

TEXTE

127/2022

Teilbericht

Junge Menschen in der Klimakrise

Eine Untersuchung zu emotionaler Belastung,
Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten
im Kontext von Klimawandel und Umweltproblemen in
der Studie "Zukunft? Jugend fragen! 2021"

von:

Vivian Frick, Maike Gossen

Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW), Berlin
Brigitte Holzhauer

Holzhauerei, Mannheim

Unter Mitarbeit von:

Jacqueline Kittel, Henriette Eichhorn, Anna Stüvermann
Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW), Berlin

Herausgeber:

Umweltbundesamt

TEXTE 127/2022

Ressortforschungsplan des Bundesministeriums für
Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit und
Verbraucherschutz

Forschungskennzahl 3719 16 105 2
FB000932

Teilbericht

Junge Menschen in der Klimakrise

Eine Untersuchung zu emotionaler Belastung,
Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten
im Kontext von Klimawandel und Umweltproblemen in
der Studie "Zukunft? Jugend fragen! 2021"

von

Vivian Frick, Maike Gossen
Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW), Berlin

Brigitte Holzhauer
Holzhauerei, Mannheim

Unter Mitarbeit von:

Jacqueline Kittel, Henriette Eichhorn, Anna Stüvermann
Institut für ökologische Wirtschaftsforschung (IÖW), Berlin

Im Auftrag des Umweltbundesamtes

Impressum

Herausgeber

Umweltbundesamt
Wörlitzer Platz 1
06844 Dessau-Roßlau
Tel: +49 340-2103-0
Fax: +49 340-2103-2285
buergerservice@uba.de
Internet: www.umweltbundesamt.de

[f/umweltbundesamt.de](https://www.facebook.com/umweltbundesamt.de)

[t/umweltbundesamt](https://twitter.com/umweltbundesamt)

Durchführung der Studie:

Institut für ökologische Wirtschaftsforschung GmbH (gemeinnützig)
Potsdamer Str. 105
10785 Berlin

Abschlussdatum:

Juli 2022

Redaktion:

Fachgebiet I 1.4 "Wirtschafts- und sozialwissenschaftliche Umweltfragen, nachhaltiger Konsum"
Dr. Angelika Gellrich

Publikationen als pdf:

<http://www.umweltbundesamt.de/publikationen>

ISSN 1862-4804

Dessau-Roßlau, November 2022

Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autorinnen und Autoren.

Kurzbeschreibung: Junge Menschen in der Klimakrise

Die Studie „Junge Menschen in der Klimakrise“ ist Teil von „Zukunft? Jugend fragen! 2021“, einer Erhebung, die alle zwei Jahre im Auftrag des Umweltbundesamts und des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz durchgeführt wird (BMUV, 2022). Der vorliegende Bericht stellt die Relevanz psychischer und emotionaler Belastungen in Zusammenhang mit Umwelt- und Klimathemen bei jungen Menschen dar. Es wird untersucht, ob und wie das Erleben der Klimakrise und von Umweltzerstörung junge Menschen belastet. Ein besonderer Fokus liegt auf der Situation junger Klimaaktivistinnen und -aktivisten, welche zudem Belastung in ihrem Klima- und Umweltengagement erleben können. In der Studie wurden drei Forschungsmethoden kombiniert: eine systematische Literaturanalyse, die Analyse von Daten der repräsentativen Online-Befragung von „Zukunft? Jugend fragen! 2021“ sowie qualitative Interviews mit jungen Aktivistinnen und Aktivisten. Die Ergebnisse zeigen bezüglich psychischer und emotionaler Auswirkungen der drohenden Konsequenzen von Klimawandel und anderen Umweltproblemen, dass die Mehrheit der jungen Menschen in Deutschland stark von negativen Emotionen wie Angst, Trauer, Wut und Ungerechtigkeitsempfinden betroffen ist. Junge Aktivistinnen und Aktivisten können neben diesen Emotionen Belastungen im Kontext ihres Engagements für Klimaschutz erleben. Sich zu engagieren, kann sich dabei einerseits positiv auf ihr Wohlbefinden auswirken, etwa durch soziale Unterstützung oder ein Gefühl der Sinnhaftigkeit. Es kann jedoch andererseits durch den hohen Aufwand und das Ausbleiben gewünschter Handlungen von Politik und Gesellschaft auch eine zusätzliche Belastung darstellen („*Activism-Burnout*“). Schließlich wurden Resilienzfaktoren, Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangebote für belastete junge Menschen identifiziert. Neben einer ambitionierten Umwelt- und Klimapolitik, die den ökologischen Gefahren wirkungsvoll begegnet, können unterstützend Angebote zur Belastungsprävention und -bewältigung in Bildungsinstitutionen geschaffen und die politische Beteiligung junger Menschen gestärkt werden.

Abstract: Youth in Climate Crisis

The study "Youth in Climate Crisis" is part of "Zukunft? Jugend fragen! 2021", a survey conducted every two years on behalf of the Federal Environment Agency and the Federal Ministry for the Environment, Nature Conservation, Nuclear Safety and Consumer Protection (BMUV, 2022). This report presents the relevance of psychological and emotional stress related to environmental and climate issues among young people. It examines whether and how experiencing the climate crisis and environmental degradation stresses young people. A particular focus lies on the situation of young climate activists, who may experience additional stress in their climate and environmental engagement. The study combined three research methods: a systematic literature review, the analysis of data from the representative online survey of the study "Zukunft? Jugend fragen! 2021" and qualitative interviews with young activists. Regarding psychological and emotional impacts of climate change's impending consequences and environmental degradation, the results show that the majority of young people in Germany are strongly affected by negative emotions such as fear, sadness, anger, and feelings of injustice. Young activists may experience mental stress alongside these emotions in the context of their climate action. On the one hand, getting involved can have a positive impact on their well-being, for example through social support or a sense of purpose. However, on the other hand, it can also represent an additional burden due to the high effort involved and the lack of desired actions from politics and society ("activism burnout"). Finally, resilience factors, coping strategies, and support services for affected young people were identified. In addition to an ambitious environmental and climate policy that effectively counters ecological risks, stress prevention and coping in educational institutions as well as strengthening the political participation of young people are promising means of support.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis.....	8
Tabellenverzeichnis.....	8
Abkürzungsverzeichnis.....	8
Zusammenfassung.....	9
Summary.....	17
1 Hintergrund und Zielsetzung der Studie.....	24
2 Vorgehensweise.....	27
2.1 Systematische Literaturanalyse.....	27
2.2 Repräsentativbefragung.....	28
2.3 Qualitative Interviews.....	29
3 Literaturanalyse.....	31
3.1 Emotionale Reaktionen auf Klimawandel und Umweltbelastung.....	31
3.1.1 Angst und Sorge.....	33
3.1.2 Ärger, Wut und Ungerechtigkeitsempfinden.....	34
3.1.3 Trauer, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung.....	36
3.1.4 Schuld und Scham.....	37
3.1.5 Psychische Beeinträchtigung und Störungen.....	38
3.1.6 Hoffnung und weitere positive Emotionen.....	39
3.2 Belastungsreduktion im Klimaaktivismus.....	41
3.2.1 Bewältigungsstrategien.....	41
3.2.2 Intervention, Prävention und Unterstützungsangebote.....	45
4 Ergebnisse der Repräsentativbefragung.....	49
4.1 Emotionen zum Klimawandel in offener Frage.....	49
4.2 Standardisierte Erfassung von umwelt- und klimabezogenen Emotionen.....	53
5 Ergebnisse der qualitativen Interviews mit Aktivistinnen und Aktivisten.....	55
5.1 Belastung und Betroffenheit durch die Folgen von Umweltzerstörung und Klimawandel..	55
5.1.1 Emotionen angesichts der Klimakrise.....	55
5.1.2 Psychische Belastungen durch umwelt- und klimabezogene Emotionen.....	60
5.2 Stärkende und belastende Faktoren des Umwelt- und Klimaaktivismus.....	62
5.2.1 Positive Auswirkungen des Engagements.....	62
5.2.2 Belastungen durch das Engagement.....	64
5.2.3 Kommunikation über Belastungen und Unterstützung unter Aktivistinnen und Aktivisten.....	67

5.2.4	Positive und negative Aspekte des Engagements.....	68
5.3	Resilienz und Coping-Strategien	70
5.3.1	Individuelle und private Strategien.....	70
5.3.1.1	Positive Gefühle erzeugen	70
5.3.1.2	Gefühlen Raum geben	71
5.3.1.3	Distanzierung von belastenden Umgebungsfaktoren, Informationen und Gefühlen..	72
5.3.2	Externe und institutionalisierte Unterstützung	75
5.3.3	Übersicht über Copingstrategien und Resilienzfaktoren.....	79
6	Empfehlungen für Unterstützungsangebote.....	81
7	Quellenverzeichnis	85
A	Anhang: Interview-Leitfaden.....	90
B	Anhang: Codeplan und Häufigkeitsauszählung der offenen Frage der Repräsentativerhebung..	94

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	Kategorisierung emotionaler Reaktionen auf Klimawandel und Umweltbelastungen (Auswahl)32
Abbildung 2	Negative oder belastende Emotionen zum Klimawandel (offene Frage).....50
Abbildung 3	Itematterie: Emotionen zum Klimawandel54

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Schlagwortsuche.....27
Tabelle 2	Stichprobe der Repräsentativbefragung28
Tabelle 3:	Maßnahmen zur Burnout-Prävention und zur Stärkung von Resilienz47
Tabelle 4	Positive und negative Aspekte des Engagements69
Tabelle 5:	Copingstrategien und Resilienzfaktoren80
Tabelle 6	Negative, belastende Emotionen – Häufigkeitsauszählung der offenen Frage94

Abkürzungsverzeichnis

APA	American Psychological Association
BMUV	Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz
NGO	Non-governmental organization (Nichtregierungsorganisation)
UBA	Umweltbundesamt, Dessau
z. B.	zum Beispiel
ca.	circa
usw.	und so weiter
bzw.	beziehungsweise
d. h.	das heißt
u. a.	unter anderem
vgl.	vergleiche

Zusammenfassung

Für viele junge Menschen stellt die Dringlichkeit und Ausweglosigkeit der Klimakrise – in Verbindung mit der Aussicht auf die verheerenden Folgen für Mensch und Umwelt – eine emotionale und psychische Belastung dar. Angst, Trauer, Wut und Hoffnungslosigkeit können Folgen der Auseinandersetzung mit Klimawandel und Umweltzerstörung sein. Kinder und Jugendliche nehmen, speziell in den Ländern des Globalen Nordens, sowohl die Rolle der Betroffenen als auch die der Mit-Verursachenden im Kontext der Klimakrise und anderer Umweltbelastungen ein. Dabei können umwelt- und klimabezogene Emotionen auf unterschiedliche Art und Weise wirken: Zum einen warnen Studien vor einer akuten Gefährdung junger Menschen durch psychische Belastungen (Clemens et al., 2020), zum anderen können berechtigte Sorgen und Befürchtungen bezüglich des Klimawandels der politischen Teilhabe und dem kritischen Denken zuträglich sein (Valentino et al., 2008).

Junge Menschen, die in der Umwelt- und Klimaschutzbewegung aktiv sind, erleben **psychische Belastung** nicht nur durch die antizipierten Folgen des Klimawandels, sondern auch in ihrem Engagement und Aktivismus. Dies kann einerseits auf die allgemeine Zunahme von Druck, Zeitstress und Verpflichtungen im Rahmen eines Engagements zurückgeführt werden und andererseits spezifisch mit Stressoren im Kontext des Engagements in der Umwelt- und Klimaschutzbewegung zusammenhängen („*Activism-Burnout*“). In Bezug auf eine ausbleibende Wirkung des eigenen Engagements kann Frustration oder ein Gefühl des „Nicht-Gehört-Werdens“ entstehen. Diese negativen Emotionen können die psychische Belastung engagierter junger Menschen verstärken.

Infolge des psychischen Belastungsempfindens ergreifen junge Menschen und insbesondere Klimaaktivistinnen und -aktivisten unterschiedliche **Bewältigungsstrategien**. Konstruktive Bewältigungsstrategien steigern die Resilienz – also die Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit – der Betroffenen, sodass sie mit der Belastung im Kontext der Umweltkrisen besser umgehen können (Doherty, 2018). Das Kultivieren einer hoffnungsvollen Grundhaltung wurde neben Erholung, Humor (Doherty, 2018; Head & Harada, 2017) oder der Erfahrung des kollektiven Engagements (Nairn, 2019) als schützender Faktor identifiziert.

Die psychische Belastung junger Menschen durch den Klimawandel hat insgesamt an Bedeutung gewonnen. Junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten sind davon besonders betroffen. Für eine vorsorgende und beteiligungsorientierte Umweltpolitik ist es daher von zentraler Bedeutung, das Ausmaß, die Ausprägungen und die Gründe dieser Belastungen zu kennen und Zusammenhänge mit dem Umweltengagement und Bewältigungsstrategien zu verstehen, um wirksame **Unterstützungsangebote** fördern zu können.

Vor diesem Hintergrund zielt der vorliegende Bericht darauf ab, die Relevanz psychischer Belastungen in Zusammenhang mit Umwelt- und Klimathemen bei jungen Menschen literaturgestützt sowie empirisch zu untersuchen. Dies umfasst einerseits psychische Auswirkungen, die mit den drohenden individuellen und gesellschaftlichen Konsequenzen von Klimawandel, Biodiversitätsverlust und anderen Umweltproblemen verbunden sind, und andererseits die Belastungen, die ein Klima- und Umweltengagement mit sich bringen kann. Zudem sollen Resilienzfaktoren, Bewältigungsstrategien (Coping) und Handlungsmöglichkeiten identifiziert werden (z. B. im Sinne kollektiver Resilienz gegenüber dem Klimawandel). Folgende **Forschungsfragen** sollen durch die vorliegende Studie untersucht werden:

- ▶ 1. Welche Emotionen empfinden junge Menschen bezüglich des Klimawandels und anderer Umweltbelastungen?

- ▶ 2. Welche Emotionen empfinden junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten bezüglich des Klimawandels und anderer Umweltprobleme sowie bezüglich ihres Umweltengagements?
- ▶ 3. Wie zeigen sich psychische Belastungen unter jungen Klimaaktivistinnen und -aktivisten? Wodurch werden sie ausgelöst? Wie entwickeln sie sich im zeitlichen Verlauf?
- ▶ 4. Welche Bewältigungsstrategien nutzen junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten gegenüber den psychischen Belastungen? Welche Strategien waren (nicht) hilfreich? Wie können sie Resilienz entwickeln?
- ▶ 5. Welche Erfahrungen haben junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten mit verschiedenen Unterstützungsangeboten gemacht? Welche Angebote waren aus ihrer Sicht (nicht) hilfreich?
- ▶ 6. Wie können junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten im Umgang mit und bei der Bewältigung von psychischen Belastungen unterstützt werden (z. B. Coaching, Supervision, Schulungen)?

Drei **Erhebungsmethoden** wurden kombiniert, um eine umfassende Beantwortung der Forschungsfragen zu ermöglichen. Diese schließen eine systematische Literaturrecherche, eine repräsentative Online-Befragung und qualitative Interviews mit jungen Aktivistinnen und Aktivisten ein.

In der systematischen Literaturrecherche wurden bestehendes Wissen und themenrelevante Forschungsbefunde zu allen sechs Forschungsfragen aufgearbeitet. In der Literaturrecherche per Schlagwortsuche wurden über 50 wissenschaftliche Veröffentlichungen identifiziert, welche in die Literaturrecherche einfließen. Weitere Artikel, Bücher und Graue Literatur wurden durch aktuelle Medienberichte und persönliche Empfehlung durch Expertinnen und Experten aus psychologischer Forschung sowie psychotherapeutischer und aktivistischer Praxis ausfindig gemacht.

Die repräsentative Erhebung der umwelt- und klimabezogenen Emotionen war Teil der alle zwei Jahre durchgeführten Repräsentativbefragung der Studie „Zukunft? Jugend fragen! 2021“ (BMUV, 2022). In dieser Erhebung wurden 1.010 junge Menschen zwischen 14 und 22 Jahren im Zeitraum vom 30. Juni bis 15. Juli 2021 online befragt. Die Befragungszeit der gesamten Erhebung umfasste ca. 25 Minuten, darunter befanden sich eine offene Frage und eine Statement-Batterie zu umwelt- und klimabezogenen Emotionen. Es wurde zunächst die offene Frage nach Emotionen zum Klimawandel gestellt („Wie fühlst du dich, wenn du an den Klimawandel denkst?“). Die wörtlichen Aussagen der Befragten wurden inhaltsanalytisch ausgewertet. Im späteren Verlauf der Erhebung wurden 19 Items zu verschiedenen klima- und umweltbezogenen Gefühlen vorgegeben, die anhand einer vierstufigen Zustimmungsskala beurteilt werden sollten.

Zuletzt wurden 16 qualitative Interviews mit jungen Engagierten aus verschiedenen Gruppierungen der Umwelt- und Klimabewegung zu deren psychischen Belastungen und möglichen Bewältigungsstrategien durchgeführt. Voraussetzung für die Interviewteilnahme als Aktivistin oder Aktivist war eine regelmäßige ehrenamtliche Tätigkeit (z. B. an Klimacamp teilnehmen, Demonstration organisieren, Vereinsarbeit). Das Durchschnittsalter der Interviewten lag bei 19,5 Jahren. Acht Teilnehmende waren weiblich, sieben männlich und eine Person divers. Bei zehn Teilnehmenden handelt es sich um Studierende, drei waren Schülerinnen oder Schüler, eine Person berufstätig und zwei gingen anderen Tätigkeiten nach. Die Interviews hatten eine Dauer von ca. einer Stunde und wurden telefonisch im Januar und

Februar 2022 durchgeführt. Die Auswertung erfolgte nach den Prinzipien der qualitativen strukturierenden Inhaltsanalyse (Kuckartz, 2018; Mayring, 2015).

Empirische Erkenntnisse aus der Literaturanalyse, der repräsentativen quantitativen Befragung und den qualitativen Interviews mit Klimaaktivistinnen und -aktivisten werden nachfolgend entlang der Forschungsfragen integriert. Darüber hinaus wurden insbesondere in Forschungsfrage 6 Schlussfolgerungen dazu abgeleitet, wie Unterstützungsangebote und Maßnahmen für die Stärkung von Resilienz für (junge) Klimaaktivistinnen und -aktivisten geschaffen werden können.

► 1. Welche Emotionen empfinden junge Menschen bezüglich des Klimawandels und anderer Umweltbelastungen?

Angesichts der bedrohlichen Sachverhalte von Klimawandel und Umweltzerstörung sind in den betrachteten Untersuchungen negative Emotionen insgesamt deutlich stärker vertreten als positive Emotionen. Positive Emotionen beziehen sich, soweit sie berichtet werden primär auf das eigene Engagement, die zukünftigen Handlungen von Menschen und Akteuren aus Graswurzelbewegungen oder Wissenschaft sowie auf technische Innovationen.

Aus der *Literaturanalyse* geht hervor, dass die junge Bevölkerung häufig negative Emotionen in Bezug auf Klimawandel und Umweltprobleme erlebt. Dabei wirken Angst und Trauer eher lähmend und können im Extremfall in psychischen Störungen münden, während Wut und Ärger aktivierend wirken und häufig als Motivation zum umweltbewussten Handeln und Engagement genannt werden. Auch positive Emotionen werden in diesem Kontext mitunter geäußert.

Bezüglich psychischer Beeinträchtigungen bestätigen mittlerweile zahlreiche Studien, dass Folgen von Klimawandel und Umweltzerstörung mit einem erhöhten Risiko für psychische Belastung einhergehen. Dieses Risiko betrifft die gesamte Bevölkerung, in besonderem Maße jedoch junge und umweltbewusste Personen. In gewissen Fällen können diese psychischen Belastungen als klinisch relevante psychische Störungen eingestuft werden. Diese Tatsache ist jedoch immer vor dem Hintergrund der Angemessenheit emotionaler Reaktionen zu betrachten. Eine psychische Störung ist dann klinisch relevant, wenn emotionale Reaktionen wie Ängste oder Trauer in einer Intensität empfunden werden, welche mit individuellem Leid und Beeinträchtigung in der Lebensführung einhergeht (vgl. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; APA, 2013). Die (intensive) Trauer über ökologische Verluste und Ängste bezüglich der Klimawandelfolgen werden hingegen als eine angemessene Reaktion auf die realen Gefahren gewertet, welche durch die Klimakrise und andere Umweltkrisen zu erwarten sind (Comtesse et al., 2021).

Auch in der *repräsentativen Befragung* von 1.010 jungen Menschen im Alter von 14 bis 22 Jahren, die im Rahmen von „Zukunft? Jugend fragen! 2021“ durchgeführt wurde, waren negative Emotionen häufig vertreten. Bei der offenen Frage nach Gefühlen zum Klimawandel nannten 65 Prozent der Befragten spontan negative Emotionen, darunter insbesondere (Zukunfts-)Angst, Sorge und Beunruhigung. Negative Emotionen angesichts der Erderwärmung und Umweltzerstörung, von deren Auswirkungen Menschen, Gesellschaft und Natur betroffen sind, beschäftigen demnach große Teile dieser Altersgruppe und sind bei weitem nicht auf ein engeres Umfeld von Umwelt- und Klimaaktivistinnen und -aktivisten beschränkt.

Dies zeigen auch die Ergebnisse der standardisierten Abfrage aus der gleichen repräsentativen Erhebung. Unter den präsentierten Items erhielten Trauer und Mitleid in Bezug auf die Natur sowie Wut angesichts menschengemachter Umweltprobleme die höchste Zustimmung von jeweils weit über 80 Prozent („stimme voll und ganz zu“ und „stimme eher zu“). Unter jungen

Menschen stellen solche Gefühle nahezu den „Normalfall“ dar. Interessant ist aber auch ein Blick auf diejenigen, die besonders schwache oder besonders starke Betroffenheit angeben. Nur eine Minderheit von etwa 20 Prozent äußert sich gleichgültig gegenüber Umwelt und Klima. In ähnlicher Häufigkeit werden psychische Beeinträchtigungen wie Schlafstörungen oder verminderte Lebensfreude durch den Klimawandel genannt. Wie Dohm & Klar (2020) vorschlagen, können klimabezogene Emotionen als eine „U-Funktion“ dargestellt werden. Demnach sind nur die weitgehende Abwesenheit von Gefühlen und überwältigend starke Gefühle in Anbetracht der Klimakrise als „ungesund“ zu betrachten. Negative Gefühle, wie sie von der Mehrheit junger Menschen angegeben werden, können als „gesunde“ Reaktionen angesichts bedrohlicher Realitäten angesehen werden.

- ▶ 2. Welche Emotionen empfinden junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten bezüglich des Klimawandels und anderer Umweltprobleme sowie bezüglich ihres Umweltengagements?

Die *Literaturanalyse* zeigte, dass bei Klimaaktivistinnen und -aktivisten durch die Wahrnehmung von Klimawandel und Umweltzerstörung sowie belastende Erfahrungen im Engagement für Umwelt- und Klimaschutz ein erhöhtes Risiko für psychische Belastung besteht. Ähnlich wie bei der Allgemeinbevölkerung, jedoch in höherer Intensität, erleben sie primär negative Emotionen in Bezug auf Umweltzerstörung und Klimawandel, jedoch werden auch positive Emotionen im Kontext des Engagements erlebt. In einer Interviewstudie mit Studierenden, die an Fridays for Future Demonstrationen teilnahmen (Cattell, 2021), wurden sowohl optimistische als auch pessimistische Zukunftsvorstellungen beschrieben, welche primär von prospektiven – also zukunftsbezogenen – Emotionen begleitet wurden. Dabei formulieren Aktivistinnen und Aktivisten pessimistische Vorstellungen deutlich detaillierter und im Sinne einer sorgvollen Prognose, während hoffnungsvolle Zukunftsvorstellungen vor allem einen imperativen Charakter hatten, bei dem die Aktivistinnen und Aktivisten sich und andere zum Handeln verpflichtet sahen. Ihre positiven Emotionen in diesem Kontext waren überwiegend direkt mit dem Aktivismus von sich und anderen verknüpft.

In der *qualitativen Interviewstudie* äußerten junge Engagierte eine Vielzahl an unterschiedlichen Emotionen im Hinblick auf Klimawandel und Umweltprobleme. Dabei ist unter den befragten engagierten jungen Menschen vor allem ein Mix aus drei Aspekten dominant:

- ▶ Wut und Frustration angesichts einer unzureichenden Bereitschaft in Politik und Gesellschaft, den Klimawandel einzudämmen.
- ▶ Gefühle hoher Dringlichkeit und Fassungslosigkeit angesichts von Untätigkeit und Ignoranz.
- ▶ Ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden, Empathie und Verantwortungsbewusstsein, insbesondere auch für künftige Generationen und Menschen im Globalen Süden.

Ängste bezüglich des Klimawandels (Klimaangst) wurden in den vorliegenden Interviews nicht oft explizit angesprochen, schwangen jedoch häufig unterschwellig mit. Es ist eine Angst vor sich verändernden Lebensbedingungen für sich selbst und andere Menschen, welche gegensteuernde Maßnahmen dringend erforderlich machen. In der Gruppe der Befragten ist diese Angst in den meisten Fällen nicht lähmend. Vielmehr geht sie Hand in Hand mit Wut und Frustration und anderen Emotionen, die aktivierend auf das Umwelt- und Klimaengagement wirken.

Eine der wichtigsten Bewältigungsmöglichkeiten, um mit klimabezogenen Ängsten und anderen negativen Emotionen umzugehen, ist für junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten ihr Engagement. Das Engagement hilft ihnen (auch), negative Gefühle zu regulieren und mehr in Einklang mit sich selbst zu leben. Es wird als etwas Sinnstiftendes und moralisch Gebotenes

erlebt. Daneben enthält das Engagement viele Aspekte, die von den Aktivistinnen und Aktivisten als bereichernd erlebt werden und zu einem Empowerment in psychologischer und politischer Hinsicht führen (siehe auch Herriger, 2020). Dazu zählen insbesondere die Freude an kollektiven Aktionen und das aktive Eintreten für essenzielle ökologische und soziale Güter, die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, die erlebte Selbstwirksamkeit und Wertschätzung, die Erfahrung von Gestaltbarkeit von politischen und gesellschaftlichen Strukturen sowie nicht zuletzt vielfältige Lernerfahrungen in Bezug auf thematische Kompetenzen, Selbstvertrauen und Persönlichkeitsentwicklung.

Gleichwohl kann das Engagement auch zu Belastungen führen. Insbesondere können Zeitnot, Stress und Überforderung unter bestimmten Voraussetzungen auch zu ernsthaften Problemen führen. Als belastend wird auch das Erleben von nur geringen Erfolgen trotz hohem Engagement erlebt. Die Zusammenarbeit mit anderen in den aktivistischen Gruppen wird ganz überwiegend sehr positiv erlebt, trotzdem kann auch dies eine Quelle von Problemen sein.

- ▶ 3. *Wie zeigen sich psychische Belastungen unter jungen Klimaaktivistinnen und -aktivisten? Wodurch werden sie ausgelöst? Wie entwickeln sie sich im zeitlichen Verlauf?*

Die *qualitativen Interviews* mit jungen Aktivistinnen und Aktivisten zeigten, dass der Klimaaktivismus eine Dynamik entfalten kann, die bei ungünstigem Verlauf zu Belastungen bis hin zum Burnout führen kann. Angesichts der kleinen Stichprobe in den qualitativen Interviews können keine verallgemeinerbaren Aussagen getroffen werden. Jedoch ist erwähnenswert, dass bei drei der 16 Interviewten Überlastungen eine Psychotherapie notwendig machten bzw. noch machen. Bei weiteren Befragten waren Tendenzen zu einer Überlastung erkennbar, obwohl dies (noch) nicht zu Alltagsproblemen oder psychischen Belastungen geführt hat. Die meisten der Befragten verfügten allerdings über psychische und soziale Ressourcen und Bewältigungsstrategien, die bislang verhindert haben, dass es zu ernsthafteren oder längerdauernden seelischen Belastungen durch ihr Engagement kommt. Diese Befragten berichten, gut regulieren zu können, wie viel sie sich selbst zumuten, obgleich auch sie sehr viel Zeit in ihr Klimaengagement investieren.

Ein Kreislauf aus hohem Handlungsdruck, großem Verantwortungsgefühl, Verzweiflung über zu geringes Gegensteuern, zu wenigen Engagierten und dem daraus resultierenden Gefühl, noch mehr machen zu müssen, kann sich negativ auf die psychische Gesundheit von Aktivistinnen und Aktivisten auswirken. In den Gruppen und Organisationen, in denen die Befragten sich engagieren, ist man sich solcher möglichen destruktiven Dynamiken bewusst. Oftmals wird versucht, durch „Awareness“-Ansätze oder ähnlichen Unterstützungsmöglichkeiten negativen Entwicklungen vorzubeugen.

- ▶ 4. *Welche Bewältigungsstrategien nutzen junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten gegenüber den psychischen Belastungen? Welche Strategien waren (nicht) hilfreich? Wie können sie Resilienz entwickeln?*

Als relevante Bewältigungsstrategien wurden in der *Literaturanalyse* insbesondere problemorientierte, emotionsorientierte und sinnorientierte Copingstrategien identifiziert sowie die Kollektivierung von Verantwortung für die Umwelt- und Klimakrise. Die Wirkungsdynamiken der Bewältigungsstrategien sind kontextabhängig und vielfältig, was eine Verallgemeinerung ihrer Wirksamkeit schwierig macht. Einige übergeordnete Erkenntnisse aktueller Forschung lassen sich dennoch gewinnen: Insbesondere das sinnorientierte Coping ist sowohl der individuellen psychischen Gesundheit und Resilienz als auch der gesellschaftlichen Bewältigung der Klimakrise zuträglich. Während emotionsbasierte Copingstrategien kurzfristig

positiv auf das Wohlbefinden wirken, können sie umweltfreundliches Verhalten und weiteres Engagement sowohl positiv (z. B. Selbstfürsorge durch Zeit in der Natur) als auch negativ (z. B. Ignorieren der eigenen Verantwortung) beeinflussen. Das problemorientierte Coping, bei dem Betroffene aktiv gegen das Problem vorgehen, sich also beispielsweise aktivistisch engagieren, hat durch die positive Umweltwirkung einen hohen gesellschaftlichen Wert. Es kann jedoch kurzfristig bei den Betroffenen zu einer noch stärkeren Belastung führen.

Es scheint, dass eine ausgewogene und konstruktive Mischung dieser Bewältigungsstrategien den besten Erfolg bringt. Konstruktiv bedeutet in diesem Sinne, dass beispielsweise vor allem solche emotionsbasierten Copingstrategien angewandt werden, die Umweltprobleme nicht negieren oder verdrängen. Außerdem gilt es zu beachten, dass die Art, wie Aktivistinnen und Aktivisten (laut verschiedenen Selbstberichten) mit der psychischen Belastung umgehen, möglicherweise Teil des Problems ist (Cox, 2011). Die Betroffenen sehen die Verpflichtung zur Belastungsreduktion und -bewältigung oft primär bei sich selbst und weniger bei anderen Akteurinnen und Akteuren, kontextuellen und politischen Rahmenbedingungen. Um diesen Druck auf Aktivistinnen und Aktivisten zu reduzieren, sollte die Verantwortung, Umwelt- und Klimakrisen zu bewältigen, „kollektiviert“, also gesamtgesellschaftlich verstanden und wahrgenommen werden (Kollektivierung von Verantwortung, Hoffnung und Verzweiflung; Nairn, 2019).

In den *Interviews* konnte eine Vielzahl von Copingstrategien und Schutzfaktoren beim Umgang mit Belastungen durch Klimakrise und Engagement identifiziert werden. Die Aktivistinnen und Aktivisten nennen zum einen konkrete Handlungsstrategien, die ihnen im Umgang mit Belastungen helfen, zum anderen Faktoren, die dazu führen, dass sie sich als widerstandsfähiger wahrnehmen.

Als eine der wichtigsten Copingstrategien im Umgang mit Belastungen durch die Klimakrise stellt sich für die Aktivistinnen und Aktivisten ihr Engagement dar. Das Engagement hilft, sich gegenüber der Klimakrise nicht zu hilflos zu fühlen, sondern Hoffnung zu entwickeln. Kollektives Engagement trägt zu einer hoffnungsvolleren Perspektive bei, z. B. durch die Wahrnehmung, dass auch andere Personen positive Veränderungen bewirken und die Engagierten mit ihrem Aktivismus nicht alleine sind. Es ist damit ein wichtiger Bestandteil sinn- und problemorientierter Strategien, bei denen durch Handeln, Informationsaustausch und soziale Unterstützung Belastungen ausgeglichen werden. Daneben spielt für den Umgang mit Belastungen auch die Regulation von Emotionen eine wichtige Rolle, entweder indem positive Emotionen erzeugt werden (etwa durch das Feiern von erfolgreichen Aktionen) oder indem Gefühlen bewusst Raum gegeben wird und diese zugelassen werden. Eine weitere Copingstrategie stellt das klare Setzen von Grenzen dar, etwa indem man sein Engagement reduziert.

Die interviewten Aktivistinnen und Aktivisten zeigen unterschiedliche Belastungsgrade durch ihr Engagement. Bestimmte Grundannahmen und Glaubenssätze (wie zum Beispiel: „*ich darf eine Pause machen*“; „*ich darf über Belastungen sprechen*“) können das Ausmaß der Belastung und die Suche nach Unterstützung beeinflussen. Für die Prophylaxe kann es hilfreich sein, Erkenntnisse aus betrieblichen Kontexten zum Umgang mit beruflichen Belastungen und Burnout stärker auf den Bereich des Aktivismus zu übertragen, da offenkundig vergleichbare psychologische Dynamiken vorliegen.

Durch Aktivismus auf Social Media können spezifische Belastungen entstehen, und die Abgrenzung kann besonders schwierig sein. Für Engagierte, die in diesem Bereich aktiv sind, ist die Entwicklung spezifischer Skills zum selbstschützenden Umgang mit Social Media hilfreich und notwendig.

- 5. Welche Erfahrungen haben junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten mit verschiedenen Unterstützungsangeboten gemacht? Welche Angebote waren aus ihrer Sicht (nicht) hilfreich?

Die jungen Aktivistinnen und Aktivisten, mit denen die *qualitativen Interviews* durchgeführt wurden, kannten als Unterstützungsangebote vor allem die Awareness-Ansätze, die in ihren Gruppen oder Organisationen praktiziert wurden. Diese wurden durchweg als grundsätzlich sinnvoll angesehen, auch wenn man sie persönlich noch nicht in Anspruch genommen hat. Einzelne haben (zum Teil nach Burnout-Erfahrungen) Erfahrungen mit psychotherapeutischer Unterstützung gemacht, auch diese wurde als hilfreich erlebt. In den meisten Fällen wurde Unterstützung im privaten Umfeld in Anspruch genommen – etwa Gespräche mit der Familie oder Freundinnen und Freunden, sei es innerhalb oder außerhalb der Klimabewegung. Dies wird von den Befragten auch als adäquat angesehen, solange die Belastungen für sie im Rahmen bleiben.

- 6. Wie können junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten im Umgang mit und bei der Bewältigung von psychischen Belastungen unterstützt werden (z. B. Coaching, Supervision, Schulungen)?

Aus der *Literaturanalyse* und den *qualitativen Interviews* mit Aktivistinnen und Aktivisten konnten verschiedene Empfehlungen für Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangebote herausgearbeitet werden. Auch wenn ihr Engagement eine wichtige Art der Bewältigung umwelt- und klimabezogener Ängste sein kann, so kann es bei starken emotionalen Belastungen nicht nur Teil der Lösung sein, sondern auch Teil der Probleme werden. Deshalb müssen die Betroffenen fähig sein, wirksame Bewältigungsstrategien anzuwenden. Um dies zu fördern, sollten Unterstützungs- und Präventionsangebote für betroffene Individuen geschaffen werden. Während in der Literaturanalyse Beispiele gefunden werden konnten, dass solche Angebote bereits erfolgreich angewendet werden, bleibt ungeklärt, welche Akteure in der Pflicht stehen könnten, solche Angebote bereitzustellen. Eine offene Frage ist zudem, welche Rolle politische oder staatliche Akteure einnehmen können. Die American Psychological Association (APA) empfiehlt, dass Kommunen Präventionsmaßnahmen anbieten und entsprechendes Personal ausbilden und einsetzen (Clayton et al., 2017). Weiterhin schlagen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vor, mehr Forschung in diesem Bereich zu fördern, und Austauschformate für vom Klimawandel psychisch belastete Menschen zu entwickeln.

Nach den Ergebnissen der *qualitativen Interviews* empfiehlt es sich, Unterstützungsangebote an bestehende Strukturen der Umwelt- und Klimabewegung anzuknüpfen, indem beispielsweise „Train-the-Trainer“-Workshops für Awareness-Verantwortliche oder Multiplikatorinnen und Multiplikatoren angeboten werden. Außerdem sollten Institutionen und Angebote, die ohnehin an junge Menschen gerichtet sind, an solche Herausforderungen angepasst werden. Dies kann durch Fortbildungen zum Thema umwelt- und klimabezogene Emotionen und Belastung für Ansprechpersonen in der Schulpsychologie, Jugendarbeit und Jugendtherapie gefördert werden. Bildungsinstitutionen kommt dabei in doppelter Hinsicht eine wichtige Rolle zu: Zum einen können sie Anlaufstelle für junge Menschen für die Themen Klimakrise und Klimaangst sein, zum anderen können sie durch politische Bildung zur Kompetenzentwicklung beitragen und die Möglichkeiten politischer Teilhabe fördern. Auch die Schaffung von Begegnungs- und Dialogformaten mit Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern der Umwelt- und Klimapolitik kann die Resilienz von Aktivistinnen und Aktivisten fördern und dem vielfach geäußerten Eindruck entgegenwirken, dass junge Menschen zu wenig gehört werden. Auf der inhaltlichen Ebene können solche Begegnungen zu einem verstärkten Ideentransfer führen. Auf der Ebene psychischen Wohlbefindens können solche Angebote – wenn sie ernst gemeint sind

und den Engagierten tatsächlich Gehör geschenkt wird – die Selbstwirksamkeit der Aktivistinnen und Aktivisten fördern.

Bei der Schaffung von Unterstützungs- und Präventionsangeboten für betroffene Individuen dürfen allerdings die ökologischen und gesellschaftlichen Ursachen ihrer psychischen Belastungen nicht aus dem Blickfeld geraten. Gerade weil klima- und umweltbezogene Emotionen Begleiterscheinungen real existierender ökologischer und sozialer Konflikte sind, darf keine Individualisierung dieser gesellschaftlichen Probleme stattfinden, indem die Linderung psychischer Belastung nur durch individuelle Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangebote angestrebt wird. Diese Belastungen können nur dann umfassend beseitigt werden, wenn die tatsächlichen Ursachen adressiert, also wirkungsstarke politische und gesellschaftliche Maßnahmen zur Bekämpfung von Klimawandel und Umweltbelastung umgesetzt werden.

Summary

For many young people, the urgency and hopelessness of the climate crisis, combined with the prospect of the devastating consequences for people and the environment, place an emotional and psychological burden. Fear, sadness, anger and hopelessness can be consequences of dealing with climate change and environmental degradation. Children and adolescents, especially in the countries of the Global North, are in the position of being affected by as well as contributing to the climate crisis and other environmental burdens. In this context, environment- and climate-related emotions can act in different ways: On the one hand, studies warn that young people are acutely vulnerable to psychological stress (Clemens et al., 2020); on the other hand, justified concerns and fears about climate change can be conducive to political participation and critical thinking (Valentino et al., 2008).

Young people who are active in the environmental and climate change movement experience psychological stress not only from the anticipated consequences of climate change, but also in their engagement and activism. On the one side, this can be attributed to the general increase in pressure, time stress and obligations in the context of engagement. On the other side, it can be specifically related to stressors in the context of engagement in the environmental and climate protection movement ("activism burnout"). Frustration or a feeling of not being heard can arise in relation to the lack of impact of one's own commitment. These negative emotions can increase the psychological stress of committed young people.

As a result of feeling psychologically stressed, young people, and especially climate activists, adopt different coping strategies. Constructive coping strategies increase their resilience thus, their resistance and their ability to cope with pressure, in order to be able to manage stress in the context of environmental crises (Doherty, 2018). Cultivating a hopeful mindset has been identified as a protective factor, such as recovery, humor (Doherty, 2018; Head & Harada, 2017) or the experience of collective engagement (Nairn, 2019).

The psychological stress of climate change on young people has become increasingly important overall. Young climate activists are particularly affected. For a precautionary and participation-oriented environmental policy, it is therefore of central importance to know the extent, the manifestations and the reasons for this strain and to understand connections with environmental commitment and coping strategies in order to be able to promote effective support services.

With this in mind, this report aims to investigate the relevance of psychological stress related to environmental and climate issues among young people in a literature-based as well as in an empirical manner. This includes, on the one hand, psychological effects associated with the impending individual and societal consequences of climate change, biodiversity loss and other environmental problems, and on the other hand, the burdens that climate and environmental commitment can entail. In addition, resilience factors, coping strategies (coping) and options for action should be identified (e.g., in terms of collective resilience to climate change). The following research questions will be examined by the present study:

- ▶ *1. What emotions do young people perceive about climate change and other environmental pressures?*
- ▶ *2. What emotions do young climate activists perceive about climate change and other environmental problems regarding their environmental commitment?*
- ▶ *3. How does psychological stress manifest itself among young climate activists? What triggers it? How does it develop over time?*

- ▶ *4. What coping strategies do young climate activists use to deal with psychological stress? Which strategies are (not) helpful? How can they develop resilience?*
- ▶ *5. What experiences have young climate activists had with various support services? Which offers were (not) helpful from your point of view?*
- ▶ *6. How can young climate activists be supported in dealing with and coping with psychological stress (e.g., coaching, supervision, training)?*

Three survey methods were combined to enable a comprehensive answer to the research questions. These include a systematic literature review, a representative online survey and qualitative interviews with young activists.

In the systematic literature review, existing research relevant to the topic was reviewed for all six research questions. In the literature search by keyword, more than 50 scientific publications were identified, which were included in the literature analysis. Further articles, books and grey literature were found through current media reports and personal recommendations by experts from psychological research and psychotherapeutic and activist practice.

The representative survey of environment and climate-related emotions was part of the biennial representative survey of the study "Zukunft? Jugend fragen! 2021" (BMUV, 2022). In this survey, 1,010 young people between the age of 14 and 22 were interviewed online between 30 June and 15 July 2021. The entire survey lasted about 25 minutes, including an open question and a battery of statements on environment and climate-related emotions. First, the open-ended question on emotions related to climate change was asked ("How do you feel when you think about climate change?"). The verbatim statements of the respondents were evaluated by content analysis. In the later course of the survey, 19 items on various climate and environment-related feelings were given, which were to be assessed using a four-point agreement scale.

Finally, 16 qualitative interviews were conducted with young activists from different groups in the environmental and climate movement concerning their psychological stress and possible coping strategies. The prerequisite for participating in the interviews as an activist was regular voluntary work (e.g., taking part in climate camps, organizing demonstrations, association work). The average age of the interviewees was 19.5 years. Eight participants were female, seven male and one diverse. Ten participants were students, three were pupils, one was an employee and two had other jobs. The interviews lasted approximately one hour and were conducted by telephone in January and February 2022. The analysis followed the principles of qualitative structuring content analysis (Kuckartz, 2018; Mayring, 2015).

Empirical findings from the literature analysis, the representative quantitative survey and the qualitative interviews with climate activists are integrated in the following sections along the research questions. In addition, conclusions were drawn, particularly in research question 6, on how support services and measures for strengthening resilience can be created for (young) climate activists.

- ▶ *1. What emotions do young people perceive about climate change and other environmental pressures?*

In view of the threatening facts of climate change and environmental destruction, negative emotions are significantly more prevalent overall than positive emotions in the studies considered. Positive emotions, as far as they are reported, refer primarily to one's own commitment, the future actions of people and actors from grassroots movements or science, as well as to technical innovations.

In accordance to the literature analysis, the young population often experiences negative emotions in relation to climate change and environmental problems. Fear and sadness have a paralyzing effect and, in extreme cases, can lead to psychological disorders, while anger and rage have an activating effect and are often cited as motivation for environmentally conscious action and commitment. Sometimes positive emotions are in this context expressed as well.

With regard to psychological impairment, numerous studies now confirm that the consequences of climate change and environmental degradation are associated with an increased risk of psychological distress. This risk affects the entire population, but especially young and environmentally conscious people. In certain cases, these psychological stresses can be classified as clinically relevant mental disorder. However, this fact must always be considered against the background of the appropriateness of emotional reactions. A mental disorder is clinically relevant when emotional reactions such as anxiety or grief are felt at an intensity that is associated with individual suffering and impairment in the conduct of life (cf. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders; APA, 2013). In contrast, (intense) grief over ecological losses and fears about the consequences of climate change are seen as an appropriate reaction to the real dangers that are to be expected from the climate crisis and other environmental crises (Comtesse et al., 2021).

In the representative survey of 1,010 young people aged 14 to 22, which was conducted as part of "Zukunft? Jugend fragen! 2021", negative emotions were frequently represented as well. When asked the open-ended questions regarding their feelings about climate change, 65% of respondents spontaneously named negative emotions, including in particular (future) fear, worry and anxiety. Negative emotions in the face of global warming and environmental degradation, affecting people, society and nature, preoccupy large parts of this age group and are by no means limited to a closer circle of environmental and climate activists.

This finding is in line with the results of the standardized query from the same representative survey. Among the presented items, sadness and compassion related to nature as well as anger in the face of man-made environmental problems received the highest approval with over 80 percent in each case ("totally completely" and "rather agree"). Among young people, such feelings are almost the "norm". However, it is also interesting to take a look at those who indicate particularly weak or particularly strong concern. Only a minority of about 20 percent express indifference towards the environment and climate. Psychological impairments such as sleep disturbances or reduced zest for life due to climate change are mentioned with similar frequency. As Dohm & Klar (2020) suggest, climate-related emotions can be represented as a "U-function". According to this, only the widespread absence of feelings and overwhelmingly strong feelings are to be considered "unhealthy" in light of the climate crisis. Negative feelings, as indicated by the majority of young people, can be seen as "healthy" reactions in the face of threatening realities.

► *2. What emotions do young climate activists perceive about climate change and other environmental problems regarding their environmental commitment?*

The literature review revealed that climate activists have an increased risk of psychological distress due to perceptions of climate change and environmental degradation as well as stressful experiences in their engagement for environmental and climate protection. In line with the general population, but with a higher intensity, they primarily experience negative emotions related to environmental degradation and climate change, however, positive emotions are also experienced in the context of engagement. In an interview study with students who participated in Fridays for Future demonstrations (Cattell, 2021), both optimistic and pessimistic visions about the future were described, which were primarily accompanied by prospective - i.e., future-

related - emotions. In this context, activists formulated pessimistic ideas in much more detail and in the sense of a worrying prognosis, while hopeful ideas about the future had primarily an imperative character, in which the activists saw themselves and others as obliged to act. Their positive emotions in this context were predominantly directly linked to their own and others' activism.

In the qualitative interview study, young engaged activists expressed a variety of different emotions with regard to climate change and environmental issues. A mix of three aspects is dominant among the committed young people that were interviewed:

- ▶ Anger and frustration in the face of insufficient willingness in politics and society to curb climate change.
- ▶ Feelings of urgency and bewilderment in the face of inaction and ignorance.
- ▶ Strong sense of justice, empathy and responsibility, especially for future generations and people in the Global South.

Fears regarding climate change (climate anxiety) were not often explicitly mentioned in the interviews, but often resonated subliminally. It is a fear of changing living conditions for oneself and other people, which makes countermeasures urgently necessary. In the group of interviewees, this fear is not paralyzing in most cases. Rather, it goes hand in hand with anger and frustration and other emotions that have an activating effect on environmental and climate engagement.

one of the most important coping mechanisms for young climate activists to deal with climate-related fears and other negative emotions is through their engagement. Engagement (also) helps them to regulate negative emotions and to live more in tune with themselves. It is experienced as something meaningful and morally imperative. In addition, engagement contains many aspects that are experienced by activists as enriching and lead to empowerment in psychological and political terms (see also Herriger, 2020). In particular, these include the joy of collective action and active advocacy for essential ecological and social goods, the community with like-minded people, the experienced self-efficacy and appreciation, the experience of being able to shape political and social structures and, last but not least, diverse learning experiences with regard to thematic competences, self-confidence and personality development.

Nevertheless, to commitment can also lead to stress. In particular, time constraints, stress and excessive demands can lead to serious problems under certain circumstances. Experiencing only minor successes despite a high level of engagement is also experienced as stressful. The cooperation with others in the activist groups is predominantly experienced very positively, but this can also be a source of problems.

- ▶ *3. How does psychological stress manifest itself among young climate activists? What triggers it? How does it develop over time?*

Concerning to the qualitative interviews with young activists, climate activism can unfold a dynamic that can lead to stress and even burnout if the course is unfavorable. In view of the small sample in the qualitative interviews, no statements can be generalizable. However, it is worth mentioning that in the case of three of the 16 interviewees, psychotherapy was or is still necessary, due to overload. In the case of other interviewees, tendencies towards overload were recognizable, although this had not (yet) led to everyday problems or psychological stress. Most of the respondents, however, had psychological and social resources and coping strategies that have so far prevented more serious or prolonged psychological stress from occurring as a result

of their involvement. These respondents report that they are able to regulate their own expectations on themselves, although they also invest a lot of time in their climate commitment.

A cycle of high pressure to act, a great sense of responsibility, despair at not taking enough countermeasures, too few committed people and the resulting feeling of having to do more can have a negative impact on the mental health of activists. In the groups and organizations in which the interviewees are involved, are aware of such possible destructive dynamics. Often, attempts are made to prevent negative developments through "awareness" approaches or similar support possibilities.

- ▶ *4. What coping strategies do young climate activists use to deal with psychological stress? Which strategies are (not) helpful? How can they develop resilience?*

In the literature review, problem-oriented, emotion-oriented and meaning-oriented coping strategies were identified as relevant coping strategies, as well as the collectivization of responsibility for the environmental and climate crisis. The impact dynamics of coping strategies are context-dependent and diverse, which makes it difficult to generalize their effectiveness. Some overarching insights from current research can nevertheless be gleaned: In particular, meaning-based coping is beneficial both to individual mental health and resilience and to societal coping with the climate crisis. While emotion-based coping strategies have a positive short-term effect on well-being, they can influence pro-environmental behavior and further engagement both positively (e.g., self-care through time in nature) and negatively (e.g., ignoring one's own responsibility). Problem-oriented coping, in which affected individuals actively address the problem, e.g., engage in activism, has a high social value due to the positive environmental impact. However, in short term, it can lead to even greater stress for those affected.

It seems that a balanced and constructive mix of these coping strategies might be successful. Constructive in this sense means, for example, that primarily those emotion-based coping strategies are used that do not negate or suppress environmental problems. It is also important to note that the way activists (according to various self-reports) deal with psychological stress may be part of the problem (Cox, 2011). Those who are affected often see the obligation to reduce and cope with stress primarily on themselves and less on other actors, contextual and political frameworks. To reduce this pressure on activists, the responsibility to address environmental and climate crises should be "collectivized", i.e., understood and perceived in terms of society as a whole (Collectivization of Responsibility, Hope and Despair; Nairn, 2019).

In the interviews, it was possible to identify a variety of coping strategies and protective factors when dealing with stresses caused by the climate crisis and engagement. On the one hand, the activists name concrete action strategies that help them deal with stress, and on the other hand, factors that lead them to perceive themselves as more resilient.

For the activists, one of the most important coping strategies in dealing with stresses caused by the climate crisis turns out to be their engagement. Engagement helps to develop hope rather than feeling helpless in the face of the climate crisis. Collective engagement contributes to a more hopeful perspective, for example, through the perception that others are also effecting positive change and that those engaged are not alone in their activism. It is thus an important component of meaning- and problem-oriented strategies in which stress is offset through action, information exchange, and social support. In addition, the regulation of emotions also plays an important role in dealing with stress, either by generating positive emotions (for example, by celebrating successful actions) or by consciously giving space to feelings and allowing them. Another coping strategy is to set clear limits, for example by reducing one's commitment.

The activists interviewed show varying degrees of strain from their involvement. Certain basic assumptions and beliefs (such as: "I am allowed to take a break"; "I am allowed to talk about stress") can influence the level of stress and the search for support. For prophylaxis, it may be helpful to apply findings from workplace contexts on dealing with occupational stress and burnout more broadly to the field of activism, given the obvious presence of comparable psychological dynamics.

Activism on social media can create specific stresses, and differentiation can be particularly difficult. For engaged people who are active in this field, the development of specific skills for self-protective use of social media is helpful and necessary.

- ▶ *5. What experiences have young climate activists had with various support services? Which offers were (not) helpful from your point of view?*

The young activists with whom the qualitative interviews were conducted were primarily familiar with the awareness approaches practiced in their groups or organizations as offers of support. These were consistently seen as fundamentally useful, even if one had not yet taken advantage of them personally. Individuals had experience (some after burnout experiences) with psychotherapeutic support, and this was also experienced as helpful. In most cases, support was sought in the private sphere - such as discussions with family or friends, whether within or outside the climate movement. This is also seen as adequate by the interviewees, as long as the burdens for them remain within limits.

- ▶ *6. How can young climate activists be supported in dealing with and coping with psychological stress (e.g., coaching, supervision, training)?*

In line with literature review and the qualitative interviews with activists, various recommendations for coping strategies and support services could be elaborated. Even though their engagement can be an important way of coping with environmental and climate-related anxieties, in case of strong emotional stress it can not only be part of the solution but also become part of the problems. Therefore, those affected need to be able to use effective coping strategies. To promote this, support and prevention services should be created for affected individuals. While the literature review found examples of such services already being successfully applied, it remains unclear which actors might be under an obligation to provide such services. Another open question concerns the role political or governmental actors can play. The American Psychological Association (APA) recommends that municipalities offer prevention measures and train and deploy appropriate personnel (Clayton et al., 2017). Furthermore, the researchers suggest promoting more research in this area, and developing exchange formats for people psychologically stressed by climate change.

According to the results of the qualitative interviews with activists, it is advisable to link support services to existing structures of the environmental and climate movement, for example by offering "train-the-trainer" workshops for awareness leaders or multipliers. In addition, institutions and offerings that are aimed at young people anyway should be adapted to such challenges. This can be promoted through further training on the topic of environment- and climate-related emotions and stress for contact persons in school psychology, youth work and youth therapy. Educational institutions play an important role to act here in two respects: on the one hand, they can be a contact point for young people for the topics of climate crisis and climate fear, and on the other hand, they can contribute to the development of competences through political education and promote the possibilities of political participation. The creation of encounter and dialogue formats with decision-makers in environmental and climate policy can also promote the resilience of activists and counteract the frequently expressed impression that

young people are not heard enough. On the content level, such encounters can lead to an increased transfer of ideas. On the level of psychological well-being, such offers - if they are conducted seriously and the committed are actually heard - can promote the activists' self-efficacy.

When creating support and prevention offers for affected individuals, however, the ecological and societal causes of their psychological stress must be considered. Precisely because climate and environment-related emotions are concomitants of real existing ecological and social conflicts, there must be no individualization of these societal problems by seeking relief of psychological stress only through individual coping strategies and support services. This stress can only be comprehensively eliminated if the actual causes are addressed, i.e., if effective political and social measures to combat climate change and environmental pollution are implemented.

1 Hintergrund und Zielsetzung der Studie

Für viele junge Menschen stellt die Dringlichkeit und Ausweglosigkeit der Klimakrise – in Verbindung mit der Aussicht auf die verheerenden Folgen für Mensch und Umwelt – eine emotionale und psychische Belastung dar. Angst, Trauer, Wut und Hoffnungslosigkeit können Folgen der Auseinandersetzung mit Klimawandel und Umweltzerstörung sein. Immer häufiger wird dies in gesellschaftlichen und medialen Debatten thematisiert. So erregte beispielsweise eine 2021 bei Lancet erschienene, internationale Studie zur psychischen Belastung von jungen Menschen beachtliche mediale Aufmerksamkeit (Hickman et al., 2021). Hier wurde sichtbar, dass drei Viertel der jungen Menschen in verschiedenen Ländern des Globalen Nordens und Südens von Ängsten zum Klimawandel betroffen sind. Unter dem Schlagwort der „Klimaangst“ berichteten diverse Medien über diese psychischen Folgen des Klimawandels bei jungen Menschen (Schroeder, 2021; Husmann, 2021; Posener, 2021).

Diese Belastung durch den Klimawandel, aber auch andere Formen der Umweltzerstörung, wird schon seit längerer Zeit beforscht. So belegen zahlreiche Studien, dass junge Menschen negative Emotionen aufgrund von Umweltproblemen erleben (Burke et al., 2018; Ojala, 2016; Strife, 2012). Schon das Lernen über den Klimawandel in der Schule ist oftmals mit Gefühlen der Angst, Ohnmacht und des „Im-Stich-Gelassen-Werdens“ durch ältere Generationen verbunden (Jones & Davison, 2021). Trauer (Cunsolo & Ellis, 2018) und psychische Belastung (Ogunbode et al., 2021), welche mit dem Erleben von Umweltzerstörung einhergehen, betreffen alle Altersschichten in der Bevölkerung; doch insbesondere junge Menschen erleben eine hohe Betroffenheit (Coffey et al., 2021).

Kinder und Jugendliche, speziell in den Ländern des Globalen Nordens, nehmen im Kontext der Klimakrise und anderer Umweltbelastungen nicht nur die Rolle der Betroffenen ein, sondern (in begrenztem Umfang) auch die der Mit-Verursachenden. Umwelt- und klimabezogene Emotionen haben für beide Rollen eine wichtige Bedeutung. Als Betroffene leiden junge Menschen unter den Folgen des Klimawandels und der Umweltzerstörung (sowie deren Auswirkungen auf ihre zukünftigen Lebensumstände) und sind dadurch unter anderem akut durch psychische Belastungen gefährdet (Clemens et al., 2020). Als Mit-Verursachende haben sie zwar nur einen begrenzten Anteil an den aktuellen Umwelt- und Klimaverhältnissen, jedoch kommt ihnen, wie allen Bürgerinnen und Bürgern, eine Mitverantwortung für die zukünftige Bewältigung der Klimakrise zu. Expertinnen und Experten aus Psychiatrie und Gesundheitsförderung stellen diesbezüglich fest, dass die aktive Beteiligung junger Menschen an gesellschaftlichen und politischen Entscheidungsprozessen von entscheidender Bedeutung ist – nicht nur für ihr persönliches Wohlergehen, sondern auch für ihr eigenes Denken und Handeln in Bezug auf klimarelevante Fragen als zukünftige Führungskräfte, Bürgerinnen und Bürger sowie Verbraucherinnen und Verbraucher und damit für den Klimaschutz (Burke et al., 2018). Dabei können berechtigte Sorgen und Befürchtungen bezüglich des Klimawandels der politischen Teilhabe und kritischem Denken auch zuträglich sein (Valentino et al., 2008). Auch Wut über die Missstände und Ungerechtigkeitsempfinden sind Emotionen, welche viele junge Menschen zum Engagement für Umwelt- und Klimaschutz motivieren. Dies zeigt die vielseitigen – förderlichen und hinderlichen – Auswirkungen umwelt- und klimabezogener Emotionen auf.

Junge Menschen, die in der Umwelt- und Klimaschutzbewegung aktiv sind, erleben psychische Belastung nicht nur durch die antizipierten Folgen des Klimawandels, sondern auch in ihrem Engagement und Aktivismus. Dies kann einerseits auf die allgemeine Zunahme von Druck, Zeitstress und Verpflichtungen im Rahmen eines Engagements zurückgeführt werden und andererseits spezifisch mit Stressoren im Kontext des Engagements in der Umwelt- und Klimaschutzbewegung zusammenhängen („*Activism-Burnout*“). In Bezug auf eine ausbleibende

Wirkung des eigenen Engagements kann Frustration oder ein Gefühl des „Nicht-Gehört-Werdens“ entstehen. Diese Emotionen können die psychische Belastung von Aktivistinnen und Aktivisten verstärken. Gleichzeitig wirken sich unterschiedliche Emotionen auch unterschiedlich auf das Engagement selbst aus. Während Wut oftmals als Treiber des Engagements fungiert, können Ängste das Engagement auch abschwächen (Kleres & Wettergren, 2017; Nairn, 2019).

In Folge des psychischen Belastungsempfindens ergreifen junge Menschen und insbesondere Klimaaktivistinnen und -aktivisten unterschiedliche Bewältigungsstrategien. Konstruktive Bewältigungsstrategien steigern die Resilienz – also die Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit – der Betroffenen, sodass sie mit der Belastung im Kontext der Umweltkrisen besser umgehen können (Doherty, 2018). Insbesondere das Kultivieren einer hoffnungsvollen Grundhaltung, ausreichend Erholung (Doherty, 2018; Head & Harada, 2017) oder die Erfahrung des kollektiven Engagements (Nairn, 2019) wurden als schützende Faktoren identifiziert. Auch unter Klimaaktivistinnen und -aktivisten selbst wird die Belastung sowohl durch die Folgen der Klimakrise und der steigenden Umweltbelastung wie auch durch die aktivistische Arbeit intensiv diskutiert. Die Bewegung „Psychologists for Future“ hat es sich beispielsweise zur Aufgabe gemacht, den Engagierten diesbezüglich Unterstützung anzubieten. Ihre Mitglieder bringen psychologische Expertise und praktischen Erfahrungen zur Bewältigung psychischer Belastungen durch Klimasorgen ein. Sie und einige weitere Organisationen stellen unter anderem Hintergrundwissen¹, Selfcare-Anleitungen, Austauschräume oder Workshops bereit.

Die psychische Belastung junger Menschen durch den Klimawandel allgemein, und der Klimaaktivistinnen und -aktivisten im Besonderen, hat insgesamt also an Bedeutung gewonnen. Für eine vorsorgende und beteiligungsorientierte Umweltpolitik ist es daher von zentraler Bedeutung, das Ausmaß, die Ausprägungen und die Gründe dieser Belastungen zu kennen, Zusammenhänge mit dem Umweltengagement zu verstehen, darüber hinaus wirksame Bewältigungsstrategien zu identifizieren und auch wirksame Unterstützungsangebote fördern zu können. Vor diesem Hintergrund zielt der vorliegende Bericht darauf ab, die psychische Belastung in Zusammenhang mit Umwelt- und Klimathemen bei jungen Menschen literaturgestützt sowie empirisch zu untersuchen. Dies umfasst einerseits psychische Auswirkungen, die mit den drohenden individuellen und gesellschaftlichen Konsequenzen von Klimawandel, Biodiversitätsverlust und anderen Umweltproblemen verbunden sind, und andererseits die Belastungen, die ein Klima- und Umweltengagement mit sich bringen kann. Zudem sollen Resilienzfaktoren, Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangebote identifiziert werden. Folgende Forschungsfragen werden durch die Studie untersucht:

- ▶ 1. Welche Emotionen empfinden junge Menschen bezüglich des Klimawandels und anderer Umweltbelastungen?
- ▶ 2. Welche Emotionen empfinden junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten bezüglich des Klimawandels und anderer Umweltprobleme sowie bezüglich ihres Umweltengagements?
- ▶ 3. Wie zeigen sich psychische Belastungen unter jungen Klimaaktivistinnen und -aktivisten? Wodurch werden sie ausgelöst? Wie entwickeln sie sich im zeitlichen Verlauf?
- ▶ 4. Welche Bewältigungsstrategien nutzen junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten gegenüber den psychischen Belastungen? Welche Strategien waren (nicht) hilfreich? Wie können sie Resilienz entwickeln?

¹ psychologistsforfuture.org/klimapsychologie/

- ▶ 5. *Welche Erfahrungen haben junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten mit verschiedenen Unterstützungsangeboten gemacht? Welche Angebote waren aus ihrer Sicht (nicht) hilfreich?*
- ▶ 6. *Wie können junge Klimaaktivistinnen und -aktivisten im Umgang mit und bei der Bewältigung von psychischen Belastungen unterstützt werden (z. B. Coaching, Supervision, Schulungen)?*

2 Vorgehensweise

Um eine umfassende Untersuchung der Forschungsfragen zu ermöglichen, wurden drei Erhebungsmethoden kombiniert. Diese schließen eine systematische Literaturanalyse, eine repräsentative Online-Befragung und qualitative Interviews mit jungen Aktivistinnen und Aktivisten ein. Nachfolgend wird das Vorgehen dieser drei Ansätze detailliert beschrieben.

2.1 Systematische Literaturanalyse

Bestehendes Wissen und themenrelevante Forschungsbefunde zu allen sechs Forschungsfragen wurden zunächst durch eine systematische Literaturanalyse aufgearbeitet. Diese umfasste thematisch die Emotionen und Belastung bezogen auf Klimawandel und diesbezüglichen Aktivismus sowie die psychischen Belastungen und Bewältigungsstrategien von jungen Klimaaktivistinnen und -aktivisten. Dadurch sollte ein Überblick zu den emotionalen Belastungssymptomen erarbeitet werden, die mit den Auswirkungen des Klimawandels zusammenhängen. Zudem wurde unter anderem Forschung zu psychologischen Erklärungsansätzen und Strategien zum Umgang und zur Bewältigung dieser Belastungen gesichtet.

Aus den Forschungsfragen ergeben sich drei inhaltliche Kernbereiche, aus denen die Schlagwortsuche für die Literaturrecherche zusammengesetzt war. Die Schlagwortsuche umfasste jeweils einen Begriff zu Umwelt- und Klimaschutz, einen Begriff zu Emotionen, Belastung oder Bewältigung (Coping) sowie einen Begriff zur Zielgruppe junger Aktivistinnen und Aktivisten. Alle für die Suche verwendeten Schlagworte sind in Tabelle 1 dargestellt. In jedem Suchterm wurde jeweils ein Wort pro Bereich mit dem Bool'schen Operator AND verknüpft. Das Suchverfahren wurde auf Englisch in den Datenbanken von *Google Scholar* und *Science Direct* durchgeführt. Veröffentlichungen wurden für die Analyse ausgewählt, wenn Aspekte aus mindestens zwei der drei Inhaltsbereiche (a) Emotionen und Coping, (b) junge Menschen, (c) Aktivismus berücksichtigt waren und gleichzeitig anhand des Titels und des Abstracts eine inhaltliche Relevanz für die Beantwortung der Forschungsfragen erkennbar war.

Tabelle 1: Schlagwortsuche

Teil 1: Umwelt- und Klimaschutz	Teil 2: Emotionen, Belastung und Coping	Teil 3: Zielgruppe junger Aktivistinnen und Aktivisten
Climate	fear OR anxiety	young
Environment	sadness OR grief	adolescent
Nature	anger OR injustice	activist
	hope	
	stress, burnout	
	coping	

Mit diesem Vorgehen wurden 102 wissenschaftliche Veröffentlichungen identifiziert. Weitere Artikel, Bücher und Forschungsberichte wurden durch aktuelle Medienberichte und persönliche Empfehlung durch Expertinnen und Experten ausfindig gemacht. Die Publikationen wurden entsprechend der Relevanz für die genannten Inhaltsbereiche (a, b, c) priorisiert. Insgesamt wurden durch dieses Vorgehen 56 relevante Publikationen ausgesucht, welche in die Literaturanalyse einfließen. Diese wurden klassifiziert, dokumentiert und entlang der Forschungsfragen in Kapitel 3 ausgewertet.

2.2 Repräsentativbefragung

Die in diesem Bericht vorgestellten Befragungsergebnisse wurden als Teil der umfassenden und alle zwei Jahre durchgeführten Repräsentativbefragung der Studie „Zukunft? Jugend fragen! 2021“ erhoben (BMUV, 2022). In dieser Erhebung wurden 1.010 junge Menschen zwischen 14 und 22 Jahren im Zeitraum vom 30. Juni bis 15. Juli 2021 online von aproxim, Gesellschaft für Markt- und Sozialforschung Weimar, mit den Online Access Panels von GapFish (gapfish.com) und Cint (de.cint.com) befragt. Die Befragungszeit umfasste insgesamt ca. 25 Minuten. Abweichungen der Stichprobe von den Parametern der Grundgesamtheit der Bevölkerung im Alter von 14-22 Jahren in Deutschland (entsprechend der Vergleichsdaten des Statistischen Bundesamtes im Jahr 2021) wurden durch eine nachträgliche Gewichtung ausgeglichen.

Die gewichtete Stichprobe ist für die deutschsprachige Bevölkerung von 14 bis 22 Jahren repräsentativ. Das heißt: Die befragte Gruppe hat die gleiche Zusammensetzung von Alter, Gender, Bildung und Bundesland wie die gesamte Bevölkerung zwischen 14 und 22 Jahren in Deutschland. Die soziodemografischen Merkmale der Stichprobe sind in Tabelle 2 dargestellt.

Tabelle 2 Stichprobe der Repräsentativbefragung

Geschlecht:	Tätigkeit:	Schulabschluss:
<ul style="list-style-type: none"> – 52 % männlich – 47 % weiblich – 1 % divers 	<ul style="list-style-type: none"> – 44 % Schule – 15 % Berufsausbildung – 14 % Studium – 12 % Berufstätigkeit – 12 % Sonstige Tätigkeit – 3 % Keine Angabe 	<ul style="list-style-type: none"> – 44 % noch Schulbesuch – 25 % Abitur, Fachhochschul-, Hochschulreife – 20 % mittlerer Abschluss, Realschulabschluss – 9 % Hauptschulabschluss – 2 % kein oder anderer Schulabschluss oder keine Angabe
Alter		
<ul style="list-style-type: none"> – 31 % 14-16 Jahre – 32 % 17-19 Jahre – 37 % 20-22 Jahre 		

Das Erhebungsspektrum der gesamten Befragung umfasste die folgenden Themenbereiche:

1. Soziodemografische Merkmale der Befragten
2. Einstellungen zu Politik und Gesellschaft
3. Nachhaltige Verhaltensweisen und Engagementformen
4. Nutzung von und Einstellungen zu Social Media
5. Klimabewegung und Klimaemotionen
6. Weitere Merkmale der Befragten

Die Fragen zum Klimawandel und den Emotionen, die dieser bei den Befragten auslöst, wurden gegen Ende der Befragung gestellt. Durch diese Platzierung sollte eine Beeinflussung anderer Befragungsbereiche vermieden werden, da davon ausgegangen wurde, dass diese emotionalen Fragen ein starkes „Framing“ bewirken und dadurch das Antwortverhalten zu nachfolgenden Fragen beeinflussen können. Um die Wahrnehmung der Befragten unabhängig von Antwortvorgaben – also „unvoreingenommen“ – zu erheben, wurde zunächst eine offene Frage nach Emotionen zum Klimawandel gestellt („Wie fühlst du dich, wenn du an den Klimawandel denkst?“). Die wörtlichen Aussagen der Befragten wurden inhaltsanalytisch ausgewertet. Die Ergebnisse sind in Kapitel 4.1 dargestellt. Klima- und umweltbezogene Emotionen wurden im späteren Verlauf der Befragung mit 19 Einstellungsstatements erfasst, die anhand einer vierstufigen Zustimmungsskala beurteilt werden sollten. Diese Items entstammten überwiegend der einschlägigen Literatur (vgl. Kapitel 3), wurden im Vorfeld der Erhebung (im Mai 2021) online einem Pretest unterzogen und mit den Auftraggebern abgestimmt. Im Rahmen des Pretests wurden umwelt- und klimabezogene Emotionen offen und standardisiert erhoben und statistisch analysiert, sodass in der Repräsentativerhebung ein optimiertes

Befragungsinstrument eingesetzt werden konnte. In Kapitel 4.2 sind die Ergebnisse der Repräsentativbefragung zu der standardisierten Abfrage der Klimaemotionen dargestellt.

2.3 Qualitative Interviews

In einem weiteren Schritt wurden 16 ausführliche qualitative Einzel-Interviews mit jungen Aktivistinnen und Aktivisten aus verschiedenen Gruppierungen der Umwelt- und Klimabewegung zu psychischen Belastungen und möglichen Bewältigungsstrategien durchgeführt. Eine Voraussetzung für die Interviewteilnahme als Aktivistin oder Aktivist war eine regelmäßige ehrenamtliche Tätigkeit (z. B. an Klimacamps teilnehmen, Demonstrationen organisieren, Vereinsarbeit). Die Rekrutierung erfolgte über den Jugendprojektbeirat der Studie „Zukunft? Jugend fragen! 2021“ und dessen Kontakte und Netzwerke im Umfeld von Klima- und Umweltschutzgruppen sowie über erweiterte Kontakte des Projektteams zu jungen Engagierten. Die Interviewpartnerinnen und -partner verfügten über die folgenden soziodemografischen Merkmale:

1. Alter: Das Durchschnittsalter lag bei 19,5 Jahren. Sechs Teilnehmende waren 19 Jahre und jünger und zehn Teilnehmende waren 20 oder 21 Jahre alt.
2. Gender: Acht Teilnehmende waren weiblich, sieben männlich und eine Person divers.
3. Tätigkeit: Bei zehn Teilnehmenden handelt es sich um Studierende, drei waren Schülerinnen oder Schüler, eine Person berufstätig und zwei gingen anderen Tätigkeiten nach.

Aufgrund des sehr persönlichen und sensiblen Themas war der Datenschutz im Rahmen der DSGVO sowie der datenschutzrechtlichen Bestimmungen, die sich aus dem Landesrecht der deutschen Markt- und Sozialforschung ergeben, ein zentrales Anliegen. Die Kommunikation erfolgte über Nicknamen, die von den Interviewten gewählt wurden. Lediglich die vermittelnden Personen verfügten über Namen und Anschriften der Interviewpartnerinnen und -partner. Von den Interviews wurden Audio-Aufzeichnungen erstellt, die protokolliert und anschließend gelöscht wurden. Während der Interviews genannte Namen von Personen, Organisationen, Wohnorten usw. wurden anonymisiert, sodass sie keine Rückschlüsse erlauben. In den Ergebnissen sind die Aussagen der Interviews so dargestellt, dass eine De-Anonymisierung nicht möglich ist.

Die Interviews wurden telefonisch im Januar und Februar 2022 durchgeführt. Ein Interview dauerte durchschnittlich eine Stunde und wurde entlang eines mit den Auftraggebern und dem Jugendprojektbeirat abgestimmten Leitfadens geführt (siehe Anhang A). In den Interviews wurde thematisiert,

- ▶ welche Emotionen durch den Klimawandel und andere Umweltprobleme erlebt werden,
- ▶ ob, wie und warum psychische Belastungen entstanden sind,
- ▶ welche Rolle das Engagement spielt und welche hilfreichen oder belastenden Aspekte von dem Aktivismus ausgehen,
- ▶ welche Bewältigungsstrategien ergriffen werden und welche Unterstützung erfahren wird.

Im Sinne eines lösungsorientierten Ansatzes wurde auch darüber gesprochen, was als hilfreich erlebt wurde, um aus einer Belastungssituation produktiv herauszufinden. Als Dankeschön für ihre Teilnahme bekamen die Interviewpartnerinnen und -partner ein aktuelles Buch zu Umwelt- und Klimathemen.

Grundlage der Auswertung waren die Protokolle der Audio-Aufzeichnungen der 16 Interviews. Die Auswertung erfolgte nach den Prinzipien der qualitativen strukturierenden Inhaltsanalyse (Kuckartz, 2018; Mayring, 2015). Die Textbeiträge aus den Interviews wurden Analyse-Kategorien zugeordnet, die induktiv aus dem erhobenen Material und deduktiv aus den forschungsleitenden Fragestellungen abgeleitet wurden. Dabei wurde die eigens für derartige Zwecke entwickelte qualitative Analysesoftware MAXQDA eingesetzt. Die Ergebnisse werden durch wörtliche Zitate aus diesen Interviews ergänzt. Diese Zitate sind durch Anführungszeichen und Kursivschrift kenntlich gemacht. Sie wurden sprachlich leicht an die Schriftsprache angepasst, um die Lesbarkeit zu erhöhen.

3 Literaturanalyse

Eine systematische Literaturanalyse sollte zu Beginn der Untersuchung den aktuellen Stand der Forschung in Bezug auf die in Kapitel 1 formulierten Forschungsfragen wiedergeben. Zunächst wird in Kapitel 3.1 die Literatur dahingehend analysiert, welche Emotionen in Bezug auf den Klimawandel und andere Umweltprobleme bei jungen Menschen und insbesondere jungen Umweltengagierten besonders verbreitet sind. Dabei soll vertieft werden, wie diese Emotionen begründet und verstanden werden können. Weiterhin wird in Kapitel 3.2 untersucht, welche Resilienz-Faktoren und Bewältigungsstrategien jungen Aktivistinnen und Aktivisten helfen können, mit diesen Emotionen umzugehen, und welche Unterstützungsangebote und Interventionen bereits auf ihre Wirksamkeit hin untersucht wurden.

3.1 Emotionale Reaktionen auf Klimawandel und Umweltbelastung

Die Vielfalt an Emotionen in Bezug auf Umweltbelastungen und den Klimawandel ist groß. Eine passende Kategorisierung der Emotionen, welche Menschen in Bezug auf den Klimawandel empfinden (können), bietet Pihkala (2022). Diese Kategorisierung basiert auf einer aktuellen systematischen Literaturanalyse und dient der vorliegenden Studie als Orientierungsrahmen:

- ▶ **Angst:** Furcht, Sorge, Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit
- ▶ **Traurigkeit:** Kummer, Sehnsucht, Trauer
- ▶ **Psychische Beeinträchtigung**
 - Starke Ängste, stark belastende Sorgen
 - Starke Trauer, Depression, Verzweiflung
- ▶ **Schuld und Scham:** Unzulänglichkeitsgefühl, Reue, Peinlichkeit und Bedauern
- ▶ **Ärger:** Zorn, Wut, Frustration
- ▶ **Weitere negative Emotionen**
 - Abscheu: Abneigung, Ekel
 - Feindseligkeit: Verachtung, Neid, Eifersucht
 - Moralische Empörung: Ungerechtigkeitsempfinden, Gefühl des Verrats, Desillusionierung
- ▶ **Überraschung:** Erstaunen, Enttäuschung, Schock, Gefühl der Isolation
- ▶ **Positive Emotionen:**
 - Hoffnung, Zuversicht, Optimismus
 - Handlungsdrang, Entschlossenheit, Empowerment
 - Vergnügen, Freude, Stolz
 - Zugehörigkeit, Zusammengehörigkeit, Liebe, Empathie, Fürsorge, Mitgefühl
 - Dankbarkeit

Um diese Vielfalt an Emotionen einordnen zu können, wurde zudem die Kategorisierung der durch Umweltthemen ausgelösten Emotionen von Böhm (2003) hinzugezogen. Demnach sind vier Arten von Emotionen bedeutend: prospektive (z. B. Angst) und retrospektive (z. B. Trauer), fremdbezogene (z. B. Ärger) und selbstbezogene Emotionen (z. B. Schuld). Diese Ausprägungen lassen sich in vier Quadranten zuteilen (Abbildung 1).

Abbildung 1: Kategorisierung emotionaler Reaktionen auf Klimawandel und Umweltbelastungen (Auswahl)



Quelle: In Anlehnung an Böhm (2003), eigene Darstellung, Institut für ökologische Wirtschaftsforschung

Es lässt sich insgesamt beobachten, dass sowohl negative (blau) als auch positive Emotionen (grün) in dieser Kategorisierung eingeordnet werden können. Beispielsweise können junge Menschen Angst vor den Folgen des Klimawandels haben, gleichzeitig aber Hoffnung auf einen sozial-ökologischen Wandel und die gesellschaftliche Einhaltung der Klimaziele hegen. Auch ist die Kategorisierung nicht völlig trennscharf: Einige Emotionen können sowohl retrospektiv wie auch prospektiv sein (z. B. Trauer), und selbst- sowie fremdbezogen (z. B. Hoffnung).

Die identifizierten Emotionen decken Reaktionen auf ökologische, soziale und persönliche Folgen von Klimawandel und Umweltbelastung ab. Dies sind zum einen Reaktionen auf Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel – beispielsweise klimabezogene Ängste - und zum anderen Reaktionen auf die gesellschaftliche und politische Bewältigung dieser Umweltprobleme – beispielsweise die Enttäuschung über mangelnde politische Handlungsbereitschaft. Die nachfolgenden Kapitel sind in Anlehnung an Pikhallas (2020) und Böhms (2003) Kategorisierungen gegliedert. Die Erkenntnisse aus der Literatur zu negativen Emotionen aus Abbildung 1 werden in den fünf Unterkapiteln „Angst und Sorge“, „Ärger, Wut und Ungerechtigkeitsempfinden“, „Trauer, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung“, „Schuld und Scham“ sowie „psychische Beeinträchtigung und Störungen“ erläutert. Dieser Teil dient dazu, Belastungen junger Menschen besser zu verstehen, und sie beim Aufbau von Resilienz zu unterstützen. Im letzten Abschnitt sollen schließlich positive Emotionen im Kontext des Klimawandels untersucht werden. Diese Emotionen bieten - vor allem durch die zentrale

Bedeutung der Hoffnung - die Ausgangslage zum darauffolgenden Kapitel 3.2 zu den Bewältigungsstrategien und Resilienzfaktoren.

3.1.1 Angst und Sorge

Die Angst und Sorge über den Klimawandel wird im Englischen als *eco-anxiety* bezeichnet und meint die Angst vor aktuellen und zukünftigen Umweltschäden oder -verlusten, insbesondere verursacht durch die Klimakrise („*the anxiety related to current and predicated environmental damage or loss, particularly from the climate crisis.*“, Ojala et al., 2021, S. 37). Die *American Psychological Association* (APA) definiert *eco-anxiety* als „chronische Angst vor dem Untergang der Umwelt“ (Clayton et al., 2017). Dieses Begriffsverständnis wird in den meisten wissenschaftlichen Studien verwendet, wie eine Literaturreview von Coffey et al. (2021) zeigt.

In einer repräsentativen Online-Befragung der australischen Bevölkerung (Stanley et al., 2021) sollten die Befragten einschätzen, wie viel Angst sie vor dem Klimawandel hatten. Auf einer Skala 0 (gar keine Angst) bis 100 (starke Angst) ergab sich im Schnitt ein Wert von $M(SD) = 50.34 (28.46)$. Es wurden dabei nur die Angaben von Personen einbezogen, die damit übereinstimmten, dass der menschengemachte Klimawandel existiert; das waren 61 Prozent der Gesamtstichprobe, die für Alter und Gender repräsentativ war. Je stärker die Angst vor dem Klimawandel bei den Teilnehmenden dieser Umfrage war, desto weniger engagierten sie sich in kollektiven Aktionen für den Klimaschutz. In einer amerikanischen Studie mit erwachsenen Besucherinnen und Besuchern von wissenschaftlichen Lernzentren ($N = 4.964$) wurde untersucht, ob das Empfinden von Angst oder Hilflosigkeit beim Gedanken an eine Teilnahme an öffentlichen Aktionen für den Klimaschutz im Zusammenhang mit der Absicht zur Teilnahme an diesen Aktionen steht (Geiger et al., 2021). Es zeigte sich in dieser Studie, dass Emotionen wie Hoffnung eher eine Handlungsabsicht voraussagten, während das Ausmaß, in dem sich die Befragten ängstlich oder hilflos fühlten, in keinem starken Zusammenhang mit ihrer Absicht stand, aktiv zu werden.

Zum Zusammenhang zwischen klimabezogener Angst und dem psychischen Wohlbefinden zeigen quantitative Querschnittserhebungen in der Bevölkerung gemischte Ergebnisse. In einer britischen Studie bestand kein Zusammenhang zwischen Sorgen über den Klimawandel und pathologischen Sorgen (Verplanken & Roy, 2013). Hingegen belegten zwei US-amerikanische Studien signifikante Zusammenhänge von psychischen Gesundheitsproblemen (Depression und allgemeine Angst) mit der Angst vor dem Klimawandel (Clayton & Karazsia, 2020) sowie dem Stress, den Menschen durch die Wahrnehmung der sich durch den Klimawandel verändernden Umwelt empfinden (Helm et al., 2018). Zusammengefasst wirken Angst und Sorge in verschiedenen Studien emotional belastend, und diese Emotionen wirken sich eher hemmend auf aktivistisches Engagement im Klimaschutz aus.

Junge Menschen empfinden ebenfalls unterschiedliche Emotionen, wie Sorge, Wut, Frustration, Depression, Trauer, Angst und ein Gefühl der Machtlosigkeit angesichts der Auswirkungen des Klimawandels auf ihr Leben (Ojala, 2015; UNICEF UK, 2013). Sie sind von Ängsten bezüglich des Klimawandels sogar noch stärker betroffen als Erwachsene (Coffey et al., 2021). So zeigte bereits eine im Jahr 2013 durchgeführte britische Umfrage unter 11- bis 16-jährigen, dass 74 Prozent der Befragten über die Auswirkungen der Klimakrise auf ihre Zukunft besorgt waren (UNICEF UK, 2013). Auch die qualitativen Interviews mit Kindern (zwischen 10-12 Jahre) aus urbanen Regionen in den USA ergaben, dass 82 Prozent der Befragten starke Gefühle von Angst, Traurigkeit und Wut in Bezug auf ökologische Probleme zum Ausdruck brachten. Eine Mehrheit der Kinder berichtete über apokalyptische Vorstellungen und pessimistische Gefühle zum zukünftigen Zustand des Planeten. Diese Ergebnisse legen nahe, dass viele Kinder Angst vor Umweltproblemen haben (Strife, 2012). Eine aktuellere Studie mit australischen jungen

Menschen im Alter von 7 bis 24 Jahren ergab, dass 96 Prozent den Klimawandel für ein ernstes Problem hielten und 89 Prozent über seine Auswirkungen besorgt waren (Chiw & Ling, 2019). Hickman et al. (2021) befragten einer großen länderübergreifenden Befragung (N = 10.000) in Australien, Brasilien, Finnland, Frankreich, Indien, Nigeria, den Philippinen, Portugal, dem Vereinigten Königreich und den USA junge Menschen (16-25 Jahre) zu ihren Emotionen in Bezug auf den Klimawandel. 77 Prozent der Befragten empfanden die Zukunft als beängstigend, 60 Prozent gaben an, äußerst oder sehr besorgt über den Klimawandel zu sein und über 45 Prozent stimmten zu, dass ihre Gefühle über den Klimawandel ihr Alltagsleben negativ beeinflussen. Länder, in denen mehr Sorge geäußert wurde, waren tendenziell ärmer, eher im globalen Süden verortet und von direkteren Auswirkungen des Klimawandels betroffen.

Nur wenige empirische Studien untersuchen den Zusammenhang zwischen der Besorgnis über globale Umweltprobleme und dem psychischen Wohlbefinden spezifisch bei jungen Menschen – und die existierenden quantitativen Studien zeigen gemischte Ergebnisse. Klöckner & Beisenkamp (2010) führten eine Studie mit deutschen Kindern im Alter von 9 bis 14 Jahren durch; diese Kinder erlebten angesichts des Klimawandels eine Vielzahl von Emotionen, darunter Sorge und Angst (am häufigsten), sowie Schuldgefühle. Diese Gefühle standen jedoch in keinem signifikanten Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden. Hingegen konnte in einer Studie von Ojala (2005) mit schwedischen Jugendlichen ein signifikanter, wenn auch schwacher negativer Zusammenhang zwischen der Sorge über globale Umweltprobleme und dem subjektiven Wohlbefinden festgestellt werden.

Bei **jungen Klimaaktivistinnen und -aktivisten** ist die Angst und Sorge über den Klimawandel oftmals noch größer als bei nicht-aktiven jungen Menschen. So gaben junge Teilnehmende an Klimastreiks an, diesbezüglich mehr Sorgen zu haben als Schülerinnen und Schüler, welche nicht an den Streiks teilnahmen (Streikende $M = 4.3$ vs. Nichtbeteiligte $M = 3.4$; fünfstufige Likert-Skala). Das Ausmaß der Sorge konnte zudem die Partizipation an den Klimastreiks voraussagen (Brügger et al., 2020). Ein ähnlicher Befund konnte in einer qualitativen Befragung ermittelt werden, bei der Interviews mit Teilnehmenden von Klimademonstrationen ($N = 64$) in sechs europäischen und US-amerikanischen Städten stattfanden (Martiskainen et al., 2020). 36 Prozent der Teilnehmenden ($N = 23$) berichteten dabei spontan von extremer Furcht bezogen auf den Klimawandel, was zusammen mit der Hoffnung die am häufigsten genannte Emotion in diesen Interviews war. In einer weiteren Interviewstudie mit Studierenden, die an Fridays for Future Demonstrationen teilnahmen (Cattell, 2021), wurden sowohl optimistische als auch pessimistische Zukunftsvorstellungen beschrieben, welche primär von prospektiven – also zukunftsbezogenen – Emotionen begleitet wurden. Dabei formulieren Aktivistinnen und Aktivisten pessimistische Vorstellungen deutlich detaillierter und im Sinne einer sorgenvollen Prognose, während hoffnungsvolle Zukunftsvorstellungen vor allem einen imperativen Charakter hatten, bei dem die Aktivistinnen und Aktivisten sich und andere zum Handeln verpflichtet sahen.

3.1.2 Ärger, Wut und Ungerechtigkeitsempfinden

Als emotionale Reaktion auf Umweltzerstörung und Klimawandel einerseits und auf die gesellschaftliche und politische Bewältigung dieser Umweltprobleme andererseits, können Menschen auch mit Ärger, Frustration, Wut und Ungerechtigkeitsempfinden reagieren. Die emotionale Reaktion richtet sich in diesem Fall auf bestimmte Umstände, Akteure oder Personen und wird in der bereits im vorherigen Abschnitt (Kapitel 3.1.1) beschriebenen australischen Studie auch als „*eco-anger*“ bezeichnet (Stanley et al., 2021). In dieser Online-Umfrage wurde auf die Frage, welche Emotionen die Befragten am häufigsten erleben, in den meisten Fällen (26,7 Prozent) Frustration angegeben, welche als ein Aspekt von „*eco-anger*“ klassifiziert wurde. Auf

einer Skala 0 (gar keine Wut) bis 100 (starke Wut) schätzten die Teilnehmenden ihre Wut durchschnittlich auf einen Wert von $M(SD) = 55.28 (29.05)$, also ähnlich hoch wie ihre Angst und Sorge. Dabei wurde jedoch nicht spezifiziert, auf welche Personen, Akteure oder Erfahrungen sich diese Emotionen genau bezogen.

Bezüglich **junger Menschen** fand die im Abschnitt 3.1.1 eingeführte internationale Studie von Hickman et al. (2021), dass 58 Prozent der befragten jungen Menschen in Bezug auf den Klimawandel Wut empfanden, erfasste allerdings nicht, auf welche Personen, Akteure oder Umstände die Befragten ihre Wut richteten. Im Rahmen einer Online-Befragung in der Schweiz wurden junge Menschen im Alter von 14 bis 25 Jahren gefragt, wie sehr es sie ärgere, „dass Politikerinnen und Politiker so wenig für Klimaschutz tun“ (Brügger et al., 2020). Die Rekrutierung der Befragten erfolgte größtenteils durch Anfragen an Schweizer Schulen und Teilnahmeaufrufe in Klimastreik-Netzwerken. Insgesamt bestand die Strichprobe aus 4057 Teilnehmenden, darunter 1417 Personen, die vom Forschungsteam als „Streikende“, und 2640 Personen, die als „Nicht-Streikende“ klassifiziert wurden. Dabei fiel auf, dass streikende Jugendliche ein höheres Maß an Wut berichteten (aggregiert aus 3 Items) als nicht-streikende Jugendliche (Skala von 1 = „starke Ablehnung“ bis 6 = „starke Zustimmung“; $M(SD) = 5.1(0.9)$; vs. $M(SD) = 4.0(1.3)$).

Klimaaktivistinnen und -aktivisten sind nicht nur durch die Unzufriedenheit mit Personen, Akteuren oder Umständen, sondern auch durch den Aufwand und die Wirkung ihres Engagements in diesem Bereich von Gefühlen wie Wut und Ärger betroffen. In der im Abschnitt 3.1.1 eingeführten qualitativen Befragung während Klimademonstrationen (Martiskainen et al., 2020) berichteten 17 Prozent der Befragten ($N = 11$) von Wut als Reaktion auf den fortschreitenden Klimawandel. Dass die Angabe von Wut in dieser Studie seltener ausfiel als in anderen genannten Studien (z. B. Hickman et al., 2021), kann durch die Art der Befragung bedingt sein. Bei Martiskainen et al. (2020) kam eine offene Frage zu empfundenen Emotionen der Streikenden zum Einsatz, während Hickman et al. (2021) die Intensität verschiedener Emotionen anhand von vorgegebenen Skalen erfasste.

In den identifizierten Studien wurde meistens nicht systematisch erfasst, auf welche Akteursgruppen oder Wahrnehmungen sich die Wut im Kontext des Klimawandels jeweils bezog. Eine qualitative Befragung von Marczak et al. (2021) hingegen gibt dazu Aufschluss. Das Forschungsteam führte halbstrukturierte Interviews in Norwegen mit 33 Personen durch, von denen die Hälfte in Umweltorganisationen aktiv waren und sich 7 beruflich mit Umweltproblemen beschäftigten. Es wurden gezielt Personen rekrutiert, deren Sorge über den Klimawandel Einfluss auf ihr Alltagsleben hatte, um herauszufinden, wie sich diese starke Sorge auf die Betroffenen auswirkt. Auf eine offene Frage nach Emotionen, die sie in diesem Kontext regelmäßig empfanden, nannten die Befragten häufig Verärgerung, Irritation, Ungeduld, Ekel, Ärger und Wut (ausgedrückt als „*anger*“, „*rage*“ und „*fury*“). Diese Emotionen wurden bei den Teilnehmenden dadurch hervorgerufen, dass nach ihrer Wahrnehmung in unterschiedlichen Strukturen zu wenig gegen den Klimawandel getan werde. Besonders starker Ärger wurde in Bezug auf Personen in Machtpositionen ausgedrückt, wie Politikerinnen und Politiker oder Führungskräfte. Es wurde aber auch Ärger über die Gesellschaft als Ganzes geäußert, unter anderem weil andere Menschen zu kurzfristig und unbedacht seien und mit ihrem Konsum die Macht von Konzernen unterstützen würden. Das Autorenteam identifizierte als wiederkehrendes Thema auch die Verärgerung über Familie, Freundinnen und Freunde und deren als nicht umweltfreundlich wahrgenommenes Verhalten. In manchen Fällen wurde berichtet, dass eine solche Wut sich negativ auf Beziehungen zu Nahestehenden auswirke. In der Studie äußerten jüngere Befragte (18-35 Jahre) zudem Wut auf ältere Generationen, weil sie ihnen positive Zukunftsaussichten genommen hätten und die Bedrohung durch den

Klimawandel kleinreden würden. Der Ärger bezog sich auch darauf, dass früher nicht genug unternommen worden sei, obwohl die Problematik schon seit Jahrzehnten bekannt ist. Fast alle Interviewteilnehmenden drückten als emotionale Reaktion auf den Klimawandel zudem Frustration aus. In diesem Kontext wurde von Gefühlen der Machtlosigkeit berichtet, weil eine einzelne Person nur wenig zur Verbesserung der Situation beitragen könne. Auch die wahrgenommene Komplexität der Klimakrise frustrierte die Befragten, da es schwierig zu beurteilen sei, wo sie ihre Energie wirkungsvoll einsetzen könnten. Darüber hinaus wurde Frustration darüber ausgedrückt, sich der umweltschädlichen Konsumkultur und Wirtschaftssystem nicht entziehen zu können.

Wut kann einerseits als unerwünschte und belastende Emotion gesehen werden, andererseits auch eine Ressource für die Klimabewegung darstellen. In einer qualitativen Befragung von Klimaaktivistinnen und -aktivisten unterschiedlichen Alters wurde berichtet, dass Wut vorhanden und notwendig sei, um mit der Furcht vor den Auswirkungen des Klimawandels umgehen zu können und um gegen den Klimawandel aktiv zu werden (Kleres & Wettergren, 2017). Zwei Engagierte aus dem globalen Norden dagegen bezeichneten in dieser Befragung die Nutzung von Wut und Schuld zur Mobilisierung auch als negativ, weil dies zu Konflikten führen könne. Einige Befragte aus dem Globalen Süden berichteten in dieser Studie von Wut auf den Globalen Norden. Diese Wut wurde ausgelöst, wenn Engagierte über die wahrgenommene Verantwortung des Globalen Nordens für die Klimakrise sprachen, und dies resultierte in Forderungen an den Globalen Norden, etwas zu unternehmen. Wut und Ärger können somit potenziell als Motivatoren für umweltbezogenes Engagement wirken, wie auch Stanley et al. (2021) in ihrer quantitativen Studie feststellten. Demnach hängt eine höhere Ausprägung von Wut und Ärger mit einer stärkeren Beteiligung an kollektivem Handeln zusammen. Außerdem ergab sich ein negativer Zusammenhang dieser Emotionen mit Depression, Angst und Stress: je größer der Ärger, desto geringer die subjektive Betroffenheit von Depression, Angst und Stress. Die Emotionen Wut und Ärger können unter Umständen also konstruktiv verarbeitet werden und im rechten Maß auch positive Wirkung entfalten: Positive Effekte von Wut können sich zum einen durch problemorientiertes Handeln entfalten, zum anderen möglicherweise als Resilienzfaktor dienen.

3.1.3 Trauer, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung

Auch Emotionen wie Trauer, Enttäuschung, Verzweiflung, Hoffnungs- oder Hilflosigkeit und Resignation aufgrund des Klimawandels und der Umweltzerstörung sind in der Bevölkerung weit verbreitet (Hickman et al., 2021; Ojala et al., 2021; Stanley et al., 2021).

Umweltbezogene Trauer ist als Trauer über erlebte oder erwartete ökologische Verluste, einschließlich des Verlusts von Arten, Ökosystemen und bedeutsamen Landschaften aufgrund akuter oder chronischer Umweltveränderungen definiert und wird in der englischsprachigen Literatur als „*ecological grief*“ bezeichnet (Cunsolo & Ellis, 2018, S. 275). Drei Arten von Trauer gehören dazu: der akute und erfahrbare Verlust (z. B. bei Extremwetterereignissen), der Verlust umweltbezogenen Wissens (z. B. Kompetenzen in Landwirtschaft oder Gartenbau, welche durch veränderte Umweltbedingungen nicht mehr anwendbar sind) und umweltbezogener persönlicher und kultureller Identitäten, welche durch menschengemachte Umweltveränderungen verloren gehen, und erwartete ökologische Verluste (Comtesse et al., 2021). Es wird davon ausgegangen, dass diese drei Formen der Trauer sich gesellschaftlich in Zukunft stärker verbreiten, da sie eine erwartbare Reaktion auf die (absehbar) weiter steigende Umweltzerstörung ist (Comtesse et al., 2021; Cunsolo & Ellis, 2018). Am unmittelbarsten betroffen sind Menschen, die direkt mit der Naturzerstörung in Kontakt kommen, zum Beispiel indigene Völker oder Menschen, die in der Forst- und Landwirtschaft tätig sind. Aber auch junge

Menschen sind verstärkt mit der Trauer über erwartete Verluste konfrontiert (Cunsolo & Ellis, 2018). Stanley et al. (2021) erfassten in ihrer Online-Befragung umweltbezogene Trauer bzw. depressive Verstimmung (*eco-depression*) als relevante Belastung, welche die Befragten durchschnittlich mit $M(SD) = 37.75 (28.01)$ auf einer Skala 0 (gar keine Trauer) bis 100 (starke Trauer) einschätzten.

Hoffnungslosigkeit in Bezug auf den gesellschaftlichen Umgang mit dem Klimawandel ist eng verwandt mit der Trauer über erwartete Verluste. Ojala et al. (2021) gehen basierend auf einer Literaturanalyse davon aus, dass dieses Gefühl von Hoffnungslosigkeit das aktive Handeln gegen den Klimawandel schwächt und zugleich das psychische Wohlbefinden beeinträchtigt. Damit unterscheidet es sich klar von Angst und Sorge, aber auch von pessimistischen Zukunftserwartungen; also Faktoren, die positiv mit Umweltverhalten korrelieren (vgl. Kapitel 3.1.1).

Junge Menschen sind stark von klima- und umweltbezogener Trauer betroffen. Hickman et al. (2021) konnten zeigen, dass über 50 Prozent der international von ihnen befragten jungen Menschen Trauer über den Klimawandel und seine Folgen empfanden. In einer aktuellen Literaturübersicht zu Studien mit Kindern zeigte sich, dass eine solche emotionale Belastung durch Klimawandel und Umweltzerstörung in extremen Fällen zu Depressionen führen kann (Burke et al., 2018). Auf diese Auswirkungen wird in Unterkapitel 3.1.5 eingegangen.

Davison und Jones (2021) fanden in qualitativen Interviews, dass die pädagogische Auseinandersetzung mit dem Klimawandel im Unterricht drei emotionale Reaktionen bei jungen Menschen auslöst: Zukunftsangst, Gefühle der Machtlosigkeit und beschränkten Handlungsfähigkeit und das Gefühl von Ärger, Betrug und „im Stich gelassen sein“ durch die ältere Generation (vgl. Kapitel 3.1.2). Bildung für nachhaltige Entwicklung hat prinzipiell den Anspruch, ermächtigend zu wirken und nachhaltigkeitsbezogene Kompetenzen und Selbstwirksamkeit zu fördern – ein Anspruch, dem sie überwiegend gerecht wird (vgl. z. B. Leicht et al., 2018). Im Gegensatz dazu berichtete in dieser Erhebung die Mehrheit der Teilnehmenden, dass sie sich durch die Auseinandersetzung mit dem Klimawandel entmachtet fühlten. Das Forschungsteam erklärte diesen Umstand damit, dass insbesondere in Fällen, in denen das Lernen über den Klimawandel und seine Folgen nicht kontextualisiert und emotionale Auswirkungen nicht offen thematisiert werden, Gefühle der Macht- und Hilflosigkeit zunehmen können. Stevenson und Peterson (2016) stellten entsprechend fest, dass umweltbezogene Sorgen (*environmental concern*) und Hoffnung das umweltfreundliche Verhalten von Jugendlichen zwischen 11 und 15 Jahren ($N = 1472$) positiv vorhersagen, wohingegen Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit bezüglich der Bekämpfung des Klimawandels (gesamtgesellschaftlich und persönlich) negativ mit Umweltverhalten korrelieren.

Klimaaktivistinnen und -aktivisten berichteten immer wieder eine starke Ausprägung von Verzweiflung, oftmals bedingt durch Untergangsszenarien in wissenschaftlichen und populärwissenschaftlichen Publikationen (Nairn, 2019). Als weitere Treiber von Verzweiflung identifizierte Nairn (2019) auch die Erfahrung von Engagierten, dass ihr eigenes Engagement wenig Einfluss auf die gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen und politischen Entscheidungen im Umwelt- und Klimaschutz hat.

3.1.4 Schuld und Scham

Als selbstbezogene retrospektive Emotion wird in manchen Studien berichtet, dass Menschen bezogen auf Klimawandel und Umweltprobleme auch Schuld oder Scham empfinden. So beschrieben beispielsweise Hickman et al. (2021), dass über 50 Prozent der befragten jungen Menschen von Schuldgefühlen berichteten, wenn sie an den Klimawandel dachten.

Bei **Umweltaktivistinnen und -aktivisten** fanden Kleres und Wettergren (2017), dass eine Schuldzuschreibung hin zu anderen Akteuren die Angst von Aktivistinnen und Aktivisten in Ärger oder Wut transformieren und sie so mobilisieren kann. Dies wurde vor allem in Ländern des Globalen Südens beobachtet und ging mit einer Politisierung der Aktivistinnen und Aktivisten einher. Im Globalen Norden hingegen wurde Schuld eher ungerne angesprochen oder zur Mobilisierung genutzt. Nichtsdestotrotz fungierten Schuldgefühle in der Vergangenheit beispielsweise in der Tierrechtsbewegung auch als starker Motivator des Aktivismus. Die Forscherinnen und Forscher folgern diesbezüglich, dass Schuldgefühle hilfreich sein können, um sich mit betroffenen und machtlosen Gruppen zu solidarisieren.

Harth et al. (2013) konnten anhand einer Stichprobe von Studierenden in Deutschland zeigen, dass Schuldgefühle über verursachte Umweltschäden durch Verantwortungszuschreibung gestärkt werden können. Zugleich bewirkten diese Schuldgefühle, dass Menschen eine verstärkte Absicht zeigten, die verursachten Umweltschäden zu beheben. Dies zeigt, dass Schuldgefühle eine motivierende Funktion für Umweltverhalten haben können.

Aaltola (2021) betont zudem das Potential von Schamgefühlen als Mittel der moralischen Überzeugung. Während Schuldgefühle das Wohlergehen der Umwelt und moralisches Verhalten in den Vordergrund stellten, ginge es bei der Scham um die eigene Identität und die Selbstwahrnehmung. Durch die Anregung kritischer Reflexion der Beziehung zwischen Mensch und Umwelt können so Veränderungen angestoßen werden. Zur psychischen Belastung durch Schuld und Scham über Umwelt- und Klimabelastung ist bisher wenig bekannt. Insgesamt waren diese Emotionen bisher deutlich seltener der Fokus klimaemotionsbezogener Untersuchungen als beispielsweise Angst, Sorge, Wut und Trauer.

3.1.5 Psychische Beeinträchtigung und Störungen

Wenn klima- und umweltbezogene Emotionen zur psychischen Belastung werden, können aus andauernder Angst und Sorge Angststörungen und aus langanhaltender, intensiver Trauer und Hoffnungslosigkeit Depressionen entstehen (Clayton et al., 2017). Überlastende Erfahrungen im eigenen Aktivismus können zudem Burnout-Erkrankungen begünstigen (Driscoll, 2020).

Eine breit angelegte Studie in 25 Ländern zeigte, dass in der allgemeinen Bevölkerung die Ausprägung klimabedingter negativer Emotionen in der Mehrzahl der untersuchten Länder in (mittelstarkem) Zusammenhang mit einer schlechteren psychischen Gesundheit und vermehrten Schlafstörungen steht (Ogunbode et al., 2021). Auch die APA nennt neben den unmittelbaren psychischen Folgen von Klimakatastrophen (z. B. posttraumatische Belastungsstörung) die Gefahr chronischer psychischer Belastung durch den Klimawandel, wie beispielsweise Angststörungen oder Depressionen, sowie die Gefahr der Beeinträchtigung sozialer Beziehungen, von Substanzmissbrauch oder gar einem gesteigerten Suizidrisiko (Clayton et al., 2017).

Bei **jungen Menschen** kann der Klimawandel zu erheblichen Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens führen (Clemens et al., 2020; Burke et al., 2018). Dies umfasst sowohl posttraumatische Belastungsstörungen in Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen wie dem Erleben von Umweltkatastrophen und anderen direkten Folgen des Klimawandels, aber auch Risiken im Zusammenhang mit Flucht und Migration, Veränderungen des ökologischen, sozialen, kulturellen und politischen Umfeldes, emotionale Belastung durch den Klimawandel oder auch körperliche Erkrankungen. Als Risiko für Kinder prognostizieren Burke et al. (2018) im Besonderen, dass psychische Störungen wie posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen, Angst- und Schlafstörungen sowie Substanzmissbrauch durch Folgen des Klimawandels häufiger werden können. Während die

meisten klimabezogenen negativen Affekte mit klinisch relevanten Störungsbildern zusammenhängen, zeigte sich bei Wut und Ärger eine schwächere Ausprägung von Depressionen, Stress oder Ängsten (Stanley et al., 2021).

Hickman (2020) entwickelte basierend auf Fallstudien aus der psychotherapeutischen Praxis und Interviews mit Kindern einen konzeptionellen Rahmen für „*eco-anxiety*“:

- ▶ Milde *eco-anxiety*: Einige Gefühle der Beunruhigung, die aber nicht konstant sind und von denen man sich ablenken kann.
- ▶ Mittlere *eco-anxiety*: Betroffene fühlen sich häufiger (z. B. wöchentlich) beunruhigt und zweifeln an der Lösung der Notlage durch andere, sind aber immer noch der Überzeugung, dass Lösungen gefunden werden können.
- ▶ Erhebliche *eco-anxiety*: Tägliche Aufregung und Gefühle der Bedrängnis mit einem gewissen Bewusstsein, dass diese in Dauer, Häufigkeit und Stärke zunehmen, kaum Bewältigungsstrategien gegenüber Schuldgefühlen, Trauer und Angst.
- ▶ Schwere *eco-anxiety*: Schwerwiegende kognitive Veränderungen, wie z. B. allgegenwärtige Sorgen, Schlafstörungen und die Beschäftigung mit dem Klimawandel in einem Ausmaß, welches zu Verlust von Lebensfreude und depressiven Verstimmungen führt.

Auch aus Sicht der behandelnden Kinder- und Jugendpsychiaterinnen und -psychiater nimmt die Angst vor dem Klimawandel zu. Laut einer kürzlich durchgeführten Umfrage des *Royal College of Psychiatrists* (2020) berichteten 57 Prozent der Kinder- und Jugendpsychiaterinnen und -psychiater, dass sie Kinder und Jugendliche behandeln, die über die Klimakrise und den Zustand der Umwelt beunruhigt sind.

Im Kontext der Umwelt- und Klimakrisen stellt die Abgrenzung von angemessenen emotionalen Reaktionen auf diese Krisen zu klinisch relevanten psychischen Störungen oftmals eine Herausforderung dar. Psychische Störungen sind einerseits stets vor dem Hintergrund der Angemessenheit emotionaler Reaktionen zu bewerten. Eine psychische Störung ist dann klinisch relevant, wenn emotionale Reaktionen wie Ängste oder Trauer in einer Intensität empfunden werden, welche mit individuellem Leid und Beeinträchtigung in der Lebensführung einhergeht (vgl. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*; APA, 2013). Andererseits wird die (intensive) Trauer über ökologische Verluste und Ängste bezüglich der Klimawandelfolgen eine angemessene Reaktion auf die realen Gefahren gewertet, welche durch die Klimakrise und andere Umweltkrisen zu erwarten oder bereits eingetroffen sind (Comtesse et al., 2021). Daher sollte bei der Bewertung umwelt- und klimabezogener Belastung von einer vorschnellen Pathologisierung emotionaler Betroffenheit abgesehen werden. Gleichzeitig gilt es gerade im Bereich der Psychotherapie, Belastungssituationen der Betroffenen ernst zu nehmen und angemessen darauf zu reagieren.

3.1.6 Hoffnung und weitere positive Emotionen

Die Beschäftigung mit dem Klima- und Umweltthema ist in vielen Untersuchungen auch mit positiven Emotionen wie Hoffnung, Zuversicht und einem Gefühl der Zusammengehörigkeit verbunden. Dies ist vor allem der Fall, wenn Menschen in kollektiven Gruppen und im Umwelt- und Klimaengagement aktiv werden, was mehreren Studien zufolge mit einer Steigerung des Wohlbefindens zusammenhängt (z. B. Corral-Verdugo et al., 2011).

Positive Emotionen treten im Kontext von Klimawandel und Umweltbelastung jedoch weitaus seltener auf als negativ konnotierte Emotionen. So ergab die länderübergreifende Befragung unter **jungen Menschen** von Hickman et al. (2021), dass im Vergleich zu anderen Gefühlen eher

selten positive Emotionen wie Optimismus genannt werden. Auch Gleichgültigkeit, also die Abwesenheit von Emotionen, ist eher selten. Die Ergebnisse der bereits erwähnten Studie mit Besucherinnen und Besuchern von wissenschaftlichen Lernzentren von Geiger et al. (2021) zeigen, dass das Gefühl der Hoffnung, wenn man über das Handeln im Bereich des Klimaschutzes nachdenkt, ein starker Prädiktor für die Absicht ist, sich für den Klimaschutz zu engagieren. Allerdings ist hier einzuwenden, dass mit sinkender psychologischer Distanz zum Klimawandel, wenn also Klimawandelfolgen unmittelbar erfahren werden, auch die Hoffnung auf dessen Bewältigung sinkt (Chu & Yang, 2019). Gubler et al. (2019) fanden bei Jugendlichen aus der Schweiz ($N = 587$) ebenfalls, dass abnehmende psychologische Distanz mit stärkerer Betroffenheit einhergeht.

Als Quellen der Hoffnung werden häufig das eigene Engagement und das Engagement anderer Personen in Graswurzelinitiativen oder Umweltbewegungen sowie das Vertrauen in weitere Akteure, Wissenschaft und Technik genannt (Jones & Davison, 2021). In einer quantitativen Studie (Ratinen, 2021) berichteten Grund- und Sekundarschülerinnen und -schüler ($N = 950$) ein relativ hohes Niveau an konstruktiver Hoffnung. Unter konstruktiver Hoffnung wird bei Ratinen (2021) die Fähigkeit verstanden, Umweltrisiken und Ungewissheit zu begegnen, sie also nicht zu leugnen, sowie die Überzeugung, dass die eigenen Handlungen und die Handlungen der anderen wirksam sind, und dass man im eigenen Handeln einen positiven Sinn findet. In dieser Studie hing das allgemeine Wissen über den Klimawandel positiv mit konstruktiver Hoffnung zusammen. Hoffnung wird gerade von jungen Engagierten selbst als eine Strategie genannt, welche ihnen im Umgang mit der Klimakrise hilft (Nairn, 2019). Martiskainen et al. (2020) fand in seinen Interviews mit Engagierten ebenfalls, dass die Teilnahme an Klimastreiks ihre Hoffnung stärkte. Sie gaben an, dass sie dabei das Gefühl hatten etwas Sinnvolles zu tun und nicht tatenlos zusehen zu müssen, wie ihnen selbst, künftigen Generationen und der Umwelt Leid angetan wird. Spezifisch im Klimaschutz erwies sich Hoffnung wiederholt als zentraler Resilienzfaktor gegenüber der emotionalen und psychischen Belastung von Engagierten. Eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Thematik, wie Engagierte Hoffnung als Resilienzfaktor kultivieren können, findet sich unter anderem bei Macy & Johnstone (2022).

3.2 Belastungsreduktion im Klimaaktivismus

Insbesondere Klimaaktivistinnen und -aktivisten sind von den genannten emotionalen Belastungen durch die Klimakrise betroffen (Nairn, 2019). Sie erleben neben der emotionalen Belastung durch die Umwelt- und Klimaproblematik selbst zusätzlich Belastungen im Rahmen ihres Engagements. Dazu gehören einerseits Stress und Erschöpfung aufgrund der aktivistischen Arbeitsbelastung, aber auch schlechte Erfahrungen wie beispielsweise mangelnde Erfolge in der aktivistischen Arbeit, öffentliche Anfeindungen durch Menschen, die beispielsweise den Klimawandel leugnen, oder Polizeigewalt (Cox, 2011). Wenn eine Kombination dieser diversen Belastungen die Engagierten über eine längere Zeit hinweg überfordern, können psychische Beeinträchtigungen wie ein Burnout die Folge sein. Der sogenannte „Aktivismus-Burnout“ ist eine Kombination aus emotionaler und körperlicher Erschöpfung, welche spezifisch auf den eigenen Aktivismus zurückgeführt werden kann (Chen & Gorski, 2015).

Die Vulnerabilität für Aktivismus-Burnout ist dabei ungleich verteilt: Sozial benachteiligte Gruppen, also beispielsweise von Rassismus, Sexismus, Behinderung oder Armut betroffene Personen, sind mitunter häufiger mit belastenden Situationen konfrontiert. Beispielhaft zeigte eine qualitative Studie mit Racial-Justice-Aktivistinnen und -aktivisten gemischten Alters, die Burnout-Symptome erlebt hatten, diese zusätzlichen Belastungsrisiken (Gorski, 2019): Sozial benachteiligte Menschen fühlen eine stärkere persönliche Verantwortung, die jeweilige Diskriminierung zu bekämpfen und eine starke emotionale Involviertheit. Sie erfahren Diskriminierung häufiger persönlich, sind beruflich und ökonomisch verwundbarer durch Diskriminierung am Arbeitsplatz, Stress und Angst vor Verlust des Arbeitsverhältnisses, und sie können nicht zuletzt auch innerhalb der eigenen Bewegung Diskriminierung erfahren. Unterstützungsangebote sollten daher ein besonderes Augenmerk auf diese vulnerablen Gruppen und deren Bedürfnisse legen.

In den folgenden Abschnitten werden Bewältigungsstrategien für psychische Belastungen bezüglich des eigenen Aktivismus, aber auch aufgrund der Folgen des Klimawandels, diskutiert. Dabei geht es darum, die Resilienz der Betroffenen aufzubauen und zu stärken, also die Fähigkeit, mit den Belastungsfaktoren (gut) umgehen zu können. Außerdem wird darauf eingegangen, welche Präventionsmaßnahmen, Interventionen und Instrumente Unterstützungsakteure einsetzen können, um Belastungen der Betroffenen vorzubeugen oder zu minimieren.

3.2.1 Bewältigungsstrategien

Bewältigung (*coping*) wird als Versuch definiert, mit verschiedenen Arten von psychischem Stress und Bedrohungen umzugehen (Ojala, 2012a). In der Psychologie wird in diesem Zusammenhang daher auch häufig der Begriff Coping bzw. Coping-Strategie verwendet. Es handelt sich dabei um „kognitive und/oder verhaltensbezogene Anstrengungen zur Bewältigung externer und/oder interner Anforderungen“ (Lazarus & Folkman, 1984, S. 141). Dabei geht es nicht nur um die erfolgreiche Bewältigung, sondern auch um das Akzeptieren oder Vermeiden einer belastenden Situation (Ojala, 2012a). In der psychologischen Forschung hat sich die Bewältigungstheorie von Lazarus und Folkman (1984) etabliert, welche zwei Kategorien von Bewältigungsstrategien unterscheidet. Die (1) emotionsorientierten Strategien zielen vorrangig darauf ab, negative Emotionen durch Vermeidung, Distanzierung und Verleugnung abzuwehren. Die (2) problemorientierten Strategien streben eine Lösung der der Belastung zugrundeliegenden Probleme an. Eine systematische Typisierung und Erweiterung dieser Theorie erarbeitete Ojala (2012a, 2012b, 2013, 2016) in quantitativen Untersuchungen mit schwedischen Kindern und Jugendlichen zu Bewältigungsstrategien in Zusammenhang mit

Umweltengagement. In ihren Publikationen werden drei übergeordnete Kategorien von Bewältigungsstrategien identifiziert, welche die (jungen) Menschen nutzen:

- ▶ **Problemorientiertes Coping**, d. h. aktiv nachdenken, planen und handeln, um etwas gegen den Klimawandel und die Umweltzerstörung zu unternehmen
- ▶ **Emotionsorientiertes Coping**, d. h. negative Emotionen mindern mithilfe von Distanzierungsstrategien, Ablenkung oder auch Verharmlosung des Klimawandels und der Umweltzerstörung
- ▶ **Sinnorientiertes Coping und Hoffnung**, d.h. positive Emotionen stärken, zu einer positiven Perspektive wechseln und neben den negativen auch die positiven Auswirkungen wahrnehmen (z. B. dass das Sichtbarwerden der Klimakrise Menschen zum Handeln motivieren kann), Vertrauen in andere gesellschaftliche Akteure aufbauen

Emotionsorientierte Bewältigungsstrategien sind Techniken wie kognitives Reframing (also zu verändern, wie man über ein Problem denkt), um die Wahrnehmung der Bedrohung zu reduzieren oder zu leugnen. In der kognitiven Verhaltenstherapie wird diese Strategie von Patientinnen und Patienten bewusst erlernt, sodass sie in Angstsituationen ihre Einschätzung von Bedrohungen reduzieren können. Diese Lösung ist effektiv, um das Angstniveau kurzfristig herabzusetzen. Im Hinblick auf die Klimakrise als reelle Gefahr handelt es sich hier jedoch nur um eine Übergangslösung zur Belastungsreduktion, da das ursächliche Problem des Klimawandels bestehen bleibt. Darüber hinaus trägt die Strategie nicht zur Förderung des Wohlbefindens der Gesamtbevölkerung – also beispielsweise zur Bekämpfung von Umwelt- und Klimakrisen – bei (Clayton, 2020).

Laut Doherty (2018) sind für die mentale Gesundheit im Umgang mit dem Klimawandel problemorientierte Bewältigungsstrategien wie beispielsweise umweltfreundliche Gewohnheiten (z. B. der Verzicht auf Flugreisen) eher förderlich. Diese erzeugen Selbstwirksamkeit, also das Gefühl, etwas gegen das Problem tun zu können. Problemorientiertes Coping hängt positiv mit Umweltengagement zusammen (Ojala, 2012b, 2013; de Verdier & Tengsand, 2021), gleichzeitig ist es jedoch bei Kindern mit zusätzlicher emotionaler Belastung verbunden (Ojala, 2012a).

Sinnorientiertes Coping schließlich beinhaltet Strategien, die sich auf die eigenen Überzeugungen, Werte und Ziele stützen, um bei der Konfrontation mit einem Stressor positive Gefühle hervorzurufen. Diese können negative Emotionen wie Angst nicht beseitigen, aber die schädlichen Auswirkungen dieser Emotionen auf das Wohlbefinden abfedern. Ist man sich beispielsweise der Probleme rund um den Klimawandel bewusst, verfolgt die Berichterstattung zu Klimakatastrophen, fokussiert sich jedoch auf Hoffnung nach dem Motto „das Problem ist da, aber wird in Zukunft gelöst“, kann dies negative Gefühle abdämpfen. Hoffnung ist ein zentraler Aspekt des sinnorientierten Copings. In einer Interviewstudie (Kleres & Wettergren, 2017) berichteten einige Klimaaktivistinnen und -aktivisten (nicht nur junge Menschen), dass Hoffnung ihnen beim Umgang mit Furcht vor den Auswirkungen des Klimawandels half. Auch das Entwickeln von Vertrauen in verschiedene gesellschaftliche Akteure wie die Wissenschaft, Politik oder Umweltorganisationen, die an Lösungen arbeiten, wird zu dieser Bewältigungsstrategie gezählt. Sinnorientiertes Coping scheint somit insgesamt eine besonders konstruktive Strategie zu sein, die überdies positiv mit Umweltengagement und Wohlbefinden zusammenhängt (Ojala, 2013, 2016; de Verdier & Tengsand, 2021).

Ojala (2012a; 2012b) systematisierte die Bewältigungsstrategien junger Menschen anhand dieser drei Bewältigungsstrategien und sie lieferte eine differenzierte Analyse zur Verteilung der

unterschiedlichen Bewältigungsstrategien in den drei verschiedenen Altersgruppen von Kindern mit einem Durchschnittsalter von 12 Jahren, Teenagern mit einem Durchschnittsalter von 16 Jahren und jungen Erwachsenen, die durchschnittlich 23 Jahre alt waren (Ojala, 2012b). Generell wurde Distanzierung – also beispielsweise sich mit anderen Tätigkeiten und Gedanken abzulenken - als emotionsorientierte Bewältigungsstrategie am häufigsten zur Regulierung von Sorgen eingesetzt. Individuelle problemorientierte Strategien, welche beinhalten sich über das Problem zu informieren und im sozialen Umfeld darüber zu sprechen, wurden in allen Altersgruppen häufiger genutzt als kollektive problemorientierte Strategien. Kollektive problemorientierte Strategien erfordern, sich aktiv einzusetzen und sich z. B. in einer Organisation zu engagieren. Individuelle Ansätze sind daher niederschwelliger und häufig einfacher in den Alltag zu integrieren. Jedoch sind es insbesondere kollektive Strategien, die Hoffnung stimulieren (Ojala, 2013). Während Kinder wenige problemorientierte (16 Prozent der insgesamt angewandten Bewältigungsstrategien in der Altersgruppe) und viele emotionsorientierte Bewältigungsstrategien anwandten (44 Prozent der angewandten Bewältigungsstrategien; v.a. Distanzierung), wenn sie sich mit dem Klimawandel und der Umweltbelastung konfrontiert sahen, stieg mit zunehmendem Alter die Anwendung problemorientierter Bewältigungsstrategien (45 Prozent der Bewältigungsstrategien junger Erwachsener; 33 Prozent derer von Teenagern). Kinder und Jugendliche haben nur eingeschränkt die Möglichkeit, problemorientierte Strategien anzuwenden, da ihr Leben im Vergleich zu Volljährigen stärker der Kontrolle der Erziehungsberechtigten unterliegt (Ojala, 2012a). Durchschnittlich wurde in allen Gruppen emotionsorientiertes Coping mit 39 Prozent der Bewältigungsstrategien am häufigsten angewandt, gefolgt von problemorientiertem Coping mit 31 Prozent. Hervorzuheben ist, dass Kinder im Vergleich zu beiden anderen Gruppen mehr sinnorientiertes Coping betreiben (20 Prozent ihrer Bewältigungsstrategien) als Jugendliche (14 Prozent) oder Erwachsene (9 Prozent), insbesondere in Form von Vertrauen in Quellen wie Wissenschaft, in das Wirken von Umweltaktivistinnen, -aktivisten und -organisationen, oder auch in der Form religiösen Glaubens und Spiritualität.

Eine zusammenfassende Einordnung und Bewertung der drei Bewältigungsstrategien zeigt, dass je nach Situation und Kontext unterschiedliche Strategien hilfreich sein können. Im Allgemeinen wird problemorientiertes Coping gegenüber emotionsorientierten als langfristig wirksamer angesehen, um das Wohlbefinden zu steigern: Emotionsorientiertes Coping kann zwar kurzfristig die emotionale Belastung senken, das zugrundeliegende Problem aber nicht lösen. Bleibt das Problem jedoch trotz problemorientierter Bewältigungsversuche bestehen, kann dies zu einer noch größeren Belastung führen.

Als eine weitere – kollektive - Bewältigungsstrategie wurde die Kollektivierung von Hoffnung, Verzweiflung und Verantwortung in Interviews mit Klimaaktivistinnen und -aktivisten im Alter von 19-28 Jahren identifiziert (Nairn, 2019). In der Studie sahen die befragten Aktivistinnen und Aktivisten sich selbst stark in der Verantwortung, Coping-Strategien gegenüber Burnout-Risiken zu finden und anzuwenden. Sie bezeichneten sich selbst als zu hoffnungsvoll und idealistisch. Damit individualisierten sie ihre Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden, was sie zusätzlich belastete. Die Autorin folgerte, dass es wichtig sei, kollektive Formen zum Umgang mit Verantwortung, Verzweiflung und Hoffnung zu finden und zu praktizieren. Eine solche Kollektivierung bedeutet, anzuerkennen und explizit zu machen, dass die Klimakrise nur kollektiv bewältigt werden kann. Das heißt, dass die Klimakrise nicht mit individuellen Verhaltensänderungen gelöst werden kann, sondern viele Akteure und Personen dafür verantwortlich sind und aktiv werden müssen. Durch die geteilte Verantwortung können die Engagierten entlastet werden. Sie können verstehen, dass ein ungerechtes Maß an Verzweiflung und gleichzeitig des Verantwortungsgefühls für Klimaschutz auf ihnen lastet, was ungleiche

Machtverhältnisse zwischen Engagierten und Nicht-Engagierten zur Folge hat. Durch die Verteilung der Verantwortung auf viele Akteure und Personen wird ihre Belastung reduziert. Neben Ojalas Kategorisierung der Bewältigungsstrategien und identifizierte auch Driscoll (2020) basierend auf 30 qualitativen Tiefeninterviews mit langjährig im Umweltengagement tätigen Menschen (nicht jugendlich) Strategien, mit denen Herausforderungen im Aktivismus begegnet werden:

- ▶ Selbstfürsorge (z. B. Zeit in der Natur verbringen)
- ▶ Verändern persönlicher Ansichten oder Einstellungen
 - Ausklammern, Leugnen oder Ignorieren von Umweltproblemen
 - Akzeptieren der eigenen Handlungsspielräume und Beschränkung auf umsetzbare Veränderungsmöglichkeiten (z. B. Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel statt PKW)
- ▶ Verknüpfung von Arbeit, Aktivismus und persönlichen Werten (z. B. Karriere auf Umwelt- und Klimaschutz ausrichten)

Es lassen sich auch in dieser Kategorisierung Parallelen zu Ojalas Strategien aufzeigen: So ist die Anpassung eigener Ansichten dem emotionsorientierten Coping ähnlich, während die Verknüpfung von Werten und Tätigkeiten mit dem sinnorientierten Coping verwandt ist. Zeit in der Natur zu verbringen kann als zusätzliche Strategie aufgenommen werden.

Darüber hinaus nennen die Psychologists for Future diverse Klimaresilienz-Strategien, welche ebenfalls weitgehend Überschneidung mit den bereits genannten Bewältigungsstrategien haben²:

- ▶ Akzeptanz der eigenen (negativen) Gefühle zum Klimawandel
- ▶ Verarbeitung der negativen Gefühle
- ▶ (Kollektives) Umwelt- und Klimaengagement
- ▶ Pflege von Freundschaften, bzw. soziale Unterstützung
- ▶ Chancen in der Krise sehen
- ▶ sinnstiftendes, werteorientiertes, ethisches Leben führen
- ▶ Dankbarkeit
- ▶ Selbstfürsorge
- ▶ gesunde Abgrenzungsfähigkeit (z. B. von schlechten Nachrichten)
- ▶ gesunde Bescheidenheit und Akzeptanz der Realität (z. B. realistische Einschätzung der eigenen Wirksamkeit)
- ▶ Achtsamkeit kultivieren statt katastrophisieren
- ▶ Hoffnung statt Hoffnungslosigkeit

² <https://www.psychologistsforfuture.org/unterstuetzung-fuer-engagierte/>

- ▶ Hoffnungsfrei statt hoffnungsvoll sein (d. h. radikale Akzeptanz dessen, dass Dinge auch schlechter werden können)
- ▶ Selbstakzeptanz statt Selbstkritik, schlechtem Gewissen oder Schuldgefühlen

Auch diese Liste überschneidet sich weitgehend den identifizierten Bewältigungsstrategien (z. B. Hoffnung und Sinnstiftung als sinnorientierte Bewältigungsstrategien; Engagement als problemorientierte Bewältigungsstrategie), nennt jedoch auch neue relevante Strategien wie beispielsweise, soziale Netzwerke und Freundschaften zu pflegen oder die negativen Gefühle aktiv zu verarbeiten.

Bewältigungsstrategien von belastenden Emotionen im Kontext von Umwelt und Klima werden nicht nur aus Sicht des Aktivismus beforscht. Head und Harada (2017) interviewten beispielsweise 13 führende australische Klimawissenschaftlerinnen und -wissenschaftler: Sie arbeiten in einem Kontext, in dem emotionale Dimensionen der wissenschaftlichen Arbeit häufig geleugnet oder ausgeblendet werden. Um ihre Integrität aufrechtzuerhalten, setzen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler eine Reihe von Bewältigungsstrategien ein. Dazu gehören etwa Distanzierungspraktiken, die nicht nur die Identität und den Ruf der objektiven Wissenschaft bewahren helfen, sondern auch das persönliche und psychische Wohlbefinden in einem anspruchsvollen Berufsalltag schützen. Optimismus (sinnorientierte Bewältigung) und Unterdrückung von negativen Stimmungen (emotionsorientierte Bewältigung) sind ebenfalls häufig anzutreffen. Andererseits haben Emotionen, die als „Liebe“ oder „Faszination“ für die eigene Arbeit ausgedrückt wurden, auch dazu beigetragen, Engagement und Verbundenheit zu fördern. In der Arbeit aufzugehen und von ihr ergriffen zu sein, war ein positiver Aspekt der Tätigkeit als Klimawissenschaftlerin oder Klimawissenschaftler.

Jede Bewältigungsstrategie hat somit je nach Kontext ihre Berechtigung und ihre jeweiligen Vor- und Nachteile. Aus einer gesellschaftlichen Perspektive und zur Stärkung der Selbstwirksamkeit hat meist problemorientiertes Coping die höchste Wirksamkeit, kann jedoch in manchen Fällen auch mit einer höheren psychischen Belastung einhergehen. Emotionsorientiertes Coping wiederum wird häufig angewandt, da es vor allem kurzfristig Belastung reduzieren kann. Auch Selbstfürsorge und soziale Unterstützung als längerfristig orientierte Strategien können Belastung wirkungsvoll reduzieren. Gerade aus dem Aspekt der Langfristigkeit heraus ist sinnorientiertes Coping und die Kultivierung von Hoffnung eine ebenso wertvolle und nachhaltige Strategie. Aus diesem Grund ist meist eine Kombination der Strategien die wirkungsvollste Art der Belastungsbewältigung.

3.2.2 Intervention, Prävention und Unterstützungsangebote

Angebote zur Unterstützung von (potenziell) belasteten Aktivistinnen und Aktivisten können im Sinne der Prävention gemacht werden, also um Belastungssituationen vorzubeugen, oder als Interventionen, um vorhandene Belastungen zu reduzieren oder um bereits erlebte Belastungssituationen zu verarbeiten. Diese Angebote können von den Betroffenen selbst oder von Aktiven in den jeweiligen Bewegungen durchgeführt werden. Sie können aber auch als Unterstützungsangebote von außen an Engagierte herangetragen werden. Eine wissenschaftliche Evaluation solcher Angebote erfolgt aktuell vor allem in qualitativer Form. Im Folgenden wird zunächst auf therapeutische Ansätze und anschließend auf Handlungsmöglichkeiten für Gruppen oder Organisationen eingegangen. Diese Erkenntnisse werden in Tabelle 3 zusammengefasst.

Privat Zeit in der Natur zu verbringen und verstärkt mit der natürlichen Umwelt in Verbindung zu treten, ist häufig Teil der emotionalen Bewältigungsstrategie einzelner Engagierter (Driscoll,

2020). Es besteht bereits eine starke Tradition der Einbeziehung der natürlichen Welt als Teil von Therapien, so z. B. Wildnis- oder Gartentherapie. Doherty (2016) erörtert einen allgemeineren ökotherapeutischen Ansatz, der die Verbindung von menschlichen und natürlichen Systemen integriert und häufig natürliche Umgebungen oder Prozesse als Teil des therapeutischen Prozesses nutzt. Doherty (2018) plädiert generell für die Förderung der ökologischen Identität in Verbindung mit den persönlichen Fähigkeiten. Denn Abenteuer und Erholung in der Natur, aber auch die künstlerische Auseinandersetzung mit der Natur steigern positive Emotionen sowie Kreativität und Motivation.

Neben der individuellen psychologischen Beratung werden auch kollektive Lösungsansätze für Aktivistinnen und Aktivisten, beispielsweise in Form von Workshops oder Gruppentherapien, angeboten. Im Kontext von Umwelt und Klima können Betroffene von Klimatrauer (*ecological grief*) psychosoziale Unterstützung z. B. in Gruppen für klimawandelbedingtes psychisches Wohlbefinden (Cunsolo & Ellis, 2018) oder Gruppen zur Klimawandel-Awareness finden. Dies kann dazu beitragen, Gefühle von Traurigkeit, Angst oder Schuld auszudrücken und gleichzeitig soziale Unterstützung zu erhalten (Comtesse et al., 2021).

In vier Interviews mit Workshopleiterinnen und Workshopleitern untersuchte bereits Jull (1996) die Wirkung von therapeutischen Workshops zur Prävention bei Engagierten. Genutzt wurde dabei *despair and empowerment work*, ein Ansatz, der im politischen und wirtschaftlichen Klima der 1970er Jahre entwickelt wurde. Die Workshops sind darauf ausgelegt, Menschen bei der psychischen und spirituellen Arbeit im Umgang mit ihrem Wissen und ihren Gefühlen rund um Krisen (nicht ausschließlich auf das Klima bezogen) zu unterstützen. Die Workshopleiterinnen und Workshopleitern merkten allerdings an, dass in Nordamerika die Reichweite auf weiße gebildete Menschen der Mittelklasse begrenzt ist, die die Kapazitäten haben, sich mit persönlicher Entwicklung zu beschäftigen. Diverse Menschen mit anderem kulturellen und finanziellen Hintergrund wurden kaum erreicht. Auch die APA erkannte dieses Problem und ergänzt, dass gerade marginalisierte Gruppen besonders vulnerabel sind und daher besondere Aufmerksamkeit und Unterstützung benötigen (Clayton et al., 2017, S. 47).

Allen psychotherapeutischen Ansätzen ist gemein, dass sie die emotionalen Aspekte des Klimawandels anerkennen und die Werte und Hoffnungen der Betroffenen einbeziehen. Durch die Bereitstellung eines Raums, in dem sich ausgetauscht und soziale Unterstützung gewährt werden kann, bieten diese Maßnahmen eine Möglichkeit für die Betroffenen, aus ihrer Isolation und Verzweiflung herauszukommen. Idealerweise wird ein Gefühl der Gemeinschaft und der Ermächtigung gefördert (Doherty, 2018). Neben diesen therapeutischen Interventionen zur Belastungsreduktion gibt es auch Maßnahmen zur Prävention von Burnout (Tabelle 5). Es wird zwischen individuellen Handlungsmöglichkeiten und kollektiven Maßnahmen, die als Gruppe bzw. Organisation umzusetzen sind, zur Stärkung von Resilienz unterschieden.

An der Schnittstelle zwischen individuellen und kollektiven Maßnahmen wird besonders positiv von einigen gemeinnützigen Organisationen berichtet, welche Unterstützung, Rückzugsmöglichkeiten (*Retreats*) und Coachings von und für Aktivistinnen und Aktivisten im Bereich der sozialen Gerechtigkeit anbieten. Als ein Beispiel für diese Rückzugsmöglichkeiten bietet das Windcall Programm beispielsweise seit etwa 30 Jahren regelmäßig *Retreats* für Graswurzelbewegungen (*Grassroots*) und Gewerkschafterinnen und Gewerkschafter an, die sich seit mindestens fünf Jahren für soziale und ökologische Gerechtigkeit engagieren. Das Programm beinhaltet Zeit für sich selbst und in der Natur, kreative Aktivität und den Austausch mit anderen Teilnehmenden. Über die lange Laufzeit hat sich das Programm als wirkungsvoll erwiesen: Teilnehmende werden darin unterstützt, in ihrem Engagement weiterhin

Führungsaufgaben zu übernehmen. Es wird argumentiert, dass das Programm Erholung verschafft und den Teilnehmenden Wertschätzung für ihren persönlichen Einsatz im Aktivismus vermittelt. Als essenziell für die Effektivität solcher *Retreats* gelten eine ausreichende Länge von mindestens zwei Wochen, kleine Gruppengrößen, privater Raum ebenso wie gemeinschaftliche Aktivitäten, eine natürliche Umgebung und ein empathisches soziales Umfeld (Doherty, 2018).

Eine weitere Maßnahme Burnout-gefährdeter Mitglieder aktivistischer Organisationen, die in den Bereich individueller Maßnahmen fällt, ist der Wechsel oder Austritt aus der Organisation oder Bewegung. Cox (2011) stellt dabei fest, dass Aktivistinnen und Aktivisten einen besseren Umgang mit Burnout fanden, wenn sie die Organisation oder sogar die Bewegung gewechselt hatten, als Betroffene, die den Aktivismus ganz aufgaben. Ruhe und Pausieren allein reichten dabei nicht aus, um Burnout zu kurieren. Vielmehr waren aus Sicht des Autors größere Veränderungen wie ein Wechsel notwendig, um aus Fehlern zu lernen und die eigenen Fähigkeiten weiter einzusetzen und anzupassen. Weiterhin war es hilfreich, eine systemische Perspektive einzunehmen, um dem persönlichen Handeln einen Sinn zu geben. Diese lenkt den Blick darauf, dass viele (auch kleine) Maßnahmen eine positive Wirkung haben können.

Tabelle 3: Maßnahmen zur Burnout-Prävention und zur Stärkung von Resilienz

Individuelle Maßnahmen

- ▶ Optimismus und Hoffnung kultivieren
- ▶ Resilienz und Selbstwirksamkeit aufbauen, z. B. durch Achtsamkeit und Abgrenzungsfähigkeit
- ▶ Selbstakzeptanz und realistische Einschätzung der eigenen Wirksamkeit fördern
- ▶ Aktive Bewältigung von Belastungserfahrungen und Selbstregulierung betreiben
- ▶ Quelle der persönlichen Bedeutung des eigenen Aktivismus finden
- ▶ Soziale Beziehungen und Netzwerke stärken und aufbauen (Familie, Freundinnen und Freunde)

Kollektive Maßnahmen in der Organisation oder Bewegung

- ▶ Unterstützung zur Prävention, Bewältigung und zur persönlichen Entwicklung in der Organisation anbieten (z. B. Awareness-Teams, Therapieangebote, Reflexionsräume oder Selbsthilfegruppen zu belastenden Erfahrungen im Aktivismus)
- ▶ Externe Beraterinnen und Berater, Coaches oder Therapieangebote hinzuziehen
- ▶ Gute zwischenmenschliche Beziehungen in der eigenen Organisation oder Gruppe pflegen
- ▶ Arbeitstempo verlangsamen
- ▶ Leistung von Menschen anerkennen, die Kraft und Zeit investiert haben (z. B. ist regelmäßiges Feiern von Erfolgen ein Merkmal nicht-Burnout-gefährdeter Organisationen)
- ▶ Autonomie und Gleichberechtigung innerhalb der Organisation etablieren (klare Ziele, Prioritäten, Erwartungen, gute Supervision, gemeinsame Führung, Teilen von Fähigkeiten, transparente und kollektive Arbeitsstruktur)

Quellen: Cox (2011), Clayton et al. (2017), Doherty (2018)

Neben diesen Lösungsansätzen stellt die APA eine Reihe an Präventionsmöglichkeiten bereit, die auf institutioneller Ebene umgesetzt werden können (Clayton et al., 2017). Zentral für die Prävention ist vor allem die Stärkung der Gemeinschaft bzw. des Gemeinschaftsgefühls in Städten und Gemeinden sowie das Schaffen von Angeboten und Strukturen, in denen sich Bürgerinnen und Bürger sinnvoll für den Klimaschutz einsetzen können. Zur Belastungsreduktion andererseits wurde der Ausbau des Gesundheitswesens betont, insbesondere in Bezug auf Angebote für mentale Gesundheit wie Therapieplätze. Zur Stärkung psychotherapeutischer Angebote wurde zudem kürzlich vorgeschlagen, Klimawandel als Pflichtthema in den Lehrplan von Ausbildungsprogrammen für die Kinder- und Jugendpsychiatrie aufzunehmen (Pinsky et al., 2020).

4 Ergebnisse der Repräsentativbefragung

Im Rahmen der Repräsentativbefragung der Studie „Zukunft? Jugend fragen! 2021“ wurde zum einen eine offene Frage zu Emotionen bezüglich des Klimawandels gestellt, zum anderen wurde eine Liste von 19 Items zur Messung umwelt- und klimabezogener Emotionen eingesetzt. Die Erkenntnisse zu diesen beiden Erhebungselementen werden nachfolgend erläutert.

4.1 Emotionen zum Klimawandel in offener Frage

Um die unvoreingenommene Wahrnehmung der Befragten zum Klimawandel zu erfahren, wurde zunächst die folgende offene Frage nach Emotionen zum Klimawandel gestellt: *„Wie fühlst Du Dich, wenn du an den Klimawandel denkst? Bitte notiere dazu die Gefühle, die Dir spontan in den Sinn kommen“*. Die wörtlichen Aussagen wurden inhaltsanalytisch ausgewertet. Dazu wurde induktiv auf Grundlage des Materials ein ausführlicher Codeplan entwickelt, der durch deduktive Elemente (relevante Kategorien auf Basis der Literaturanalyse) angereichert wurde. Die Gesamtheit der wörtlichen Nennungen der 1.010 Befragten wurde diesem Codeplan zugeordnet. An der Kodierung war ein Team von vier Personen beteiligt, so konnte die Codierung gegenseitig geprüft und die Reliabilität der Kategorienzuordnung erhöht werden. Unklarheiten bzw. Unstimmigkeiten bei der Zuordnung wurden diskursiv im Team bearbeitet. In einem weiteren Schritt wurden die ausführlichen Einzelcodes dann zu Übercodes zusammengefasst.

Die Antworten lassen sich in vier große Bereiche unterteilen:

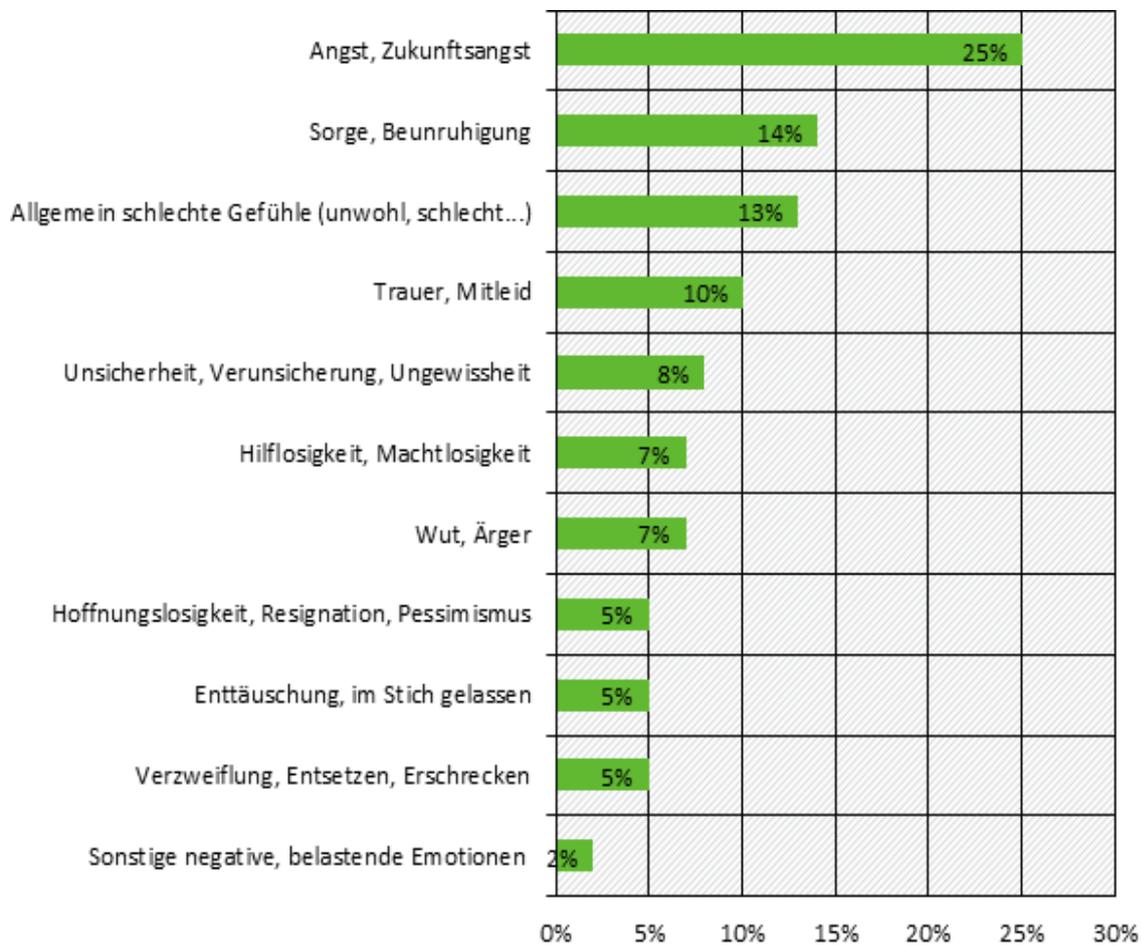
1. Negative, belastende Emotionen, die den Großteil der Nennungen ausmachen (1.018 Nennungen, die von 65 Prozent der Befragten stammen).
2. Reflexionen zu dem Thema Klimawandel, bei denen die Befragten ihre Gedanken zu Entwicklungen, Ursachen, Folgen und Handlungsanforderungen in Bezug auf den Klimawandel mitteilen. Diese Reflexionen wurden ergänzend zu oder anstelle von genannten Emotionen beschrieben. Auch wenn hier im strengen Sinne keine Emotionen verbalisiert wurden, so brachten die Äußerungen gleichwohl implizit zumeist Besorgnis zum Ausdruck (360 Nennungen von 31 Prozent der Befragten).
3. Verschiedene positive, ambivalente und neutrale Wahrnehmungen, die von Zuversicht und Hoffnung über Gleichgültigkeit bis hin zur Leugnung des menschengemachten Klimawandels reichen (222 Nennungen von 21 Prozent der Befragten).
4. Keine oder sonstige bzw. nicht zuordbare Aussagen (64 Nennungen von 7 Prozent der Befragten).

Wenn in einer Nennung mehrere Sachverhalte oder eine Emotion in Verbindung mit einer Reflexion genannt wurden (z. B. „ich fühle mich ängstlich und hilflos“) wurden mehrere Codes zugewiesen (z. B. „Angst, Zukunftsangst“ und „Hilflosigkeit, Machtlosigkeit“). Aufgrund häufiger Mehrfachnennungen addiert sich die Gesamtzahl der Nennungen auf mehr als 100 Prozent. Im Folgenden sollen vor allem die Ergebnisse zu dem ersten Bereich, also den negativen und belastenden Emotionen dargestellt werden. Die Ergebnisse der anderen Bereiche sind mit Codes, Beispielformulierungen und Häufigkeiten in Anhang B dargestellt.

Abbildung 2 Negative oder belastende Emotionen zum Klimawandel (offene Frage)

Frage: Wie fühlst du dich, wenn du an den Klimawandel denkst? Bitte notiere dazu die Gefühle, die dir spontan in den Sinn kommen.

Basis: 1.010 Befragte



Quelle: eigene Darstellung, Institut für ökologische Wirtschaftsforschung

Negative, belastende Emotionen

Abbildung 2 zeigt die Häufigkeiten, mit denen verschiedene negative oder belastende Emotionen von den Befragten spontan genannt wurden.

Am häufigsten wurde unter den negativen, belastenden Emotionen „Angst“ genannt, wobei insbesondere die Angst vor der Zukunft und um die Zukunft eine wichtige Rolle spielte. Etwa ein Viertel aller Befragten hat mit unterschiedlichen Formulierungen ängstliche Gefühle zum Ausdruck gebracht, wie die folgenden wörtlichen Zitate beispielhaft zeigen.

„Ich habe Angst, Panik, dass wir ihn nicht bewältigen können.“ (#847, w, 16 Jahre)³

³ Der Ausdruck in Klammer bedeutet: Fallnummer, Geschlecht (w=weiblich, m=männlich, d=divers) und Alter des oder der jeweiligen Befragten

„Angst um die Zukunft und Angst um die schönen Tiere und die Landschaften, die zerstört werden.“ (#375, m, 19 Jahre)

„Angst vor der Ungewissheit, was die nächsten Jahre mit dem Wetter los ist. Ob wir bald eine Wüste sind oder nicht. Ob ich noch Spaß habe am Ende meines Lebens? Gibt es die Welt dann noch wie jetzt?“ (#968, m, 22 Jahre)

Ein weiteres Viertel der Befragten schilderte Sorge und Beunruhigung (14 Prozent) oder allgemein negative Gefühle (13 Prozent). Sie fühlen sich etwa „bedrückt“, „bekümmert“, „gestresst“ oder einfach nur „unwohl“ oder „schlecht“, wenn sie an den Klimawandel denken. Dazu kommen Gefühle der Verunsicherung und der Ungewissheit (8 Prozent) darüber, was die Zukunft für sie und kommende Generationen bereithält.

Spezifischer sind Gefühle von Trauer oder Mitleid (10 Prozent) in Bezug auf Menschen, Tiere, die Umwelt im Allgemeinen oder die Zukunftsperspektiven, ebenso wie Wut und Ärger (7 Prozent) über die Zustände oder die Ignoranz der Menschen im Allgemeinen oder der Politik im Speziellen. 5 Prozent der Befragten schildern Verzweiflung, Entsetzen und Erschrecken. Die nachfolgenden wörtlichen Nennungen sollen hiervon einen Eindruck vermitteln:

„Ich bin entsetzt, dass wir Menschen die Erde kaputt machen“ (#236, m, 16 Jahre)

„Ich habe Zukunftsängste und mache mir Sorgen, um die nächsten Generationen, habe Schuldgefühle und mir tun alle Lebewesen leid, die wegen dem Handeln anderer leiden müssen“ (#794, w, 17 Jahre)

„... Hilflosigkeit und Wut, weil ich mir selber Mühe gebe, das Klima zu schützen, jedoch so oft Leute sehe, die sich in keinsten Weise darum kümmern und nicht an den Wandel glauben. Das löst Angst und extreme Wut aus.“ (#318, w, 16 Jahre)

Bei 7 Prozent sind die Emotionen mit Hilflosigkeit und Machtlosigkeit verbunden und 5 Prozent erleben Hoffnungslosigkeit, Resignation und Pessimismus, wenn sie an den Klimawandel denken. Genauso viele fühlen sich im Stich gelassen, allein, verloren und (von den Älteren, von der Politik) vernachlässigt.

„Unwohlsein; bedrückt; vernachlässigt von der Politik und denen da oben; vernachlässigt von denen, die die kommende Gesellschaft nicht mehr miterleben, sie gleichzeitig jedoch komplett demolieren!“ (#89, m, 18 Jahre)

Alles in allem sind es in der Gesamtstichprobe 65 Prozent aller Befragten, die spontan und explizit negative, belastende Emotionen schildern. Überdurchschnittlich oft sind darunter weibliche Befragte (73 Prozent im Vergleich zu 58 Prozent der männlichen Befragten), Personen mit Fachhochschul- oder Hochschulreife (73 Prozent der Personen mit Hochschulreife) bzw. Studierende (75 Prozent der Studierenden). Auch unter den jüngsten Altersgruppen, d. h. den 14- bis 16-Jährigen, ist der Anteil derer, die negative, belastende Emotionen nennen mit 69 Prozent höher als in der Gesamtstichprobe.

Reflexionen zum Klimawandel

Wie die wörtlichen Zitate zeigen, haben sich viele Befragte nicht darauf beschränkt, ihre Gefühle zu beschreiben. Vielmehr hat etwa ein Drittel der Befragten ergänzend oder anstelle von

expliziten Emotionen eigene Gedanken zu Entwicklungen, Ursachen, Folgen und Handlungsanforderungen in Bezug auf den Klimawandel zum Ausdruck gebracht.

„Ich habe Angst, dass wir irgendwann im Schatten 45°C haben und all die Natur und die Lebewesen, die wir kennen (aus-) sterben werden und wir alle langsam sterben werden aufgrund von Nahrungsmittelmangel.“ (#682, w, 17 Jahre)

Dabei beschäftigt etliche der Befragten (10 Prozent) auch die Dringlichkeit des politischen, kollektiven und individuellen Handelns, oft in Verbindung mit Enttäuschung angesichts des Nicht-Handelns vieler Akteure und Personen. Manche der Befragten reflektieren auch ihr eigenes Handeln und die Probleme, die es für sie mit sich bringt, sich im Alltag umwelt- und klimabewusst zu verhalten. Oft mündet dies in einen Appell für mehr Zusammenhalt und gemeinsames Handeln.

„Ich fühle mich motiviert, es besser als die vorherigen Generationen zu tun, aber gleichzeitig enttäuscht auch die Ignoranz vieler Menschen.“ (#818, m, 15 Jahre)

„Es kommt mir so vor, als ob man alleine nicht dagegen ankommt, aber wenn alle mithelfen würden, würden wir es sicher schaffen.“ (#63, w, 14 Jahre)

Positive, ambivalente und neutrale Wahrnehmungen

Der Klimawandel löst jedoch nicht bei allen der Befragten jungen Menschen negative, belastende Emotionen oder Reflexionen aus. Ein Anteil von 21 Prozent antwortet auf die offene Frage mit positiven, ambivalenten oder neutralen Nennungen. Etwa die Hälfte von ihnen betont, dass sie trotz allem optimistisch sind und darauf vertrauen, dass die Menschen Lösungen finden, den Klimawandel zu bewältigen. Sie sehen die Menschen auf einem guten Weg, technologisch und/oder gesellschaftlich die Probleme zu bewältigen.

„Ich hoffe, es wird besser, wir merken ja auch langsam, was wir falsch machen. Also ich denke, wir kriegen noch die Kurve“ (#749, w, 17 Jahre)

Nur ein kleiner Teil der Befragten (3 Prozent) äußert spontan Skepsis in Bezug auf den menschengemachten Klimawandel, findet die Debatte übertrieben oder ist genervt von dem Stellenwert, der diesem Thema eingeräumt wird. Weitere 3 Prozent geben an, dass sie kein Interesse an diesem Thema haben oder dass es ihnen egal ist.

„Genervt, das Thema wird zu ernst genommen, ich unterstütze keinen Klimaschutz!!!“ (#624, w, 18 Jahre)

„Ich finde es schon schade, dass wir unsere eigene Welt so zerstören und es sich nichts ändert. Aber ich persönlich interessiere mich nicht so für dieses Thema.“ (#875, w, 14 Jahre)

Abgesehen von dieser kleinen Gruppe an jungen Menschen, die den Klimawandel leugnen oder ihn versuchen zu ignorieren, zeigen die Antworten auf die offene Frage, dass der Klimawandel bei der Mehrheit der jungen Befragten überwiegend negative und belastende Gefühle auslöst. Dies zeigen auch die Ergebnisse der skalierten Fragen, die im folgenden Kapitel dargestellt werden.

4.2 Standardisierte Erfassung von umwelt- und klimabezogenen Emotionen

In der Repräsentativerhebung mit 1.010 jungen Menschen zwischen 14 und 22 Jahren in Deutschland wurden weiterhin 19 Items zur Erfassung der Ausprägung verschiedener klimabezogener Emotionen präsentiert. Diese griff die in der Literaturanalyse identifizierten, relevanten Emotionen auf: Angst, Trauer, Ärger und Wut, sowie das Empfinden von Ungerechtigkeit und psychische Belastung, aber auch Hoffnung oder Gleichgültigkeit. Die Itematterie wurde aus bestehenden Items der Umweltbewusstseinsstudien (vgl. Stieß et al., 2022), der vergangenen Jugendstudien (vgl. Gossen et al., 2019), aus einer Skala zu „Climate Anxiety“ (Wullenkord et al., 2021) sowie selbst konstruierten Items zusammengestellt, wobei die Literaturanalyse wesentliche Impulse lieferte.

Den meisten Zuspruch erhielten Gefühle wie Trauer, Mitleid, Wut und Angst angesichts der vielfältigen ökologischen Probleme. Wie in Abbildung 3 deutlich wird, erhielten Trauer und Mitleid in Bezug auf die Natur die höchste Zustimmung. 88 Prozent sind traurig darüber, dass die Menschen die Natur zerstören. Weiterhin empfinden 83 Prozent Mitleid mit Tieren und Pflanzen, 75 Prozent mit den Menschen, die unter den Folgen des Klimawandels leiden. Wut angesichts empfundener Ungerechtigkeit betrifft die erwarteten Umweltverhältnisse künftiger Generationen, aber auch die Folgen des Klimawandels für ärmere Menschen und die Länder des globalen Südens. 80 Prozent sind in diesem Zusammenhang enttäuscht von der Politik, weil sie in ihren Augen die Anliegen der jungen Generation zu wenig beachtet. Die Angst vor den Folgen des Klimawandels ist mit einer Zustimmung von 73 Prozent der Befragten ebenfalls sehr prägend. Schuldgefühle bedingt durch eigenes umweltschädliches Verhalten empfindet knapp die Hälfte der Befragten.

Psychische Beeinträchtigungen und Belastungssymptome umfassten Schlafstörungen, der Verlust von Spaß im Leben oder dass Freundinnen oder Freunde sagen, dass man sich zu viel mit dem Thema Klimawandel beschäftigt (vgl. Wullenkord et al., 2021). Diesen Aussagen stimmt zwar mit 16 – 26 Prozent der Befragten ein deutlich geringerer Teil zu. Hinsichtlich des Ausmaßes einer solchen Belastung sind jedoch bereits diese Hinweise besorgniserregend.

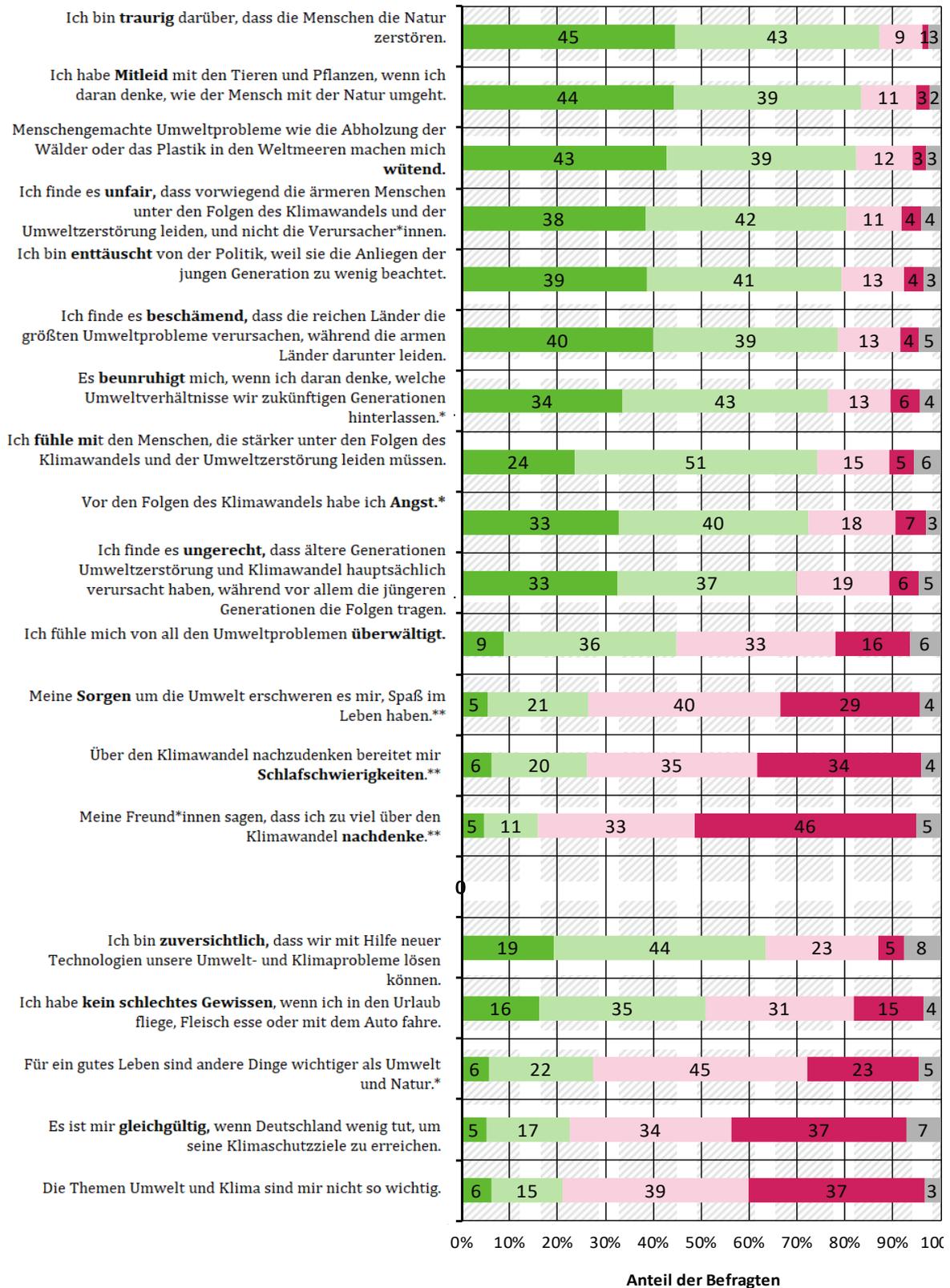
Nicht alle jungen Menschen fühlen sich belastet durch Umwelt- und Klimathemen. Rund einem Fünftel der Befragten sind diese Themen eher gleichgültig. 21 Prozent geben an, dass ihnen Umwelt und Klima nicht so wichtig sind und 22 Prozent ist es gleichgültig, wenn Deutschland wenig tut, um seine Klimaziele zu erreichen. Unter diesen sind männliche Befragte überrepräsentiert. Nicht zuletzt stimmen viele jungen Menschen grüne Technologien zuversichtlich (65 Prozent).

Besonders betroffen zeigen sich bei den meisten dieser Fragen weibliche Personen und Befragte mit höherer Schulbildung. Vor allem jungen Menschen mit einem hohen Umweltbewusstsein fühlen sich betroffen und empören sich besonders stark über Ungerechtigkeiten. Negative Emotionen waren dagegen bei den 13 Prozent der Befragten, welche oft an Klimastreiks teilnehmen ($N = 130$), im Durchschnitt betrachtet nur geringfügig stärker ausgeprägt als bei Befragten, die nie, selten oder nur gelegentlich an Demonstrationen teilnehmen ($N = 849$). Die Angst vor den Folgen des Klimawandels beispielsweise war bei den Demonstrierenden nur leicht höher, $M (SD) = 3.20^4 (0.89)$ als bei den nicht regelmäßig Demonstrierenden, $M (SD) = 3.00 (0.89)$, $t = 2.47$, $p < .05$. Jedoch zeigten die Befragten, welche oft an Klimastreiks teilnehmen, eine höhere psychische Belastung. So berichteten die Demonstrierenden beispielsweise öfter über Schlafschwierigkeiten bedingt durch die klimabezogenen Sorgen $M (SD) = 2.49 (0.94)$ als nicht regelmäßig Demonstrierende, $M (SD) = 1.90 (0.88)$, $t = 6.95$, $p < .01$.

⁴ Werte auf einer Skala von 4 = stimme voll und ganz zu bis 1 = stimme überhaupt nicht zu.

Abbildung 3 Itembatterie: Emotionen zum Klimawandel

Frage: Nun kommen einige weitere Aussagen zu Umwelt und Klima und wie Du diese erlebst. Bitte gib für jede Aussage an, inwieweit Du dieser zustimmst oder nicht. Basis: 1.010 Befragte.



Quellen: * Umweltbewusstseinsstudie 2020; ** Wullenkord et al., 2021

5 Ergebnisse der qualitativen Interviews mit Aktivistinnen und Aktivisten

Die Erkenntnisse aus den Interviews gliedern sich in drei Teile. Zunächst wird in Kapitel 5.1 die Belastung der Interviewpartnerinnen und -partner durch den Klimawandel und Umweltzerstörung betrachtet, daraufhin widmet sich Kapitel 5.2 den stärkenden und belastenden Faktoren des Umwelt- und Klimaaktivismus. Zuletzt werden in Kapitel 5.3 die Resilienz und Copingstrategien der Interviewten dargestellt.

5.1 Belastung und Betroffenheit durch die Folgen von Umweltzerstörung und Klimawandel

5.1.1 Emotionen angesichts der Klimakrise

Um herauszufinden, welche Emotionen die befragten jungen Menschen mit der Klimakrise⁵ verbinden, wurden die sechzehn Aktivistinnen und Aktivisten eingangs im Interview gebeten zu erzählen, wie sie sich fühlen, wenn sie an den Klimawandel oder andere Umweltprobleme denken. Diese Frage wurde dann mit Nachfragen nach den Anlässen und Situationen ergänzt, in denen die genannten Emotionen auftauchen.

In den Interviews wurden verschiedenartige Emotionen beschrieben, unter anderem Wut, Frust, Hoffnungslosigkeit, Klimaangst, Fassungslosigkeit, Unverständnis, Überforderung, Verantwortungsbewusstsein, Gemeinschaftsgefühl, Enttäuschung, Angst, Trauer, Bedrückung und Hoffnung. Die größtenteils negativen Emotionen wurden dabei im Zusammenhang mit der Klimakatastrophe und anderen Umweltbelastungen genannt. Die wenigen positiven Emotionen bezogen sich auf den Aktivismus (siehe Kapitel 5.2). Die von den Aktivistinnen und Aktivisten genannten Emotionen werden nachfolgend beschrieben und anhand wörtlicher Zitate veranschaulicht.

Wut und Frustration angesichts politischer und gesellschaftlicher Versäumnisse

Am häufigsten thematisierten die Interviewten die Emotion der **Wut**. Die empfundene Wut bei den Befragten bezieht sich dabei nicht auf den Klimawandel an sich, sondern auf politische und gesellschaftliche Akteure, die beispielsweise Entscheidungsgewalt besitzen, aber zu wenig gegen den Klimawandel tun. Genannt wurden in diesem Zusammenhang konkret die letzte Bundesregierung in der großen Koalition sowie der amtierende Bundesfinanzminister. Es wird Wut darüber empfunden, dass die Maßnahmen, die gegen den Klimawandel steuern, in den Augen der Aktivistinnen und Aktivisten nicht weitreichend genug sind, um den Klimawandel zu bremsen.

„Es kommt Wut hoch über die Politik oder bestimmte Leute, wo ich merke, die hätten die Macht, etwas zu verändern, tun es aber nicht.“ (IP #09, w, 21 Jahre⁶)

⁵Aus Gründen der sprachlichen Variation und in Anpassung an die Sprachwahl der Befragten werden in dem nachfolgenden Text die Begriffe Klimawandel, Klimaerwärmung, Klimakrise, Erderhitzung usw. synonym verwendet.

⁶ Der Ausdruck in Klammer bedeutet: Fallnummer, Geschlecht (w=weiblich, m=männlich, d=divers) und Alter des oder der jeweiligen Interviewten

Die meisten der befragten jungen Menschen gaben an, aus der Wut die Motivation für den Aktivismus zu schöpfen. In einem Fall von akut auftretendem Ärger wird berichtet, dass dieser als Ansporn für die konkrete Planung einer klimapolitischen Aktion genutzt werden konnte. In einem weiteren Fall wird zum Ausdruck gebracht, dass die Wut geholfen hat, die ansonsten auftretenden lähmenden Gefühle im Keim zu ersticken. Die Wut wird als ein willkommener und notwendiger Treiber des Widerstandes begrüßt.

„Ich glaube, Wut ist auf jeden Fall ein Energiegeber. Wut macht aktiv. Wut macht vielleicht nicht sinnvoll handlungsfähig, weil Wut manchmal dazu führt, dass Menschen impulsiv reagieren, aber Wut gegen das System sorgt dafür, dass man sagt, ich will es anders machen, ich will nicht, dass es so passiert. Wut ist Feuer für den Widerstand. Wenn ich keine Wut hätte, dann wäre es mehr eine Leere.“ (IP #16, d, 19 Jahre)

Im Zusammenhang mit Wut wurde oft **Frustration** genannt. Diese beiden Emotionen haben in den Interviews einen sehr ähnlichen Ursprung. Als Quelle der Frustration wird etwa genannt, dass notwendige Maßnahmen durch Entscheidungsträgerinnen und -träger nicht ergriffen werden, sowie die fehlende Ernsthaftigkeit beim Umgang mit dem Thema auf politischer Ebene. Besonders frustrierend ist dabei für die Befragten, wenn die „klaren wissenschaftlichen Fakten“ eine zu kleine Rolle im politischen Diskurs und bei der Gestaltung politischer Maßnahmen spielen. Darüber hinaus bezieht sich der Frust aber auch auf die Teile der Gesellschaft, die durch ihre Lebensweise einen hohen Anteil an den Emissionen tragen.

„Man fühlt sich, als ob man als Gesellschaft versagt hätte, auch Frust gegenüber den Leuten, die etwas hätten machen können, also gegen Leute, die viel CO2 ausstoßen, gegen reiche Leute, gegen Politiker, die jahrelang dagegen gewettert haben, nichts unternommen haben.“ (IP #11, m, 19 Jahre)

Darüber hinaus zeigt sich auch das ausgeprägte Verantwortungsbewusstsein der Aktivistinnen und Aktivisten, auf das später noch genauer eingegangen wird. Die meisten von ihnen finden es notwendig, in ihrem Alltag ihre Umweltbelastung und ihren Konsum einzuschränken, wie zum Beispiel durch den Verzicht auf Flugreisen oder durch Vegetarismus. Demgegenüber steht die Beobachtung, dass andere Menschen – teilweise trotz deren Wissen über die Notwendigkeit – ihren Konsum häufig nicht einschränken. Der Frust entsteht dann darüber, dass von den Aktivistinnen und Aktivisten die Notwendigkeit eines nachhaltigen Lebensstils wiederholt dargelegt wurde, während das eigene Umfeld, z. B. innerhalb der eigenen Familie, diese Verhaltensveränderungen als nicht zwingend notwendig oder als nicht relevant für sich selbst erachtet.

„Ja, zum Beispiel in den Urlaub fliegen, ich sehe es bei meinen Eltern. Sie sind eigentlich bewusst, wissen sehr genau über Klimathemen Bescheid. Sie beziehen es vielleicht auch nicht so sehr auf sich selbst und haben kein Problem damit, in den Urlaub zu fliegen, was ich problematisch finde.“ (IP #04, m, 21 Jahre)

Unverständnis und Fassungslosigkeit: Warum wird das Offensichtliche nicht getan?

Einhergehend mit Wut und Frust wird von den Interviewten oft **Unverständnis** oder Konsternation geäußert. Für die Befragten ist die Bekämpfung des Klimawandels äußerst dringlich, da nur noch wenige Jahre als Zeitfenster zur Verfügung stehen, um die Erderwärmung einzugrenzen. Angesichts bevorstehender Katastrophen empfinden sie für ihr eigenes

Engagement einen hohen Druck, umso mehr, wenn sie sehen, dass von Seiten der Entscheidungsträgerinnen und -träger keine ausreichenden Maßnahmen ergriffen werden.

„Aber beim Klimawandel ist richtig offensichtlich, hey, wir müssen etwas tun, sonst passieren schlimme Sachen. Bei einer Erderwärmung von 1,5 °C schon, aber vor allem bei 2 oder 3 °C, worauf wir zusteuern, das ist eine richtig schlimme Sache. Das ist glasklar. Es kommt dann der enorme Frust, die enorme Wut, weil es so greifbar ist, aber in hohen Machtpositionen anders gehandelt wird, als ich es machen würde mit dem glasklaren Gefühl. Es ist keine persönliche Meinung, es steht auf dem Papier. Es ist glasklar, dann kommt die Wut aus einem Unverständnis, wie ist es möglich, dass es so ignoriert werden kann.“ (IP #02, m, 21 Jahre)

Neben den fehlenden bzw. unzureichenden Maßnahmen gegen die fortschreitende Erderwärmung sorgen explizit klimaschädigende Handlungen auf politischer Ebene für ein Gefühl von Unverständnis. In diesem Zusammenhang wurde die kürzlich beschlossene Taxonomie der Europäischen Union genannt, laut derer Gas und Atomkraft als nachhaltige Technologien und dadurch als „grün“ eingestuft wurden. Das Unverständnis fußt bei vielen der Interviewten auf der Diskrepanz zwischen den aus wissenschaftlichen Erkenntnissen abgeleiteten Handlungsimplicationen und den tatsächlichen Handlungen der Politik.

Fassungslosigkeit lösen auch Entscheidungsträgerinnen und -träger aus, die in den Augen der Aktivistinnen und Aktivisten trotz expliziter Warnungen aus der Wissenschaft und trotz des Drucks aus der Klimabewegung nicht die Entscheidungen treffen, die von der Bewegung gefordert werden. An dieser Stelle spielt auch der Vorwurf eine Rolle, Politikerinnen und Politiker seien mehr an ihrer Machterhaltung interessiert als an dem Wohlergehen der nächsten Generationen.

Die aus ihrer Sicht unzureichenden politischen Maßnahmen oder Vorhaben gehen bei den Aktivistinnen und Aktivisten dann auch oft mit Enttäuschung einher. Die Enttäuschung steigt, wenn großes persönliches Engagement aufgewendet wurde und eine aktuell getroffene Entscheidung dann nicht im Sinne der Forderungen der Aktivistinnen und Aktivisten ausfällt. Die Interviewten berichteten von Enttäuschungen im Zusammenhang mit intensiven Perioden des Aktivismus, zum Beispiel durch Demonstrationen oder andere Aktionen im Hinblick auf eine anstehende politische Entscheidung. Konnten die geforderten Ziele nicht erreicht werden, sind viele Aktivistinnen und Aktivisten enttäuscht darüber, dass ihre Bemühungen erfolglos blieben.

Klimaangst, Trauer, Hoffnungs- und Hilflosigkeit angesichts „übergroßer“ Probleme

In einigen Interviews wurde das Thema **Klimaangst** entweder von den Interviewten selbst oder durch die Interviewerin explizit angesprochen. Generell berichten die befragten Aktivistinnen und Aktivisten eher, das Phänomen in ihrem Umfeld zu kennen, als selbst davon betroffen zu sein. Allerdings kann die Angst vor dem Klimawandel dennoch implizit in den Aussagen der Befragten gefunden werden. Dabei handelt es sich bei den meisten Befragten nicht um eine starke, lähmende Angst, sondern mehr um ein omnipräsentes hintergründiges Gefühl, welches mit dem Wissen um den aktuellen Zustand und um die erwarteten Folgen des Klimawandels einhergeht.

„(...) eine Angst, die im Hintergrund mitschwebt, auch in Entscheidungen, die mich nicht beeinflussen (...), aber es ist schon im Hintergrund, man hat es immer im Kopf, dass es so

nicht weitergeht, dass es auch einfach irgendwann dazu kommt, dass die Welt immer schlechter wird, weil das Klima immer schlechter wird.“ (IP #11, m, 19 Jahre)

In Einzelfällen wird die Angst auch als überwältigend beschrieben. Im Gegensatz zu Wut und Frust als Energietreiber ist Angst bei den Interviewten eher mit Demotivation und Bedrückung verbunden.

Eine weitere oft genannte Emotion ist die **Trauer**. Diese tritt auf, wenn Auswirkungen von Umweltzerstörung und Klimawandel berichtet werden oder sich damit intensiv auseinandergesetzt wird. Auch hierbei geht es nicht um einzelne Vorkommnisse, sondern um den Gesamtkontext der Erde, welche sich unter menschlichem Einfluss verändert. Die damit einhergehenden bereits sichtbaren Folgen werden begriffen und verarbeitet, die antizipierten Folgen werden gefürchtet. Findet diese Verarbeitung in einer intensiven gedanklichen Auseinandersetzung statt, kommt es zu Trauer.

„Wenn ich mich mit einer bestimmten Problematik auseinandersetze, wenn es viel menschliches, tierisches Leid gibt, Massentierhaltung, wenn man tiefer einsteigt, wird man sehr traurig.“ (IP #07, m, 21 Jahre)

Von einigen Interviewpartnerinnen und -partnern wird zum Ausdruck gebracht, dass die Begrenzung der Erderhitzung auf 1,5 Grad aus ihrer Sicht nicht mehr zu erreichen sei. Mit Blick auf die eigene Zukunft und die der folgenden Generationen stellt sich in diesem Zusammenhang eine **Hoffnungs- und Hilflosigkeit** ein. Zwei der Interviewten berichten, dass sie selbst oder Personen in ihrem näheren Umfeld aufgrund der klimatischen Entwicklung keine Kinder bekommen möchten.

„Wir reden oft darüber, spielen Szenarien durch. Es ist nicht das Gefühl von: Die Welt steht uns offen, mal schauen, wo wir in 20 Jahren sind. Sondern man schaut in die Zukunft, die ist kein unbeschriebenes Blatt. Es ist auch Angst. Was ist, wenn wir in 30 Jahren bei 3 °C sind, was herrschen dann für Bedingungen? Man spielt es durch mit eigenen Kindern.“ (IP #02, m, 21 Jahre)

Die Hoffnungs- oder Hilflosigkeit hängt auch mit fehlender Selbstwirksamkeit zusammen. Die jungen Menschen haben in diesem Fall das Gefühl, nichts bewirken zu können, eine zu kleine Gruppe zu sein und dadurch nicht gehört zu werden. Dabei fallen schlechte Nachrichten zum Klimawandel schwer ins Gewicht. Sie machen die Problematik und die Auswirkungen unmittelbar greifbar und fördern eine Hilflosigkeit, wie zum Beispiel in dem folgenden Zitat beschrieben:

„Zum Beispiel das Hochwasser, Klimakatastrophen, die auf der Welt passieren, man kriegt alles mit, wenn am Amazonas gerodet wird, wenn in den USA Tornados wüten, wenn in Deutschland Hochwasser wüten, das kriegt man alles mit. Es ist Hilflosigkeit und auch ein Versagen fühlt man.“ (IP #11, m, 19 Jahre)

Soziale Emotionen: Gerechtigkeitsempfinden, Empathie und Verantwortungsbewusstsein

Für die meisten Interviewpartnerinnen und -partner ist der Klimawandel eng mit der Debatte um Klimagerechtigkeit verbunden. In den Interviews wird deutlich, dass die Befragten über einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn verfügen und eine massive **Ungerechtigkeit** empfinden, was die Verursachenden und die Leidtragenden der Erderwärmung betrifft. Dabei geht es nicht

nur um betroffene oder vulnerable Gruppen hierzulande, sondern insbesondere auch um Menschen im Globalen Süden, wo die Folgen des Klimawandels bereits jetzt schon deutlich zu spüren sind. Dabei wird bei den Interviewten ein hohes Maß an Empathie, Zugehörigkeitsgefühl und Identifikation mit der Menschheit als Ganze ersichtlich. Viele von ihnen sehen sich selbst als noch nicht akut vom Klimawandel betroffen und damit in einer privilegierten Lage. Sie begreifen sich als handlungsfähige Personen, die durch ihren Aktivismus etwas bewirken können und auch müssen.

„Ich setze mich viel mit Ungerechtigkeiten auseinander, mit Klimagerechtigkeit, der Globale Süden ist viel stärker davon betroffen. Es hängt so viel dran, ist nicht nur auf mich bezogen (...).“ (IP #02, m, 21 Jahre)

„Ich habe irgendwie Angst. Einerseits gibt es in Deutschland eine Zukunft. Andererseits gibt es Menschen, im globalen Süden, die davon betroffen sind. Ich habe viel Mitgefühl für diese Menschen. Ich möchte auch etwas dagegen tun.“ (IP #13, w, 17 Jahre)

Die im letzten Abschnitt angesprochene Klimaangst der Aktivistinnen und Aktivisten drückt sich nicht immer als Wahrnehmung aktueller Bedrohung für das eigene Leben aus, sie ist aber dennoch vorhanden in dem Bewusstsein, dass in anderen Ländern der Erde bereits existenzbedrohende Zustände herrschen, die auf den menschengemachten Klimawandel zurückzuführen sind. Die Kombination aus dieser globalen Sichtweise und dem Zugehörigkeitsgefühl wird bei manchen durch ein (Schuld-) Bewusstsein um den eigenen Beitrag zu den Emissionen ergänzt.

„Ganz lange habe ich eine sehr starke Hilflosigkeit gefühlt und eine Überforderung. Ich spüre eine starke Verantwortung, die ich mittrage an diesem Problem, da ich Teil von der Gesellschaft bin, die eben für einen großen Teil der Emission verantwortlich ist. Ich kann mich dessen nicht entziehen. Ich bin selber Täterin.“ (IP #03, w, 21 Jahre)

Daraus entsteht ein starkes **Verantwortungsbewusstsein**, insbesondere gegenüber nachfolgenden Generationen und den Menschen im Globalen Süden. Dieses Verantwortungsbewusstsein ist für die meisten Interviewpartnerinnen und -partner maßgeblicher Antrieb für den Aktivismus. Gleichzeitig kann dieses Verantwortungsbewusstsein einhergehen mit hohem innerem Druck. Einige Interviewpartnerinnen und -partner nehmen wahr, dass die Arbeit, die sie leisten, nur dann getan wird, wenn sie sie selbst erledigen. Da sie die aktivistische Arbeit als essenziell erachten, kann dies in Überforderung münden (siehe Kapitel 5.2.2).

Neben den genannten negativen Emotionen wurden auch vereinzelt positive Emotionen angesprochen. Diese beziehen sich jedoch überwiegend auf den Aktivismus. Genannt wurden in diesem Zusammenhang Hoffnung in Bezug auf die Möglichkeit, den Klimawandel zu stoppen, sowie Spaß und Zugehörigkeitsgefühl in aktivistischen Gruppen (siehe Kapitel 5.2.1).

„Der Anreiz, dass ich etwas tun will, der kommt aus negativeren Sachen, dass ich sehe, es muss etwas gemacht werden, so geht es nicht weiter, es ist meine Verantwortung. Die Motivation, dass es mir Spaß macht, das kommt auch daher, dass man sich auf Positives konzentriert, dass man es mit tollen Menschen zusammen macht.“ (IP #03, w, 21 Jahre)

5.1.2 Psychische Belastungen durch umwelt- und klimabezogene Emotionen

Wie oben bereits an verschiedener Stelle erwähnt, werden z. B. Wut und Frust von vielen der Interviewten als motivierend wahrgenommen. Dies war bei einem Großteil der Interviews ersichtlich und wurde z.T. auch explizit so benannt:

„Wenn ich auf große Demos gehe, mit Leuten etwas erreiche, merke ich, dass ich den Frust gut kanalisieren kann in positive Energie und in Kreativität und Produktivität.“ (IP #02, m, 21 Jahre)

Diese Befragten fühlen sich in der Regel durch die negativen Gefühle, die Klimawandel und Umweltzerstörung bei ihnen auslösen, nicht in ernsthafterer Weise psychisch belastet. Sie fühlen sich robust und können Frustrationen oder Enttäuschungen gut bewältigen.

Ein kleinerer Teil der Befragten berichtete im Zusammenhang mit negativen Emotionen in Bezug auf den Klimawandel auch für längere Zeit und / oder in intensiver Form über Ängste und Hoffnungslosigkeit, die sich demotivierend auswirken oder ihr Leben beeinträchtigen.

„Wenn ich Angst fühle, das ist eine lähmende Angst, dass ich dann in einen Gemütszustand komme, wo ich keine Hausaufgaben machen kann, kein Ehrenamt, weil ich von dem Gefühl nicht loskomme, starr im Bett liege, nicht aktiv etwas machen kann. Das versuche ich zu verhindern, aber es kommt doch, versteckt in meinen anderen Emotionen.“ (IP #13, w, 17 Jahre)

Auch wenn die Befragten selbst nicht akut unter psychischen Belastungen leiden, so kennen sie doch oft in ihrem Umfeld junge Menschen, bei denen sich Sorgen um Klimawandel und Umweltzerstörung in Antriebslosigkeit oder depressiven Verstimmungen niederschlagen.

„(...) dass sie Angst haben, ihr Leben darunter leidet, ihr Lebensgefühl darunter leidet. (...) Keine Freude mehr, diese Antriebslosigkeit, zu sagen, es bringt eh nichts, wenn ich heute aufstehe. Es sind so Gedanken von denen, dass sie auch wirklich depressive Verstimmungen dadurch haben. (IP #10, m, 16 Jahre)

Die Interviewpartnerinnen und -partner wurden schließlich gefragt, ob sie bei sich oder auch bei anderen Aktivistinnen und Aktivisten erleben, dass negative Emotionen zu Klima und Umwelt in psychische Probleme umschlagen, und worin sie die Ursachen sehen. Aus Sicht der Befragten werden psychische Belastungen in Bezug auf Klima und Umwelt in gewissen Situationen stärker erlebt:

- ▶ wenn sie sich intensiv mit Umwelt- und Klimabelastung auseinandersetzen, z. B. im Rahmen von Diskussionen mit Familienmitgliedern, Freundinnen oder Freunden, oder auch in eigenen Gedankenprozessen
- ▶ wenn Umweltzerstörung, klimabedingte Katastrophen oder Ereignisse verstärkt in aktuellen Nachrichten oder Debatten auftauchen
- ▶ wenn die psychische Verfassung der Befragten gerade aufgrund anderer Dinge wie zum Beispiel zwischenmenschlicher Probleme, Lockdown oder Prüfungsphasen im Studium ohnehin angeschlagen ist

- ▶ wenn persönliche Kontakte eingeschränkt sind und sie weniger Menschen in aktivistischen Gruppen treffen können, z. B. während der corona-bedingten Kontaktbeschränkungen 2020 und 2021

Zusammenfassend schildern viele der jungen Aktivistinnen und Aktivisten negative Gefühle angesichts der Umwelt- und Klimakrise. Viele sind angesichts der ökologischen Bedrohungen stark besorgt. Bei den meisten Befragten führt dies jedoch nicht zu ernsthafteren psychischen Belastungen. Es ist zu vermuten, dass in Fällen, in denen es zu stärkeren Belastungen kommt, mehrere ungünstige Umstände aufeinandertreffen und sich gegenseitig verstärken.

5.2 Stärkende und belastende Faktoren des Umwelt- und Klimaaktivismus

5.2.1 Positive Auswirkungen des Engagements

Eine der wichtigsten Möglichkeiten, um mit klimabezogenen Ängsten oder anderen negativen Emotionen wie Wut und Frust umzugehen, ist für junge Aktivistinnen und Aktivisten ihr Engagement. Dies bedeutet nicht unbedingt, dass Angst oder andere negative Gefühle der wichtigste Antrieb ist. Aber das Engagement hilft ihnen (auch), negative Gefühle zu regulieren und mehr in Einklang mit sich selbst zu leben. Im Folgenden sollen die wichtigsten positiven und stärkenden Einflüsse des Engagements im Erleben der Befragten dargestellt werden, bevor anschließend auf die belastenden Faktoren eingegangen wird.

Sinnggebung und moralischer Anspruch

Auf die Frage, ob ihnen ihr Engagement hilft, wenn sie sich wegen Umwelt und Klima schlecht fühlen, ist eine häufige Antwort der Interviewpartnerinnen und -partner, dass es eine Arbeit ist, in der sie großen Sinn sehen und die ihnen ein gutes Gewissen verschafft. Sie können sich selbst sagen, dass sie etwas gegen die bedrohlichen Zustände tun und ihren Beitrag leisten. Sie möchten sich später nicht damit konfrontieren, dass sie Bescheid gewusst, aber nicht gehandelt haben.

„Wenn ich in 20 Jahren auf die Situation zurückblicke, kann ich sagen, ich wusste davon und habe mein Bestes gegeben. (...) Ich weiß, meine Schuld ist es nicht, ich tue etwas dagegen. Ich bin froh, meinen Teil beizutragen.“ (IP #01, w, 21 Jahre)

„Ich möchte nicht im Sterbebett liegen und mir nicht sagen müssen, ich habe es nicht versucht. Ich möchte mit einem guten Gewissen sterben, dass ich sage, ich habe alles versucht, um die Welt ein bisschen besser zu machen, selbst wenn es nicht geklappt hat.“ (IP #06, w, 21 Jahre)

Andere relativieren diesen hohen Anspruch für sich, indem sie sich sagen, dass sie zwar „nicht alleine die Welt retten“ können, dass sie aber mit anderen gemeinsam ihren Beitrag leisten und das tun wollen, was ihnen möglich ist. Dies trägt auch zu einem guten Gewissen und zu innerer Zufriedenheit bei. Man gibt sein Bestes und läuft nicht sehenden Auges in die Krise. Untätigkeit trotz besseren Wissens wäre mit dem Selbstbild der meisten Aktivistinnen und Aktivisten nicht zu vereinbaren.

Gemeinschaft mit Gleichgesinnten

Eine wichtige Rolle bei den positiven emotionalen Auswirkungen des Engagements spielen Gemeinschaftsgefühle und der Austausch mit Menschen, die ähnlich denken. Die meisten der Befragten sind bei ihrem Engagement in hohem Maße durch Gemeinschaftlichkeit motiviert. Sie knüpfen in der Umwelt- und Klimabewegung Freundschaften und erleben den sozialen Austausch als Quelle von Spaß, Freude und Stärke. Es mindert Einsamkeitsgefühle, etwa wenn sie zu Beginn ihres Studiums in eine neue Stadt kommen, oder Fremdheitsgefühle, wenn sie mit ihren Einstellungen in ihrem bisherigen Freundeskreis nicht die Akzeptanz finden, die sie sich wünschen. Durch ihr Engagement lernen die Aktivistinnen und Aktivisten neue Menschen mit ähnlichen Werten und Zielen kennen. Darüber hinaus schaffen gemeinsame Aktivitäten Erfolgserlebnisse, die positive Gefühle bewirken können:

„Ja, total, das Gefühl des Zusammenhalts, man ist nicht alleine. Andere sind da, die auch gegen das Problem kämpfen, einen total verstehen, wenn man Sorge hat, wenn man

Gedanken zum Thema Klimakrise hat, die genauso viel Zeit investieren, die es nachvollziehen können. (IP# 09, w 21 Jahre)

„Wenn ich aus einer gut gelaufenen Demonstration gut herausgehe, fühlt es sich besser an, machbarer, ich fühle mich nicht alleine. Gemeinsames Engagement gegen die Klimakrise hilft mir. Ein Euphoriegefühl kommt nicht bei jeder Demo auf, aber wenn es gut läuft, in solchen Momenten kommt es auf, auch eine Hoffnung auf eine bessere Welt. (IP #01, w, 21 Jahre)

Der Ersatz von persönlicher durch digitale Kommunikation im Zuge der Corona-Pandemie wird gerade von Befragten, denen der Austausch mit Gleichgesinnten wichtig ist, als besonders frustrierend erlebt. Das Engagement macht dann nicht mehr so viel Spaß und wird anstrengender.

Einige wenige Interviewte schildern einen stärker sachorientierten Zugang zu ihrem Engagement: Sie haben Missstände erkannt und möchten diese ändern. Die Zusammenarbeit und Kommunikation mit Mitstreiterinnen und Mitstreitern sehen sie eher als Mittel zum Zweck.

Handlungsorientierung und Selbstwirksamkeit

Das Engagement kann insofern psychische Entlastung bieten, als dass man ins Handeln kommt. Um die bedrohlichen Zustände zu wissen und nichts dagegen zu tun, wird vergleichsweise als psychisch belastender erlebt. Indem den negativen Gefühlen mit Handlungen begegnet wird, werden sie weniger bedrohlich und können positiven Gefühlen von Selbstwirksamkeit Platz machen:

„Das ist ein Ventil, weil man die Unzufriedenheit, den Druck in sich spürt. Wenn man auf einer Demo war, hat sich eingesetzt, ist es heilend, es tut einem gut, es ist wichtig. Es ist wichtig, dass noch etwas kommt, wenn man sich damit auseinandersetzt. Wenn man sich nur damit auseinandersetzt und sagt, so ist es, das wäre keine Option. Das wäre auch sehr ungesund.“ (IP #02, m, 21 Jahre)

Die befragten Aktivistinnen und Aktivisten machen die Erfahrung, dass es sich positiv für sie auswirkt, wenn sie aktiv werden, sich vernetzen oder auf die Straße gehen, dass sie daraus Energie und Hoffnung schöpfen können. Sie fühlen sich besser, wenn sie in ihrem Engagement aktiv und produktiv sind. Darüber hinaus erleben sie, dass sie etwas erreichen, andere Menschen überzeugen, Einfluss haben und Wirksamkeit entfalten können.

„Ich liebe es, wenn meine Ideen umgesetzt werden, ich sehe, es läuft, die Zeitung berichtet darüber, das macht mich glücklich, oder ich habe für einen Antrag eine Idee, der kommt durch, es verändert sich etwas und man sieht es richtig. Das sind die Lorbeeren.“ (IP #03, w, 21 Jahre)

Manche der Befragten sind bereits in gewählten Ämtern (Gemeinderat, Stadtrat) oder in zentralen Stellen von Parteien oder Umweltverbänden (bzw. deren Jugendorganisationen) tätig, andere haben regional und überregional bei Initiativen wie Fridays for Future Klimastreiks, Demonstrationen oder Veranstaltungen organisiert. Insofern haben sie in ihrem Engagement bereits konkrete Erfolge erlebt und Selbstwirksamkeit erfahren, auch wenn dies von manchen Befragten selbstkritisch im Hinblick auf die Lösung der Klimaprobleme eher als ein Tropfen auf den heißen Stein angesehen wird.

Nicht zuletzt bietet das Umwelt- und Klimaengagement vielfältige Möglichkeiten der Selbstentfaltung und Selbsterprobung. Man setzt sich mit Themen auseinander, mit denen man vorher noch nicht in Berührung kam (z. B. Kommunalpolitik, Klimakonferenzen, neue Konzepte für die Landwirtschaft usw.). Darüber hinaus kann man Aspekte seiner Persönlichkeit entdecken, zu denen man bislang noch keinen Zugang hatte.

„Das macht mir Spaß, wenn ich Reden halte. Das macht schon Spaß. Es ist eine schöne Sache.“ (IP #15, m, 16 Jahre)

„Ich kann meine Fähigkeiten dort sehr entfalten. Ich bin viel selbstbewusster geworden durch mein Engagement.“ (IP #14, w, 20 Jahre)

Das Umwelt- und Klimaengagement bedeutet für die Befragten also mehr als das Evozieren von politischen Veränderungen oder von Problemlösungen für bedrohliche Sachverhalte wie Erderwärmung oder Umweltzerstörung, auch wenn diese meist im Zentrum stehen. Gleichzeitig ist das Engagement auch eine sinnstiftende Reaktion, um Ängste in Handlungen zu überführen, gemeinsame Stärke mit anderen zu erleben, die eigenen Kompetenzen zu erweitern und Wirksamkeit zu erfahren.

5.2.2 Belastungen durch das Engagement

Belastungen durch das Engagement sind vor allem durch Zeitnot, Stress und Überforderung bedingt. Andere Belastungsfaktoren spielen in dieser kleinen Stichprobe eine untergeordnete Rolle. Im Folgenden werden diese erlebten Belastungen beschrieben sowie auch die möglichen Ursachen, wie sie sich aus Sicht der Befragten darstellen.

Zeitnot, Stress, Überforderung

Etwa die Hälfte der Interviewpartnerinnen und -partner fühlt sich durch das Engagement nicht emotional belastet. Einige kennen phasenweise Überforderung, Stress oder Erschöpfung, können dies aber nach ihrem eigenen Empfinden (noch) gut regulieren. Unter den befragten Aktivistinnen und Aktivisten haben jedoch drei⁷ unter Belastungen gelitten, die eine Psychotherapie notwendig machten bzw. noch machen. Sie schildern Symptome, die einem Burnout ähnlich sind:

„Vor einigen Monaten musste ich in eine therapeutische Behandlung, da ich eine Depression entwickelt habe. Ich hatte fast keine Zeit mehr für andere Dinge. (...) Das hat mich ziemlich fertiggemacht. Ich habe es durch die Therapie wieder alles begradigen können.“ (IP #10, m, 16 Jahre)

„Ich tendiere einfach dazu, mich extrem zu überfordern, was mein Klimaengagement angeht, weil ich auch denke, das ist meine Verantwortung. Ich kann es nicht ausblenden, dass so viel davon abhängt, was wir machen in der Zeit. Es führt dazu, dass ich komplett überfordert bin. (...) Ja, als ich mich vor den Wahlen extrem engagiert habe, hatte ich eine Art Burnout, weswegen ich in Behandlung gekommen bin.“ (IP #03, w, 21 Jahre)

„Es ist eher so geworden, dass ich das Gefühl habe, ich muss es tun. Ich bin wie ein Workaholic, ich bin immer am Arbeiten. Ich finde keine Pause.“ (IP #13, w, 17 Jahre)

⁷ In Anbetracht der kleinen Stichprobe können solche Zahlenangaben in keiner Weise verallgemeinert oder gar hochgerechnet werden.

Diese Interviewpartnerinnen und -partner berichteten, trotz ihrer Probleme durchgehalten zu haben und ihrem Engagement nachgegangen zu sein, bis äußere Stresssituationen (z. B. der Wahlkampf) vorüber oder ihre Ziele erreicht waren. Erst anschließend spürten sie die Überforderung, die Depression oder den Burnout. Wie erklären sich die Aktivistinnen und Aktivisten, dass sie in diese Belastungssituationen kommen? Übereinstimmend finden sich die folgenden Erklärungsmuster:

- ▶ Zeitmangel und Überforderung durch zu viele Aufgaben
- ▶ zu wenig andere Aktive oder zu wenig Entlastung durch diese bzw. zu viel Arbeit für zu wenige Schultern
- ▶ großes Verantwortungsgefühl, da man sich verpflichtet fühlt, immer mehr Aufgaben zu übernehmen
- ▶ wenig Ausgleich durch Freundinnen und Freunde außerhalb der Umwelt- und Klimabewegung oder durch andere Hobbys
- ▶ starkes Gefühl der Dringlichkeit der Aufgaben bzw. der klimabezogenen Aktivitäten

Etliche der Befragten verkehren durch ihren Aktivismus in einer „Blase“ mit anderen Engagierten und befassen sich dadurch auch in der Freizeit verstärkt mit Klimawandel und Umweltzerstörung. Dies kann eine gewisse selbstgemachte Omnipräsenz der Themen zur Folge haben, insbesondere dann, wenn es in den Augen der Engagierten problematisch ist, mit Menschen privat auszukommen, die andere Sichtweisen haben.

Hinzu kommen hohe innere Ansprüche, die dahin gehen „die Welt zu retten“ oder sich als „Heldin“ zu fühlen, wie das nachfolgende Zitat zeigt. Diese hohen Ansprüche werden von den Befragten durchaus selbstkritisch reflektiert und in ihren destruktiven Auswirkungen erkannt. Allerdings fühlen sie sich gegen solche Dynamiken in kritischen Situationen nicht gefeit und es ist zum Teil der Erfolg von psychotherapeutischen Interventionen, dass diese so klar benannt und analysiert werden können.

„Ich habe das Gefühl, es ist eine Art Heldenmentalität, das haben wir auch aufgearbeitet in dem Workshop. Ich opfere mich für die Sache. So ging es mir auch vor dem Burnout, ich dachte, jetzt kann man Sachen erreichen, man kann sich auch kaputtarbeiten. Wenn ich durch bin, 30 bin, ist es eh zu spät, bis dahin kann ich mich auch kaputtarbeiten.“ (IP #03, w, 21 Jahre)

So kann sich eine Schaukelbewegung bzw. ein Teufelskreis entwickeln, in dem die Betroffenen ab einem bestimmten Punkt selbst kaum mehr in der Lage sind, sich abzugrenzen oder sich die „Erlaubnis“ zu geben, anderen Aktivitäten nachzugehen. Es sind dann oftmals andere Menschen in ihrem sozialen Umfeld, die die Aktivistinnen und Aktivisten darauf aufmerksam machen müssen, dass sie jetzt kürzertreten sollten. Andere Befragte schaffen es, sich aus eigenem Impuls rechtzeitig auszuklinken und eine Notbremse zu ziehen, indem sie für einige Zeit ihr Engagement reduzieren.

Einige Befragte, die selbst nicht unter Belastungen leiden, kennen zumeist andere in ihrem Umfeld, die sich übernommen und sich zu viel aufgebürdet haben und schließlich einen sogenannten „Aktivismus-Kollaps“ erlebt haben.

„Ich erlebe es ganz viel, dass auch Menschen (...) schnell an einen Punkt kommen, wo sie nicht mehr können, weil sie so viel Zeit, Energie reinstecken, weil es ihnen so wichtig ist, dass sie sich mit Klimakatastrophen beschäftigen, andere Menschen abholen, viele Aufgaben machen, sich engagieren, dann zu sehen, es ist zu viel. Man kann immer mehr machen, mehr organisieren, Veranstaltungen, was auch immer. Es gibt keinen Punkt, wo man sagt, wir haben das Ziel erreicht, es gibt keine Klimakatastrophen mehr, jetzt haben die Leute es verstanden. Es ist ein ewig langer Prozess.“ (IP #16, d, 19 Jahre)

Was diejenigen Engagierten auszeichnet, die (zumindest meistens und bislang und nach ihrer eigenen Darstellung) mit Freude, Spaß und Elan die Aufgaben angehen können oder die entstehenden Belastungen konstruktiv bewältigen, ist in Kapitel 5.3 dargestellt.

Insuffizienzerleben trotz hohem Engagement

Zu den belastenden Faktoren des Umwelt- und Klimaengagements trägt auch bei, dass sich etliche der Befragten immer wieder mit dem Sinn und der Wirksamkeit ihres Engagements auseinandersetzen. Angesichts der großen Aufgabe, die die Erderhitzung darstellt, und der geringen Zeit, die für Lösungen verbleibt, stellt sich ein Gefühl ein, dass sich letztlich trotz intensiver Arbeit nur geringe Erfolge erzielen lassen. Etliche der Befragten schildern, dass sie, egal wie viel sie tun, mit dem Gefühl leben, dass es nicht reicht und dass sie nicht schnell genug vorankommen. Dies ist auch verbunden mit einer Enttäuschung über diejenigen, die etwas ändern könnten (die Mächtigen, die Älteren, die Politikerinnen und Politiker ...) und dem Gefühl, deren Aufgaben übernehmen zu müssen. Hinzu kommt das Gefühl mangelnder Wertschätzung außerhalb der eigenen Peergruppe.

Die beständige Auseinandersetzung mit belastenden Themen wie Klimawandel oder Umweltzerstörung kann immer wieder auch Klimaangst (siehe Kapitel 3.1.1 und 5.1.1.) hervorrufen. Dass die Klimakrise mit zahlreichen weiteren globalpolitischen Herausforderungen der Gegenwart eng verwoben ist (z. B. Fragen nach sozialer Gerechtigkeit mit Blick auf den globalen Süden, Rassismus, Klassismus, Gender usw.), kann die belastende Situation zusätzlich verschärfen. Die Befragten bekommen das Gefühl, dass es *„überall brennt“* und dass sie noch viel mehr machen müssten, um gegen diese multiplen Krisen anzuarbeiten.

Problematische Gruppenprozesse

Die Arbeit in den aktivistischen Gruppen wird ganz überwiegend positiv erlebt. Gleichwohl können sich auch hier Belastungssituationen ergeben. Am häufigsten wird der Fall geschildert, dass sich die Gruppenmitglieder in unterschiedlichem Maße an der anstehenden Arbeit beteiligen. Dies führt dann dazu, dass es *„immer die Gleichen“* sind, die viel Arbeit übernehmen. Auch Abstimmungsprozesse innerhalb von Gruppen können frustrierend sein, ebenso wie Konflikte zwischen verschiedenen Gruppierungen der Umwelt- und Klimabewegung.

Einzelne machen die Erfahrung, dass sie wegen ihres Alters von Älteren nicht ganz ernst genommen werden und dass sie ihre eigene jugendspezifische Perspektive zu wenig einbringen können. Andere fühlen sich *„belächelt“* für ihr Engagement oder machen die Beobachtung, dass sie durch ihr Umwelt- und Klimaengagement den Kontakt zu anderen, nicht aktivistischen Angehörigen ihrer Altersgruppe verlieren und sich zunehmend in einer homogenen Blase bewegen:

„Was ich am schlimmsten finde, dass man irgendwann ein bisschen abgegrenzt wird von der allgemeinen Gesellschaft. Man achtet auf alles Mögliche, fängt an zu gendern. Man ist für alles sensibilisiert. Ich habe es in meiner WG oder mit meinen alten Freundinnen aus der

Schule, dass sie nicht nachvollziehen können, über was ich mir alles Gedanken mache“. (IP #06, w, 21 Jahre)

Auseinandersetzungen, Anfeindungen, Repressionen

Nur einzelne Befragte erleben Belastungen, die sich daraus ergeben, sich in der Öffentlichkeit zu bewegen oder sich in Debatten einzumischen. Manche erleben negative Reaktionen von Passantinnen oder Passanten auf Demonstrationen oder an Informationsständen und sind davon betroffen, wie wenig ernst diese den Klimawandel und Umweltzerstörungen nehmen. Etlichen macht das Führen von Debatten und das Argumentieren aber Spaß und/oder sie finden Einblicke in das politische Geschehen interessant und lehrreich.

Persönliche Anfeindungen oder Hassbotschaften im Internet haben bislang wenige der Interviewten erlebt, was sie überwiegend darauf zurückführen, dass sie nicht so sehr in der Öffentlichkeit stehen. Manche haben aber dennoch Sorge, *„dass irgendwelche Rechten auf dumme Gedanken kommen“ (IP #03, w, 21 Jahre)* und gehen sorgsam mit ihren Daten auf sozialen Medien um.

Die Erwartungen von staatlichen Repressionen spielen nur für diejenigen Befragten eine Rolle, die an zivilem Ungehorsam, Besetzungen und Ähnlichem beteiligt sind – für diese allerdings sind diese Belastungen massiv:

„An solchen Orten des Widerstands zu sein, bedeutet, der Gewalt ausgesetzt zu sein, jeden Tag abzuwarten, entscheidet sich die Politik, das Gericht dafür, dass der Ort bleiben kann oder nicht, wie wird damit umgegangen, zu sehen, dass viele Besetzungen geräumt werden, Wälder, die gerodet werden.“ (IP #16, d, 19 Jahre)

Hinzu kommen insbesondere bei Besetzungen (an denen unter den Befragten nur einzelne Befragte beteiligt waren) vielfältige Belastungen, die sich u. a. aus der erforderlichen Organisation des Alltagslebens ergeben, von der Essensversorgung der Gemeinschaft bis hin zur Verpflegung im Krankheitsfall. Das Zusammenleben in der selbstgewählten Gemeinschaft führt auf der einen Seite zu intensiven Erlebnissen, vielfältigen Lernerfahrungen und der Gewissheit, für seine Überzeugungen auch unter einem gewissen Risiko einzutreten. Gleichzeitig bedeutet es auch hohen emotionalen Druck, zumal angesichts einer möglichen Gewalterfahrung (bspw. durch die Polizei) und Kriminalisierung.

Die übrigen Befragten artikulieren für sich selbst keine Ängste vor staatlichen Repressionen, auch wenn manche von diesbezüglichen Sorgen ihrer Eltern berichten.

5.2.3 Kommunikation über Belastungen und Unterstützung unter Aktivistinnen und Aktivisten

Die meisten Befragten gehen davon aus, dass sie mit den anderen Engagierten in ihren Gruppen vertrauensvoll über Ängste, Probleme und Belastungen sprechen können, wenn diese auftreten. Dies umso mehr, wenn sich die Menschen in den Gruppen freundschaftlich verbunden fühlen.

„Ja, es ist auch meine Wahrnehmung, dass die Menschen, die zu Fridays for Future kommen, eine Sensibilität mitbringen, eine Empathie und eine Offenheit. Das schafft eine schöne Atmosphäre“. (IP #02, m, 21 Jahre)

Die Offenheit, sich individuell mit solchen Themen zu befassen, wird als hoch erlebt. Darüber hinaus gibt es in etlichen Gruppen auch institutionalisierte Formate. Unter dem Stichwort „**Awareness**“ wird darauf geachtet, dass es den Mitgliedern gut geht. Awareness-Teams oder dafür zuständige Personen übernehmen dabei beispielsweise die folgenden Aufgaben:

- ▶ sie sind Ansprechpersonen, wenn es zu Diskriminierung, Mobbing usw. kommt
- ▶ sie achten bei Demonstrationen darauf, dass bei den Beteiligten alles in Ordnung ist
- ▶ sie achten auf die Kapazitäten der Einzelnen und darauf, Stresssituationen und Überforderung zu vermeiden
- ▶ sie stehen für die Aussprache über verschiedene Probleme zur Verfügung
- ▶ sie sollen eine langfristige „Nachhaltigkeit des Engagements“ fördern und kurzfristige Überlastungen oder Burnouts verhindern.

Auch ist es in den berichteten aktivistischen Gruppen üblich, dass man sich zu Beginn von Sitzungen darüber austauscht, wie es einem geht und wie hoch die aktuellen Belastungen sind, auch um mögliche Konflikte, Probleme oder Überlastungen frühzeitig erkennen zu können. Andere Gruppen veranstalten „emotionale Plena“, um Spannungen zu bearbeiten. Dabei haben sich bestimmte Kommunikationsformen etabliert, die sich als hilfreich erwiesen haben, etwa, dass reihum alle zu Wort kommen, dass persönliche Gefühle akzeptiert werden und dass ein solcher Austausch streng von organisatorischen Debatten („*wer macht was*“) getrennt wird, um keinen Druck auf überlastete Menschen aufzubauen.

Die meisten Befragten schätzen es, wenn in den Gruppen die Kommunikation über solche Themen möglich ist. Manche finden es im Prinzip zwar gut, würden dies aber für sich selbst eher nicht in Anspruch nehmen. Einzelne Befragte fühlen sich dadurch überfordert, da sie selbst unter Klimaangst leiden, und sich nicht vorstellen können, wie sie anderen dabei helfen sollten, diese zu bewältigen („*Wir können uns nicht gegenseitig helfen, weil wir die gleichen Probleme haben*“, IP, 01, w, 21 Jahre). Professionelle Unterstützung dieser Awareness-Strukturen wird als hilfreich erachtet und ist teilweise durch „Psychologists for Future“ oder in Parteien oder Umweltverbänden auch gegeben.

5.2.4 Positive und negative Aspekte des Engagements

Abschließend wurden die Interviewpartnerinnen und -partner noch gebeten, in kurzen Stichworten das zu beschreiben, was ihnen in Bezug auf ihr Engagement Spaß oder weniger Spaß macht, sowie das, was ihnen Energie gibt oder Energie raubt. Die Ergebnisse sind in Tabelle 4 dargestellt.

Auch wenn die Antworten in Bezug auf Spaß und Energie nicht immer trennscharf sind, so zeigen sie zusammenfassend, dass der Aktivismus viele motivierende Elemente enthält. Insbesondere das Erleben von Selbstwirksamkeit, Gemeinschaft im kollektiven Engagement, Erfolg und Wertschätzung geben Auftrieb und ermöglichen neue Lernerfahrungen. Umgekehrt können andauernde Stagnation und Misserfolgserlebnisse, Stress, Konflikte und dauerhaft fehlende Anerkennung einen negativen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden haben.

Tabelle 4 Positive und negative Aspekte des Engagements

Macht Spaß	Macht weniger Spaß
<ul style="list-style-type: none"> ▶ „Coole Aktionen“: Auf Demos gehen, Leute erreichen, Leute auf Demos motivieren, anstecken mit der Motivation ▶ Aktionen planen: Dinge organisieren, Texte schreiben, Veranstaltungen durchführen ▶ Einfluss nehmen: etwas mit aufbauen, etwas erreichen, Sachen umsetzen, Veränderungen erleben ▶ Teil einer Gruppe sein: etwas gemeinsam machen, mit gleichgesinnten Leuten unterwegs sein, als Gruppe coole Dinge erreichen, Zusammengehörigkeitsgefühl ▶ Austausch mit anderen engagierten Menschen, mit Leuten diskutieren ▶ Sich vernetzen: neue Menschen Kennenlernen, neue Kontakte knüpfen ▶ Lernerfahrungen: Sich weiterbilden, sich entfalten, die eigene Kreativität nutzen, sich neue Lösungen ausdenken 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Konflikte in der Bewegung: interne Probleme, komplizierte Gruppenprozesse ▶ Arbeit als Einzelkämpferin oder Einzelkämpfer: zu wenig Unterstützung durch andere, wenn die Arbeit immer an den gleichen hängen bleibt ▶ Langwierige Treffen: lange Sitzungen, wenn nichts dabei herauskommt ▶ Viele Online-Veranstaltungen: zu Hause in Telefon- oder Videokonferenzen, keine Treffen in Präsenz ▶ Langweilige Diskussionen: immer die gleichen Argumente, Klimawandel-Leugnende usw. ertragen ▶ Organisatorische, bürokratische Arbeiten ▶ Feindseligkeiten zwischen Gruppen
Gibt Energie	Raubt Energie
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erfolgerlebnisse: wenn man stolz auf sich ist, wenn Aktionen konkrete Ergebnisse bringen, eine Demo gut angekommen ist, Pläne funktionieren ▶ Wertschätzung: Anerkennung durch die anderen, Unterstützung, Komplimente, als Person angenommen werden ▶ Gemeinschaft genießen: mit energiegeladenen Menschen unterwegs sein, andere begeistern und sich begeistern lassen ▶ Zusammenhalt auf der Straße: Wenn viele Leute zu einer Demo kommen, wenn die Stimmung gut ist ▶ Entwicklung: Wenn es voran geht, wenn sich etwas bewegt ▶ Eine schöne Zeit haben, mit anderen Menschen Spaß haben 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Misserfolge: wenn Aktionen nicht erfolgreich sind, wenn wenige Leute teilnehmen ▶ Keine Anerkennung: wenn die eigene Arbeit keinen Anklang bei den anderen findet ▶ Stagnation: Wenn man auf der Stelle tritt, nicht vorankommt, nichts passiert, sich nichts verändert ▶ Stress und Chaos: Hindernisse in Projekten, Kommunikationsbarrieren ▶ Schlechte Nachrichten, z. B. über Fortschreiten der Erderwärmung, wenn man sich hilflos und machtlos fühlt

5.3 Resilienz und Coping-Strategien

Neben der Möglichkeit, durch eigenes Engagement die Belastungen durch die Klimakrise zu reduzieren, nennen die Befragten weitere Ansätze zum Umgang mit diesen Belastungen. Im folgenden Abschnitt findet sich ein Überblick zu diesen Strategien. Es wird außerdem darauf eingegangen, welche Unterstützungsangebote sie sich für ihr Engagement wünschen und welche Faktoren ihrer Meinung nach zu mehr Widerstandsfähigkeit im Umgang mit der Klimakrise verhelfen.

5.3.1 Individuelle und private Strategien

5.3.1.1 Positive Gefühle erzeugen

Auf die emotionalen Belastungen durch die Klimakrise reagieren viele Interviewpartnerinnen und -partner mit Strategien, die dazu dienen, positive und belohnende Gefühle zu erzeugen.

Erfolge feiern und sichtbar machen

Eine alltägliche Belastung der Aktivistinnen und Aktivisten besteht darin, dass sie trotz intensiver Arbeit nur selten Erfolge wahrnehmen. Einige Engagierte setzen dem etwas entgegen, indem sie sich vor Augen halten, was sie bereits erreicht haben. Sichtbare Erfolge können dabei besonders hilfreich sein. Oftmals wird von gelungenen Demonstrationen gesprochen, eine Person berichtet auch über die Freude über ein angelegtes Gartenbeet. Um die Erfolge besser wahrzunehmen und sich gemeinsam darüber zu freuen, tauschen sich manche der Befragten mit Freundinnen und Freunden darüber aus.

„Erfolge vor Augen halten, zum Beispiel, wenn man das Gefühl hat, alle Menschen sind blöd und egoistisch, darüber nachzudenken, mit welchen Leuten man es zu tun hat, dass es supertolle Menschen sind. [...] den Blick wieder weiten, manchmal verliert man die positiven Dinge, die Erfolge aus den Augen.“ (IP #06, w, 21 Jahre)

Ein weiterer Aspekt ist die angenehme Gestaltung der aktivistischen Arbeit selbst. Dazu gehören zum Beispiel die Gestaltung der kollektiven Aktionen und das gemeinsame Feiern von Erfolgen:

„Man muss versuchen, sich in eine positivere Stimmung hinzusetzen. Es hilft mir, sich mit Menschen zu umgeben, die das rocken, dass man coole Feiern macht.“ (IP #03, w, 21 Jahre)

Positive Nachrichten und Aspekte wahrnehmen, sich eine positive Zukunft vorstellen

Als weitere Strategie zum Umgang mit belastenden Emotionen wird die Beschäftigung mit positiven Neuigkeiten genannt. Ein Aktivist beschreibt beispielsweise, dass es ihm wichtig sei, sich nicht nur mit unlösbaren schlechten Nachrichten zu beschäftigen, sondern auch positiven Neuigkeiten Aufmerksamkeit zu schenken. Einigen Engagierten hilft es, sich vor Augen zu halten, dass auch andere etwas gegen die Klimakrise unternehmen.

„Sich auf Seiten bewegen, wo man sieht, dass Leute mit denselben Dingen Probleme haben, sich aber einsetzen. Es macht viel, wenn ich sehe, in Frankfurt waren es 10.000, 12.000 Leute, das motiviert, das ist eine gute Nachricht. Es sind die Erfolgserlebnisse. Manche denken, die Welt ist schlecht, es kann helfen, wenn man sieht, die Welt ist schön. Ich bin letztes Jahr Onkel geworden, das hat mir geholfen. Man kann die Motivation finden, meine Nichte soll in einer tollen Welt leben. Die Welt hat auch ganz schöne Seiten, man sollte sich auch dahin wenden. Es muss keine gute Neuigkeit zum Klimawandel sein, es kann auch losgelöst davon sein.“ (IP #02, m, 21 Jahre)

Eine Aktivistin berichtet, dass es ihr helfe, sich über „positive Sachen, die man sich für die Zukunft vorstellen kann“ (IP #14, w, 20 Jahre) auszutauschen. Die Strategie, sich eine positive Zukunft vorzustellen und das oben beschriebene Fokussieren positiver Nachrichten können dazu dienen, Hoffnung zu generieren.

Dankbarkeit empfinden, das Leben und die Natur genießen

Ein Aktivist hat sich in belastenden Situationen darauf fokussiert, wofür er dankbar ist. Dieses Verhalten schien ihm zu helfen, positive Emotionen zu erzeugen: „So ein Leben, wie ich es leben kann, ist ein Antriebsgrund.“ (IP #10, m, 16 Jahre).

Der gleiche Aktivist berichtete außerdem, dass er darauf achte, trotz der Belastungen ein schönes Leben zu führen. Genuss und das Fühlen von Lebensfreude schienen bei ihm eng verknüpft mit dem Erleben von Natur zu sein:

„Man sollte trotz allem das Leben, die Welt, die Natur genießen. Ich gehe mit meiner Familie unglaublich gerne wandern in den Bergen. In Österreich Gletscher zu sehen, das ist schon Wahnsinn, auch in Schweden im Schnee zu stehen, das ist wundervoll.“ (IP #10, m, 16 Jahre)

5.3.1.2 Gefühlen Raum geben

Die Befragten berichten außerdem davon, dass es manchmal wichtig sei, den Gefühlen ihren Raum zu geben:

„Manchmal muss man es [die Gefühle, die durch den Klimawandel ausgelöst werden] auch zulassen. Es dauerhaft auszublenden, ist noch schwieriger.“ (IP #12, w, 18 Jahre)

Um dies zu erreichen, findet eine Interviewpartnerin es hilfreich, sich mit ihrem Vater zu unterhalten, „dass ich mal alles rauslassen kann“ (IP #12, w, 18 Jahre). Andere berichten, sich mit Freundinnen und Freunden über ihre Gefühle auszutauschen, wenn sie sich durch Nachrichten im Zusammenhang mit der Klimakrise oder durch Misserfolgserlebnisse im Engagement belastet fühlen. Generell wird das Sprechen über Belastungen in den Interviews besonders häufig als Copingstrategie genannt⁸. Ansprechpersonen sind dabei Familienangehörige, enge Freundinnen und Freunde sowie Personen innerhalb der Klimabewegung. Eine wichtige Rolle kommt auch professionellen Ansprechpartnerinnen und -partnern zu, die psychologische Unterstützung anbieten. Auf den Punkt der sozialen und institutionalisierten Unterstützung wird genauer im Kapitel 5.3.2 „externe und institutionalisierte Unterstützung“ eingegangen.

Manche Aktivistinnen und Aktivisten finden es hilfreich, kreativen Tätigkeiten nachzugehen und geben so den Gefühlen ihren Raum. Die Interviewten berichten in diesem Kontext beispielsweise davon, Musik zu hören oder selbst Musik zu machen, zu zeichnen, zu malen, zu schreiben oder auch zu tanzen:

„Dann hilft, die Gefühle ausdrücken, aufschreiben, malen, Musik hören, die zur Stimmung passt, sich das vor Augen halten.“ (IP #06, w, 21 Jahre)

⁸ Interessanterweise merken einzelne Teilnehmende an, dass auch das Sprechen über die Belastungen in den Interviews hilfreich und stressabbauend wirken würde.

5.3.1.3 Distanzierung von belastenden Umgebungsfaktoren, Informationen und Gefühlen

In den Gesprächen wurde besonders häufig von Strategien berichtet, mithilfe derer sich Aktivistinnen und Aktivisten von den Belastungen distanzieren, die durch die Klimakrise und das Engagement entstehen. Diese Strategien lassen sich in drei Kategorien einordnen: Grenzen setzen, emotionale Distanzierung und Ablenkung suchen.

Grenzen setzen

Wie in Kapitel 5.2.2 beschrieben, sind viele Befragte von Stress und Überforderung betroffen. Eine sehr häufig genannte Strategie im Umgang mit diesen Belastungen ist es, Grenzen zu setzen. Hierzu werden in den Gesprächen unterschiedliche Mittel beschrieben, die im Folgenden näher erläutert werden.

Dabei wird unter anderem die Strategie genannt, das **Engagement zu reduzieren**. Viele der Interviewten sind sich einig, dass es wichtig sei, sich bei Überlastung zurückzunehmen. Oftmals steht dies im Zusammenhang mit dem Wunsch, langfristig aktiv bleiben zu können, um weiterhin etwas gegen die Klimakrise zu unternehmen.

„Ich versuche, mich damit auseinanderzusetzen und zu verinnerlichen und zu lernen, dass Zeit für mich auch Bestandteil meines Aktivismus sein kann. Zeit für sich selbst zu nehmen, trägt dazu bei, dass man langfristig aktiv sein kann, dass man länger produktiv sein, dass man viel erreichen kann“ (IP #12, w, 18 Jahre)

Nach der Beobachtung der Engagierten falle es allerdings oft schwer, diese gesetzten Grenzen selbst einzuhalten:

„Man denkt, die Welt geht unter, wenn man es nicht macht. Es ist nicht wie bei anderen Themen. Man hat schon das Gefühl, man muss etwas tun. Es macht meistens die eine Person oder niemand, dann sagt die Person, dann mache ich es noch.“ (IP #14, w, 20 Jahre)

Manche berichten aber auch von Positivbeispielen, in denen sie es geschafft haben, sich zurückzunehmen, und dass die Gruppe darauf verständnisvoll reagiert habe:

„Ich habe es bis jetzt gut hinbekommen, das wieder in den Einklang zu bringen, ohne zu sagen, es geht nicht mehr, ich bin komplett raus. Ich fahre dann einfach ein bisschen runter. Es war nie ein Problem für die anderen, sie haben immer Verständnis.“ (IP #11, m, 19 Jahre)

Einige Engagierte planen in Lebensphasen, in denen andere Aufgaben anstehen, z. B. Führerschein oder Abitur, gezielt weniger zu tun. Als hilfreich wird es dabei betrachtet, wenn sich in der Gruppe Zeit genommen wird, Kapazitäten für die nächsten Wochen abzufragen. Solche Anstöße würden beispielsweise von Awareness-Gruppen gegeben. Gruppen ergreifen außerdem Maßnahmen auf struktureller Ebene, wenn viele Gruppenmitglieder überlastet waren:

„Eine Aktion haben wir auch geändert, in der Aktionsform geändert, dass wir nicht mehr so dauerhaft anwesend sein müssen, weil viele Leute ihre Gefühle geäußert haben, es belastet sie, die ganze Zeit auf Abruf sein zu müssen.“ (IP #11, m, 19 Jahre)

Zusammenfassend wird die Strategie, eine Grenze zu ziehen, von vielen Befragten als hilfreich bewertet. Einige von ihnen erleben dabei innere Barrieren, es fällt ihnen schwer, ihre Grenzen wahrzunehmen und einzuhalten, weil die Bedrohung der Klimakrise großen Engagementdruck

auf sie ausübt. Die innere Einstellung, dass es in Ordnung ist, das eigene Engagement zurückzufahren, kann die Widerstandsfähigkeit erhöhen. Vielen von ihnen scheint dabei das Bewusstsein zu helfen, dass sie so besser langfristig aktiv bleiben können. Regelmäßige Gruppengespräche über Kapazitäten und Belastungen können unterstützend wirken.

Weiterhin nennen mehrere Interviewte die Strategie, gelegentlich den **Ort, der stark mit ihrem Engagement verknüpft ist, zu verlassen**. Teils steht das im Zusammenhang damit, Abstand von den Aufgaben zu bekommen, teils auch damit, Familie, Freundinnen und Freunde zu besuchen, die nichts oder wenig mit dem Engagement zu tun haben. Das helfe, nicht in den Aufgaben verlorenzugehen und besser auf sich selbst zu achten. Einige Befragte berichten davon, dass es ihnen helfe, entspannter und glücklicher zu sein, wenn sie sich ab und zu Urlaub vom Aktivismus nähmen. Sogar wenn der Aktivismus stark mit Social Media verknüpft und somit nicht an einen festen Ort gebunden ist, kann ein Kontextwechsel hilfreich sein, um eine bewusste Pause zu erleichtern:

„Ich kann auch manchmal abschalten, wenn ich den Ort verlasse. Ich war im Juni bei meinen Großeltern und habe alle Social Media-Apps von meinem Handy gelöscht, hatte eine komplette Pause. Ich hatte Internet, hatte das Bewusstsein von der Krise, aber ich war nicht involviert.“ (IP #01, w, 21 Jahre)

Zudem wird genannt, das **Engagement auf bestimmte Bereiche zu beschränken**. Einige Aktivistinnen und Aktivisten reflektieren, dass sie in bestimmten Bereichen gerne aktiv sind und dafür viel Energie haben, sich in anderen Aufgabefeldern aber lieber zurücknehmen. Sie machten sich ihre eigenen Ressourcen bewusst, stellten fest, welche Engagementbereiche ihnen zu viel Stress verursachen würden und klammerten diese Bereiche gezielt aus:

„Ich bin bewusst in der Lokalebene aktiv, weil ich mich großen Fragen nicht gewappnet fühle. Ich bin froh, wenn es im Kleinen etwas verbessert, dass das Mikroklima verbessert wird.“ (IP #08, m, 20 Jahre)

Außerdem nennen einige die Strategie, **medial Abstand vom Thema Klimakrise zu nehmen**. Auch die dauerhafte Beschäftigung mit dem Thema der Klimakrise kann belasten. Als Umgang mit der Belastung durch Nachrichten berichtete ein Aktivist, sich von dem Thema zu distanzieren, indem er weniger Medien zur Klimakrise konsumiere:

„Man sollte sich weniger informieren, nicht fachlich, sondern medial dem Thema weniger Aufmerksamkeit schenken. [...] Es ist gut mit Corona zu vergleichen. Da wische ich auch jede Meldung auf dem Handy weg, genauso mache ich es mit Klimathemen, außer sie sind so groß, dass man etwas machen muss. Man tauscht sich in der Gruppe aus, kriegt alles Wichtige mit, wichtige Beschlüsse. Ich habe früh gelernt, dass ich mich zurückziehe, weniger informiere“ (IP #11, m, 19 Jahre)

Der Aktivismus auf Social Media wird in den Interviews häufig mit Belastungen und Druck verbunden und einige Interviewpartnerinnen und -partner berichten davon, ab und zu die Nutzung sozialer Medien zu reduzieren:

„Mir war aufgefallen, bei Social Media bin ich durchgehend auf den Instagram-Account gegangen. Ich habe mich dann ausgeloggt und gehe inzwischen nur drauf, wenn ich einen neuen Post mache.“ (IP #01, w, 21 Jahre)

Durch kognitive Strategien von Emotionen distanzieren

Einige Aktivistinnen und Aktivisten beschreiben, dass sie in Situationen, in denen sie sich belastet fühlen, versuchen „*rational heranzugehen*“. Gemeint sind damit vermutlich kognitive Strategien, die eine emotionale Distanzierung von der Belastung ermöglichen. Eine Person berichtet beispielsweise, man könne üben, sich nicht alles zu Herzen zu nehmen und negative Erlebnisse weniger ernsthaft zu betrachten. Diese Strategie wird in den Interviews oft im Zusammenhang mit politischen Gesprächen berichtet, wenn sich die Befragten von ihrem Gegenüber unverstanden fühlen, zum Beispiel in Gremiensitzungen oder beim Gespräch mit Personen außerhalb der Klimabewegung. In solchen Fällen versuchen sie, „*logisch*“ zu denken und Emotionen nicht an sich herankommen zu lassen.

Einige der Befragten, die Strategien einer emotionalen Distanzierung selbst anwenden, bewerten das Vorgehen jedoch als schlechte Lösung oder bemerkten, dass sie in manchen Situationen nicht in der Lage waren, darauf zurückzugreifen:

„Die meiste Zeit fühle ich wenig, weil ich mich etwas schützen will, mir die Ausmaße nicht vor Augen halte, sondern probiere, da rational heranzugehen. Mit Klimawandel verbinde ich nur die Tatsachen, versuche, keine Gefühle zuzulassen. Wenn ich dann keinen guten Tag habe, ist es schwierig. Ich bin dann verzweifelt, traurig oder wütend.“ (IP #06 w, 21 Jahre)

Ablenkung und Ausgleich

Als weitere Möglichkeit zum Umgang mit den Belastungen nennen einige Aktivistinnen und Aktivisten die Ablenkung von den Belastungen durch andere Aktivitäten. Es sei wichtig zu „*schauen, dass man andere Sachen hat, sich ablenkt, Sachen macht, die Spaß machen, unabhängig sind von Umwelt- und Klimathemen*“ (IP #05, w, 20 Jahre). Dies helfe ihnen, ihr Stresslevel zu reduzieren, sie würden damit versuchen, ihren Kopf auszuschalten oder sich auf etwas ohne ersten Hintergrund zu fokussieren.

Um diese Ablenkung zu erreichen, nutzen sie verschiedene Aktivitäten und Hobbys. Einige der genannten Aktivitäten erfüllen sicherlich gleichzeitig weitere Funktionen, beispielsweise das Erzeugen von positiven, belohnenden Gefühlen (siehe Kapitel 5.3.1.1). Oft wurden die folgenden Aktivitäten aber in einem Kontext genannt, in dem sie beim "nicht nachdenken" helfen würden, weshalb sie hier unter Ablenkung gefasst werden.

Von einigen Befragten wird das Paradox beschrieben, dass ihr Engagement gegen die Klimakrise dabei helfe, sich von der Klimakrise abzulenken. Es unterstütze im Umgang mit negativen Gefühlen, da „*man nicht so viel Zeit hat, über Themen nachzudenken.*“ (IP #11, m, 19 Jahre). Eine Aktivistin berichtet zum Beispiel, dass ihr Engagement ihr hilft, sich von Ängsten abzulenken:

„Im Sommer kam der Bericht heraus, dass schon viele der Kippunkte erreicht sind, der Klimawandel nicht mehr aufzuhalten ist. Das hat es mich sehr getroffen. Es war noch mal so, ich habe viel darüber nachgedacht. Ich habe dann am Ende der Sommerferien eine Veranstaltung mit organisiert, wo wir viele Workshops haben für junge Menschen zum Thema Klimawandel. Es ist cool, wenn ich merke, dass Jugendliche sich dafür begeistern können, sich für Klimawandel einsetzen zu wollen. [...] ich habe das Gefühl gehabt, ich hatte Ablenkung gehabt. Es war nicht mehr so im Vordergrund.“ (IP #14, w, 20 Jahre)

Im Kontrast dazu bewertete eine Aktivistin es als unterstützend, etwas abzuarbeiten, das nicht mit Aktivismus und den „*großen globalen Themen*“ zu tun hat. „*Alles was anders ist*“ sei hilfreich.

Als Positivbeispiel nannte sie eine Freundin, die an einem Tag pro Woche in einem Café arbeitet: Sie „*macht einen Tag lang etwas ganz anderes, wo sie sich nicht damit auseinandersetzen muss*“ (IP #12, w, 18 Jahre).

Weitere genannte Aktivitäten umfassen:

- ▶ Sport und Bewegung: Spazieren gehen, wandern, klettern, Ski fahren, bouldern, tanzen, Kampfsport
- ▶ Medien nutzen: einen Podcast hören, lesen, einen Film schauen oder fernsehen (ohne Bezug zur Klimakrise)
- ▶ Spiele spielen
- ▶ körperliche Nähe zu Menschen/ kuscheln
- ▶ sozialen Rückhalt suchen, mit dem Ziel sich mit Dingen zu beschäftigen, die einen von Gedanken und Gefühlen zur Klimakrise ablenken

5.3.2 Externe und institutionalisierte Unterstützung

Auf die Frage, wer Unterstützung für engagierte Menschen anbieten könnte, werden neben nahestehenden Personen verschiedenste externe Akteurinnen und Akteure genannt: Ansprechpersonen in Organisationen sowie psychologische und psychotherapeutische Angebote. Einige Aktivistinnen und Aktivisten wünschen sich außerdem Anlaufstellen und sensibilisierte Ansprechpersonen in den Schulen. Manche Aussagen beziehen sich auf eine breitere gesellschaftliche Wertschätzung ihres Engagements, und auch der Wunsch nach einer besseren Unterstützung durch die Politik wird betont. Es folgt zu jedem der genannten Punkte eine kurze Erläuterung.

Sozialer Rückhalt durch Freundinnen und Freunde, Familie und andere Aktive

Besonders häufig genannt wurde die Wichtigkeit der Unterstützung von Freundinnen und Freunden sowie von der Familie. Da diesbezüglich einige Punkte bereits an unterschiedlicher Stelle ausgeführt wurden, folgt hier nur eine kurze Aufzählung, welche Aspekte der sozialen Unterstützung als belastungsreduzierend genannt wurden:

- ▶ Austausch über Belastungen und Gefühle, um Gefühlen Raum zu geben
- ▶ Perspektivwechsel: Humor, „rationale Sichtweise“, Blick von außen auf Engagement
- ▶ Interesse, Verständnis, Bestätigung und Wertschätzung erfahren
- ▶ sich gemeinsam über Erfolge freuen
- ▶ körperliche Nähe und Zuneigung spüren
- ▶ Ablenkung von belastenden Faktoren, auf andere Gedanken kommen, über Positives sprechen
- ▶ positive Erlebnisse unabhängig vom Engagement
- ▶ Tipps und lösungsorientierte Unterstützung zur Problembewältigung bekommen

- ▶ im Aktivismuskontext: gemeinsam an Problemlösungen arbeiten, zu Demos gehen, wahrnehmen, dass man nicht allein ist, nicht alles alleine schaffen muss. Hoffnung auf Veränderung spüren
- ▶ Feedback erhalten (z. B. zu ausgearbeiteten Reden, Argumentationsstrategien in Gremien „analysieren“)
- ▶ finanzielle Unterstützung von der Familie (wenn notwendig), sich finanziell abgesichert fühlen

Feste Ansprechpersonen in eigener Organisation

Viele der Engagierten berichten, dass es in ihren Initiativen lokal oder auch überregional feste Ansprechpersonen bei Belastungen gibt (häufig in Form von Teams oder Zuständigen für Awareness). Teilweise wird auch von Arbeitsgruppen gesprochen, die nicht nur akut bei Problemen helfen, sondern sich auch Gedanken darüber machen, wie Organisationsstrukturen langfristig verändert werden können, um Diskriminierung vorzubeugen oder auch „nachhaltiges Engagement“ zu ermöglichen. Diese Strukturen sowie regelmäßige Austauschrunden und eine offene Gesprächskultur in der Gruppe werden meist als sehr hilfreich empfunden (Näheres dazu siehe Kapitel 5.2.3).

Schule

Auf die Frage, wer bei Belastungen unterstützen könnte, nennen einige der jungen Aktivistinnen und Aktivisten, dass sie Anlaufstellen in der Schule hilfreich fänden. Angesprochen wird außerdem der Wunsch nach mehr Informationen zum Thema Klimakrise im Unterricht und die zentrale Rolle von Lehrenden. Sie seien „mehr als Wissensvermittler“ und hätten eine „wichtige Rolle beim Selbstbewusstsein, wer bin ich, wie gehe ich mit Gefühlen um“ (IP #10, m, 16 Jahre). Zwei Befragte können sich vorstellen, bei Belastungen durch die Klimakrise und das Engagement mit Schulsozialarbeiterinnen oder -sozialarbeitern zu sprechen:

„Vielleicht kann an den Schulen mehr darauf geachtet werden, wenn sehr junge Menschen, Schülerinnen oder Schüler einsteigen [ins Engagement]. Das kann schwierig sein für diese. Es sollte darauf geachtet werden, wenn zum Beispiel die schulischen Leistungen abfallen, dass man guckt, denen ist vielleicht noch anderes wichtig, die Rettung der Welt. Man kann nicht nur auf gute Noten hoffen, sondern psychologische Unterstützung anbieten. Wir hatten zum Beispiel Schulsozialarbeiterinnen oder Schulsozialarbeiter, dass die auch darauf achten.“ (IP #06, w, 21 Jahre)

Eine weitere wichtige Aufgabe der Schulen wird auch darin gesehen, weniger privilegierten jungen Menschen (wie zum Beispiel Hauptschülerinnen und -schülern, Migrantinnen und Migranten, People of Color, Menschen mit Behinderung) zu vermitteln, wie sie eine Stimme in der Gesellschaft haben und ihre Anliegen zu Wort bringen können. Nicht zuletzt würde dies auch das Klima-Engagement junger Menschen unterstützen.

Psychologische Unterstützung

Auf die Frage, wohin sich engagierte Personen bei Belastungen noch wenden könnten, wird sehr häufig von psychologischer Unterstützung gesprochen. Manche Personen haben selbst schon psychologische Unterstützung in Anspruch genommen, andere nicht, aber es waren sich alle einig, dass diese Unterstützung sehr sinnvoll sei. Einzelne Personen meinen, dass sie selbst keine professionelle Unterstützung benötigten, da sie über Belastungen gut in ihrem eigenen Umfeld

sprechen könnten oder sich nicht belastet fühlten. Es gibt unter den Befragten eine große Offenheit für psychologische Hilfe und dafür, sich professionelle Unterstützung bei Belastungen zu suchen: „Ich denke, es würde jedem guttun, psychologische Gespräche zu führen“ (IP #07, m, 21 Jahre).

Es wird aber auch von Barrieren gesprochen, die manche der Befragten davon abhalten könnten, Unterstützung anzunehmen, zum Beispiel eine Mentalität, alles alleine zu schaffen und daher keine Unterstützung zu brauchen. Manche Aktivistinnen und Aktivisten nehmen auch Stigmata in der Gesellschaft oder ihrem Umfeld wahr:

„Therapie ist oft ein Tabuthema. Man denkt, dass man es alleine schaffen müsste. Aber es ist ja normal. So viele Menschen nehmen es in Anspruch. Es ist gut, dass es das gibt. Wenn es kein Tabuthema mehr ist, sondern als ganz normal angesehen wird, was es auch ist, dass man Probleme bespricht, zum Telefon greift und anruft, das in Anspruch nimmt, nicht die Hemmungen hat, ist es eine super Sache. [...] Ich erlebe, wie viel Scham da drin steckt. Viele Leute vertrauen sich mir an, aber tun sich schwer, zum Telefon zu greifen, zu sagen, welche Probleme man hat. Anderen geht es schlechter, ich brauche keine Therapie, Therapie ist für die Wahnsinnigen, die am Abgrund stehen, hört man. Nein, so ist es nicht.“ (IP #02, m, 21 Jahre)

Eine weitere Barriere stelle der Zugang zu Therapieplätzen dar. Ein Teil derer, die die Intention äußerten, sich einen Therapieplatz zu suchen oder bereits Therapieerfahrung hatten, berichten von Problemen, Zugang zu therapeutischer Unterstützung zu bekommen.

„Ich glaube, das ist mir seit Längerem bewusst, dass ich langsam in Therapie gehen sollte. Das ist noch mal ein Faktor, was mir mehr helfen würde, mit meinen Problemen klarzukommen. Das könnte eine Möglichkeit sein, mit einer externen Person zu reden, wie ich mit meinen Problemen klarkomme. Ich versuche, einen Therapieplatz zu bekommen, das dauert ewig, aber das wäre langfristig sehr gut für mich.“ (IP #13, w, 17 Jahre)

An die Politik richtet sich deshalb die Forderung, mehr Therapieplätze bereitzustellen beziehungsweise bislang ehrenamtliche psychologische Unterstützung zu fördern.

Im Zusammenhang mit psychologischer Unterstützung wird in den Interviews häufig von der Gruppe „**Psychologists/ Psychotherapists for Future**“ (**Psy4F**) gesprochen (teilweise wurde diese Gruppe aktiv von der Interviewerin in das Gespräch eingebracht). Nur wenige der Befragten kennen die Gruppe noch nicht. Die meisten haben entweder von den Psy4F gehört, kennen Personen in ihrem Umfeld, die das Angebot genutzt haben oder haben selbst Workshops der Gruppe besucht oder Beratungsgespräche in Anspruch genommen. Viele Befragte sind froh zu wissen, dass es so ein Angebot gibt, äußern am Ende des Gesprächs die Intention, so ein Angebot auszuprobieren oder berichten von positiven Erfahrungen mit den Psy4F:

„Ich war vor einem halben Jahr in einem Workshop. Ich habe auch letztens daran denken müssen, dass ich mich darum kümmern sollte, zu schauen, wann die Workshops anbieten. [...] Es ging darum, die eigenen Gefühle in Bezug auf die Klimakrise zu reflektieren, einfach sich auszutauschen. Es ist oft der erste Schritt, dass man feststellt, dass es anderen Menschen ähnlich geht, weil man daraus Kraft schöpft. [...] Es wäre eine gute Idee, das noch mal zu machen.“ (IP #12, w, 18 Jahre)

Es wird als hilfreich bewertet, dass die Psy4F viel Kontakt zu Aktivistinnen und Aktivisten hätten und daher ihre Lebensrealität besser verstehen würden. Als Barriere wurde eine noch zu geringe Sichtbarkeit des Angebots genannt. Eine Aktivistin äußert den Wunsch, dass die Psy4F selbst noch mehr (finanzielle) Unterstützung erfahren:

„Was auch schön wäre, Psychologists for Future machen die Beratung für Aktivistinnen und Aktivisten ehrenamtlich. Menschen entscheiden, das in der Freizeit zu tun. Es wäre schön, wenn es nicht nur in der Freizeit laufen würde, sondern es eine Beratung gäbe von Menschen, die dafür bezahlt werden, dass man professionelle Beratung bekommt.“ (IP #01, w, 21 Jahre)

Allgemeine und politische Unterstützung

Weiterhin wurden von den Befragten Unterstützungswünsche formuliert, die sich an die Politik oder allgemein an die Bevölkerung richten. Darunter fällt insbesondere der Wunsch, dass durch entsprechende Maßnahmen oder Verhaltensweisen der Klimaschutz gefördert wird und die engagierten Personen dadurch in ihrer Arbeit entlastet werden:

- ▶ sich gegen die Klimakrise einsetzen: *„Effektive Maßnahmen umsetzen, effektive Klimaschutzmaßnahmen umsetzen. Wir machen es ja nicht aus Jux und Tollerei. Dass die [die Politikerinnen und Politiker] mehr tun, wäre die beste Lösung, dann wären wir nicht mehr auf der Straße“ (IP #11, m, 19 Jahre)*
- ▶ Forderungen ernst nehmen und mittragen. Die Politik sollte „aufnahmefähiger“ für die Anliegen der Aktivistinnen und Aktivisten sein: *„zu wissen, es gibt politische Anlaufstellen, dass es leichter wäre, dort Gehör zu finden, dass das, was man loswerden möchte, auch umgesetzt wird“ (IP #12 w, 18 Jahre)*
- ▶ Wertschätzung: Die Aktivistinnen und Aktivisten äußern wiederholt, dass sie sich mehr Verständnis für ihre Forderungen wünschten. *„Das wichtigste ist zuhören. [...] nicht sagen, das kann man nicht machen, sondern sich anhören, was man zu sagen hat“ (IP #11, m, 19 Jahre)*
- ▶ Arbeitsentlastung durch personelle und finanzielle Unterstützung: Aktive Personen entlasten, indem sich mehr Menschen beteiligen und sich die Arbeit auf mehr Schultern verteilt. Dies bezieht sich auch auf die Politik durch den Wunsch nach Geldern für personelle Unterstützung oder finanzielle Unterstützung für Projekte.

Wünsche zu Workshopthemen

Am Ende der Interviews wurde nach Wünschen für mögliche Workshops gefragt, um das aktivistische Engagement zu unterstützen und welche eventuell von den Auftraggebenden (BMUV / UBA) gefördert werden könnten. Dabei wurden die folgenden Themen genannt:

- ▶ Umgang mit Gefühlen zur Klimakrise
- ▶ Abgrenzung und sich erlauben eine Pause zu machen. *„Strategien zu erarbeiten [...] wie man es emotional schafft, es [das Engagement] nicht als Pflicht zu empfinden“ (IP #14, w, 20 Jahre)*
- ▶ Zeitmanagement, Selbstwirksamkeit
- ▶ Umgang mit Rückschlägen, *„mit der Dissonanz [...] zwischen Arbeit investieren und den Ertrag sehen. [...] wie geht man damit um, wenn man Zeit investiert, nicht belohnt wird, [...] dass man es weiter gut machen kann“ (IP #02, m, 21 Jahre)*

- ▶ gutes Gruppenklima schaffen und positive Kommunikation in der Gruppe. Umgang mit Konflikten, Awareness
- ▶ Kommunikationstechniken, öffentlichkeitswirksames Auftreten. „Vor der Presse sprechen“ (IP #06, w, 21 Jahre)
- ▶ Methoden und Möglichkeiten politischer Einflussnahme
- ▶ verschiedene Zielgruppen erreichen und einbinden, zum Beispiel auch weniger privilegierte junge Menschen für ein Klima-Engagement gewinnen

Das Setting solcher Workshops kann unterschiedlich gestaltet sein. Es kann sich nach den Vorstellungen der Interviewpartnerinnen und -partner um Online-Angebote handeln, aber auch um Angebote auf lokaler Ebene. Als mögliches Format wurden angeleitete Gruppen angesprochen, in denen Aktivistinnen und Aktivisten sich über Belastungen und Strategien zum Umgang mit diesen austauschen können. Die Atmosphäre sollte von Verständnis, Geborgenheit und einer Begegnung auf Augenhöhe geprägt sein. Die Workshops sollten von Personen durchgeführt werden, die Expertise, Sensibilisierung und „Gespür“ dafür haben, welche emotionalen Belastungen durch die Klimakrise und das Engagement entstehen können. Als sinnvoll erachtet werden auch Buchtipps und Informationen über weitere Quellen zum Thema Umgang mit Belastungen durch Klimakrise und Aktivismus.

5.3.3 Übersicht über Copingstrategien und Resilienzfaktoren

In Tabelle 5 sind die Aspekte zusammengefasst, die von den interviewten Aktivistinnen und Aktivisten als hilfreich empfunden werden, um mit den Belastungen umzugehen, denen sie im Zusammenhang mit der Klimakrise und dem Engagement ausgesetzt sind. Die Interviewten nennen zum einen konkrete Handlungsstrategien, die ihnen im Umgang mit Belastungen helfen (linke Spalte „Copingstrategien“), zum anderen Faktoren, die dazu führen, dass sie sich als widerstandsfähiger wahrnehmen (rechte Spalte „Resilienzfaktoren“).

Die von den befragten jungen Klimaaktivistinnen und -aktivisten praktizierten Bewältigungsstrategien korrespondieren nicht überraschend mit den in der Literatur (siehe Kapitel 3.2.1) identifizierten Strategien. So dürfte der Klima- und Umweltaktivismus selbst vor allem dem „problemorientierten“ sowie „sinnorientierten Coping“ entsprechen. „Emotionsorientiertes Coping“ schlägt sich sowohl bei der Akzeptanz der eigenen Gefühle, beim Erzeugen positiver Gefühle und bei der Distanzierung von Belastungen nieder. Die Entwicklung von verschiedenen Strategien zur Emotionsregulierung sowie von Fähigkeiten, selbst Grenzen zu ziehen und sich aktiv anderen Aktivitäten zuzuwenden, sind hilfreich, um den emotionalen Belastungen auch längerfristig standzuhalten.

Die Resilienzfaktoren lassen sich in interne und externe Faktoren unterteilen. Zu den Faktoren, die in dem Individuum liegen, zählen vor allem Wissen und kognitive Annahmen. Innere Überzeugungen und Glaubenssätze spielen eine Schlüsselrolle dabei, wie die eigene Rolle in Belastungssituationen gesehen wird und welche Handlungsmuster zur Verfügung stehen. Auch externe Faktoren sind essenziell, um die Resilienz zu stärken, wie die erlebte soziale Unterstützung und Wertschätzung sowie der Zugang zu Unterstützungsstrukturen. Nicht zuletzt scheint auch soziale und finanzielle Sicherheit ein nicht zu unterschätzender Resilienzfaktor zu sein, der hilft, Belastungen auszuhalten und abzufedern. Möglicherweise ist die soziale und finanzielle Sicherheit (die beispielsweise durch ein finanziell abgesichertes Elternhaus, gute

Bildung, wertschätzende Erziehung und die Abwesenheit von materieller Not vermittelt wird) auch ein wichtiger Grund dafür, dass junge Menschen, die sich selbst als eher „privilegiert“ bezeichnen, den Weg in den Klimaaktivismus finden, während die Barrieren für junge Menschen mit einfacherer Bildung, einkommensschwächeren Eltern, Migrationshintergrund oder anderen Benachteiligungen höher sind.

Tabelle 5: Copingstrategien und Resilienzfaktoren

Copingstrategien	Resilienzfaktoren
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lösungsorientierte Strategien <ul style="list-style-type: none"> – Aktivismus, Engagement, Informationsaustausch, – soziale Unterstützung durch Feedback zu Aktionen und Entwicklung von Strategien ▶ Positive Gefühle erzeugen <ul style="list-style-type: none"> – Erfolge feiern, positive Nachrichten/ Aspekte wahrnehmen, – positive Zukunft vorstellen, – Dankbarkeit, – Leben und Natur genießen ▶ Gefühlen Raum geben <ul style="list-style-type: none"> – mit Bezugspersonen sprechen, – sich künstlerisch ausdrücken, Musik hören, Gefühle zulassen ▶ Distanzierung von Belastungen <ul style="list-style-type: none"> – Grenzen setzen (z. B. Engagement reduzieren), – Emotional distanzieren durch kognitive Strategien (z. B. „rational rangehen“), – Ablenkung (z. B. Hobbys ausüben, mit Freundinnen und Freunden über etwas anderes sprechen) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Wissen <ul style="list-style-type: none"> – Informationen zu Umgang mit emotionalen Belastungen (Bücher etc.) – Wissen über Anlaufstellen ▶ Kognitive Annahmen <ul style="list-style-type: none"> – „Ich darf über Belastungen sprechen und Verletzlichkeit zeigen“ – „Ich darf eine Pause machen“ – „Am Ende wird alles gut“ ▶ Unterstützung und Wertschätzung <ul style="list-style-type: none"> – Wertschätzung erfahren und gehört werden – Unterstützung durch Politik und Gesellschaft, Umsetzung der Forderungen – Außer Klima wenig Sorgen und Belastungen, z. B. finanzielle Sicherheit ▶ Unterstützungsstrukturen <ul style="list-style-type: none"> – Sozialer Rückhalt durch Familie, Freundinnen und Freunde, andere Aktive – Ansprechpersonen innerhalb der Organisation, Awareness, offene Gesprächskultur – Freundeskreis außerhalb der Klimabewegung – Psychologische Unterstützung – Sensibilisierte Ansprechpersonen in der Schule

6 Empfehlungen für Unterstützungsangebote

In der Literaturanalyse, den quantitativen Erhebungen und den Interviews mit jungen Klimaaktivistinnen und -aktivisten wurde eine Vielfalt von Erfahrungen, Umgangsweisen und Einstellungen im Hinblick auf Emotionen zu Klima und Umwelt identifiziert. Weiterhin wurden stärkende und belastende Faktoren des Engagements sowie Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangebote im Kontext von Klimawandel und Umweltbelastung untersucht. Im Folgenden werden erste Implikationen abgeleitet, wie eine wirkungsvolle Unterstützung von jungen Menschen im Allgemeinen sowie von Aktivistinnen und Aktivisten im Speziellen aussehen kann und welche Maßnahmen insbesondere das BMUV oder UBA ergreifen können.

Solchen konkreten Empfehlungen sollen jedoch zunächst noch einige Reflexionen zur Bedeutung von umwelt- und klimabezogenen Emotionen und zur Bedeutung von psychologischen Argumentationen in politischen Kontexten voranstellt werden. Die umweltbezogenen Emotionen müssen immer in ihrem jeweiligen Kontext betrachtet werden: Einige der untersuchten Emotionen beziehen sich auf Umweltprobleme an sich (z. B. Trauer), andere beziehen sich auf die Aktivistinnen und Aktivisten, die für den Umwelt- und Klimaschutz handeln (z. B. Stolz auf Klimabewegung), oder weitere Akteure, von denen Maßnahmen erwartet werden (z. B. Enttäuschung über mangelndes Handeln durch die Politik). Umwelt- und klimabezogene Emotionen sind darüber hinaus als Teil des Umweltbewusstseins zu betrachten. Dieses umfasst eine emotionale, eine kognitive und eine verhaltensbezogene Komponente. In den „Kenngrößen des Umweltbewusstseins“ im Rahmen der Umweltbewusstseinsstudien wurden die Komponenten entsprechend definiert und hergeleitet (Geiger und Holzhauer, 2020; Rubik et al 2021). Die umweltbezogenen Emotionen sind jedoch nicht nur eng mit dem Umweltbewusstsein verknüpft. Sie können auch besonders stark ausgeprägt sein, wenn beispielsweise gleichzeitig ein Mangel an politischem Umsetzungswillen für Umweltschutz wahrgenommen wird. So können umweltbezogene Emotionen als eine Art „Thermometer“ zur Bestimmung der Meinung in der Bevölkerung und zur Akzeptanz von Umweltpolitik dienen. Jedoch sollten diese Emotionen auf keinen Fall individualisiert oder als persönliche Probleme betrachtet werden, welche primär auf individuelle oder therapeutische Art zu lösen wären. Vielmehr kommt politischen Institutionen und Akteuren in diesem Zusammenhang die Rolle zu, eine wirkungsvolle Umwelt- und Klimaschutzpolitik umzusetzen, um unter anderem die Quelle negativer emotionaler Belastungen zu senken.

Ähnliches gilt in Bezug auf das Engagement der Aktivistinnen und Aktivisten. Obgleich das Engagement für sie wichtige psychologische Funktionen erfüllt und zur Bewältigung von umwelt- und klimabezogenen Ängsten dienen kann, so bedeutet es jedoch nicht, dass das Engagement lediglich der Bearbeitung individueller Belastungen dient, also eine Art „Therapiesatz“ darstellt. Eine solche Interpretation würde den umwelt- und klimapolitischen Motiven, den ethischen Einsichten sowie dem ausgeprägten gesellschaftlichen Veränderungswillen der Engagierten nicht gerecht. Diese Interpretation kann zudem einer „Pathologisierung“ von Engagierten Vorschub leisten, da die Gefahr besteht, die Ursache ihres Engagements in individuellen Ängsten, und nicht in politischen bzw. ökologischen Missständen zu sehen. Eine zu starke Betonung von (Klima-) Ängsten oder psychischen Problemen kann dazu führen, dass aktivistische junge Menschen nicht mehr als handelnde und kompetente politische Subjekte wahrgenommen, sondern als „übersensibel“ stigmatisiert werden. Das bedeutet also, dass in Bezug auf den Klimaaktivismus keine Individualisierung gesellschaftlicher Probleme

stattfinden sollte, sondern vielmehr, dass Unterstützungs- und Präventionsangebote für betroffene Individuen geschaffen und ausgebaut werden müssen.

Nach diesen einleitenden Erläuterungen soll nun auf die Erkenntnisse zu möglichen Unterstützungsangeboten eingegangen werden. In der Literaturanalyse wurde deutlich, dass bereits erfolgreich Präventions- und Bewältigungsangebote für engagierte junge Menschen angewendet werden. Dennoch bleibt in der aktuellen Forschung relativ offen, welche Rolle politische oder staatliche Akteure in der Unterstützung einnehmen können. Eine Empfehlung der APA sei hier jedoch erwähnt, welche beispielsweise vorschlägt, dass Städte und Gemeinden Präventionsmaßnahmen anbieten (Clayton et al., 2017). Im Hinblick auf die oben beschriebenen Unterstützungsangebote kann durch politisches Handeln die Minderung der Belastung darüber hinaus wie folgt angegangen werden:

- ▶ die Ausbildung und den Einsatz von Beratung, Coaching oder Therapieangeboten in Bewegungen fördern
- ▶ Angebote und Formate für den Austausch betroffener junger Menschen schaffen oder unterstützen
- ▶ Forschung zu psychischer Belastung und wirksamen Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten gezielt fördern

Die qualitativen Interviews mit jungen Engagierten legen nahe, an bestehende Strukturen der Umwelt- und Klimabewegung anzuknüpfen. Der offenbar inzwischen selbstverständliche Eingang von Awareness-Strukturen in den aktivistischen Kontext zeigt, dass sich die Klima- und Umweltbewegung dieser Probleme bewusst ist. Neben der Sensibilisierung für Diskriminierungsformen oder gesellschaftliche Machtverhältnisse soll mit Awareness auch eine Kultur des Miteinander geschaffen werden, die die Resilienz der Aktivistinnen und Aktivisten, ihre Möglichkeiten für ein längerfristiges Engagement und ihr Empowerment fördert.

Im Hinblick auf Unterstützungsmöglichkeiten für junge Engagierte erscheint es deshalb vor allem zielführend, an diese bestehenden Strukturen und Organisationen anzuknüpfen und diese zu stärken. BMUV oder UBA können beispielsweise „Train-the-Trainer“-Workshops für Awareness-Verantwortliche oder diesbezügliche Multiplikatoren in Gruppen und Organisationen unterstützen, indem sie das Engagement der Psychologists for Future oder ähnlicher Initiativen finanziell oder organisatorisch fördern.⁹ Wichtige Argumente sind dabei die hohe Glaubwürdigkeit und die Netzwerkstrukturen dieser bestehenden Organisationen und ihre Kenntnis der speziellen Herausforderungen des (Klima-)Aktivismus.

Auch für junge Menschen im Allgemeinen, die Belastung durch Klimawandel und Umweltzerstörung erleben, sollten verstärkt Unterstützungsangebote auf- und ausgebaut werden. Dabei ist es ratsam, in den jeweils zuständigen Institutionen anzusetzen, die ohnehin mit jungen Menschen befasst sind. Dies umfasst die Prävention ebenso wie die Bewältigung von klima- und umweltbezogener Belastung. So könnten beispielsweise für Beschäftigte in der Schulpsychologie, Jugendarbeit oder Jugendtherapie Fortbildungen zum Thema Belastung durch Klimawandel und Umweltzerstörung (u. a. Klimaangst) institutionell und finanziell gefördert werden. Verschiedene Bildungsinstitutionen können dabei für ihre Zielgruppe zugeschnittene

⁹ Seit Mai 2022 wird z. B. das „together for future“ Bündnis u. a. für „Train-the-Trainer“-Formate gefördert, vgl. www.for-future-buendnis.de

Angebote entwickeln, von Schulen über Fachhochschulen und Universitäten, bis hin zu außerschulischen Bildungsakteuren (z. B. Vereine, Jugendfreizeiten). So braucht es Ansprechpersonen in Bildungsinstitutionen, die für das Thema Klimakrise und Umweltzerstörung sensibilisiert sind. Schulen sollten darin unterstützt werden, präventiv Resilienz zu fördern und akut Auffangstrukturen zu bieten oder auf solche Strukturen verweisen zu können, wenn ihre Schülerinnen und Schüler durch die Klimakrise belastet sind. Zudem werden an Bildungsinstitutionen mehr politische Bildung und mehr Kompetenzvermittlung zu Möglichkeiten politischer Teilhabe benötigt, sodass weniger Ohnmachtsgefühle entstehen und mehr kollektive Selbstwirksamkeit geschaffen werden kann.

Die Interviewpartnerinnen und -partner sehen es selbst kritisch, dass in der Umwelt- und Klimabewegung oftmals eher „privilegierte“ Jugendliche engagiert sind, die über eine gute Bildung verfügen und aus eher bürgerlichen Elternhäusern stammen. Sie wünschen sich eine stärkere aktivistische, aber auch umweltpolitische Beteiligung von jungen Menschen mit z. B. einfacherer Bildung oder Migrationshintergrund. Aufgabe der Bildungsinstitutionen kann es sein, auch solchen jungen Menschen vermehrt Wege zu Teilhabe und Engagement zu eröffnen.

Am BMUV und UBA finden vielfältige Beteiligungsinitiativen statt und nicht zuletzt signalisiert auch das Projekt „Zukunft – Jugend fragen!“ mit seinem Jugendprojektbeirat, dass BMUV und UBA Wert darauf legen, bei der Gestaltung der Umweltpolitik die junge Bevölkerung miteinzubeziehen. Ein weiterer Ausbau dieser Aktivitäten mit Fokus auf junge Menschen ist daher empfehlenswert. Verschiedene Studien (BMUV, 2018) und auch die vorliegenden Ergebnisse zeigen immer wieder, dass die Distanz junger Menschen zur „etablierten“ Politik groß ist. Mehr Beteiligungsformate mit jungen Zielgruppen können ein stärkeres Verständnis darüber schaffen, was die jeweiligen Akteure im Hinblick auf Umwelt- und Klimapolitik voneinander erwarten.

Weiterhin könnten BMUV und UBA mehr für Bewusstsein für dieses Thema in der Bevölkerung und in den (Fach-) Medien schaffen, etwa über Veranstaltungen, Berichte oder weitere Forschungsvorhaben zu Bewältigungsstrategien und Unterstützungsangeboten. Auch ist eine intensiviertere Kommunikation über konkrete Maßnahmen empfehlenswert. So könnte etwa in dem BMUV-Bildungsnewsletter über geförderte Trainingsangebote oder Austauschformate für junge Aktivistinnen und Aktivisten berichtet werden.

Wenn für junge Menschen aus zivilgesellschaftlichen Gruppen wie NGOs, Vereinen und Initiativen verstärkt Begegnungs- und Dialogformate mit politischen Entscheidungsträgerinnen und -trägern geschaffen werden, kann dies Distanz und Berührungsängste abbauen und das gegenseitige Verständnis fördern. Es kann auch dem empirisch vielfach vorgefundenen Eindruck junger Menschen entgegenwirken, dass sie in der Politik zu wenig gehört und ihre Interessen und die Interessen zukünftiger Generationen nicht angemessen vertreten würden. Dies setzt allerdings voraus, dass es sich nicht um eine „Alibi-Beteiligung“ handelt, sondern dass es um tatsächlichen Einfluss und eine ernst gemeinte Teilhabe an demokratischen Entscheidungsprozessen geht. Wenn dies beachtet wird, können diese Maßnahmen auf der emotionalen und psychischen Ebene die Selbstwirksamkeit der Aktivistinnen und Aktivisten fördern und ihnen einen Teil jener Wertschätzung vermitteln, den sie in ihrem Engagement bisher oft vermissen. Dies wirkt ihrer Belastungssituation entgegen. Nicht zuletzt führen vermehrter Austausch und Begegnungen von Politikerinnen und Politikern, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern und jungen Menschen, gerade Aktivistinnen und

Aktivisten der Klimabewegung, auch zu einem verstärkten Ideentransfer und möglicherweise wertvollen gegenseitigen Impulsen. Diese Maßnahmen können so nicht nur die betroffenen jungen Menschen, sondern auch die Umwelt- und Klimapolitik in Deutschland bereichern und voranbringen.

7 Quellenverzeichnis

- Aaltola, E. (2021): Defensive over Climate Change? Climate Shame as a Method of Moral Cultivation. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 34(1), S. 6. <https://doi.org/10.1007/s10806-021-09844-5>
- APA [American Psychiatric Association] (2013): *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA, American Psychiatric Association.
- BMUV [Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz] (2018): *Zukunft? Jugend fragen! – Nachhaltigkeit, Politik, Engagement – Eine Studie zu Einstellungen und Alltag junger Menschen*. <https://www.bmu.de/PU452>
- BMUV [Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz]. (2022): *Zukunft? Jugend fragen! – 2021 – Umwelt, Klima, Wandel – Was junge Menschen erwarten und wie sie sich engagieren*. [bmu.de. https://www.bmu.de/PU692](https://www.bmu.de/PU692)
- Böhm, G. (2003): Emotional reactions to environmental risks: Consequentialist versus ethical evaluation. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), S. 199–212. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00114-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00114-7)
- Brügger, A.; Gubler, M.; Steentjes, K.; Capstick, S. B. (2020): Social Identity and Risk Perception Explain Participation in the Swiss Youth Climate Strikes. *Sustainability*, 12(24), S. 10605. <https://doi.org/10.3390/su122410605>
- Burke, S.; Sanson, A.; Hoorn, J. (2018): The Psychological Effects of Climate Change on Children. *Current Psychiatry Reports*, 20, S. 35. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0896-9>
- Cattell, J. (2021): „Change is Coming“: Imagined Futures, Optimism and Pessimism Among Youth Climate Protesters. *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*, 13(1), S. 1–17. <https://doi.org/10.29173/cjfy29598>
- Chen, C. W.; Gorski, P. C. (2015): Burnout in Social Justice and Human Rights Activists: Symptoms, Causes and Implications. *Journal of Human Rights Practice*, 7(3), S. 366–390. <https://doi.org/10.1093/jhuman/huv011>
- Chiw, A.; Ling, H. S. (2019): *Young people of Australia and climate change: Perceptions and concerns. A report for Millennium Kids*.
- Chu, H.; Yang, J. Z. (2019): Emotion and the psychological distance of climate change. *Science Communication*, 41(6), S. 761–789. <https://doi.org/10.1177/1075547019889637>
- Clayton, S. (2020): Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, S. 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>
- Clayton, S.; Karazsia, B. T. (2020): Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology*, 69, S. 101434. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434>
- Clayton, S.; Manning, C.; Krygsman, K.; Speiser, M. (2017): *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. American Psychological Association, and ecoAmerica.
- Clemens, V.; von Hirschhausen, E.; Fegert, J. M. (2020): 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*, S. 1–13.

Coffey, Y.; Bhullar, N.; Durkin, J.; Islam, M. S.; Usher, K. (2021): Understanding Eco-anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. *The Journal of Climate Change and Health*, 3. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100047>

Comtesse, H.; Ertl, V.; Hengst, S.; Rosner, R.; Smid, G. E. (2021): Ecological grief as a response to environmental change: A mental health risk or functional response?. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), S. 734. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020734>

Corral-Verdugo, V.; Mireles-Acosta, J. F.; Tapia-Fonllem, C.; Fraijo-Sing, B. (2011): Happiness as Correlate of Sustainable Behavior: A Study of Pro-Ecological, Frugal, Equitable and Altruistic Actions That Promote Subjective Wellbeing. *Human Ecology Review*, 18(2), S. 95–104.

Cox, L. (2011): How do we keep going? Activist burnout and personal sustainability in social movements. *Into-ebooks*, Helsinki.

Cunsolo, A.; Ellis, N. R. (2018): Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), S. 275–281. <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2>

de Verdier, V.; Tengsand, S. (2021): Should we worry about the climate? An exploration of climate coping, experiential avoidance and climate friendly behaviour among adolescents. [Master thesis, Örebro University]. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:oru:diva-92701>

Doherty, T. (2016): Theoretical and empirical foundations for ecotherapy. In: Jordan, M.; Hinds, J. [Hrsg.]: *Ecotherapy: Theory, Research & Practice*. Palgrave, S. 12–31.

Doherty, T. (2018): Individual impacts and resilience. In: Clayton, S.; Manning, C. [Hrsg.]: *Psychology and Climate Change*. Elsevier, S. 245–266.

Dohm, L.; Klar, M. (2020): Klimakrise und Klimaresilienz. *psychosozial*, 43(3), S. 99–114. <https://doi.org/10.30820/0171-3434-2020-3-99>

Driscoll, D. (2020): When ignoring the news and going hiking can help you save the world: Environmental activist strategies for persistence. *Sociological Forum*, 35(1), S. 189–206. <https://doi.org/10.1111/socf.12573>

Geiger, S.; Holzhauer, B. (2020): Weiterentwicklung einer Skala zur Messung von zentralen Kenngrößen des Umweltbewusstseins. *UBA Texte 25 / 2020*. <https://www.umweltbundesamt.de/en/publikationen/weiterentwicklung-skala-umweltbewusstsein>

Geiger, N.; Swim, J. K.; Gasper, K.; Fraser, J.; Flinner, K. (2021): How do I feel when I think about taking action? Hope and boredom, not anxiety and helplessness, predict intentions to take climate action. *Journal of Environmental Psychology*, 76 101649. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2021.101649>

Gorski, P. C. (2019): Fighting racism, battling burnout: Causes of activist burnout in US racial justice activists. *Ethnic and Racial Studies*, 42(5), S. 667–687. <https://doi.org/10.1080/01419870.2018.1439981>

Gossen, M.; Müller R.; Holzhauer, B.; Geiger, S. M. (2021). „Zukunft? Jugend fragen! 2019“ Teilbericht. *UBA Texte*, 12/2021, Umweltbundesamt. <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/zukunft-jugend-fragen-2019>

Gubler, M.; Brügger, A.; Eyer, M. (2019): Adolescents' perceptions of the psychological distance to climate change, its relevance for building concern about it, and the potential for education. In: Leal Filho, W.; Hemstock, S. [Hrsg.]: *Climate change and the role of education*. *Climate Change Management*. Springer. S. 129–147. https://doi.org/10.1007/978-3-030-32898-6_8

- Harth, N. S.; Leach, C. W.; Kessler, T. (2013): Guilt, anger, and pride about in-group environmental behaviour: Different emotions predict distinct intentions. *Journal of Environmental Psychology*, 34, S. 18–26. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.12.005>
- Head, L.; Harada, T. (2017): Keeping the heart a long way from the brain: The emotional labour of climate scientists. *Emotion, Space and Society*, 24, S. 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2017.07.005>
- Helm, S. V.; Pollitt, A.; Barnett, M. A.; Curran, M. A.; Craig, Z. R. (2018): Differentiating environmental concern in the context of psychological adaption to climate change. *Global Environmental Change*, 48, S. 158–167. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.11.012>
- Herriger, N. (2020): *Empowerment in der Sozialen Arbeit: Eine Einführung* (6., erweiterte und aktualisierte Auflage). Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart.
- Hickman, C. (2020): We need to (find a way to) talk about... Eco-anxiety. *Journal of Social Work Practice*, 34(4), S. 411–424. <https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1844166>
- Hickman, C.; Marks, E.; Pihkala, P.; Clayton, S.; Lewandowski, E. R.; Mayall, E. E.; Wray, B.; Mellor, C.; van Susteren, L. (2021): Young people’s voices on climate anxiety, government betrayal and moral injury: A global phenomenon. Preprint. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3918955>.
- Husmann, W. (2021, Oktober 4): Klimaangst: „40 Prozent der jungen Menschen wollen keine Kinder mehr kriegen“. *Zeit Online*. <https://www.zeit.de/green/2021-10/klimaangst-familienplanung-kinderwunsch-klimawandel-psychologie-emma-lawrance-interview>
- Jones, C. A.; Davison, A. (2021): Disempowering emotions: The role of educational experiences in social responses to climate change. *Geoforum*, 118, S. 190–200. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2020.11.006>
- Jull, B. (1996): *Psychotherapeutic experiential interventions for activists, examining the Despair and Empowerment paradigm* [PhD Thesis].
- Kleres, J.; Wettergren, Å. (2017): Fear, hope, anger, and guilt in climate activism. *Social Movement Studies*, 16(5), S. 507–519. <https://doi.org/10.1080/14742837.2017.1344546>
- Klößner, C. A.; Beisenkamp, A.; Hallmann, S. (2010): Klimawandel aus der Sicht 9–14 jährige Kinder-Emotionen, Bewältigungsressourcen und allgemeines Wohlbefinden. *Umweltpsychologie*, 2010, 14, 121–142.
- Kuckartz, U. (2018): *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (4., überarbeitete Edition). Beltz Juventa.
- Lazarus, R. S.; Folkman, S. (1984): *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Leicht, A.; Heiss, J.; Byun, W. J. (2018): *Issues and trends in education for sustainable development* (Vol. 5). UNESCO publishing.
- Macy, J.; Johnstone, C. (2022): *Active Hope: How to Face the Mess We're in with Unexpected Resilience and Creative Power*. New World Library.
- Marczak, M.; Winkowska, M.; Chaton-Østlie, K.; Klößner, C. (2021): “It’s like getting a diagnosis of terminal cancer.” An Exploratory Study of the Emotional Landscape of Climate Change Concern in Norway. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-224032/v1>

- Martiskainen, M.; Axon, S.; Sovacool, B. K.; Sareen, S.; Del Rio, D. F.; Axon, K. (2020): Contextualizing climate justice activism: Knowledge, emotions, motivations, and actions among climate strikers in six cities. *Global Environmental Change*, 65, S. 102180. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2020.102180>
- Mayring, P. (2015): *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (Neuausgabe, 12., aktualisierte Edition). Beltz.
- Nairn, K. (2019): Learning from Young People Engaged in Climate Activism: The Potential of Collectivizing Despair and Hope. *YOUNG*, 27(5), S. 435–450. <https://doi.org/10.1177/1103308818817603>
- Ogunbode, C. A.; Pallesen, S.; Böhm, G.; Doran, R.; Bhullar, N.; Aquino, S.; Marot, T.; Schermer, J. A.; Wlodarczyk, A.; Lu, S.; Jiang, F.; Salmela-Aro, K.; Hanss, D.; Maran, D. A.; Ardi, R.; Chegeni, R.; Tahir, H.; Ghanbarian, E.; Park, J.; ... Lomas, M. J. (2021): Negative emotions about climate change are related to insomnia symptoms and mental health: Cross-sectional evidence from 25 countries. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01385-4>
- Ojala, M. (2005): Adolescents' worries about environmental risks: Subjective well-being, values, and existential dimensions. *Journal of youth studies*, 8(3), S. 331–347. <https://doi.org/10.1080/13676260500261934>
- Ojala, M. (2013): Coping with Climate Change among Adolescents: Implications for Subjective Well-Being and Environmental Engagement. *Sustainability*, 5(5), S. 2191–2209. <https://doi.org/10.3390/su5052191>
- Ojala, M. (2015): Hope in the Face of Climate Change: Associations With Environmental Engagement and Student Perceptions of Teachers' Emotion Communication Style and Future Orientation. *The Journal of Environmental Education*, 46(3), S. 133–148. <https://doi.org/10.1080/00958964.2015.1021662>
- Ojala, M. (2016): Young People and Global Climate Change: Emotions, Coping, and Engagement in Everyday Life. In: Ansell, N.; Klocker, N.; Skelton, T. [Hrsg.]: *Geographies of Global Issues: Change and Threat*. Springer. S. 329–346. https://doi.org/10.1007/978-981-4585-54-5_3
- Ojala, M. (2012a): How do children cope with global climate change? Coping strategies, engagement, and well-being. *Journal of Environmental Psychology*, 32(3), S. 225–233. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.02.004>
- Ojala, M. (2012b): Regulating Worry, Promoting Hope: How Do Children, Adolescents, and Young Adults Cope with Climate Change?. *International Journal of Environmental and Science Education*, 7(4), S. 537–561.
- Ojala, M.; Cunsolo, A.; Ogunbode, C. A.; Middleton, J. (2021): Anxiety, Worry, and Grief in a Time of Environmental and Climate Crisis: A Narrative Review. *Annual Review of Environment and Resources*, 46, S. 35–58. <https://doi.org/10.1146/annurev-enviro-012220-022716>
- Pihkala, P. (2022): Toward a Taxonomy of Climate Emotions. *Frontiers in Climate*, 3, 738154. <https://doi.org/10.3389/fclim.2021.738154>
- Pinsky, E.; Guerrero, A. P.; Livingston, R. (2020): Our House Is on Fire: Child and Adolescent Psychiatrists in the Era of the Climate Crisis. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(5), S. 580–582. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaac.2020.01.016>
- Posener, A. (2021, Oktober 15): Klimaangst: Weniger Kinder – weniger CO₂? Eine beängstigende Schlussfolgerung. *WELT*. <https://www.welt.de/debatte/kommentare/plus234439628/Klimaangst-Weniger-Kinder-weniger-CO-Eine-beaengstigende-Schlussfolgerung.html>

Ratinen, I. (2021): Students' Knowledge of Climate Change, Mitigation and Adaptation in the Context of Constructive Hope. *Education Sciences*, 11(3), S. 103. <https://doi.org/10.3390/educsci11030103>

Royal College of Psychiatrists. (2020): The climate crisis is taking a toll on the mental health of children and young people. <https://www.rcpsych.ac.uk/news-and-features/latest-news/detail/2020/11/20/the-climate-crisis-is-taking-a-toll-on-the-mental-health-of-children-and-young-people>. Abgerufen am 25.07.2022.

Rubik, F.; Müller, R.; Holzhauer, B.; Schipperges, M.; Geiger, S. (2021): Umweltbewusstseinsstudie 2018. Abschlussbericht Umweltbundesamt, UBA-Texte 171 / 2021, Dessau-Roßlau. <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/umweltbewusstseinsstudie-2018>

Schroeder, V. (2021, September 15): Klimawandel: Angst vor der Zukunft. *Süddeutsche Zeitung*. <https://www.sueddeutsche.de/wissen/psychologie-klima-klimaangst-studie-1.5411376>

Stanley, S. K.; Hogg, T. L.; Leviston, Z.; Walker, I. (2021): From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>

Stevenson, K.; Peterson, N. (2016): Motivating action through fostering climate change hope and concern and avoiding despair among adolescents. *Sustainability*, 8(1), S. 6. <https://doi.org/10.3390/su8010006>

Stieß, I.; Sunderer, G.; Raschewski, L.; Stein, M.; Götz, K.; Belz, J.; Follmer, R.; Hölscher, J.; Birzle-Harder, B. (2022). Repräsentativumfrage zum Umweltbewusstsein und Umweltverhalten im Jahr 2020. Klimaschutz und sozial-ökologische Transformation. UBA-Texte 20/2022, Umweltbundesamt. <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/repraesentativumfrage-umweltbewusstsein-0>

Strife, S. J. (2012): Children's environmental concerns: Expressing ecophobia. *The Journal of Environmental Education*, 43(1), S. 37–54. <https://doi.org/10.1080/00958964.2011.602131>

UNICEF UK. (2013). Climate change: Children's challenge (Climate Change Report). <https://downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/>. Abgerufen am 25.07.2022.

Valentino, N. A.; Hutchings, V. L.; Banks, A. J.; Davis, A. K. (2008): Is a Worried Citizen a Good Citizen? Emotions, Political Information Seeking, and Learning via the Internet. *Political Psychology*, 29(2), S. 247–273. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9221.2008.00625.x>

Verplanken, B.; Roy, D. (2013): "My Worries Are Rational, Climate Change Is Not": Habitual Ecological Worrying Is an Adaptive Response. *PLOS ONE*, 8(9), S. e74708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074708>

Wullenkord, M.; Tröger, J.; Hamann, K. R. S.; Loy, L.; Reese, G. (2021): Anxiety and Climate Change: A Validation of the Climate Anxiety Scale in a German-Speaking Quota Sample and an Investigation of Psychological Correlates [Preprint]. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/76ez2>

A Anhang: Interview-Leitfaden

1. Begrüßung

- Willkommen und kurze Vorstellung, Informationen zum Thema des Interviews und zum Ablauf, Datenschutz und Einverständnis

2. Warm-up: Persönlicher Stellenwert des Engagements

Könntest du zu Beginn kurz etwas über dein Engagement erzählen und darüber, welche Rolle es in deinem Leben spielt?

Erzählen lassen. Bei Nachfragen das Wording der Interviewpartnerin / des Interviewpartners aufgreifen:

- Wie sieht das Engagement konkret aus? Was macht er/sie hauptsächlich?
- Wie ist er/sie zu dem Engagement gekommen? Wie lange ist er/sie schon aktiv? In welcher Intensität?
- Was macht er/sie sonst noch ihrem Leben? Etwa in Bezug auf Ausbildung / Beruf / Familie / Freunde / Hobbies?

3. Emotionen

Wie fühlst Du Dich, wenn du an den Klimawandel oder andere Umweltprobleme denkst? Was geht da in dir vor?

Eventuell auch als Assoziationsversuch starten („Bitte sage mir alles, was dir dazu spontan in zwei Minuten einfällt“) und darauf aufbauend weiter explorieren

- Welche Emotionen (*Angst, Wut, Ungerechtigkeit, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht, Resignation, Hoffnung, Zuversicht etc.*) bringt er/sie mit dem Klimawandel und anderen Umweltproblemen in Verbindung?
- Wann tauchen die jeweiligen Emotionen auf? In welchen Situationen, Anlässen usw.? Wie stark? Wie stehen die Gefühle im Verhältnis zueinander, was überwiegt (wann)?
- Wie wirken diese Gefühle auf die Motivation?
 - Von welchen Gefühlen fühlt er/sie sich eher angespornt? Beispiele?
 - Von welchen Gefühlen fühlt er/sie sich eher entmutigt? Beispiele?

4. Belastungen

Hast du dich wegen der negativen Gefühle in Bezug auf Umwelt und Klima schon einmal schlecht oder bedrückt gefühlt? Und wenn ja, wie hat es sich gezeigt? (Ggf. anfügen: Oder kennst du so etwas vielleicht von anderen Engagierten?)

Diese Fragen vorsichtig stellen und sensibel nachfragen. Keine Antwortvorgaben! bei Nachfragen das Wording der Interviewpartnerin / des Interviewpartners aufgreifen (z. B. „seelische Belastungen“, „psychische Probleme“, „Stress“, „Erschöpfung“ usw.). Wenn die Interviewpartnerin / der Interviewpartner Scheu hat, über sich selbst zu sprechen, den Austausch auf einer allgemeineren Ebene zulassen (wie ist es bei anderen Engagierten, Freundinnen und Freunden usw.?).

- Wie haben sich diese Belastungen ausgedrückt (*Schlafstörungen, verminderte Lebensfreude, Ängste, depressive Verstimmung, Antriebslosigkeit, Burnout usw.*)?
- Wodurch wurden sie nach seiner/ihrer Ansicht ausgelöst? Worin sieht er/sie die Ursachen? (*Mögliche Attribuierungen: Umweltzerstörung „ecological grief“, Enttäuschung über menschliches Fehlverhalten, Stress usw.*)
- Wie haben sie sich im zeitlichen Verlauf entwickelt? Beispiele?

5. Balance

Deiner Beobachtung nach: Was hilft, wenn du dich durch die Gefühle, die der Klimawandel oder andere Umweltprobleme auslösen, schlecht fühlst?

Hier eher kurz halten, diese Thematik wird später (Frage 7) nochmals aufgegriffen.

- Was kann diesen Belastungen (z. B. bezogen auf Zukunftsängste oder das Empfinden von Ungerechtigkeit oder Machtlosigkeit) entgegengesetzt werden?
- Kennt er/sie Beispiele, wie er/sie selbst oder andere sich trotz der Belastungen nicht haben herunterziehen oder entmutigen lassen? Was hat in diesen Fällen geholfen?

6. Wirkungen des Engagements

Und wie ist es mit deinem Engagement für den Umwelt- und Klimaschutz: Inwiefern hilft es dir, wenn du dich wegen Umwelt und Klima schlecht fühlst?

Spontane Antworten abwarten. Eventuell Äußerungen von vorher (Frage 2) aufgreifen

- Wenn hilfreich: Was sind für ihn/sie die Gründe, warum das Engagement sich positiv auswirkt (*Gefühl, aktiv zu werden und in Handeln zu kommen, Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, Gruppenzusammenhalt...*)?
- Wie offen wird unter den Aktivistinnen und Aktivisten mit Belastungen umgegangen? Kann man sich darüber austauschen? Findet man Unterstützung?

Inwiefern bringt das Engagement für den Umwelt- und Klimaschutz eventuell auch (andere, neue) Probleme mit sich?

Diese Fragen vorsichtig stellen. Keine Antwortvorgaben! Zur Erläuterung eventuell als Beispiel die Zeitbelastung durch das Engagement anführen.

- Wenn ja: Welche Probleme sind das, etwa:
 - zeitliche Belastungen, andere Aktivitäten kommen zu kurz, Erschöpfung...

- dauerhafte Beschäftigung mit bedrohlichen Sachverhalten wie Umweltzerstörungen und Erderhitzung...
- Auseinandersetzungen oder Umgang miteinander in politischen Kontexten...
- Frustration, Erfahrungen von Machtlosigkeit trotz Engagement, ...
- Angst vor Repressalien (Inhaftierung, Strafverfolgung, Polizeigewalt...)
- Andere?
- Kurzes Resümee: Wie ist es alles in allem in Bezug auf das Engagement:
 - Was macht Spaß? Und was weniger?
 - Was gibt Energie? Und was raubt Energie?
 - Was schafft Erfolgserlebnisse? Und was Frustrationen?

7. Belastungsreduzierende Methoden

Lass uns weiter über Lösungsmöglichkeiten sprechen. Was kannst du machen, damit es dir trotz der Probleme, über die wir gesprochen haben, gut geht?

Spontane Antworten abwarten

- Was braucht man in solchen Situationen, um Widerstandskraft (*Resilienz*) zu entwickeln?
- Welche Lösungsmöglichkeiten hat er/sie selbst schon angewandt (*z. B. gegenseitige Unterstützung in der Gruppe, Gespräche, Yoga, Sport, Workshops, Selfcare-Anleitungen, Therapie/Coaching usw.*)?
- Welche Möglichkeiten kennt er/sie aus ihrem Umfeld, von anderen Engagierten, von Freundinnen und Freunden?
- Was ist aus seiner/ihrer Sicht hilfreich, was weniger? Eventuell unterscheiden:
 - wenn es um die Bewältigung der Belastungen und negativen Gefühle geht, die der Klimawandel oder andere Umweltprobleme auslösen?
 - wenn es um die Bewältigung von Belastungen geht, die das Engagement mit sich bringt?

8. Unterstützungsbedarf

Wer könnte junge engagierte Menschen wie dich unterstützen, wenn sie sich wegen Umwelt und Klima oder auch in Bezug auf ihr Engagement schlecht fühlen? Und wie sollte die Unterstützung aussehen?

Mögliche Vertiefungsfragen:

- Wer (*welche Personen, Institutionen...*) könnte / sollte diese Unterstützung bieten?
- Welche Unterstützung wäre wünschenswert, damit die Herausforderungen des Engagements besser bewältigt werden können?

- Welche Themen werden dabei vor allem bearbeitet werden? Welche Rahmenbedingungen sollten gegeben sein (*zeitlich, örtlich, finanziell...*)?

Ggf. auf die Angebote der Psychologists for Future verweisen, (z. B.: wenn du merkst, dass dieses Thema dich weiter beschäftigt, findest du weitere Informationen unter <https://www.psychologistsforfuture.org/unterstuetzung-fuer-engagierte/>)

9. Abschluss, Dank und Verabschiedung

Wir sind nun aus unserer Sicht am Ende unseres Gesprächs. Möchtest du noch etwas zu diesem Thema sagen? Haben wir vergessen, etwas Wichtiges zu besprechen?

- Kommentare, Anregungen usw.

B Anhang: Codeplan und Häufigkeitsauszählung der offenen Frage der Repräsentativerhebung

Tabelle 6 Negative, belastende Emotionen – Häufigkeitsauszählung der offenen Frage

Frage 6.1 Klimabewegung und Klimaemotionen - Emotionen zum Stichwort "Klimawandel":

Im vorletzten Abschnitt geht es um das Thema Klimaschutz. Wie fühlst Du Dich, wenn du an den Klimawandel denkst? Bitte notiere dazu die Gefühle, die Dir spontan in den Sinn kommen. Basis: 1.010 Befragte.

Kategorie	Beispielformulierung	Häufigkeit
1. Emotionen		
1.1. Allgemein schlechte Gefühle	Schlecht / unwohl / nicht gut / bescheiden / scheiße / schlecht, denn wir zerstören unsere Welt / schlecht, weil die Menschen selber daran schuld sind	13 %
1.2 Angst, Zukunftsangst	Angst / ängstlich / beängstigt / ich hab Angst vor der Zukunft / Angst, dass man es nicht mehr schafft / sehr ängstlich, dass alles bald schlimmer wird / ich habe Angst, Panik, dass wir ihn nicht bewältigen können	25 %
1.3 Hilflosigkeit, Machtlosigkeit	Ohnmacht / Machtlosigkeit / hilflos / ich habe Angst und fühle mich völlig hilflos	7 %
1.4 Unsicherheit, Verunsicherung, Ungewissheit	Unsicher / verunsichert / Unsicherheit / ungewiss / skeptisch / unsicher, man weiß nicht was passiert / unsicher und allein gelassen	8 %
1.5 Verzweiflung, Entsetzen, Erschrecken	Entsetzt, / Verzweiflung / erschüttert / erschrocken / fassungslos / Ich bin entsetzt, dass wir Menschen die Erde kaputt machen	5 %
1.6 Hoffnungslosigkeit, Resignation, Pessimismus	Hoffnungslos / entmutigt / müde / leer / frustriert / pessimistisch / sinnlos alles	5 %
1.7 Sorge, Beunruhigung	Besorgt / beunruhigt / Sorgen / Bedenken, bekümmert / angespannt / bedrückt / gestresst / ich mache mir Sorgen, was für große Auswirkungen der Klimawandel auf uns haben wird	14 %
1.8 Trauer, Mitleid	Traurig / Trauer über die Realität der Umwelt / traurig, kaputt, Tiere leiden und sterben	10 %
1.9 Wut, Ärger	Wütend / Wut (wegen weniger Handlung der Politik) / Fühle mich wütend, weil so viele gefährdete Spezies schon nicht in dieser Welt sind und alles wegen uns.	7 %
1.10 Enttäuschung, im Stich gelassen	Übergangen / enttäuscht / im Stich gelassen / sehr, sehr einsam und allein / verloren / allein / hintergangen / vernachlässigt von der Politik	5 %
1.11 Sonstige negative, belastende Emotionen	Ich fühle mich schlecht, weil ich das Gefühl habe, ich würde nicht genug tun / schuldig / kotzübel genervt gestresst	2 %

Kategorie	Beispielformulierung	Häufigkeit
Zwischensumme: Negative, belastende Emotionen	Anzahl Nennungen Anzahl Befragte	1.018 660
2. Reflexionen über Klimawandel		
2.1 Wahrnehmung von Veränderungen zum Schlechteren	Es hat sich echt verschlechtert / weil es vielleicht zu spät ist / alles wendet sich zum Negativen / es wird immer schlechter / schon zu spät / Katastrophe	5 %
2.2 Ursachen von Klimawandel und Umweltzerstörung (Verhalten der Politik, der Menschen, der Wirtschaft usw.)	Schlechte Klimapolitik / Kapitalismus / Globalisierung / wir zerstören unsere Welt / alltägliche Annehmlichkeiten / reiche Menschen / Leugner / es wird sehr viel gesprochen aber nicht viel umgesetzt	6 %
2.3. Negative Folgen von Klimawandel und Umweltzerstörung (für Menschen, Gesellschaft, Natur, Wetter usw.)	Armut / Hungersnot / nicht mehr so viele Lebensmittel wie vorher / Leid / dass ich es nicht mehr so gut habe wie meine Eltern / extreme Folgen für Pflanzen und Tiere / Pole schmelzen / dass es immer heißer wird / Überschwemmungen / Stürme	13 %
2.4. Einfordern von Handlungen und Maßnahmen (politisch, kollektiv und individuell)	Ziele müssen verschärft werden / dass sich schnell was ändern sollte / Maßnahmen sollten ergriffen werden / mehr Aufklärung in den Schulen / Gewaltige Herausforderung, welche JETZT konsequent angegangen werden muss / Ich fühle mich verpflichtet etwas dagegen zu tun.	9 %
2.5. Sonstige Gedanken zu Klima, Umwelt und Klimapolitik	Greta / CO2 / Kohlekraftwerke / Falsche Herangehensweise	2 %
Zwischensumme: Reflexionen über Klimawandel:	Anzahl Nennungen Anzahl Befragte	360 308
3. Positive, ambivalente, neutrale Wahrnehmungen		
3.1. Zuversicht, Hoffnung, Chancen	Gut / sicher / optimistisch / auf gutem Wege / Chance, Wirtschaft, Zukunft / Bewusstsein wird gesteigert	10 %
3.2. Klimaskepsis, Leugnung von Klimawandel, Anti-Klimaschutz	Klimaproblem nicht so groß / alles übertrieben / Klimawandel gibt's nicht / Es nervt mich langsam / lächerlich / Genervt, das Thema wird zu ernst genommen, ich unterstütze keinen Klimaschutz!!!	3 %
3.3. Kein Interesse, Gleichgültigkeit	Ich habe nicht viel Interesse an dem Thema / ich denke nicht so viel darüber nach / unbeteiligt / langweilig / Es ist mir relativ egal	3 %
3.4. Sonstige positive, neutrale, ambivalente Wahrnehmungen	Normal, neutral / neugierig / komisch / nicht schlecht, aber auch nicht gut / Nichts besonderes. Kann es eh nicht beeinflussen.	6 %

Kategorie	Beispielformulierung	Häufigkeit
Zwischensumme: Positive, ambivalente, neutrale Wahrnehmungen	Anzahl Nennungen Anzahl Befragte	222 212
4. Sonstiges		
4.1 Weiß nicht, unklare, nicht zuordbare, sonstige Antworten		2 %
4.2 Keine Angabe		5 %
Gesamtsumme:	Anzahl Nennungen Anzahl Befragte	1.663 1.010

Erläuterung: Wenn in einer Nennung mehrere Sachverhalte genannt wurden (z. B. „ich fühle mich ängstlich und hilflos“, wurden mehrere Codes zugewiesen (z. B. „1.2 Angst, Zukunftsangst“ und „1.3 Hilflosigkeit, Machtlosigkeit“). Aufgrund häufiger Mehrfachnennungen addieren sich die Werte nicht auf 100 Prozent.