



# KLIMAGEFÜHLE

---

Wie wir die Klimakatastrophe  
emotional verarbeiten

# SOLASTALGIE

---

Albrecht, G. (2005)

- ❖ **Begriffsursprung:**
  - Solace = Trost
  - Desolation = Trostlosigkeit, Verlassenheit
  - Algia = Schmerz, Leid
  - Nostalgie = (krank machendes) Heimweh
- ❖ **Wortwörtliche Bedeutung:**
  - Der Schmerz, den wir erleben, wenn wir einen Mangel an Trost und ein Gefühl der Verlassenheit im Zusammenhang mit dem Zustand unserer Lebensumwelt erleben.
- ❖ Intensives Verlangen, dass der Ort, an dem wir leben, in einem Zustand bleibt, der uns Wohlbefinden und Trost spendet
- ❖ „Solastalgie ist eine Art Heimweh, das wir bekommen, obwohl wir zu Hause sind.“

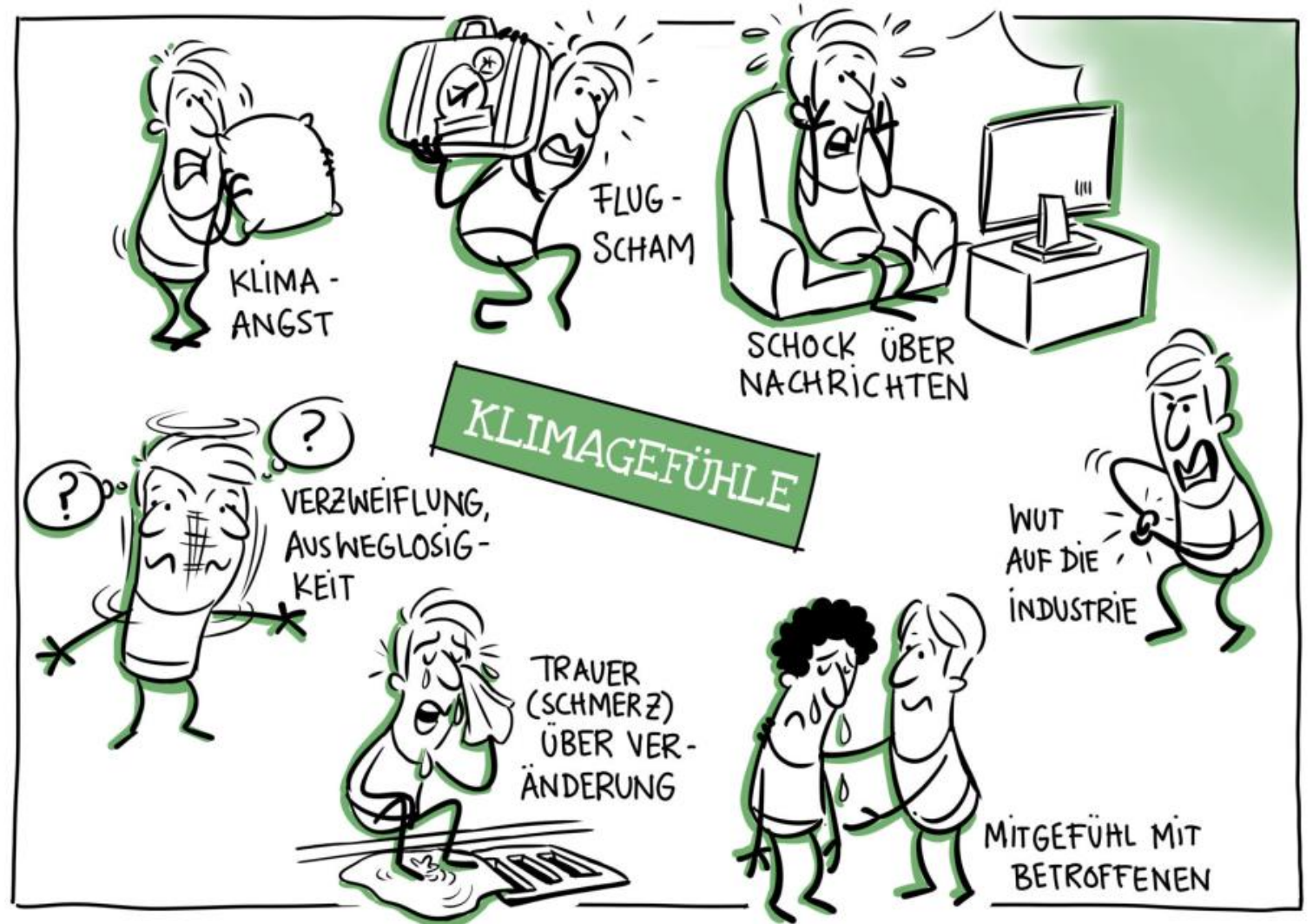
# SORGEN UM DAS KLIMA

---

Falk, A., Fallak, M. & Stötzer L. (2022),  
Hickman, C. et al. (2021)

- ❖ Repräsentative Umfrage für Deutschland (Falk, Fallak & Stötzer L., 2022)
  - 78% (sehr) stark beunruhigt über den Klimawandel
  - 78% erwarten (sehr) starke Schäden für die Menschen in Deutschland
  - 85% erwarten (sehr) starke Schäden für zukünftige Generationen
- ❖ Befragung von 10.000 jungen Menschen (16–25 J.) in 10 Ländern (Hickman et al., 2021):
  - 59% sehr/extrem besorgt über den Klimawandel
  - > 50% erleben in Bezug auf den Klimawandel Trauer, Angst, Ärger, Ohnmacht, Hilflosigkeit und Schuldgefühle
  - > 45% fühlen sich dadurch im Alltag und Funktionsniveau beeinträchtigt

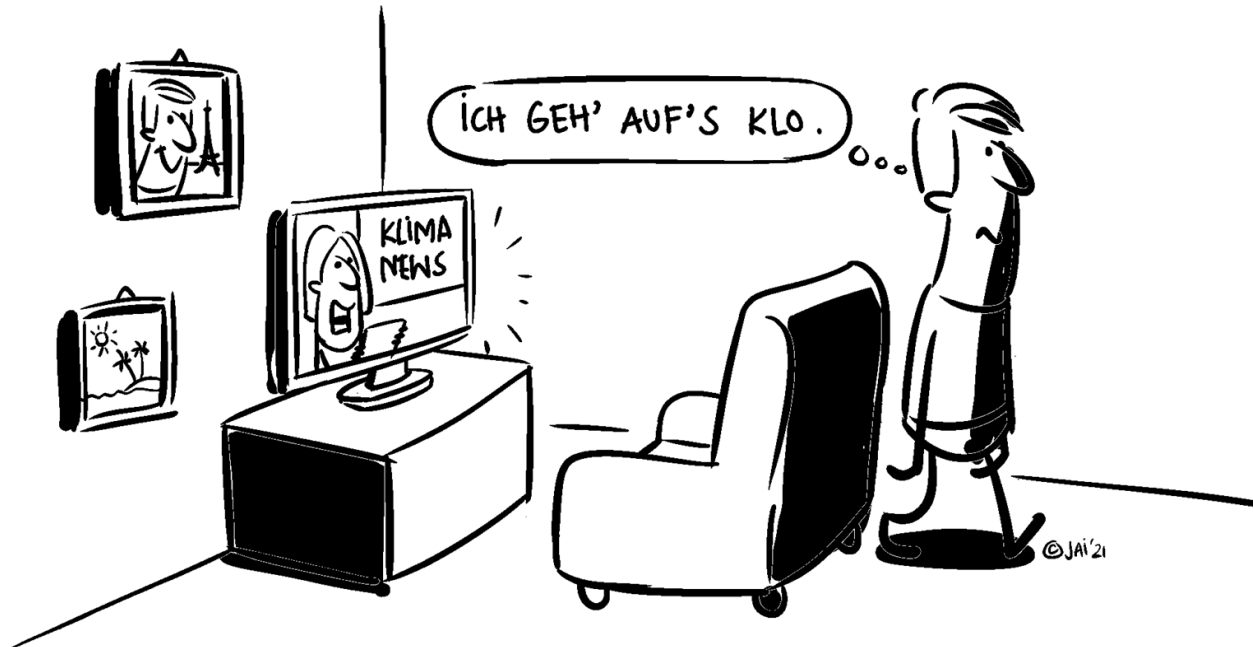
# KLIMAGEFÜHLE



# DAS DILEMMA DER KLIMAGEFÜHLE

---

Die **Klimakatastrophe** ist bedrohlich und löst daher **unangenehme Gefühle** aus.



Als Menschen vermeiden wir gerne unangenehme Gefühle oder wehren sie ab.

Was bedeutet das für unsere Umgang mit der Klimakatastrophe?

# ACHSELZUCKEND IN DIE APOKALYPSE?

---

Anders, G. (1956/1959)  
nach Wirth, H.J. (2020)

- ❖ Die Gesellschaft leidet an „**Apokalypse-Blindheit**“, einer Verleugnung der existenziellen Gefahren, denen die Menschheit als Ganzes ausgesetzt ist.
- ❖ Empfehlung: systematische Übungen, um „das Volumen unserer Vorstellung und unseres Fühlens willentlich zu erweitern“. Wir sollten „die unwillige Phantasie und das faule Gefühl herauslocken“, um „unseren Gegenwarts-Horizont willentlich zu erweitern“.
- ❖ Wir brauchen „**Mut zur Angst**“.



Altenahr im Ahrtal, 8 Tage nach der Flut 2021



Gletscherschmelze Großglockner, Österreich, 2016





Tornado, Sonnac, Belgien, 2015



Dürre in England, Greenwich, August 2022



Waldbrände, Griechenland, 2021



Dürre in Namibia, verdurstete Oryx-Antilopen, 2020

# REFLEXION KLIMAGEFÜHLE

---

- Austausch mit Sitznachbar\*in: Wie ging es mir beim Ansehen der Bilder? Welche Gefühle sind aufgekommen? (2 x 1 min)
- Auf [www.menti.com](https://www.menti.com) mit dem Code **6207 3022** an der Umfrage zu den aufgetauchten Gefühlen teilnehmen





# SIND KLIMAGEFÜHLE ANGEMESSEN?

---

- ❖ Klimagefühle ...
  - ... sind weit überwiegend **adaptive Gefühle**.
  - ... sind angemessen und notwendig.
  - ... gehen mit Impulsen einher, die wir zur Bewältigung der Klimakatastrophe dringend brauchen.

- ❖ Sind Klimagefühle ...
  - ... ein Problem?
  - ... gesund und normal?
  - ... oder beides?
- ❖ Klimakatastrophe:
  - aktuelle und weiter zunehmenden Bedrohung unserer Lebensgrundlage
  - wissenschaftlich belegt



# FUNKTIONALITÄT VON KLIMAGEFÜHLEN

---

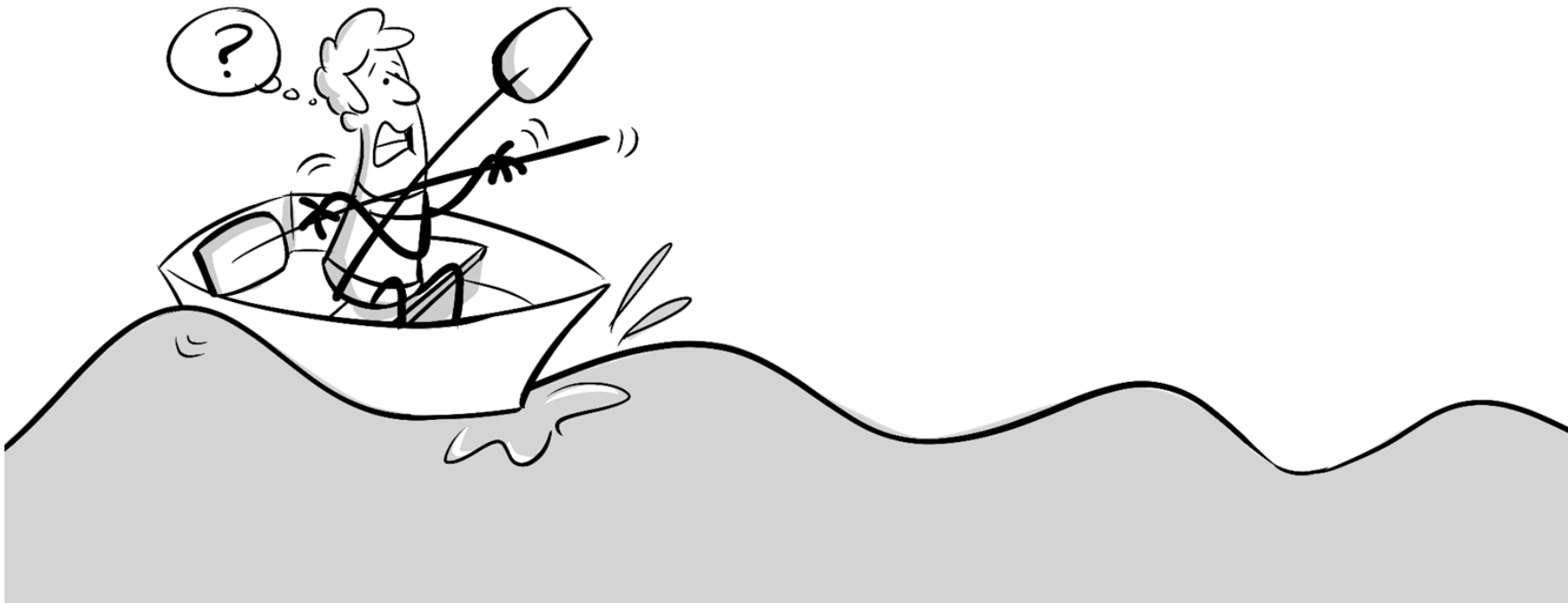
- ❖ **Angst:** Bedrohung erkennen und Schutzmaßnahmen ergreifen
- ❖ **Wut:** Verursacher in ihre Grenzen weisen, Veränderungen einfordern, weitere Umweltzerstörung verhindern
- ❖ **Traurigkeit:** Verluste verarbeiten
- ❖ **Scham- und Schuldgefühle:** eigenes Fehlverhalten als solches erkennen und unterlassen



# ANGST = OHNMACHT?

---

Unangenehme Gefühle, für die wir keine adaptiven (eigenen) Ausdrucks- bzw. Handlungsmöglichkeiten finden, können dazu führen, dass wir uns **hilflos, überwältigt, ohnmächtig, verzweifelt, hoffnungslos, depressiv** und **handlungsunfähig** fühlen.



# BEWÄLTIGUNG UND ABWEHR

---

Wir alle wehren die Wahrnehmung der Klimakrise mehr oder weniger ab. Sonst würden wir von Schreckensbildern überflutet und wären nicht mehr handlungsfähig.



Wir brauchen unsere psychische Abwehr, aber aufgrund unserer bedrohlichen Lage lohnt es, ihre Dienlichkeit zu reflektieren.

# BEWÄLTIGUNGS- MECHANISMEN

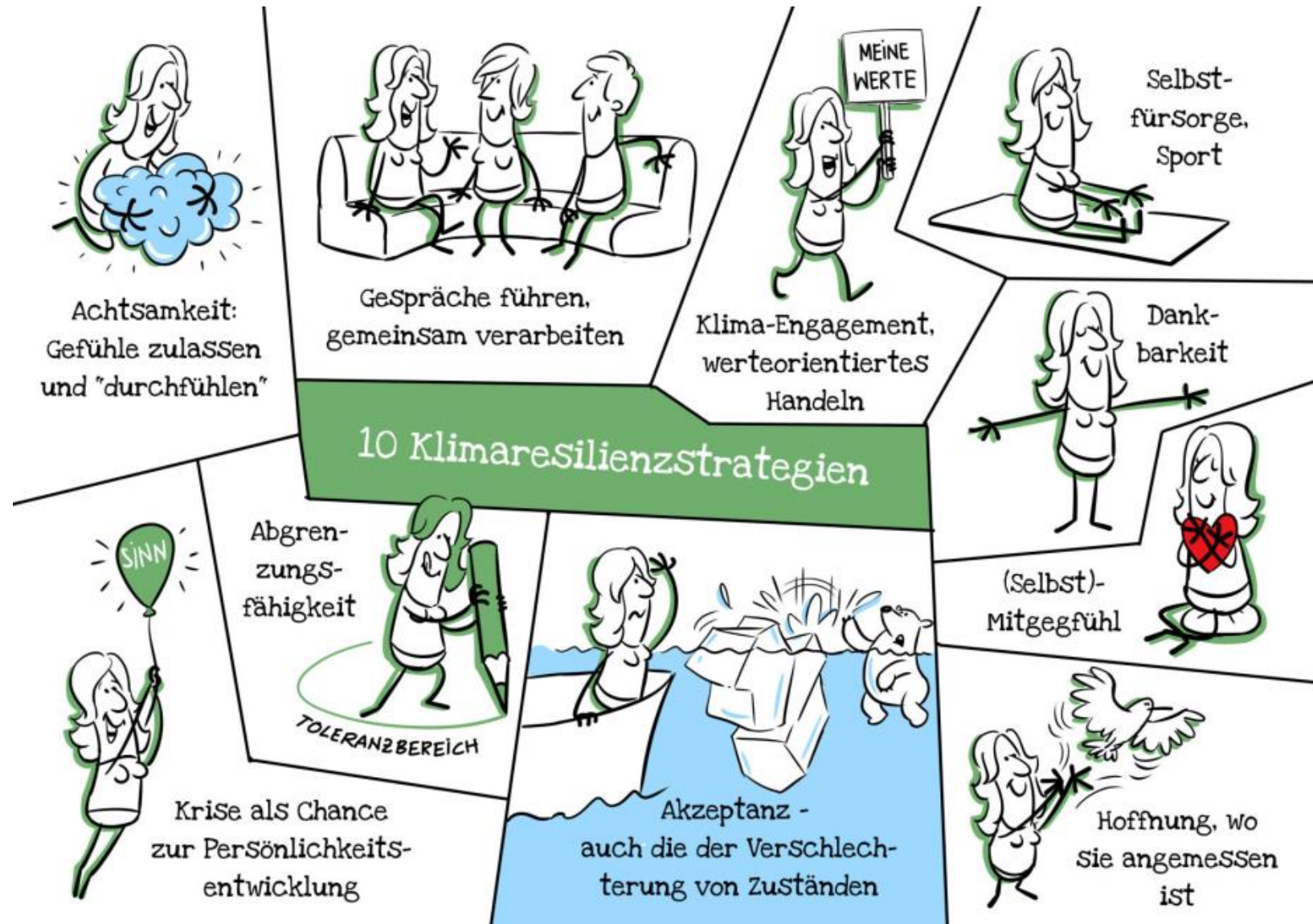
---



- ❖ **Vermeidung:** z.B. von klimabezogenen Nachrichten und Gesprächen, „das will ich mir lieber nicht ausmalen“
- ❖ **Verleugnung:** z.B. Verbreitung und Konsum von Fake News & Verschwörungstheorien, „es gab immer schon Temperaturschwankungen“, „es wird mich nicht betreffen“, „es ist sowieso schon zu spät“
- ❖ **Verantwortungsverschiebung:** z.B. „andere sind noch schlimmer“, „Flüge machen doch nur 3% des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes aus“, auf Scheinlösungen verweisen (z.B. Technologie)

# ADAPTIVER UMGANG MIT KLIMAGEFÜHLEN

Dohm, L. & Klar, M. (2020)



# UMGANG MIT KLIMAGEFÜHLEN IN DER THERAPIE

---

- ❖ **Validierung und Normalisierung** der benannten Gefühle
- ❖ **Realitätscheck:** Handelt es sich um adaptive Gefühle?
- ❖ **Kognitive Umstrukturierung** dysfunktionaler Grundannahmen
- ❖ **Aufbau adaptiver Verhaltensweisen**
  - z.B. emotionsfokussiert: Wahrnehmung für eigene Gefühle und Handlungsimpulse stärken, an angemessenem Emotionsausdruck arbeiten
- ❖ **Förderung der Handlungsmotivation**
  - z.B. durch Werte-Arbeit (ACT)
  - z.B. durch Motivational Interviewing
- ❖ **Ziel: Förderung der Selbstwirksamkeit**  
(Innocenti et al., 2023)

# QUELLEN

---

- Albrecht, G. (2005). 'Solastalgia'. A New Concept in Health and Identity. PAN: Philosophy Activism Nature 3, 44-59.
- Dohm, L. & Klar, M. (2020). Klimakrise und Klimaresilienz. psychosozial 43 (3), 99 – 114.
- Falk, A., Fallak, M. & Stötzer, L. (2022). Sorgen der Menschen um den Klimaschutz. Briq policy monitor 6, briq Institute on Behavior & Inequality.
- Hickman, C. et al. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. Lancet Planet Health 5, e863–873.
- Innocenti, M., Santarelli, G., Lombardi, G.S., Ciabini, L., Zjalic, D.; Di Russo, M. & Cadeddu, C. (2023). How Can Climate Change Anxiety Induce Both Pro-Environmental Behaviours and Eco-Paralysis? The Mediating Role of General Self-Efficacy. Int. J. Environ. Res. Public Health 20, 3085.
- Pikhala, P. (2022). Klimakummer, Klimadepression und Solastalgie. In: K. van Bronswijk, & C.M. Hausmann (Hrsg.), Climate Emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit, 97-128. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Wirth, H.J. (2020). Die Corona-Pandemie als Herausforderung für Psyche und Gesellschaft. Überlegungen aus Sicht der psychoanalytischen Sozialpsychologie. DGPT-MitgliederRundschreiben 03/2020, 15-25.

# LITERATUR- EMPFEHLUNGEN

---

Dohm, L. & Schulze, M. (2022). Klimagefühle. Wie wir an der Umweltkrise wachsen, statt zu verzweifeln. München: Knauer.

Psychologists for Future (n.d.). Klimaangst.  
<https://www.psychologistsforfuture.org/klimaangst/>.

van Bronswijk, K. (2022). Klima im Kopf. Angst, Wut, Hoffnung: Was die ökologische Krise mit uns macht. München: oekom.

van Bronswijk, K. & Hausmann, C.M. (Hrsg.) (2022). Climate Emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit. Gießen: Psychosozial-Verlag.

# BILDNACHWEIS

---

Titelfolie: Rima Ashour

Illustrationen zu Klimagefühlen, Bewältigungsmechanismen und Resilienzstrategien: Jai Wanigesinghe, Psy4F, [CC BY-SA 4.0](#)

Bilder zur Klimakatastrophe:

Folie 7: Bettina Vier, [CC BY-SA 4.0](#), via Wikimedia Commons

Folie 8: Naturpuur, [CC BY-SA 4.0](#), via Wikimedia Commons

Folie 9: Axel Guibourg, [CC BY-SA 4.0](#), via Wikimedia Commons

Folie 10: Alisdare Hickson from Woolwich, United Kingdom, [CC BY-SA 2.0](#), via Wikimedia Commons

Folie 11: Anasmeister, via Unsplash

Folie 12: Dumbassman, [CC BY-SA 4.0](#), via Wikimedia Commons



# KONTAKT

---



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

[mail@psychologistsforfuture.org](mailto:mail@psychologistsforfuture.org)

[nuernberg@psychologistsforfuture.org](mailto:nuernberg@psychologistsforfuture.org)

**Impressum:**

**Psychologists / Psychotherapists for Future e.V.**

Vertretungsberechtigte: Georg Adelman, Katharina van Bronswijk, Mareike Schulze

Ehrenfelsstr. 13, 55411 Bingen

Eintrag als Verein beim Amtsgericht Mainz, Registernummer VR 42145