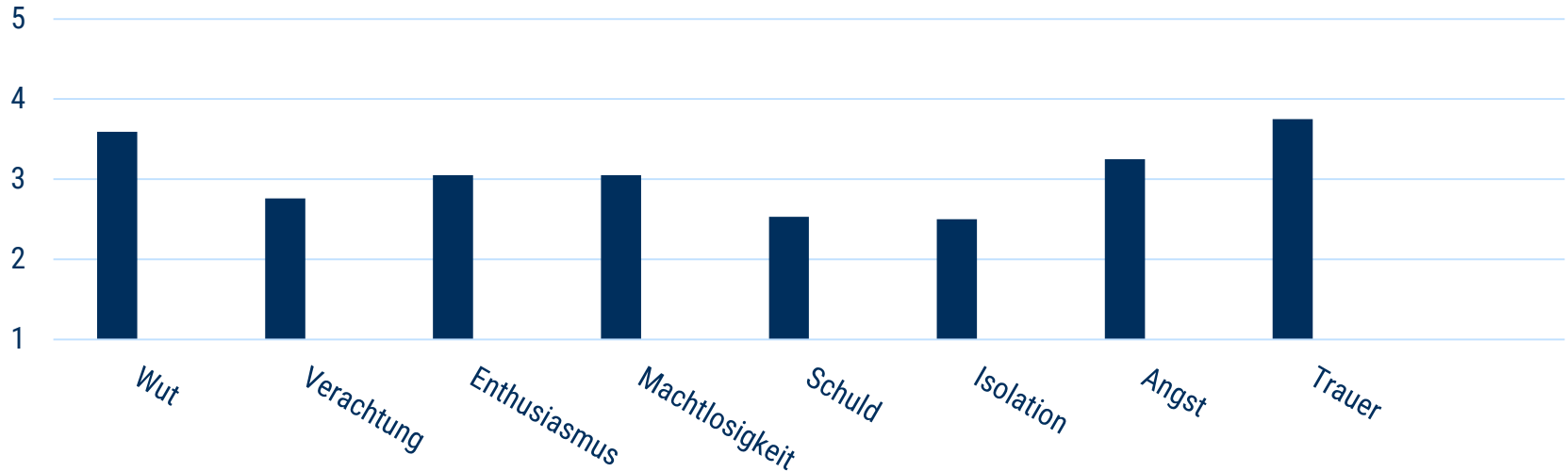
„Fühlst du dich im Zusammenhang mit dem Klimawandel...?“



Anmerkungen. Antworten von 10.000 jungen Menschen (16-25 Jahre) weltweit. Angaben in Prozent.

Quelle: Eigene Abbildung basierend auf Hickman et al. (2021)

Klima-Emotionen bei Erwachsenen in Deutschland



Anmerkungen. Durchschnittliche Emotionswerte einer altersrepräsentativen Stichprobe (18 – 80) in Deutschland.

Quelle: Eigene Abbildung basierend auf Metzen et al. (2024)

Was sind eigentlich Emotionen?

Komplexes Muster aus Veränderungen in diesen Bereichen:

Bereich	Beispiel(e)
Subjektives Erleben	Gefühl
Kognitive Prozesse	Bewertungen
Physiologie	Herzfrequenz, Schwitzen
Verhalten	Mimik, Gestik, Körperhaltung

Klimagefühle: Fazit

- Junge und erwachsene Menschen erleben im Zusammenhang mit der Klimakrise **viele verschiedene Gefühle**, zum Beispiel Trauer, Angst, Wut, Hilflosigkeit, aber auch Hoffnung.



Bildquelle: Adobe Stock

Gliederung

- Klimagefühle
- **Psyche und Klimagerechtigkeit**
- Umgang mit Klimagefühlen



Bildquelle: Adobe Stock

Psyche und Klimagerechtigkeit

“We saw online that people in Iceland had a funeral for a glacier. This is a beautiful ritual, but we’re going to be underwater soon. Who’s going to have a funeral for us?”

– 14-jährige Person auf den Malediven

Quelle: <https://www.facebook.com/artdoteearth/posts/artdoteearthdr-caroline-hickman-a-14-year-old-in-the-maldives-said-to-me-we-saw-o/4186790511546376/>



Bildquelle:
https://de.m.wikipedia.org/wiki/Datei:Maldives_on_the_globe_%28Afro-Eurasia_centered%29.svg

Psyche und Klimagerechtigkeit

Auswirkungen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit



- Entstehung und Verschlimmerung **psychischer Erkrankungen** durch Extremwetterereignisse



- Erhöhte **Aggression** und **Suizidraten** im Zusammenhang mit Hitze



- Verschlechterung der **Lebensqualität** und psychische Belastung durch Bewusstsein über existentielle Bedrohung

Psyche und Klimagerechtigkeit

Wer ist besonders von den psychischen Auswirkungen der Klimakrise betroffen?

- Kinder und Jugendliche bzw. junge Menschen (Clemens et al., 2022)
- Menschen im stärker direkt betroffenen Ländern bzw. im Globalen Süden (Clayton et al., 2023)
- Indigene Menschen (Brown et al., 2024)
- Mädchen und Frauen im Vergleich zu Jungen und Männern (Clayton et al., 2023)
- Körperlich oder psychisch vorerkrankte Menschen (WHO, 2022)
- Finanziell benachteiligte Menschen (Kałwak et al., 2024; WHO, 2022)

Psyche und Klimagerechtigkeit

Vulnerabilität bei jungen Menschen:

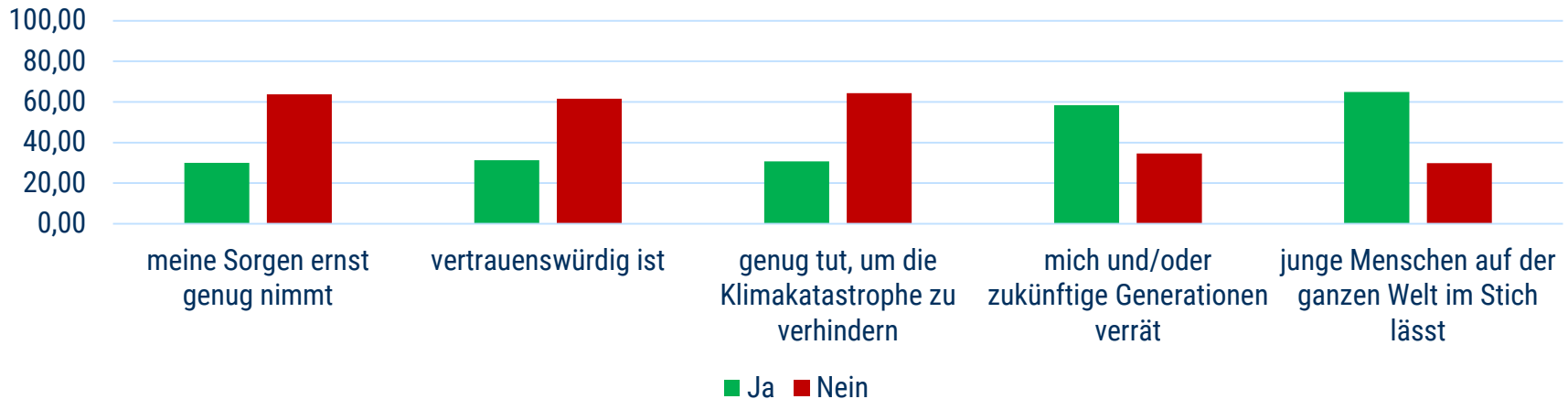
- Höhere Wahrscheinlichkeit der Betroffenheit über die Lebensspanne
- Abhängigkeit von Bezugspersonen
- Wenig politischer Einfluss
- Risikophase für die Entstehung psychischer Erkrankungen (Solmi et al., 2022)

Bildquelle: Hans Hack /
https://www.reddit.com/r/de/comments/oneyim/wie_viel_grad_erderhitzung_wirst_du_noch_erleben



Psyche und Klimagerechtigkeit

„Ich glaube, dass meine Regierung/andere Regierungen im Zusammenhang mit dem Klimawandel...“



Anmerkungen. Antworten von 10.000 jungen Menschen (16-25 Jahre) weltweit. Angaben in Prozent.

Quelle: Eigene Abbildung basierend auf Hickman et al. (2021)

Psyche und Klimagerechtigkeit

Vulnerabilität bei Menschen in stärker direkt betroffenen Ländern:

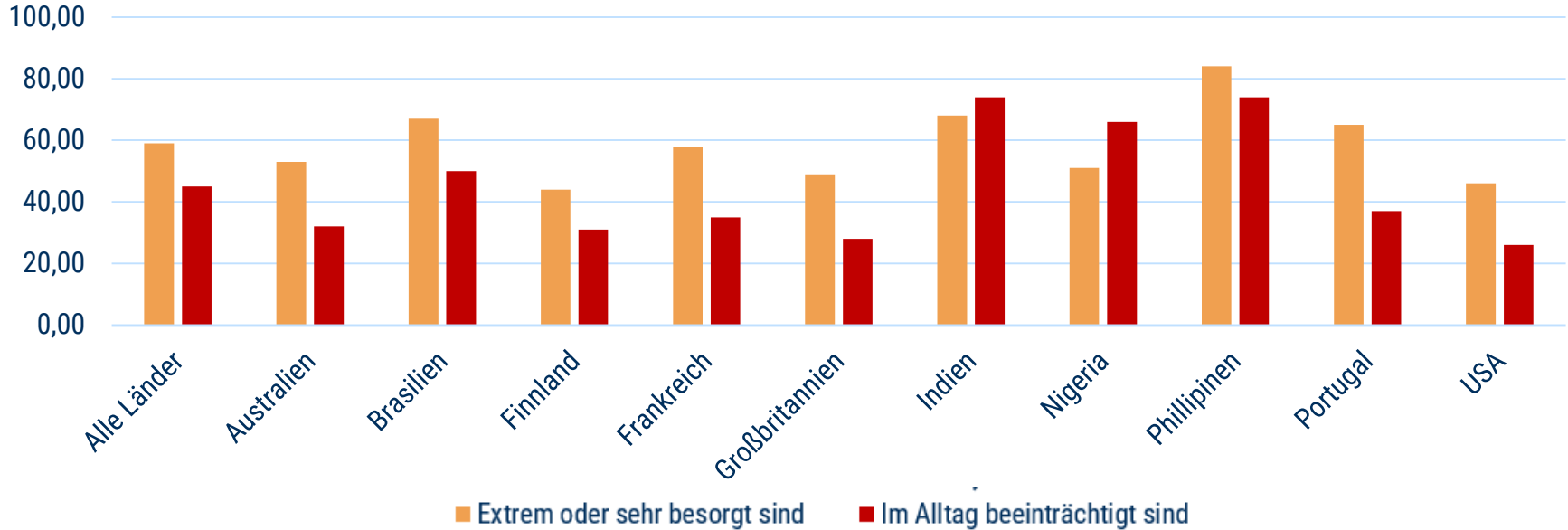
- Eher wenig globale Unterschiede bei Klimagefühlen:

Land	Wichtigste drei Emotionen
Australien	Ängstlich, besorgt, traurig
Brasilien	Besorgt, traurig, wütend
Finnland	traurig, hilflos, besorgt/ängstlich
Frankreich	Machtlos, besorgt, traurig
Indien	Besorgt, traurig, ängstlich
Nigeria	Ängstlich, besorgt, traurig
Philippinen	Traurig, besorgt, ängstlich
Portugal	Besorgt, traurig, ängstlich
Vereinigtes Königreich	Traurig, besorgt, ängstlich
Vereinigte Staaaten	Ängstlich, traurig, besorgt

Bildquelle: angepasst aus Clayton et al., 2023, p. 8

Psyche und Klimagerechtigkeit

Anteil junger Menschen, die durch die Klimakrise...



Anmerkungen. Antworten von 10.000 jungen Menschen (16-25 Jahre) weltweit. Angaben in Prozent.

Quelle: Eigene Abbildung basierend auf Hickman et al. (2021)

Psyche und Klimagerechtigkeit: Fazit

- Die Klimakrise wirkt sich **direkt** und **indirekt** negativ auf die psychische Gesundheit aus.
- **Klimaungerechtigkeit** gibt es auch bei der psychischen Gesundheit. Besonders betroffen sind zum Beispiel **junge Menschen** und **Menschen in stärker direkt betroffenen Ländern**.



Bildquelle: Adobe Stock

Gliederung

- Klimagefühle
- Psyche und Klimagerechtigkeit
- **Umgang mit Klimagefühlen**



Bildquelle: Adobe Stock

Wozu haben wir (Klima -)Gefühle?

- **Informativ:** Gefühle sind Bedürfnisanzeiger
- **Handlungsvorbereitend:** Gefühle können uns motivieren, zu handeln
- **Sozial-kommunikativ:** Gefühle ermöglichen ein gutes soziales Miteinander



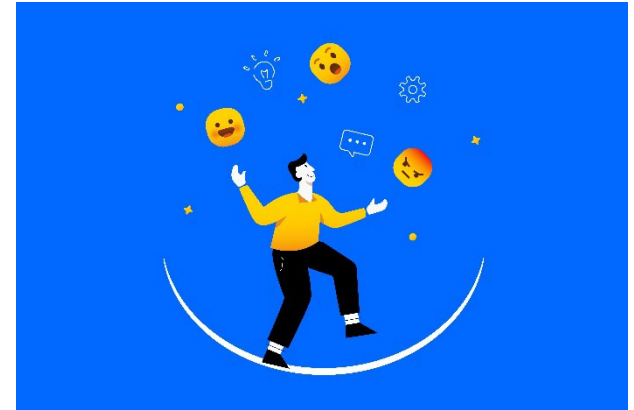
Bildquelle: Adobe Stock

Umgang mit Klimagefühlen

Austausch (ca. 5 Minuten): Wie geht Ihr oder Menschen in Eurem Umfeld mit Klimagefühlen um?

Umgang mit Klimagefühlen

- Den Umgang mit stressauslösenden oder belastenden Situationen **wie der Klimakrise** und den dabei entstehenden Gefühlen nennt man **Coping** (Lazarus & Folkman, 1984).
- Dabei kann man verschiedene **Strategien** nutzen.



Bildquelle: Adobe Stock

Umgang mit Klimagefühlen

Unterscheidung von klimabezogenen Coping-Strategien (Ojala, 2012):



Problemfokussiertes Coping:

- Verhaltensweisen zur Abmilderung der belastenden Situation
- „Ich denke darüber nach, was ich selbst gegen den Klimawandel tun kann.“



Emotionsfokussiertes Coping:

- Verhaltensweisen zur Abmilderung der Gefühle, die die Situation auslöst
- „Solange ich lebe, wird nichts Ernstes passieren.“



Sinnfokussiertes Coping:

- Strategien, die dem Umgang mit der Situation Bedeutung zuschreiben und langfristiges Coping ermöglichen
- „Immer mehr Menschen haben begonnen, den Klimawandel ernst zu nehmen.“

Konkrete Tipps

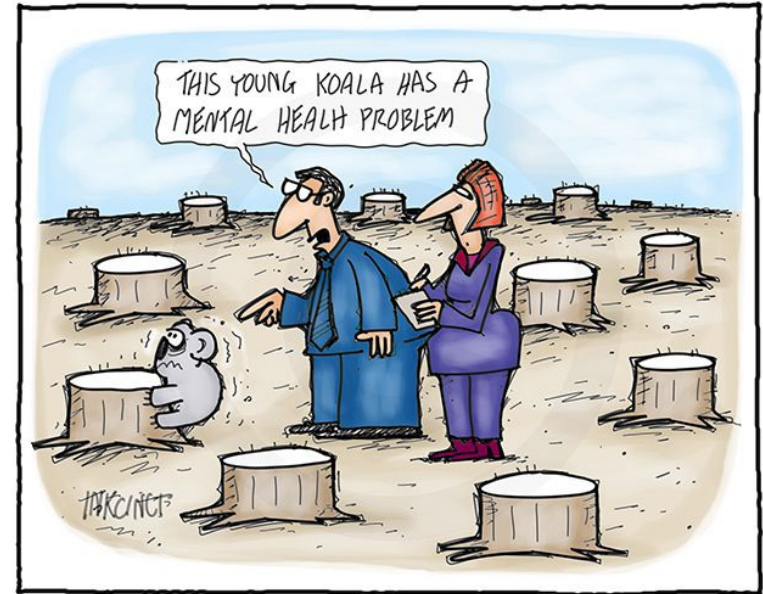
- Die eigenen Gefühle benennen
 - Z.B. mit dem „Klima-Gefühlsrad“



Bildquelle:
https://www.climatementalhealth.net/_files/ugd/be8092_00a6413135d24f7fb45e2ac2351a1699.pdf,
 basierend auf Pihkala, 2022.

Konkrete Tipps

- Die eigenen Gefühle anerkennen & akzeptieren
 - **Klimagefühle** sind angesichts der Klimakrise **normal und rational**.



Bildquelle: <https://inkcinct.com.au/index.php/2015/03/03/this-young-koala-has-a-mental-health-problem/>

Konkrete Tipps

- Austausch mit Freund*innen und Gleichgesinnten
- **Klima-Cafés** oder Gesprächsrunden vor Ort oder online:
 - <https://www.psy4f.org/termine-online-gespraechsrunden/>
 - <https://klimatreffs.de/>
 - Bald auch in Jena vor Ort!



Bildquelle: Adobe Stock

Konkrete Tipps

- Sich **engagieren** und den eigenen **Klima-Handabdruck** vergrößern
 - In der eigenen Lebenswelt ansetzen:
 - Was kann ich in den Bereichen tun, in denen ich sowieso unterwegs bin (Schule/Uni/Arbeit, Sportverein, etc.)?
 - Welche Art von Engagement passt zu mir?
 - Nach bestehenden Gruppen suchen oder Mitstreiter*innen finden

Konkrete Tipps

- Sich **engagieren** und den eigenen **Klima-Handabdruck** vergrößern
 - Gruppen in Jena und Umgebung:
 - <https://klimabuendnis-jena.de/ueber-uns/>
 - Allgemeine Ideen:
 - <https://daskannstdutun.de/>
 - <https://www.handabdruck.eu/>



Bildquelle: Adobe Stock

Konkrete Tipps

- Bewusster Konsum von **Nachrichten**
- Sich auch (!) **positive Entwicklungen** bewusst machen
 - <https://goodnews.eu/tag/klima/>
 - <https://www.dailyclimate.org/good-news/>
- Das muss **nicht** bedeuten, dass man negative Entwicklungen ausblendet.



Vertrauen in Klimaforschung wächst

Die Menschen in Deutschland vertrauen zunehmend der Klimaforschung: 59 Prozent glauben wissenschaftlichen Aussagen zum Klimawandel, bei erneuerbaren Energien sind es 65 Prozent. Viele kritisieren jedoch, dass die Wissenschaft zu wenig Einfluss auf die Politik hat und wirtschaftliche Interessen dominieren.

TAGESSCHAU →

Bildquelle: <https://goodnews.eu/menschen-in-deutschland-sind-wieder-gluecklicher-erste-trans-person-im-us-kongress-vertrauen-in-klimaforschung-waechst/>

Konkrete Tipps

- **Selbstfürsorge**
 - Zeit für Ausgleich nehmen
 - Entspannung, Hobbies, Treffen mit Freund*innen, Zeit in der Natur, etc.
 - Für sich selbst sorgen
 - Auf Schlaf, Ernährung & Bewegung achten
 - Gesunde Abgrenzung: Zeiten zum Abschalten und sich nicht mit globalen Krisen beschäftigen sind **okay und wichtig**.



Bildquelle: Adobe Stock

Konkrete Tipps

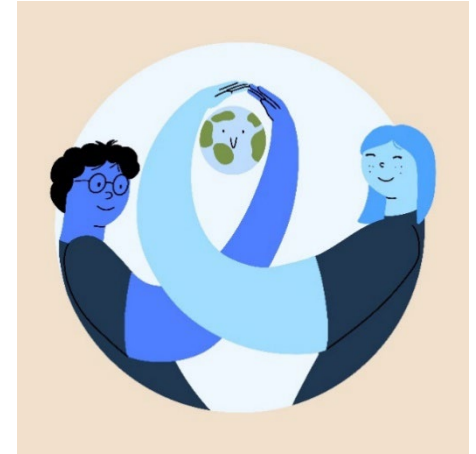
- Du fühlst Dich von der Klimakrise **sehr belastet**
oder brauchst einfach mal so ein **offenes Ohr**?
 - Gesprächsrunden und individuelle Beratung der
Psychologists For Future:
<https://www.psy4f.org/beratung/>



Bildquelle: <https://www.psy4f.org/>

Umgang mit Klimagefühlen: Fazit

- Klimagefühle haben - wie alle Gefühle - wichtige Funktionen, z.B. als **Bedürfnisanzeiger**.
- Es gibt **viele verschiedene Strategien**, um mit Klimagefühlen umzugehen. Am besten ist es, wenn man je nach Situation verschiedene Strategien nutzen kann.



Bildquelle: Adobe Stock

Fazit

Reflektion:

- Was nimmst Du aus dem Vortrag heute mit?
- Gibt es eine Strategie, die Du in Zukunft ausprobieren oder öfter nutzen möchtest?



Bildquelle: Adobe Stock

Klima - Café in Jena

- Save the Date: **28. Juni im StadtLab am Markt**
- Infos demnächst hier:

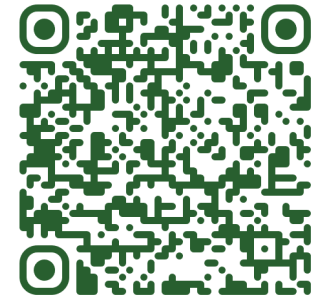
➤ <https://klimazentrum-jena.de/>

- Oder über unseren Newsletter:

➤ <https://lists.riseup.net/www/subscribe/klimazentrum-jena-news/>



Bildquelle: Adobe Stock



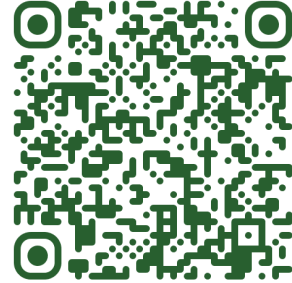
Direkt zur Newsletter-
Anmeldung

Hast Du Lust auf Forschung?

- Aktuelle **Forschungsprojekte** zu Klimagefühlen uvm. gibt

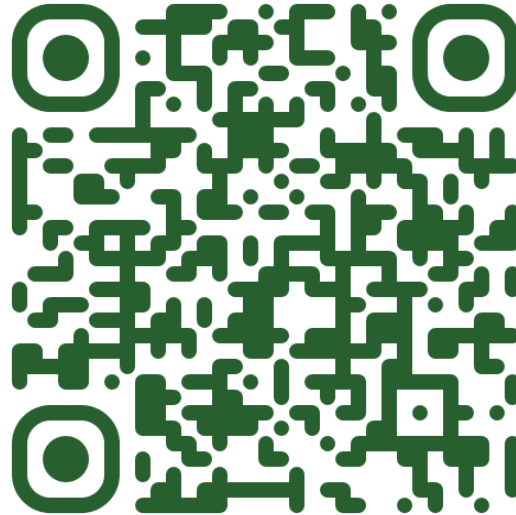
es hier:

➤ <https://www.fsv.uni-jena.de/51876/informationen-fuer-teilnehmende>



Foliensatz zum Workshop

Den Foliensatz kannst Du Dir hier noch einmal anschauen und herunterladen:



<https://cloud.wechange.de/s/JC92yHGH3sP5dSE>

Literatur

- Brown, M., Mirza, S., Lu, J., & Stewart, S. L. (2024). Walking Forward Together—The Next Step: Indigenous Youth Mental Health and the Climate Crisis. *Psych*, 6(1), 210-220.
- Clayton, S. D., Pihkala, P., Wray, B., & Marks, E. (2023). Psychological and Emotional Responses to Climate Change among Young People Worldwide: Differences Associated with Gender, Age, and Country. *Sustainability*, 15(4), Article 4. <https://doi.org/10.3390/su15043540>
- Clemens, V., von Hirschhausen, E., & Fegert, J. M. (2022). Report of the intergovernmental panel on climate change: Implications for the mental health policy of children and adolescents in Europe—a scoping review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(5), 701–713. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01615-3>
- Dohm, L. & Klar, M. (2020). Klimakrise und Klimaresilienz. Die Verantwortung der Psychotherapie. *Psychosozial* 43. Jg. (2020) Heft III (Nr. 161), 99-114.
- Eder, A., & Brosch, T. (2017). Emotion. *Allgemeine Psychologie*, 185-222.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2008). *Psychologie* (Vol. 7275). Pearson Deutschland GmbH
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863-e873.
- Kahwak, W., Weziak-Białowska, D., Wendolowska, A., Bonarska, K., Sitnik-Warchulska, K., Baribura, A., Czyżowska, D., Gruszka, A., Opoczyńska-Morasiewicz, M., & Izydorczyk, B. (2024). Young adults from disadvantaged groups experience more stress and deterioration in mental health associated with polycrisis. *Scientific Reports*, 14(1), 8757. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59325-8>
- Lawrance, D. E., Thompson, R., Fontana, G., & Jennings, D. N. (2021). *The impact of climate change on mental health and emotional wellbeing: Current evidence and implications for policy and practice*. 36.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Metzen, D., Blumenschein, P., Peter, F., Bechtoldt, M., Frisch, A., Tschorn, M., & Heinzl, S. (2024). *Validation of the Inventory of Climate Emotions (ICE) in a German sample*. OSF. <https://doi.org/10.31234/osf.io/tcpem>
- Ojala, M. (2012). How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 32(3), 225-233.
- Pihkala, P. (2022). Toward a Taxonomy of Climate Emotions. *Frontiers in Climate*, 3, 738154. <https://doi.org/10.3389/fccli.2021.738154>
- Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 281–295. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>
- World Health Organization. (2022). *Mental Health and Climate Change: Policy Brief*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045125>



Bildquelle: Adobe Stock

Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit!

Kontakt:

nora.spirkl@uni-jena.de

Klimanotstands-Zentrum Jena:

info@klimazentrum-jena.de

<https://klimazentrum-jena.de/>