



Raus aus der Klimaangst!

eIN SAMSTAGABEND IM JULI 2021: Ich sitze auf meinem Balkon und sehe in den Regen, der wie ein Wasserfall auf das Dach prasselt. Das ist kein normaler Regenguss – es fing morgens an, und seitdem hört es nicht mehr auf zu schütten. Im Sekundentakt fahren Feuerwehrfahrzeuge vorbei. Sie pumpen Wasser

Wenn Sorgen um die Zukunft uns lähmen, ist es Zeit, aktiv zu werden. Aber wie geht das, hat sich unsere Autorin gefragt

aus den Kellern, sichern schwimmende Autos und versuchen, die Fluten mit Sandsäcken aufzuhalten. „Meinst du, das wird jetzt immer so sein?“ frage ich meinen Freund, der neben mir sitzt. „Ich weiß es nicht.“ Er zuckt etwas hilflos die Schultern. „Wahrscheinlich müssen wir lernen, damit zu leben.“ Seine Worte helfen →

INTERVIEW

Die Stopptaste drücken

Eine Umweltpsychologin erklärt, warum besonders junge Menschen Klimaangst haben und was wir gegen Gefühle der Ohnmacht tun können



Dr. Isabella Uhl-Hädicke forscht zur Klimawandelkommunikation und hat das Buch „Warum tun wir es nicht einfach?“ (Molden, 25 Euro) geschrieben

Frau Uhl-Hädicke, ein großer Teil der jungen Menschen hier hat Klimaangst. Wieso betrifft das gerade diese Generation?

Weil für sie die Relevanz größer ist. Die Konsequenzen werden mit den Jahren schwerwiegender und sie werden sie viel stärker erleben als die älteren Generationen. Es ist beängstigend, wenn ich weiß: Es geht um meine Zukunft. Die Fakten sind seit Jahrzehnten am Tisch, nur kommt man heute nicht mehr drum herum.

Wer macht sich sonst noch besonders Sorgen um die Umwelt?

Generell haben Frauen mehr Bewusstsein und Bereitschaft, klimafreundlich zu handeln. Auch Bildung spielt eine Rolle: Mit einem höheren Abschluss kommt mehr Bewusstsein fürs Klima. Interessant ist, dass diese Schicht nicht automatisch klimafreundlicher handelt. Menschen mit mehr Einkommen leben in größeren Häusern, fahren mehr Auto oder häufiger in den Urlaub. In der Summe haben sie, obwohl sie vielleicht Bio einkaufen, einen größeren CO₂-Fußabdruck als Geringverdienere mit weniger Klima-Bewusstsein.

Leiden Sie selbst auch unter Klimaangst?

Wenn ich die jüngsten Berichte und Erkenntnisse lese, ja. Ich bin motiviert und sehe, dass sich in meinem Umfeld etwas tut. Trotzdem passiert insgesamt zu wenig, ist zu wenig Motivation da, etwas zu ändern. Ich denke oft an die Konsequenzen für meine Tochter, wenn wir nicht handeln, und muss aufpassen, nicht zu viel Angst zu haben. Aber ich habe über die Jahre meine Methoden entwickelt, um besser damit umzugehen.

Welche Methoden sind das?

Man sollte erst einmal anerkennen, dass diese Ängste okay und normal sind. Wer sich viel engagiert und trotzdem das Gefühl hat, dass sich im Umfeld nichts ändert, fühlt sich oft überfordert. Daraus entsteht der

Anspruch, sich über alles zu informieren und immer im Einsatz zu sein. Ich nehme mir deswegen bewusst Zeit im Alltag, in der ich nicht noch ein Sachbuch zum Klimawandel lese, sondern mir Bereiche suche, wo das Thema nicht so präsent ist. Außerdem hilft es, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und sich positive Entwicklungen vor Augen zu führen.

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, aktiv zu werden?

Die wenigsten würden sagen, dass ihnen Klimaschutz egal ist und umweltschädigendes Verhalten in Ordnung wäre. Das spiegelt sich aber nicht in ihrem Handeln: Wir sind gut darin, Ausreden zu finden, um nichts ändern zu müssen. Unser Leidensdruck im Alltag ist einfach noch nicht so groß. Ein anderer Grund ist das Gefühl von Überforderung: Das Thema ist so komplex und nicht greifbar, man kann die Konsequenzen höchstens punktuell beobachten. Es gibt kein Datum, an dem der Klimawandel anfing, und keine genaue Anleitung, was man tun muss, damit er wieder aufhört. Im Alltag wird unser Verhalten oft durch direktes Feedback gesteuert, aber das geht beim Klimawandel eben nicht: Nur weil wir das Auto stehen lassen, ändert sich nicht gleich etwas. Deshalb fällt es vielen so schwer, damit umzugehen. Wir müssen aber alle mitmachen, damit sich langfristig etwas bewegt.

Wie genau machen wir denn unseren Alltag umweltfreundlicher?

Wir können uns die Bereiche ansehen, in denen wir etwas ändern können und uns auf einen fokussieren. Zum Beispiel Mobilität: Fahren in meinem Umfeld alle Auto oder macht es jemand anders? Und wenn ja: Wie macht er oder sie es? Dann beobachte ich meine Gewohnheiten. Wenn ich morgens automatisch zum Autoschlüssel greife, könnte ich zum Beispiel den Fahrradhelm über den Schlüssel legen oder ein neonfarbenes Post-it draufkleben. So drücke ich im automatischen Ablauf die Stopptaste. Außerdem hilft es, sich Geschichten von Menschen anzusehen, die bereits etwas verändert haben, das gibt uns Mut. Das geht über Podcasts, Websites oder Magazine. Ganz klar: Es ist ein langsamer Prozess, bei dem man viel Geduld braucht.

40 Jahre
Naturkosmetik

Für eine Haut in Balance

Der tägliche Frischekick
für ein strahlendes Aussehen



✓ **Aloe Vera 24h Creme**
versorgt die Haut intensiv mit
Feuchtigkeit und verbessert
die Spannkraft



✓ **Aloe Vera Maske**
mildert Trockenheitsfältchen
und feine Linien mit dem intensiv
pflegenden Pflanzenöl-Komplex
Mitte Juni in Ihrer dm Filiale

In ausgewählten dm Filialen und auf dm.at erhältlich.

mir überhaupt nicht weiter. In meiner düsteren Weltuntergangsstimmung setze ich diesen verrückten Regen auf eine wachsende Liste: Wo war der Schnee im vergangenen Jahre? War dieser Sommer nicht besonders warm? Und dann noch diese Koalas, die aus dem brennenden Busch fliehen ...

„ZIEMLICH DEPRIMIEREND“, denke ich, wenn ich den Anfang dieses Textes lese. Eigentlich mag ich doch mein Leben und genieße es in vollen Zügen. Und trotzdem vergeht kein Tag, ohne dass ich

Um aktiv zu werden, müssen wir unseren Kraftquellen genügend Raum im Alltag geben

mir Gedanken über die Zukunft mache: Es gibt einfach gerade so viele Dinge in der Welt, die sich in die falsche Richtung entwickeln. Und ich habe das Gefühl, nicht wirklich etwas daran ändern zu können. Ja: Ich fühle mich ohnmächtig.

IMMERHIN BIN ICH mit diesen Gedanken nicht allein. Laut einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Insa von 2019 fürchten 42 Prozent der Deutschen (für Österreich vermutet man Ähnliches), dass der Klimawandel die Stabilität und Sicherheit der Welt gefährden könnte. Unter den Jugendlichen sind es 65 Prozent. Mit den Sorgen um das Klima hat sich ein Begriff verfestigt: „Eco-anxiety“; auf Deutsch „Klimaangst“. Eine Studie des Sinus-Institutes fand heraus, dass mittlerweile 70 Prozent der 14- bis 24-Jährigen dieses Gefühl kennen. Aber was ist das eigentlich genau?

ALS KLIMAANGST bezeichnet man laut Duden „die Angst und Sorge vor der Klimakrise und ihren Folgen“. Johannes Klackl forscht im Fachbereich Psychologie an der Universität Salzburg. In einem Interview hat er kürzlich erklärt, dass Klimaangst keine psychische Erkrankung sei, sondern eine natürliche Reaktion auf die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Klimaforschung. Diese Meinung vertritt auch Felix Peter. Auch er ist Psychologe und engagiert sich in der Bewegung „Psychologists for Future“; einer Parallelbewegung der „Fridays for Future“. Er hat Vorbehalte gegen den Begriff Klimaangst. Ängste und Depressionen werden seiner Erfahrung nach oft mit ernsthaften psychischen

Störungen in Verbindung gebracht. Somit kann die Bezeichnung nahelegen, die Furcht vor dem Klimawandel sei eine Krankheit. Eine Stigmatisierung, die einerseits Menschen in eine Ecke stellt, die sich Sorgen machen – und es anderen leichter macht, sich von den vermeintlich „Verrückten“ abzusetzen und nichts an ihrem Lebensstil zu ändern. Je spürbarer der Klimawandel werde, schätzen Experten, desto mehr von uns würden in Zukunft an Klimaangst leiden. Während sie unter Wissenschaftlern schon verbreiteter ist, zählt sie unter Menschen aus anderen Berufsbereichen zu einem relativ neuen und noch unerforschten Phänomen.

ES IST SELTSAM: Die Nachricht, dass ich nicht depressiv oder an einer Angststörung erkrankt bin, beruhigt mich etwas. Trotzdem lassen mich meine sorgenvollen Gedanken nicht los. Und sie verstärken sich, sobald ich in den sozialen Netzwerken unterwegs bin. Ich folge Organisationen wie Greenpeace oder PETA – und habe bemerkt, dass mir in den vergangenen Monaten vermehrt alarmierende Beiträge vorgeschlagen werden. Vermutlich ein Werk des Algorithmus', weil offensichtlich ist, dass ich mich für diese Themen interessiere, viele Petitionen unterschreibe, Aufrufe zu Aktionen teile.

UND JETZT? Ich denke viel über das Gespräch nach, das ich mit der Umweltpsychologin Isabella Uhl-Hädicke (siehe S. 103) geführt habe. Wenn ich mich weinend im Bett verkriechen, mag das zwar an solchen Sintflut-Tagen angemessen erscheinen. Aber ich helfe damit keinem einzigen Baum, keinem Koala. Um anzupacken, wo es geht, brauche ich meine Kraft, meine Freude an unserer wunderschönen Welt, die es zu schützen und zu erhalten gilt – und vermutlich weniger Social Media. Ich denke über meine Kraftquellen nach: Zeit mit meinem Freund und in der Natur, Sport, Musik, Lesen. Es tut gut, mir das klarzumachen und diesen Aktivitäten genug Raum in meinem Alltag zu geben.

KÜRZLICH GING ICH wieder eine Runde spazieren. Auf dem Asphalt lag ein großer Regenwurm. Ich nahm ihn und setzte ihn in die Wiese. Das, fiel mir auf, ist die gute Kehrseite meiner Klimaangst: Ich versuche immer, das Beste aus einer Situation zu machen, mich zu kümmern. Und sei es nur der Regenwurm, den ich rette, damit er die Erde im Park wieder ordentlich umgraben kann.

TEXT: Eva Goldschald



An meine Haut
lasse ich nur
Wasser und CD.

Und alles, was mich sonst
noch happy macht.

Die ersten Aroma-Deos
von CD: mit ätherischen
Ölen aus der Aroma-
Therapie und fruchtig-
frischem Duft.



NEU

