

RATGEBER

Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel



Für Mensch & Umwelt

Umwelt 
Bundesamt

Impressum

Herausgeber:

Umweltbundesamt
Fachgebiet II 1.5
Postfach 14 06
06813 Dessau-Roßlau
Tel: +49 340-2103-0
info@umweltbundesamt.de
Internet: www.umweltbundesamt.de

 /umweltbundesamt.de

 /umweltbundesamt

 /umweltbundesamt

 /umweltbundesamt

Autor*innen:

Patrick Ruppel, Torsten Grothmann,
Carlotta Harms (Institut für ökologische
Wirtschaftsforschung gGmbH) und
Gerhard Reese (Rheinland-Pfälzische
Technische Universität Kaiserslautern-
Landau)

Unter Mitarbeit von Expert*innen aus
der psychotherapeutischen Praxis:
Katharina van Bronswijk, Lea Dohm und
Felix Peter (organisiert bei Psychologists/
Psychotherapists 4 Future e. V.)

Redaktion:

Tomke Zschachlitz, Wolfgang Straff und
Maria Bathow, Fachgebiet II 1.5
Umweltmedizin und gesundheitliche
Bewertung

Dr. Jutta Litvinovitch & Mark Vallenthin,
BMUV, Referat T III 2 G Gesundheit im
Klimawandel

Satz, Layout und Illustrationen:

Volker Haese, Bremen

Publikationen als pdf:

www.umweltbundesamt.de/publikationen

Stand: August 2024

Inhalt

Überblick	4
////////////////////////////////////	
Welche Belastungen gibt es und welche betreffen mich?	7
////////////////////////////////////	
Was ist mentales Wohlbefinden und wovon hängt es ab?	9
////////////////////////////////////	
Wie kann ich mein mentales Wohlbefinden stärken und Veränderungen bewirken?	12
////////////////////////////////////	
1. Hebel: Gesund mit eigenen Gefühlen umgehen	14
////////////////////////////////////	
Gefühle zulassen, wertschätzen und mit anderen teilen	15
////////////////////////////////////	
Auf eigene Bewältigungsstrategien rückbesinnen	17
////////////////////////////////////	
Potenziale und Grenzen eigener Einflussmöglichkeiten anerkennen	18
////////////////////////////////////	
Eine zuversichtliche Grundhaltung pflegen	20
////////////////////////////////////	
Regelmäßig Achtsamkeit praktizieren	22
////////////////////////////////////	
2. Hebel: Wirksam und gemeinsam handeln	24
////////////////////////////////////	
Sich handlungsorientiert informieren und weiterbilden	25
////////////////////////////////////	
Aktiv werden und Wirksamkeit erleben	27
////////////////////////////////////	
Sich mit anderen zusammentun	29
////////////////////////////////////	
Für sich selbst und für die Gemeinschaft sorgen	32
////////////////////////////////////	
Take-Home-Messages	34
////////////////////////////////////	
Materialsammlung	36
////////////////////////////////////	

Überblick

Der Klimawandel bringt zahlreiche Herausforderungen für den Menschen und seine Umwelt mit sich: Als direkte Folge erleben wir bereits heute häufiger extreme Wetterereignisse wie Hitze, Stürme und Starkregen. Auch indirekte Klimawandelfolgen wie Ernteausfälle durch Dürren, die Verbreitung von Infektionskrankheiten oder ein beschleunigtes Artensterben sind sichtbar. Diese weltweit zu beobachtenden Auswirkungen zeigen sich auch zunehmend in Deutschland mit tiefgreifenden Folgen für die Bevölkerung.

Der Einfluss des Klimawandels auf die menschliche Gesundheit ist vielfältig. An heißen Tagen steigt beispielsweise die Belastung durch Kreislaufbeschwerden und bereits bestehende Krankheiten können verschlechtert werden. In einigen Fällen können Hitze und Unwetter gar zu Todesfällen führen. Neben diesen körperlichen Folgen treten auch **psychische Folgen** auf. Ausgeprägte Zukunftsängste und Gefühle der Hoffnungslosigkeit mit Blick auf die fortschreitende Erderwärmung und Zerstörung der Lebensgrundlagen beschäftigen viele Menschen. In einigen Fällen können sie zu psychischen Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen beitragen. Wer Klimaextreme, zu denen beispielsweise Starkregen und Überschwemmungen zählen, erlebt, kann außerdem eine posttraumatische Belastungsstörung entwickeln. Gerade in Verbindung mit weiteren Krisen und

Herausforderungen durch Kriege, wirtschaftliche Unsicherheiten und soziale Ungleichheiten kann der Klimawandel zu einer psychischen Belastung werden.

Dieser Ratgeber bietet eine Orientierung, wie Sie inmitten des Klimawandels Ihr psychisches Wohlergehen und das Ihrer Mitmenschen stärken können.

Entwickelt wurde dieser Ratgeber im Rahmen des vom Umweltbundesamt geförderten Forschungsprojekts *„Mentale Auswirkungen des Klimawandels“*, das eine repräsentative Befragung zu mentalen Folgen des Klimawandels in Deutschland durchgeführt hat.¹ In diesem Forschungsprojekt wurden auch Expert*innen aus der psychotherapeutischen Praxis (siehe *Impressum*) interviewt und in die Erstellung des Ratgebers eingebunden, um wirksame Strategien für das psychische Wohlbefinden zusammenzutragen. Außerdem stützt sich dieser Ratgeber auf weitere aktuelle Forschungsergebnisse.



Für wen ist dieser Ratgeber gedacht?

Dieser Ratgeber richtet sich an Menschen, die den Klimawandel und seine Folgen als psychisch herausfordernd wahrnehmen und nach Möglichkeiten suchen, einen gesunden Umgang mit den damit verbundenen Belastungen zu finden. Vielleicht kennen Sie auch in Ihrem Umfeld Menschen, die besonders besorgt sind über ihre Zukunft und die Auswirkungen des Klimawandels – beispielsweise, weil sie in einem überschwemmungsgefährdeten Gebiet wohnen oder in ihrem Beruf stark mit den Folgen des Klimawandels zu tun haben. Betroffene Menschen, aber auch Interessierte ohne eigenen Bezug zu dem Thema sind herzlich eingeladen, sich in den folgenden Kapiteln zu informieren.

Der Ratgeber gibt Ihnen Antworten auf die folgenden Fragen:

- ▶ Welche Belastungen durch den Klimawandel gibt es und welche treffen auf mich zu?
- ▶ Warum ist mentales Wohlbefinden so wichtig und wovon hängt es ab?
- ▶ Mit welchen konkreten Strategien kann ich mein mentales Wohlbefinden stärken?

Wer darüber hinaus mehr lesen möchte, findet am Ende des Ratgebers eine [*Materialsammlung*](#).





Weitere Unterstützung

Der menschengemachte Klimawandel kann belastende Gefühle wie Sorge, Angst, Wut, Trauer und Verzweiflung auslösen. Angesichts der teilweise drastischen Auswirkungen des Klimawandels und der Dringlichkeit, diese möglichst zu minimieren, sind solche Gefühle nachvollziehbar. Belastende Gefühle können aber auch hilfreich sein, um zur Bewältigung der Situation beizutragen. Beispielsweise, wenn sie uns dazu animieren, das Klima zu schützen. Klimaschutz kann so zur Erhaltung der persönlichen und umweltbezogenen Gesundheit beitragen, insbesondere wenn er gemeinsam mit anderen Menschen gestaltet wird.

- ▶ Wenn Sie sich mit Ihren Gefühlen überfordert fühlen und denken, dass Sie akut Unterstützung benötigen, können Sie sich professionelle Hilfe suchen. Eine mögliche Anlaufstelle ist beispielsweise das Hilfeangebot der **Telefonseelsorge Deutschland** unter den Telefonnummern **+49 (0)800 111 0 111** und **+49 (0)800 111 0 222** oder die Website telefonseelsorge.de. Berater*innen sind hier rund um die Uhr kostenfrei erreichbar. Anrufe sind vollständig anonym und werden nicht in der Telefonrechnung oder in den Einzelverbindungsdaten erfasst.
- ▶ Weiterhin gibt es das Angebot der **Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.**, die kostenfreie telefonische Beratungen unter der Telefonnummer **+49 (0)67 21 94 98 999** anbieten, insbesondere für Menschen, die Beratung hinsichtlich ihres Klimaengagements und damit einhergehender Belastungen benötigen. Sie erreichen diese dienstags von 18:00 bis 19:00 Uhr sowie freitags von 12:00 bis 13:00 Uhr (aktuelle Änderungen der Sprechzeiten entnehmen Sie bitte der Website psy4f.org/beratung).
- ▶ Zusätzlich zu den klimawandelbedingten Belastungen können persönliche Krisen oder andere Umstände stark überfordernd wirken: Wenn Sie sich insgesamt stark psychisch belastet und eingeschränkt fühlen, sind weitere Anlaufstellen **Hausärzt*innen, Psychotherapeut*innen sowie ambulante psychiatrische Stationen**.

Welche Belastungen gibt es und welche betreffen mich?

Eine weitreichende Folge des Klimawandels ist die Zunahme von extremen Wetterereignissen wie Hitzewellen, Starkregen oder Stürmen. Diese können zu Sachschäden wie zerstörten Häusern, aber auch zu körperlichen Verletzungen, Todesfällen und psychischen Beeinträchtigungen führen. Für die Betroffenen können diese Wetterextreme so zu **direkten psychischen Belastungen** durch den Klimawandel werden. Dies kann etwa der Fall sein, wenn plötzlich das Gefühl von Sicherheit verloren geht, weil das eigene Zuhause zerstört wird oder weil Angehörige oder nahestehende Personen Verluste erleiden. Langfristig können viele Menschen das Erlebte in der Regel gut verarbeiten. Einige können aber auch psychische Erkrankungen entwickeln – zum Beispiel eine Angststörung oder eine posttraumatische Belastungsstörung. Traumatisierungen äußern sich oft in dem wiederholten Erleben des Traumas in Albträumen oder plötzlichen Wiedererinnerungen. Ein andauerndes Gefühl von Betäubtsein und emotionaler Stumpfheit ist ebenfalls für eine posttraumatische Belastungsstörung typisch.

Auch **indirekte psychische Belastungen** durch den Klimawandel treten auf. Häufige Gründe sind einerseits die Angst vor katastrophalen Folgen des Klimawandels und andererseits ein starkes Gefühl von Machtlosigkeit, diesen entgegenzuwirken. Die Ungewissheit, welchen Einfluss der Klimawandel auf das eigene Leben haben

wird, kann ebenfalls psychisch belasten und zu diffusen Zukunftssorgen führen. Viele Menschen machen sich jedoch nicht nur Sorgen um die eigene Zukunft, sondern auch um die ihrer Kinder, Enkelkinder und der kommenden Generationen sowie den Zustand der Umwelt. Diese Sorgen und Ängste werden oft unter dem Begriff „Klimaangst“ zusammengefasst. In Teilen sind die Folgen des Klimawandels bereits konkret erlebbar: In den letzten Jahren haben etwa Dürren die Wälder in Deutschland stark geschädigt. Wenn sich Landschaften oder emotional bedeutsame Orte, etwa in der eigenen Heimat, so stark verändern, beschreiben viele Menschen das als belastend. Die Trauer aufgrund des tatsächlichen oder befürchteten Verlusts geliebter Natur – wie bestimmter Tierarten oder Naturlandschaften – wird auch als „Solastalgie“ bezeichnet.

Wie gut mit den direkten und indirekten psychischen Belastungen umgegangen werden kann, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Gemachte Erfahrungen und aktuelle persönliche Herausforderungen spielen hier eine Rolle: Menschen, die gelernt haben, mit psychischen Belastungen gut umzugehen und die sich in einer stabilen Lebenssituation befinden, fällt es leichter, auch die mentalen Herausforderungen des Klimawandels zu meistern. Umfragen zeigen, dass sich ein Großteil der Menschen in Deutschland stark durch den Klimawandel belastet fühlt. Allerdings verspüren nur wenige Befragte

starke Beeinträchtigungen in der Bewältigung ihres Alltags: Hiervon betroffen sind insbesondere Personen mit psychischen Vorerkrankungen, wie die im Rahmen unserer Studie durchgeführte repräsentative Befragung in Deutschland ergab.²



Die Hälfte der Deutschen ist stark oder sehr stark vom Klimawandel mental belastet

Die im Rahmen unserer Studie durchgeführte repräsentative Befragung von Erwachsenen in Deutschland im Jahr 2023 zeigte, dass 32 Prozent der Befragten sich stark und 21 Prozent der Befragten sehr stark durch den Klimawandel mental belastet fühlten. Insgesamt fühlten sich also 53 Prozent mindestens stark mental belastet. Gleichzeitig fühlten sich nur 2 Prozent der Befragten durch vom Klimawandel verursachte psychische Belastungen in ihrem Alltag beeinträchtigt.³

Erkennen Sie sich in einigen der folgenden **typischen Reaktionen auf den Klimawandel** wieder? Welche psychischen Belastungen treffen auf Sie zu? Haben Sie ähnliche Gedanken und Gefühle?

„Die Nachrichten über aktuelle oder zukünftige Folgen des Klimawandels lassen mich oft verzweifeln.“

„Manchmal habe ich Angst vor der Zukunft und frage mich, was für eine Welt wir den kommenden Generationen hinterlassen.“

„Die Sorge um den Verlust meines Lebensstandards beschäftigt mich sehr.“

„Ich habe das Gefühl, dass meine Bemühungen um einen nachhaltigeren Lebensstil nur ein Tropfen auf dem heißen Stein sind.“

„Ich ärgere mich, dass trotz vorhandener Anstrengungen sowie Forderungen nach Veränderung Verantwortliche immer noch viel zu wenig gegen den Klimawandel unternehmen.“

„Die ständigen Debatten um den Klimawandel überfordern mich.“

„Ich möchte meinen Kindern helfen, optimistisch zu bleiben und sich für den Umweltschutz zu engagieren, aber wie gehe ich mit ihren Ängsten und Sorgen am besten um?“

„Ich bin mir unsicher, wie ich mein Wohlbefinden bewahren und mich gleichzeitig aktiv engagieren kann, ohne dabei auszubrennen.“



Wenn Sie sich in diesen Gedanken und Gefühlen wiedererkennen, kann Ihnen der vorliegende Ratgeber helfen, damit besser umzugehen. Viele der beschriebenen Reaktionen hängen mit Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit zusammen: Man sieht keine passenden oder ausreichenden Möglichkeiten zur Bewältigung der Krise. Im äußersten Fall kann dies zur Entwicklung von Depressionen und Angststörungen beitragen.

Ein **gesunder Umgang mit den Gedanken und Gefühlen, die durch den Klimawandel ausgelöst werden**, ist also wichtig. Die gute Nachricht: Es gibt verschiedene bewährte Handlungsmöglichkeiten, die Sie aktiv ergreifen können – sowohl gegen den Klimawandel als auch gegen die Gefühle der Überforderung und Ohnmacht. Eine wichtige Grundlage dafür ist, dass Sie Ihr mentales Wohlbefinden stärken. Worauf es dabei ankommt, lesen Sie im nächsten Abschnitt.

Was ist mentales Wohlbefinden und wovon hängt es ab?

Mentales Wohlbefinden beschreibt in der Psychologie einen Zustand, in dem sich das Gefühl einstellt, selbstständig handeln zu können, Anforderungen zu meistern, persönliches Wachstum zu erleben, positive Beziehungen mit anderen Personen zu pflegen, einen Sinn im Leben zu erkennen und sich selbst zu akzeptieren. Mentales Wohlbefinden ist für den Umgang mit psychischer Belastung sehr wichtig, weil es die mentale Gesundheit fördert: Es wirkt wie eine innere Widerstandskraft, welche die Wahrscheinlichkeit verringert, psychische Störungen zu entwickeln. Zudem kann es helfen, die Auswirkungen psychischer Belastungen zu mildern und sogar den Verlauf einer psychischen Erkrankung positiv zu beeinflussen.

In der psychologischen Forschung hat sich das Modell der **sechs Säulen des mentalen Wohlbefindens**^{4,5} (siehe folgende Abbildung) bewährt. Jede dieser

Säulen trägt zum Wohlbefinden bei, doch es müssen nicht zwingend alle Säulen gleich stark ausgeprägt sein. Welche Säulen besonders wichtig oder weniger wichtig sind, ist sehr individuell: Manche Menschen legen beispielsweise viel Wert auf ein erfülltes soziales Leben. Solange dies gegeben ist, bewerten sie ihr Wohlbefinden hoch, selbst wenn sie in anderen Bereichen nicht vollständig zufrieden sind.

Die sechs Säulen enthalten viele soziale und umweltbezogene Aspekte. Dadurch wird deutlich, wie sehr das mentale Wohlbefinden mit äußeren Bedingungen verbunden ist und von diesen beeinflusst wird. Es gilt deshalb auch, aktiv auf äußere Bedingungen Einfluss zu nehmen, um diese Säulen zu stärken. Dies ist nicht nur wichtig für das eigene mentale Wohlbefinden, sondern auch für das mentale Wohlbefinden der Mitmenschen.

MENTALES WOHLBEFINDEN

Selbstakzeptanz

Autonomie

Erfülltes soziales Leben

Persönliches Wachstum

Fähigkeit zur
Umweltgestaltung

Lebenssinn

Sechs Säulen des mentalen Wohlbefindens^{6, 7}

Selbstakzeptanz

Eine positive Einstellung zu sich selbst haben. Alle Teile des Selbst anerkennen, einschließlich positiver und negativer Eigenschaften. Auch gegenüber vergangenen Erlebnissen eine positive Einstellung zum eigenen Leben haben.

Autonomie

Sich in der Lage fühlen, das Leben selbst zu gestalten. Die Motivation verspüren, aus sich selbst heraus Dinge umzusetzen.

Erfülltes soziales Leben

Das Führen von befriedigenden sozialen Beziehungen, das Erleben von gegenseitiger Unterstützung und die Fähigkeit, sich über Gefühle auszutauschen.

Persönliches Wachstum

Das Gefühl haben, sich weiterentwickeln zu können und offen für neue Erfahrungen zu sein. Ein Gespür dafür haben, das eigene Potenzial zu entfalten.

Fähigkeit zur Umweltgestaltung

Davon überzeugt sein, selbstbestimmt äußere Ressourcen und Chancen nutzen zu können, um den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Lebenssinn

Bewusste Lebensziele haben und einen tieferen Sinn im Alltag, in der Zukunft und in der Vergangenheit erleben.



Sinan fragt sich öfter, ob er etwas für den Klimaschutz tun sollte. Die Nachrichten von immer mehr Waldbränden und Überschwemmungen bereiten ihm Sorgen.



Es macht ihn wütend, dass die Klimaschutzziele nicht eingehalten werden. Diese Gefühle möchte er ernst nehmen.

► *Selbstakzeptanz*



Er hört von einer Demonstration für Klimagerechtigkeit und entscheidet sich, hinzugehen. ► *Autonomie*



Dabei knüpft er neue Kontakte.

► *Erfülltes soziales Leben*



Auch die Reden auf der Demonstration begeistern ihn: Er lernt neue Möglichkeiten kennen, die Energiewende voranzubringen.

► *Persönliches Wachstum, Fähigkeit zur Umweltgestaltung*



Ein paar Wochen später schließt er sich einer Umweltgruppe an, die er auf der Demonstration kennengelernt hat, um sich auch weiterhin für den Klimaschutz zu engagieren.

► *Lebenssinn*

Wie kann ich mein mentales Wohlbefinden stärken und Veränderungen bewirken?

In diesem Ratgeber werden mögliche Lösungsstrategien anhand von **zwei grundsätzlichen Hebeln** unterschieden, um das mentale Wohlbefinden zu stärken und gleichzeitig zur Bewältigung des Klimawandels beizutragen:

1. Gesund mit eigenen Gefühlen umgehen

2. Wirksam und gemeinsam handeln

Diese beiden **Hebel sind eng miteinander verbunden**: Einerseits ist ein gesunder Umgang mit den eigenen Gefühlen die Grundlage dafür, mentale Belastungen durch den Klimawandel erfolgreich zu bewältigen. Dadurch sammeln Sie Kraft und stärken Ihre Fähigkeit für wirksames Handeln. Andererseits erleben Sie, wenn Sie sich aktiv gegen den Klimawandel einsetzen und Veränderungen anstoßen, Ihre eigene Wirksamkeit.⁸ Und dieses Erleben der Selbstwirksamkeit erhöht das psychische Wohlbefinden, wie aktuelle Studien zeigen.⁹ Dies ist sehr plausibel, da – wie zuvor dargestellt – Gefühle der persönlichen Unwirksamkeit (wie Ohnmachts- oder Hilflosigkeitsgefühle) oft mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen zusammenhängen.

Im Folgenden schlagen wir konkrete Strategien vor, wie Sie die beiden beschriebenen Hebel in Ihrem Alltag betätigen können. Wenn Sie versuchen, einige der Strategien umzusetzen, dann **seien Sie nachsichtig mit sich**, falls nicht alles auf Anhieb funktioniert. Neue Gewohnheiten zu etablieren beansprucht in der Regel Zeit und Ausdauer. Langfristig wird sich dieser Aufwand aber sehr wahrscheinlich für Sie auszahlen und Ihr mentales Wohlbefinden stärken.

Um den Folgen des Klimawandels entgegenzuwirken, gestaltet Renate seit drei Jahren ein urbanes Gartenprojekt mit. Wenn sie mit Freund*innen über die Gartenarbeit spricht, beschreibt sie diese als sehr erfüllend: Während sie in dem Garten arbeitet, fühlt sie sich ruhig und geerdet, freut sich über die hübschen Beete und lernt immer wieder etwas Neues dazu. Gleichzeitig nutzt sie den Garten auch, um innezuhalten, Tagebuch zu schreiben und zu lesen.

► **1. Hebel: Gesund mit eigenen Gefühlen umgehen**



Renate ist selten allein im Gartenprojekt: Die Beete werden gemeinsam von mehreren Personen gepflegt, die Materialien und das Werkzeug geteilt. Hier erfährt Renate soziale Unterstützung und kann sich sowohl über das Projekt als auch über ihre momentanen Gefühle austauschen. Durch das Gartenprojekt fühlt sie sich auf mehreren Ebenen wirksam: Zum einen, weil sie die Erfahrung macht, dass sie tatsächlich Spaß und Erfolg in der eigentlichen Tätigkeit des Pflanzens und Pflegens hat. Zum anderen, weil sie sieht, wie durch das gemeinsame Gartenprojekt ein an den Klimawandel angepasster Raum entsteht und sich zudem die Biodiversität in ihrem Ort verbessert. Zusammen mit anderen Personen aus ihrem Gartenprojekt stellt sie einen Förderantrag für ein Artenschutzfest. Auf dem Fest begeistern sich andere Menschen ebenfalls für das Vorhaben und sind inspiriert, ähnliche Projekte anzugehen.

► **2. Hebel: Wirksam und gemeinsam handeln**



1. Hebel: Gesund mit eigenen Gefühlen umgehen



Gefühle zulassen, wertschätzen und mit anderen teilen

Trauer, Scham, Angst und Ärger – solche Gefühle empfinden wir typischerweise als unangenehm. Doch auch sie gehören zum Leben dazu und haben wichtige Funktionen: Sie signalisieren, was uns gerade wichtig ist oder was uns stört. Diese Signale anzuerkennen, zuzulassen und sich darüber auszutauschen, ist der erste Schritt, um nachhaltige Veränderun-

gen bei sich selbst und im Umfeld bewirken zu können. Dabei bleibt zu beachten: Die Gefühle zuzulassen und zu akzeptieren bedeutet nicht, die zugrundeliegenden Bedingungen wie den Klimawandel gutzuheißen. Es bedeutet, **allen Gefühlen gegenüber aufmerksam und zugewandt zu sein.**



In der Praxis

- Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre **Gefühle bewusst wahrnehmen** zu können. Vielleicht helfen Ihnen dabei folgende Fragen: Welche Gefühle sind gerade da, welche treten jetzt auf? Wie fühlen sie sich an? Gibt es eine spezifische Stelle im Körper, wo sie spürbar sind? Kennen Sie das Gefühl aus anderen Situationen?



Umgang mit Gefühlen in der Klimakrise

Möchten Sie mehr zum Umgang mit Gefühlen erfahren? Weitere Strategien für den Umgang mit belastenden Gefühlen im Zusammenhang mit dem Klimawandel finden Sie in der Materialsammlung unter „*Umgang mit Gefühlen im Klimawandel*“.

- **Sprechen Sie mit vertrauten Personen** aus Ihrem Bekannten- oder Familienkreis über Ihre Gefühle im Zusammenhang mit dem Klimawandel oder allgemeiner bezogen auf die ökologische oder gesellschaftliche Entwicklung. Geben Sie sich und den anderen Raum, um Gefühle zu spüren und zu teilen, die gerade da sind. Um sich mit den eigenen Gefühlen ernst genommen zu fühlen, ist es wichtig, sie auszudrücken und wertzuschätzen. Sie können über Ihre Gefühle auch im Rahmen professioneller Beratungsangebote wie der Telefonseelsorge sprechen. Falls Sie keine Möglichkeiten haben oder es Ihnen schwerfällt, mit anderen über Ihre Gefühle zu sprechen, kann das Aufschreiben eigener Gefühle in einem **Tagebuch** hilfreich sein.¹⁰

- Gefühle wie Ärger, Angst und Scham können belastend, aber auch **aktivierend** wirken: Diese Gefühle erzeugen eine innere Spannung, die gelöst werden will – und die für Sie zur Motivationsquelle werden kann. Wichtig ist, diese **Gefühle nicht zu unterdrücken**, sondern sie in einem geschützten Raum nach außen zu tragen und dadurch auch Motivation zu gewinnen, Handlungsmöglichkeiten zur Bewältigung des Klimawandels umzusetzen. Aktivierte Gefühle bringen den ersten Stein ins Rollen – und der bewirkt vielleicht eine ganze Reihe an positiven Veränderungen. So kann etwa ein kraftvolles Gefühl von Ärger und Wut dazu führen, dass der Jetzt-Zustand hinterfragt wird.
- Durch wirksames und gemeinsames Handeln (mehr dazu im folgenden Kapitel „2. Hebel: Wirksam und gemeinsam handeln“) können **positive Gefühle** wie Stolz, Wirksamkeitserleben und Verbundenheit entstehen. Auch diese Gefühle sollten bewusst wahrgenommen und mit anderen geteilt werden, denn sie können sehr starke **Kraftquellen** im Umgang mit Belastungen jeglicher Art darstellen – sowohl für die Person mit diesen positiven Gefühlen als auch für die Personen, mit denen sie diese Gefühle teilt.



Auf eigene Bewältigungsstrategien rückbesinnen

Jeder Mensch hat im Lauf des Lebens eigene Bewältigungsstrategien für Herausforderungen erlernt. Diesen „**persönlichen Methodenkasten**“ griffbereit zu haben, kann dabei helfen, sich von negativen Gefühlen nicht überwältigen zu lassen – egal, ob es um Umweltprobleme oder andere Krisen geht. Menschen wissen oft intuitiv, was ihnen persönlich in schwierigen Zeiten hilft und haben bereits verschiedenste emotional belastende Krisensituationen gemeistert. In andauernden Krisen wie dem Klimawandel kann möglicherweise auf einige dieser Bewältigungsstrategien zurückgegriffen werden. Allen voran eignen sich Methoden, die uns dabei helfen, mit starken Gefühlen umzugehen.

Kurzfristig können auch Ablenkung und Verdrängung von negativen Gefühlen wie Angst oder Traurigkeit angesichts des Klimawandels helfen. Als alleinige Strategien im Umgang mit negativen Gefühlen funktionieren Ablenkung und Verdrängung aber nicht: Die Gefühle werden hierdurch nur aufgeschoben und können nicht verarbeitet oder konstruktiv genutzt werden, um zu notwendigem Handeln für die Bekämpfung des Klimawandels zu motivieren.

Folgende Fragen helfen Ihnen dabei, **sich an bewährte und nützliche Strategien zu erinnern**:



In der Praxis

- ▶ Welche Aktivitäten bereiten Ihnen **Freude und Begeisterung**? In welchem Bereich fühlen Sie sich sicher und fähig? Worin sind Sie erfolgreich? Was können Sie unternehmen, um diese Aspekte Ihres Lebens zu **fördern**? Welche Elemente Ihres Lebens möchten Sie gerne so **beibehalten**? Möglicherweise ergeben sich aus diesen Aktivitäten auch Ideen für ein klimaschützendes Projekt.
- ▶ Welche **Ressourcen** haben Ihnen Kraft gegeben, als Sie mit Herausforderungen konfrontiert waren? Ressourcen können ganz unterschiedliche Dinge sein, zum Beispiel Hobbys wie körperliche Betätigung, kreative Ausdrucksformen, aber auch Glaubenssätze oder der Kontakt zu Freund*innen und Familie.
- ▶ Welches **Handeln** oder welche **Gedanken** haben Ihnen in der Vergangenheit geholfen, sich weniger überfordert zu fühlen?
- ▶ Erkundigen Sie sich in Ihrem Umfeld: Was hilft anderen Personen, mit den psychischen Belastungen des Klimawandels umzugehen? Zusammen mit anderen können Sie sich über Ihre **Bewältigungsstrategien austauschen** und auch **kritisch prüfen**, ob diese auf lange Sicht sinnvoll erscheinen oder angepasst werden sollten.

Potenziale und Grenzen eigener Einflussmöglichkeiten anerkennen

Um Umweltprobleme und gesellschaftliche Herausforderungen wie den Klimawandel anzugehen, sind viele Schritte und Akteur*innen nötig. Die Verantwortung hierfür liegt auch – aber nicht nur – in der Hand von Einzelnen. Wenn viele Menschen gemeinsam gestaltend aktiv werden, können sie größere strukturelle Veränderungen anstoßen und bei den Mitwirkenden entsteht mitunter ein starkes **Gefühl von Wirksamkeit**. Dieses Gefühl trägt zu mentalem Wohlbefinden bei: Die Potenziale eigener Handlungs- und Einflussmöglichkeiten, insbesondere in Gemeinschaft mit anderen, zu erkennen, kann sehr motivierend wirken.¹¹

Dennoch ist es wichtig, dass Sie sich auch mit den Grenzen Ihrer Handlungs- und Einflussmöglichkeiten auseinandersetzen und eine realistische Vorstellung davon entwickeln, wie viel Zeit und Energie Sie gerade zur Verfügung haben und auf welchen Wegen Sie Einfluss nehmen können. Dies ist insbesondere dann bedeutsam, wenn Menschen in Ihrem Freundes- und Familienkreis sehr engagiert sind und Erwartungshaltungen von anderen oder Ihnen selbst sehr hoch sind. Wenn eine Person sich für den Klimaschutz einsetzt, kann für sie der Eindruck entstehen, dass ihre Arbeit nie endet und sie nie genug tut. Hierbei kann auch das Gefühl aufkommen, andere Personen im Stich zu lassen. Die **eigenen Grenzen zu kennen** und sich nicht zu überfordern, ist eine wichtige Voraussetzung, um gesund und langfristig fähig zu bleiben, die eigenen Handlungs- und Einflussmöglichkeiten für den Klimaschutz zu nutzen.



In der Praxis

Gemeinsame Potenziale erkennen:

- Erinnern Sie sich an eine **schwierige Situation**, die Sie gemeinsam mit anderen gemeistert haben. Wie fühlte sich die Herausforderung an? Welche Rollen und Aufgaben haben die einzelnen Personen übernommen? Was haben Sie nach dem Meistern der Herausforderung empfunden?
- Stellen Sie sich auch vor, Sie wären in dieser Situation allein gewesen und vergleichen Sie: Was haben Sie als Gruppe erreicht, was **allein nicht möglich** gewesen wäre?

Grenzen anerkennen:

- An welchen Punkten sind Ihre Bemühungen sinnvoll und wo erzielen sie eher eine geringere Wirkung? Diese zentrale Frage ist nicht leicht zu beantworten, weil die Kapazitäten und Lebenssituationen von Menschen sehr unterschiedlich sind. Nehmen Sie sich dafür bewusst Zeit und **setzen Sie Ihre eigenen Grenzen**. Fragen Sie sich ehrlich: Was kann ich gerade leisten? Was ist gerade tatsächlich wichtig? Was ist gerade tatsächlich veränderbar? Wie kann ich mich effektiv dabei einbringen? Was kann ich loslassen oder leichter gestalten? Was können andere Menschen übernehmen?

- Notieren Sie sich Ihre Antworten auf diese Fragen, damit Sie stets im Blick haben, wo Ihre Grenzen gerade liegen. Versuchen Sie auf dieser Basis auch realistisch abzuschätzen, wozu Sie in der Zukunft fähig sein werden, um Ihr **Engagement gut zu planen** und keine Aufgaben zu übernehmen, die Sie am Ende doch nicht leisten können. Die Grenzen Ihrer Handlungsmöglichkeiten sind in Abhängigkeit von Ihrer aktuellen Lebenssituation jeweils verschieden. Deshalb ist es wichtig, sie regelmäßig zu prüfen, um nicht unbeachtet in eine Überlastung zu geraten.
- Für einige Menschen ist es gar nicht so einfach, ihre Grenzen wahrzunehmen und diese auch gegenüber anderen Menschen durchzusetzen. Seien Sie deshalb **geduldig** mit sich selbst. Mit der Zeit und etwas Übung wird es Ihnen leichter fallen, Ihre persönlichen Möglichkeiten realistisch einzuschätzen und diese anderen Menschen mitzuteilen.



Beratung bei Überlastung

Fühlen Sie sich bereits überlastet oder kennen eine Person in Ihrem Umfeld, die sich überlastet fühlt? Psychologists 4 Future e. V. haben weitere Informationen [zur Selbstfürsorge](#) und Tipps, um [Burnout-Faktoren](#) zu bewältigen, zusammengetragen. Sie bieten ebenfalls eine [Beratungsstelle für Engagierte](#) an.

Eine zuversichtliche Grundhaltung pflegen

Gerade bei großen und anhaltenden Herausforderungen wie dem Klimawandel neigen Menschen zu extremen Positionen: „Es ist sowieso alles verloren, ich kann daran nichts ändern.“ Oder aber: „Zukünftige Technik wird das Problem schon richten, ich kann mich zurücklehnen.“ Die Realität ist – wie so oft – komplexer:

Es ist wichtig, die Ernsthaftigkeit des Problems anzuerkennen und gleichzeitig zu berücksichtigen, dass das Fortschreiten des Klimawandels und seine negativen Folgen durch **individuelle und gesellschaftliche Handlungsoptionen** abgemildert werden können. Auch die Tatsache, dass es Maßnahmen zum Gesundheitsschutz bei extremen Hitzeperioden gibt, kann für die Stärkung einer zuversichtlichen Grundhaltung genutzt werden: Wenn es zu vermehrten Hitzeperioden kommt, ist eine Anpassung an diese möglich.



Engagement, Natur und Selbstfürsorge als psychischer Schutz

Die repräsentative Umfrage unter Erwachsenen in Deutschland, die wir im Rahmen unseres Forschungsprojektes durchgeführt haben, zeigte: Je höher das kollektive Engagement, die Selbstfürsorge und je besser der Zugang zu Naturräumen war, desto geringer waren die psychischen Belastungen im Zusammenhang mit dem Klimawandel.¹²





In der Praxis

- ▶ Globale und komplexe Krisen wie der Klimawandel sind für unsere Psyche so herausfordernd, weil sie nicht gut kontrollier- und abschätzbar sind. Wie schaffen Sie es, eine zuversichtliche Einstellung beizubehalten? Mit **Gedankenspielen** trainieren Sie Ihre Fähigkeit, Unsicherheiten auszuhalten: Spielen Sie bewusst mit einer Situation, deren Ergebnis für Sie unklar ist. Was würde zum Beispiel passieren, wenn Sie ein Klimaschutzprojekt am Wochenende nicht besuchen können, weil Sie krank werden? Wie können Sie dem möglichst besonnen und gelassen begegnen? In einer veränderten Situation gelassen zu bleiben und diese auch als Chance zu erkennen, ist förderlich für die psychische Gesundheit. Sie könnten zum Beispiel eine Freundin oder einen Freund bitten, Sie bei dem Klimaschutzprojekt am Wochenende zu vertreten. Dies könnte dazu führen, dass die Person nun auch zur Gruppe gehört. Das wäre ein Erfolg.
- ▶ Eine zuversichtliche Grundhaltung zu pflegen, kann herausfordernd sein. Insbesondere bei engagierten Menschen kann sich auf Dauer Frustration einstellen, wenn Veränderungen nicht schnell genug erlebbar werden. Dabei hilft es, sich immer wieder bewusst auf positive Gedanken und die Suche nach Lösungen statt Problemen zu konzentrieren.
- ▶ Hierbei kann es hilfreich sein, sich die Zukunft, die man sich wünscht, auszumalen und sich konkrete Schritte zur Erreichung dieser **positiven Zukunftsvision** zu überlegen. Beispielsweise können Sie sich allein oder auch gemeinsam mit anderen ein Bild vom eigenen Wohnort machen, wie Sie ihn sich für die Zukunft wünschen, und überlegen, mit welchen Maßnahmen diese Zukunft erreicht werden könnte.
- ▶ Auch das Lenken der Aufmerksamkeit auf **Dinge, die bereits gelungen sind**, kann unsere Fähigkeit stärken, Zuversicht zu bewahren. Dabei kann die regelmäßige Beantwortung der Frage helfen: Wofür bin ich heute dankbar? Sich auch kleine Erfolge und Fortschritte im Alltag bewusst zu machen, kann dazu beitragen, dass eine positive und zuversichtliche Einstellung zu einer natürlichen Reaktion bei Herausforderungen wird.

Regelmäßig Achtsamkeit praktizieren

Psychische Belastungen im Zusammenhang mit dem Klimawandel können dadurch verstärkt werden, dass sich Personen in katastrophale Zukunftsszenarien hineinsteigern. Im Englischen wird dies als „**Doomism**“ bezeichnet. Auch wenn es sehr berechtigte Zukunftssorgen in Bezug auf den Klimawandel und seine möglichen katastrophalen Folgen gibt, ist es nicht förderlich, darüber in negative Gedanken- und Gefühlsspiralen zu verfallen. Diese Spiralen beschreiben einen Prozess, in dem sich negative Gedanken und Gefühle gegenseitig verstärken. Dies kann zu einem dauerhaften Angst- und Stressgefühl führen, bis hin zu deutlichen Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit und der Handlungsfähigkeit.

Das **Fokussieren auf den aktuellen Moment** hilft dabei, diese negativen Gedanken- und Gefühlsspiralen zu

durchbrechen. Hierbei haben sich Achtsamkeitsübungen bewährt: Viele zeigen eine große positive Wirkung auf das innere Wohlbefinden.¹³ Deshalb sind sie inzwischen oft fester Bestandteil psychotherapeutischer Praktiken. Achtsamkeit heißt, wahrzunehmen, was gerade passiert, ohne es zu bewerten. Wir stellen Ihnen einige Übungen vor, die Sie dabei unterstützen können, Achtsamkeit zu praktizieren.



Weitere Tipps zu Achtsamkeit

Fällt es Ihnen schwer, solche Atemübungen allein durchzuführen? Geleitete Achtsamkeitsübungen und Meditationen finden Sie auf den gängigen Podcast- und Streaming-Plattformen, wie auch auf gängigen Videoportalen. Auch finden sich zahlreiche Apps und Hörbücher, die Sie bei Achtsamkeitsübungen anleiten können.





In der Praxis

Übung 1: Atemübung „Freundliche Gelassenheit“¹⁴

Diese Atemübung soll dabei helfen, in dem jetzigen Moment präsent zu sein und in eine freundliche und gelassene Haltung der Akzeptanz zu kommen. Das kann bei Schmerzen, Unruhe, Angst oder auch Konzentrationsschwierigkeiten hilfreich sein. Nehmen Sie sich 5 bis 15 Minuten Zeit für diese Übung. Wenn Sie noch nicht viel Erfahrung mit der Atemübung haben, dann suchen Sie sich einen ruhigen Ort. Mit etwas Praxis lässt sich diese Atemübung jedoch an jedem Ort durchführen.

- ▶ Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Atmen Sie bewusst durch Ihre Nase ein und wieder aus. In welcher Körperregion spüren Sie Ihren Atem? Wo spüren sie ihn am deutlichsten? Vielleicht in der Bauchdecke, im Brustraum oder in der Nase? Konzentrieren Sie sich auf die Stelle, an der Sie ihren Atem am deutlichsten wahrnehmen und bleiben Sie bei dieser Körperstelle. Spüren und genießen Sie, wie die Luft ein- und ausströmt.
- ▶ Dabei wird es vorkommen, dass die Aufmerksamkeit ganz natürlich wieder abschweift. Stellen Sie sich vor, Ihr Gedankenstrom ist ein Fluss. Versuchen Sie nicht, ihn zu stoppen: Es geht darum, immer wieder aus dem Gedankenstrom auszusteigen und ihm vom Ufer aus zuzuschauen.
- ▶ Das heißt: Wenn Ihre Aufmerksamkeit vom Atem abschweift, dann ärgern Sie sich nicht. Holen Sie Ihre Aufmerksamkeit möglichst geduldig und freundlich, mit einem leichten Lächeln, wieder zurück zu Ihrem Atem.

Übung 2: Der Sinnesspaziergang¹⁵

Ein achtsamer Spaziergang kann Sie mehr mit Ihrer Umgebung verbinden. Die Übung lenkt die Aufmerksamkeit auf die eigenen Sinne und hilft dabei, den „denkenden Autopiloten“ auszuschalten. Für den „Sinnesspaziergang“ eignet sich besonders gut eine naturnahe Umgebung. Nehmen Sie sich dafür möglichst mindestens 10 Minuten Zeit. Natürlich steht Ihnen offen, den Spaziergang so kurz oder lang zu gestalten, wie Sie möchten.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit während des Spaziergangs beispielsweise auf folgende Dinge:

- ▶ Das **Spüren** Ihres Körpers: Nehmen Sie beispielsweise Ihren Körper beim Stehen, Gehen und Atmen wahr, fühlen Sie den Boden unter Ihren Füßen oder die Sonne, den Regen und den Wind auf Ihrer Haut.
- ▶ Das **Hören** unterschiedlicher Geräusche (Vögel, Wind, Blätter, Stimmen, Stille ...)
- ▶ Das **Sehen** unterschiedlicher Farben und Formen (nah und fern, Wolken, Himmel, Tiere, Bäume ...)
- ▶ Das **Riechen** der Luft (Gräser, Blumen, Feuchte ...)
- ▶ Ihre **Gedanken**: Nehmen Sie diese immer wieder zur Kenntnis, lächeln Sie und lassen Sie sie ziehen.

2. Hebel: Wirksam und gemeinsam handeln



Sich handlungsorientiert informieren und weiterbilden

Wissen befähigt uns, **informierte Entscheidungen** zu treffen und die Folgen von verschiedenen Entscheidungen richtig einzuschätzen. Gerade bei vielschichtigen Problemen wie dem Klimawandel ist das keine leichte Aufgabe – denn es gilt dabei, ökologische, soziale und wirtschaftliche Aspekte zu berücksichtigen und gegeneinander abzuwägen. Auf politischer Ebene kann das bedeuten: Wenn zum Beispiel zugunsten von ökologischen Vorteilen Kohlekraftwerke abgeschaltet werden, so sollte sichergestellt sein, dass Arbeitsplätze an anderer Stelle geschaffen werden. Im persönlichen Bereich wäre ein Beispiel hierfür, bei Überlegungen zu geeigneten Urlaubszielen, Nahrungsmitteln oder Kleidungsstücken auch Klimaschutzaspekte mit zu berücksichtigen.

Auch ist es in der heutigen Informationsflut **nicht einfach, zuverlässige Informationen zu finden**. Dies gilt insbesondere für den Klimawandel, da hier von verschiedenen Akteur*innen aus ideologischen oder wirtschaftlichen Gründen gezielt Falschinformationen verbreitet werden, die oft darauf ausgerichtet sind, Zweifel daran zu säen, dass der aktuelle Klimawandel vor allem menschengemacht ist. Wenn Falschinformationen oft wiederholt werden, neigen Menschen dazu, diese als Wahrheiten zu akzeptieren. Um diesem Irrtum vorzubeugen, ist es deshalb wichtig, Informationen aus verlässlichen und unvoreingenommenen Quellen zu beziehen.

Sowohl im Sinne der psychischen Gesundheit als auch der Umsetzung notwendiger Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels ist es ratsam, sich bei der Informationssuche **auf Informationen zu wirksamen Maßnahmen zur Bewältigung des Klimawandels zu fokussieren**. Dies verhindert, sich in den vielfältigen Informationen zu den negativen und zum Teil katastrophalen Folgen des Klimawandels zu verlieren und sich dadurch ohnmächtig und hilflos zu fühlen.

Auch wenn Wissen allein nicht zum Handeln ausreicht, bleibt es ein wichtiger Baustein, um Krisen wie dem Klimawandel wirksam zu begegnen und die eigene mentale Gesundheit angesichts derartiger Krisen zu schützen.



In der Praxis

- Sie können **Workshops oder Vorträge** zu Themen besuchen, über die Sie sich Sorgen machen. Hier entwickeln Sie ein vertieftes Verständnis der Probleme, was Ihnen dabei hilft, die Herausforderungen realistisch einzuschätzen. Gleichzeitig lernen Sie wirksame Maßnahmen zur Lösung dieser Probleme kennen.
- Lesen Sie Nachrichten, die von positiven Veränderungen handeln („**Konstruktiver Journalismus**“): Die tägliche Berichterstattung ist geprägt von negativen Schlagzeilen. Auch in Bezug auf den Klimawandel stehen häufig negative Ereignisse und Entwicklungen oder neue Erkenntnisse zu möglichen katastrophalen Folgen des Klimawandels in der Zukunft im Fokus, während aktuelle Fortschritte und positive Entwicklungen nicht ausreichend Aufmerksamkeit bekommen. Auch Erfolge wahrzunehmen und zu würdigen ist wichtig, um eine realistische und zuversichtliche Grundhaltung zu wahren.



Informationen und Veranstaltungsempfehlungen

Welche Fakten zum Klimawandel gelten in der Wissenschaft als gesichert? Eine Zusammenstellung dazu vom Deutschen Klima Konsortium e. V. finden Sie [hier](#).

Interessante Veranstaltungen/Workshops finden Sie unter anderem in dem Veranstaltungskalender des [Umweltbundesamtes](#) und in der [Materialsammlung](#) am Ende des Ratgebers.



Quellen für positive Nachrichten

Positive Nachrichten sammelt zum Beispiel die Nachrichtenseite [goodnews.eu](#) (auch als Podcast abrufbar). Über die App von GoodNews erhalten Sie täglich gute Nachrichten direkt auf Ihr Smartphone.

Vereinzelt haben auch überregionale Wochenzeitungen Kategorien für konstruktiven Journalismus, zum Beispiel [zeit.de/gute-nachrichten](#). Weitere Nachrichtenquellen finden sich in der [Materialsammlung](#) am Ende des Ratgebers.

Aktiv werden und Wirksamkeit erleben

„Alle wissen, wie schlimm der Klimawandel ist, aber es passiert einfach nichts!“ – Wie kann Frust und Teilnahmslosigkeit etwas entgegengesetzt werden?

Konkrete Aktionen helfen, ein Gefühl von Wirksamkeit zu erleben und Gefühle von Hilflosigkeit hinter sich zu lassen – mit positiven Folgen für das mentale Wohlbefinden. Selbst aktiv zu werden, trägt auch dazu bei, das Phänomen der

„Verantwortungsdiffusion“ zu verringern. Dieses beschreibt die Haltung „Jemand anders wird es schon richten“.

Um Wirksamkeit zu erleben, eignen sich sowohl **Veränderungen im eigenen Alltag** (etwa eine vegane, vegetarische oder fleischarme Ernährung) als auch **gemeinsame Aktionen** (beispielsweise in einer Umweltgruppe).



Für die Praxis

- Um in Aktion zu kommen, ist es oft hilfreich, ein **großes, abstraktes Ziel in kleine Einzelziele** zu zerlegen. Um den Klimawandel zu bekämpfen, wäre ein Teilziel beispielsweise die Verringerung der Fahrzeugemissionen in der eigenen Stadt durch eine verbesserte Fahrradinfrastruktur. Mit welchen konkreten Schritten dieses Teilziel angegangen werden könnte, sehen Sie in der Textbox auf der folgenden Seite. Weitere Einzelziele können sein: Wählen zu gehen und eine Partei zu wählen, die sich für den Klimaschutz einsetzt; eine Petition zum Klimaschutz zu unterschreiben; im eigenen Umfeld über den Klimawandel zu sprechen und Personen zum Handeln zu motivieren. Sie können auch einer Partei oder einer Umweltorganisation beitreten und wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, darin sogar aktiv mitarbeiten.

- Die Einzelziele sollten tatsächlich **umsetzbar** sein. Am besten überlegen Sie sich Kriterien, an denen Sie die erfolgreiche Umsetzung feststellen können. So lässt sich überprüfen, ob das jeweilige Teilziel erreicht wurde, Ihre Erfolge werden sichtbar und Sie können Erfolgserlebnisse feiern.



Ideen für Aktionen

Sie brauchen Inspirationen, wo und wie Sie gegen den Klimawandel in Aktion treten können? Viele Anregungen finden Sie dazu unter: daskannstdutun.de/konkreteschritte. Im „*Do-It-Guide zum Loslegen*“ von Germanwatch e. V. finden sich viele Ideen zum Gestalten von sozial-ökologischem Handeln. Weitere Ideen finden sich in der [Materialsammlung](#) am Ende des Ratgebers.

Von der Idee zur Aktion: Ein Beispiel für Demonstrationen

Nele möchte eine Demonstration für mehr Radverkehr organisieren. Dafür teilt sie ihr Vorhaben in kleine Schritte auf:

1. Zielsetzung und Routenplanung:

Nele möchte sich für mehr sichere Radwege einsetzen. Durch häufiges Radfahren fühlt sie sich körperlich fitter, bewegt sich mehr und tut etwas Gutes fürs Klima. Ihr Ziel: Eine Fahrrad-Demo, die auf politischen Handlungsbedarf für mehr Radwege hinweist. Sie wählt eine Route durch die Stadt, die problematische Verkehrspunkte für Radfahrer*innen verbindet.

2. Mobilisierung und Öffentlichkeitsarbeit:

Sie holt die notwendigen Genehmigungen ein und gewinnt Unterstützung durch weitere Personen, die ihren Aufruf in den sozialen Medien verbreiten und ihr dabei helfen, Flyer zu erstellen und zu verteilen.



3. Materialien und Logistik:

Neles Gruppe organisiert notwendige Materialien wie Banner und Schilder. Auch stellt sie sicher, dass am Tag der Demonstration alles für eine sichere und effektive Veranstaltung bereitsteht. Die Vorbereitung der Demonstration macht Nele viel Spaß und sie bemerkt, dass die Unterstützung der anderen und das gemeinsame Ziel sie bestärken.

4. Durchführung:

Am Tag selbst koordiniert sie mit ihrer Gruppe die Demonstration, während andere Personen Redebeiträge halten. Bei der Demonstration erlebt sie sich als Person, die als kompetent wahrgenommen wird und die Führungsaufgaben übernehmen kann.

5. Sichtbarkeit erzeugen und Nachbereitung:

Am Tag der Demonstration teilen sie und andere Gruppenmitglieder ihre Eindrücke und Ergebnisse in den sozialen Medien und mit lokalen Nachrichtenquellen. Auch danach trifft sich die Gruppe regelmäßig und bespricht zukünftige Aktionen und Erfolge in der Radverkehrsplanung.



Sich mit anderen zusammentun

Insbesondere **gemeinschaftliches Engagement** zur Bewältigung des Klimawandels ist wirksam; denn das Handeln eines Einzelnen stößt an seine Grenzen – auch wenn es eine Vorbildfunktion für andere erfüllen und deshalb durchaus sinnvoll sein kann. In Gemeinschaft mit anderen kann Handeln zum Klimaschutz oder zur Anpassung an den Klimawandel jedoch große Wirksamkeitspotenziale entfalten und persönlichen Ohnmachtsgefühlen effektiv entgegenwirken, was wiederum zum mentalen Wohlbefinden beiträgt. Beispiele für dieses gemeinschaftliche Handeln sind das zuvor beschriebene gemeinsame Organisieren einer Fahrraddemo oder etwa eines Fahrdienstes für ältere Menschen bei Hitzewellen.

Es ist gar nicht so schwer, **Gleichgesinnte** zu finden. Interessensgruppen finden sich an verschiedensten Orten – von ehrenamtlichen lokalen Organisationen bis hin zu globalen Bewegungen oder Online-Communities, die sich für spezifische Themen einsetzen.

Gemeinschaftliches Engagement zur Bewältigung des Klimawandels können Sie also sehr unterschiedlich gestalten. Dabei ist ausschlaggebend, dass Sie sich unter Menschen befinden, mit denen Sie sich **wohlfühlen**. Dies ist nicht nur wichtig, damit Sie Lust haben, sich längerfristig gemeinsam mit diesen Menschen zu engagieren. Durch Menschen, die Sie mögen und denen Sie vertrauen, erhalten Sie auch die Möglichkeit, sich über persönliche Belastungen angesichts des Klimawandels auszutauschen. Denn – wie zuvor dargestellt – soziale Unterstützung ist eines der wirksamsten Mittel zur Verminderung psychischer Belastungen.

Thomas ärgert sich darüber, dass in seiner Gemeinde der Bus nur zweimal täglich fährt. „Gerade die älteren Leute hier im Dorf, die nicht mehr Fahrrad oder Auto fahren können, werden total im Stich gelassen“, findet er.





In der Praxis

- Fragen Sie sich: Wo habe ich **Berührungspunkte** mit anderen Personen? In welchen Gruppen und Situationen fühle ich mich wohl? Bei welchem Thema würde ich gern etwas gemeinsam mit anderen bewegen? Gibt es schon eine Initiative, bei der ich mich beteiligen möchte?

Veränderungen können überall angestoßen werden. Es kann hilfreich sein, dass Sie sich gleichgesinnte Menschen in einer bestehenden Gruppe suchen, beispielsweise in einer Umweltgruppe in Ihrem Wohnort. Im direkten Umfeld sind Veränderungen aber oft am stärksten spürbar. So kann es auch sinnvoll sein, dass Sie sich mit Menschen aus Ihrem Freund*innenkreis, Ihren sozialen Netzwerken,

Ihrer Nachbarschaft, in Ihrer Schule oder mit Ihren Arbeitskolleg*innen zusammen-tun, um Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels gemeinsam umzusetzen – damit können Sie die sozialen Normen (also das, was Ihr Umfeld als normal und wichtig wahrnimmt) aktiv mitgestalten.



Engagement schützt vor mentalen Belastungen durch den Klimawandel

Eine Studie mit jungen Erwachsenen zeigte, dass eine hohe klimawandelbezogene Angst in Teilen mit depressiven Symptomen verbunden war.¹⁶ Bei Befragten, die sich aktiv gemeinschaftlich im Klimaschutz engagieren, gab es diesen Zusammenhang hingegen nicht. Die Autor*innen der Studie schlussfolgerten, dass gemeinsames Engagement eine schützende Funktion vor depressiven Symptomen hat, die mit klimawandelbezogener Angst zusammenhängen.

Zusammen mit ein paar Freunden möchte Thomas die Situation im Dorf verbessern: Ihnen kam die Idee, einen ehrenamtlichen Fahrdienst zu starten. Es gibt zwar noch einige offene Fragen, aber die Bürgermeisterin möchte das Projekt unterstützen.



Für sich selbst und für die Gemeinschaft sorgen

Aktiv sein gegen den Klimawandel ist eine große Herausforderung, die allein kaum zu bewerkstelligen ist. Behalten Sie daher stets im Auge: **In der Gemeinschaft** ist diese Aufgabe **leichter zu schaffen** und viele Aktivitäten gegen den Klimawandel bedürfen auch einer gemeinschaftlichen Aktion. Zudem kann die Belastung auf viele Schultern verteilt werden.

Aktivitäten gegen den Klimawandel brauchen oftmals **Geduld** und einen langen Atem. Langfristige Stärke in der Gemeinschaft ist daher wichtig. Das Wohlbefinden aller Personen in der Gruppe ist hierfür eine Voraussetzung. Jedem einzelnen Menschen wird durch eine starke Gemeinschaft geholfen; denn diese kann flexibel auf Herausforderungen reagieren und unterschiedliche Fähigkeiten der mitwirkenden Personen können genutzt werden.

Eine wichtige Aufgabe als Mitglied einer Gruppe ist, die eigenen Bedürfnisse zu beachten und diese den anderen Mitgliedern mitzuteilen. Gleichzeitig sollten auch die anderen Mitglieder ihre **Bedürfnisse mitteilen** und dazu ermutigt werden. Nur wenn eine Gruppe die Bedürfnisse ihrer Mitglieder berücksichtigt, kann sie dauerhaft bestehen.





In der Praxis

- ▶ **Machen Sie einen kurzen Selbsttest:** Wie fühle ich mich gerade? Was brauche ich? Was habe ich in den letzten Tagen/Wochen für die Gemeinschaft getan? Inwiefern war in letzter Zeit die Gemeinschaft für mich zuträglich? Welche Rolle spielte ich dabei? Die Beantwortung dieser Fragen kann Ihnen dabei helfen, ein aktuelles Bild Ihrer eigenen Bedürfnisse zu erhalten.
- ▶ Aus welchen Aktionen in der Gruppe ziehen Sie Ihre Motivation und Energie und in welchen Momenten fühlen Sie sich besonders wohl? Wie könnten Sie solche gemeinschaftlichen **Wohlfühlmomente** häufiger in Ihren Alltag bringen? Halten Sie Ihre Ideen am besten schriftlich fest. Notieren Sie auch, **welche Momente Sie viel Kraft kosten** und insgesamt anstrengend oder unangenehm sind: Wie können Sie diese Situationen reduzieren? Wenn keine Reduzierung möglich ist, wie könnten Sie diese anders gestalten?
- ▶ **Pausen** sind ein wesentlicher Bestandteil von Veränderung und entsprechen dem Grundbedürfnis von Menschen nach Ruhe und Entspannung. Machen Sie sich bewusst, dass Sie in Ihrem Engagement nicht allein sind. Es ist in Ordnung und wichtig, sich für eine bestimmte Zeit etwas **zurückzunehmen**. Dadurch wird das Ziel Ihres gemeinschaftlichen Handelns nicht verändert und wichtige Schritte können trotzdem erreicht werden.
- ▶ **Gemeinschaftliche Fürsorge ist auch Selbstfürsorge.** Richten Sie Ihren Blick auch nach außen: Erkundigen Sie sich aktiv nach dem Befinden der Personen in Ihrem Umfeld. Wenn Sie das Gefühl haben, einer Person geht es nicht gut, sprechen Sie sie aktiv an. Bieten Sie Ihr offenes Ohr an: Hören Sie aktiv zu oder verweisen Sie auf Beratungsstellen, wenn Sie selbst nicht helfen können oder wollen. Tauschen Sie sich über Ihre momentanen Bedürfnisse und Kapazitäten aus, auch um Überlastungen vorzubeugen. Achten Sie in Gruppen darauf, dass sich nicht immer dieselbe Person für die emotionale Arbeit verantwortlich fühlt: Alle sollten sich gegenseitig im Blick behalten.

Take-Home-Messages

Sie haben nun verschiedene Möglichkeiten kennengelernt, um Ihre mentale Gesundheit angesichts des Klimawandels zu schützen. Zum einen haben Sie Strategien an der Hand, um gesund mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Diese sind hier in Kürze noch einmal zusammengefasst:

- > **Gefühle wertschätzen und mit anderen teilen:**
Seien Sie allen Gefühlen gegenüber aufmerksam und zugewandt.
- > **Sich auf eigene Bewältigungsstrategien rückbesinnen:**
Sie haben in der Vergangenheit bereits gesunde Strategien gelernt, mit negativen Gefühlen umzugehen. Nutzen Sie diese Erfahrungen.
- > **Die Potenziale und die Grenzen eigener Einflussmöglichkeiten anerkennen:**
Machen Sie sich bewusst, was sie verändern können, aber auch, wo die Grenzen Ihrer Handlungs- und Einflussmöglichkeiten liegen, damit Sie sich nicht überfordern.
- > **Eine zuversichtliche Grundhaltung pflegen:**
Je öfter Sie sich auf Lösungen fokussieren, anstatt sich nur auf das Problem des Klimawandels zu konzentrieren, desto eher wird Ihnen eine zuversichtliche Haltung zur Gewohnheit.
- > **Regelmäßig Achtsamkeit praktizieren:**
Das Besinnen aufs „Hier und Jetzt“ schützt Sie vor negativen Gedankenspiralen und ermöglicht Ihnen Ruhe und Entspannung.

Zum anderen haben Sie verschiedene Strategien kennengelernt, wirksam und gemeinsam zu handeln. So bekämpfen Sie nicht nur den Klimawandel und seine Folgen, sondern steigern auch Ihr mentales Wohlbefinden:

- > **Sich handlungsorientiert informieren und weiterbilden:**
Wissen hilft Ihnen, wirksame Handlungsmöglichkeiten für den Klimaschutz zu identifizieren und Ihr Handeln darauf auszurichten.
- > **Aktiv werden und Wirksamkeit erleben:**
Dadurch, dass Sie etwas gegen den Klimawandel tun, sind Sie Teil der Lösung des Problems und erleben Ihre eigene Wirksamkeit, was auch die psychische Gesundheit fördert.
- > **Sich mit anderen zusammentun:**
Insbesondere durch Ihr gemeinschaftliches Engagement mit anderen können Sie wirksam zur Bewältigung des Klimawandels beitragen und soziale Normen mitverändern. Gleichzeitig verschaffen Sie sich wichtige soziale Unterstützung, um mit psychischen Belastungen angesichts des Klimawandels umzugehen.
- > **Für sich selbst und für die Gemeinschaft sorgen:**
Ihr eigenes Wohlergehen geht Hand in Hand mit dem Wohlergehen der Menschen um Sie herum. Sie bilden das Fundament einer starken Gemeinschaft.

Selbstverständlich gibt es darüber hinaus noch viele weitere Ansätze für einen gesunden Umgang mit dem Klimawandel und seinen Folgen. Und nicht jede Strategie funktioniert für jeden Menschen gleich gut. Doch jede*r sollte sich bewusst machen: Der Klimawandel – insbesondere in Kombination mit anderen Krisen – ist für die mentale Gesundheit herausfordernd. Deshalb braucht es nicht nur wirksame Klimaschutzmaßnahmen, sondern auch einen achtsamen Umgang mit sich und anderen. Behalten Sie Ihr mentales Wohlbefinden stets im Blick. Wir hoffen, die Strategien in diesem Ratgeber unterstützen Sie dabei.

Materialsammlung

Informationsquellen

Nachrichten mit positivem Fokus / Konstruktiver Journalismus:

- ▶ *Good News | GOOD Impact Foundation* (goodnews.eu)
- ▶ *Transform Magazin | transform Verlag* (transform-magazin.de)
- ▶ *Gute Nachrichten: Positive Meldungen aus Deutschland und der Welt | ZEIT ONLINE* (zeit.de)

Konstruktive Informationen zum Klimawandel:

- ▶ *Basisfakten zum Klimawandel | Deutsches Klima Konsortium* (deutsches-klima-konsortium.de)
- ▶ *Fakten und Infografiken rund um den Klimawandel | 2050 Media Projekt gGmbH* (klimafakten.de)
- ▶ *Positive Nachrichten zum Klimawandel | Klimawissen e. V.* (klimareporter.de)
- ▶ *Informationen zu Klimafolgen und Anpassung an den Klimawandel | Kompetenzzentrum Klimafolgen und Anpassung (KomPass, umweltbundesamt.de)*

Workshops und Vorträge – politische Bildung (Veranstaltungsübersicht):

- ▶ *Veranstaltungen der Bundeszentrale für politische Bildung* | (bpb.de)
- ▶ *Veranstaltungen für Politische Bildung der Konrad-Adenauer-Stiftung* | (kas.de)
- ▶ *Veranstaltungen der Friedrich-Ebert-Stiftung* | (fes.de)
- ▶ *Veranstaltungen der Heinrich-Böll-Stiftung* | (boell.de)

Klimawandelbezogene Informationen für Eltern/Kinder aufbereitet:

- ▶ *Kit Klimamonster: Infos, Spiel und Spaß rund ums Klima | Parents 4 Future* (klima-kit.de)

Online-Vorlesung „Psychologie des sozial-ökologischen Wandels“

Themen: Risiko- und Umweltwahrnehmung, Individueller Umweltschutz, Kollektiver Umweltschutz, Partizipation und Engagement, Das gute Leben in nachhaltigen Gesellschaften:

- ▶ *Online-Vorlesung | Initiative Psychologie im Umweltschutz* (ipu-ev.de)

Kostenlos als PDF-Download erhältliche Bücher:

- ▶ *Klimabewegt: Die Psychologie von Klimaprotest und Engagement* | oekom Verlag
- ▶ *Zukunft für Alle | Konzeptwerk Neue Ökonomie e. V.* (zukunftfueralle.jetzt)

Praxis-Empfehlungen

Für das eigene Verhalten

Konkrete Ansätze, um sich gegen den Klimawandel zu engagieren:

- ▶ daskannstdutun.de | [4future Bündnis](https://4future.de)

Empfehlungen für sozial-ökologisches Handeln:

- ▶ [Angewandte Nachhaltigkeit](https://www.serlo.org) | [Serlo \(serlo.org\)](https://www.serlo.org)
- ▶ [Dein Handabdruck für die Ressourcenwende](https://www.germanwatch.org) | [Germanwatch e. V. \(germanwatch.org\)](https://www.germanwatch.org)
- ▶ [UBA-Umwelttipps](https://www.umweltbundesamt.de) | [Umweltbundesamt \(umweltbundesamt.de\)](https://www.umweltbundesamt.de)

Umfassendes Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns
(kostenloser PDF-Download):

- ▶ [Psychologie im Umweltschutz: Handbuch zur Förderung nachhaltigen Verhaltens](https://www.wandel-werk.org) | [Initiative Psychologie im Umweltschutz \(wandel-werk.org\)](https://www.wandel-werk.org)

Wochenkalender zum Planen und Umsetzen von nachhaltigem Engagement:

- ▶ [Handwerkszeug für Zukunftshandeln](https://www.germanwatch.org) | [Germanwatch e. V. \(germanwatch.org\)](https://www.germanwatch.org)

Individuelle Ansätze zur Erreichung der Sustainable Development Goals „Inner Development Goals“ (Englisch):

- ▶ [Inner Development Toolkit](https://www.idg.tools) | [Inner Development Goals \(idg.tools\)](https://www.idg.tools)

Verhaltenstipps zur Anpassung an den Klimawandel:

- ▶ [Tipps für heiße Tage](https://www.bmu.de) | [BMUV \(bmuv.de\)](https://www.bmu.de)
- ▶ [Schutz vor Infektionskrankheiten durch Zecken, Mücken und Nager](https://www.bmu.de) | [BMUV \(bmuv.de\)](https://www.bmu.de)
- ▶ [Gefahr im Anflug: Pollenallergien](https://www.bmu.de) | [BMUV \(bmuv.de\)](https://www.bmu.de)

Für gemeinsame Aktionen

Ein Handbuch, um mit anderen Personen über den Klimawandel zu sprechen:

- ▶ [Zum Lesen: Über Klima sprechen](https://www.klimafakten.de) | [2050 Media Projekt gGmbH \(klimafakten.de\)](https://www.klimafakten.de)
(kostenloser PDF-Download)
- ▶ [Zum Hören: Podcast zum Handbuch „Über Klima sprechen“](https://www.klimafakten.de) auf gängigen Podcast-Plattformen

Ein ausführliches Methodenheft zur Gestaltung von Workshops:

- ▶ [Methodenheft – für die Gestaltung von Workshops zur Vermittlung von Klimagerechtigkeit und Psychologie](https://www.wandel-werk.org) | [wandel-werk \(wandel-werk.org\)](https://www.wandel-werk.org)

Werkzeugkasten für soziale Veränderungen (Englisch):

- ▶ [Beautiful Trouble](https://www.beautifultrouble.org) | [Beautiful Trouble, Inc \(beautifultrouble.org\)](https://www.beautifultrouble.org)

Projektberatung für selbstorganisierte Projekte in Berlin und Online:

- ▶ [Projektberatung](https://www.netzwerk-selbsthilfe.de) | [Netzwerk Selbsthilfe Berlin \(netzwerk-selbsthilfe.de\)](https://www.netzwerk-selbsthilfe.de)

Umgang mit Gefühlen im Klimawandel

- ▶ *Die 10 Säulen der Selbstfürsorge* | Psychologist 4 Future ([psy4f.org](https://www.psy4f.org))
- ▶ *Die 6 Burnout-Faktoren bewältigen* | Psychologist 4 Future ([psy4f.org](https://www.psy4f.org))
- ▶ *Online-Vortrag: Klimaangst und Klimaresilienz – Der gesunde Umgang mit der Klimakrise* | Psychologists 4 Future (YouTube)
- ▶ *Klima-Resilienz fördern – 14 Strategien zum emotionalen Umgang mit der Klimakrise* | Psychologists 4 Future ([psy4f.org](https://www.psy4f.org))
- ▶ *Retreats für Engagierte im Aktivismus* | GEN Deutschland – Netzwerk für Gemeinschaften e. V. (aktivisti-retreat.org)
- ▶ *Telefonsprechstunde, Beratung und Resilienzcoachings für Engagierte* | Psychologists 4 Future (<https://www.psy4f.org>)

Quellenverzeichnis





- 1 Grothmann, T., Ruppel, P., Harms, C. & Reese, G. (2024). Die mentalen Auswirkungen des Klimawandels und die Bereitschaft zur Anpassung. Schlussbericht. Umweltbundesamt: Dessau-Roßlau. <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/die-mentalen-auswirkungen-des-klimawandels>.
- 2 Grothmann et al. 2024 (siehe Endnote 1).
- 3 Grothmann et al. 2024 (siehe Endnote 1).
- 4 Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology* 57(6), 1069–1081.
- 5 Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- 6 Ryff 1989 (siehe Endnote 4)
- 7 Ryff 2014 (siehe Endnote 5)
- 8 Ungar, M. & Theron, L. (2020). Resilience and Mental Health: How Multisystemic Processes Contribute to Positive Outcomes. *The Lancet Psychiatry* 7(5), 441–48.
- 9 Clayton, S., Manning, C., Krygsmann, K., & Speiser, M. (2017). Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance. Washington, DC: American Psychological Association and ecoAmerica.

- 10 Sohal, M., Singh, P., Dhillon, B. S., & Gill, H. S. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Family medicine and community health* 10(1): e001154.
- 11 Hamann, K. R. S., Wullenkord, M. C., Reese, G., & van Zomeren, M. (2024). Believing That We Can Change Our World for the Better: A Triple-A (Agent-Action-Aim) Framework of Self-Efficacy Beliefs in the Context of Collective Social and Ecological Aims. *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology* 28(1), 11–53.
- 12 Grothmann et al. 2024 (siehe Endnote 1).
- 13 Van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., Bartholomaeus, J., Kopsaftis, Z., Carey, M. & Kyrios, M. (2021). A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychological Interventions to Improve Mental Wellbeing. *Nature Human Behaviour* 5(5): 631–52.
- 14 Klar, M. (2019a). Achtsamkeit als Lebenskunst für mehr Gelassenheit & Freundlichkeit. Psychologists4Future, <https://www.psy4f.org/wp-content/uploads/2023/08/Psy4F-Achtsamkeit-als-Lebenskunst-Juli2019.pdf>. Abgerufen am 07.03.2024.
- 15 Klar, M. (2019b). Der Sinnesspaziergang. Psychologists4Future, https://www.psy4f.org/wp-content/uploads/2023/08/20-04_Psy4F-Sinnesspaziergang-Juli2019.pdf. Abgerufen am 07.03.2024.
- 16 Schwartz, S. E., Benoit, L., Clayton, S., Parnes, M. F., Swenson, L., & Lowe, S. R. (2023). Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Current Psychology*, 42(20), 16708–16721.



► **Diese Broschüre als Download**

Kurzlink: bit.ly/2dowYYI

 www.facebook.com/umweltbundesamt.de
 www.twitter.com/umweltbundesamt
 www.youtube.com/user/umweltbundesamt
 www.instagram.com/umweltbundesamt/