

## Klimakommunikation und Umweltpsychologie

Die Umweltpsychologie beschäftigt sich mit dem Fühlen, Denken und Handeln von Menschen in Bezug zur Umwelt. Ziel ist, die Brücke vom Wissen zum Handeln zu gestalten. Wie können wir Menschen unterstützen, umweltfreundlich zu handeln? Welche Herausforderungen und Hindernisse stehen dabei im Weg? Wie können wir Menschen motivieren, aktiv an einer sozial-ökologischen Transformation mitzuwirken? Umweltpsychologische Erkenntnisse bieten dazu wertvolle Anregungen.



Foto: © WR Graphic Garage/stock.adobe.com

Die Klimakrise stellt für viele, vor allem junge Menschen eine große psychische Belastung dar. Sie äußert sich oft durch emotionale Reaktionen wie Angst, Hilflosigkeit, Resignation oder Wut. Dass bedrohliche Zukunftsprognosen als Folge der Klimakrise in einigen Menschen eine teils existenzielle Angst auslösen, ist nachvollziehbar. Es gehört zum evolutionären Überlebensprogramm des Menschen, dass wir auf Angst oder extremen Stress mit Kampf oder Flucht reagieren. Flucht ist bei einer globalen Klimakrise auf der Erde nicht möglich. Auch Kampf ist herausfordernd, da die Klimakrise nicht schnell und auch nicht von einzelnen Personen bewältigt werden kann. Viele Menschen reagieren allerdings mit dem Modus des Erstarrens, sie wirken abgestumpft oder wenden sich vom Thema ab.

### Was ist Klimakommunikation?

Klimakommunikation findet statt, wenn Menschen faktenbasiert, regelmäßig, absichtsvoll und konstruktiv über Klimathemen sprechen, informieren und sich am Austausch in der Gesellschaft beteiligen, um wirksame Maßnahmen zur Stabilisierung des Klimas zu erreichen und positive Effekte von Klimaschutz sichtbar zu machen.

Wirksame Klimakommunikation ist wertschätzend und zuhörend, sie erkennt gesellschaftliche Vielfalt und Komplexität an.

Oder mit anderen Worten: Kommunikation versucht, Menschen über den Klimawandel aufzuklären und sie zum Handeln zu bewegen.

Quelle: <https://www.klimafakten.de/kommunikation/loesungen-werte-wirksamkeit-mitwirkung-stetigkeit-fuenf-orientierungspunkte-fuer>

Wie die Krise wahrgenommen wird, hängt sehr davon ab, in welchem sozialen Milieu jemand aufgewachsen ist. Die Klimafolgen betreffen jetzt schon manche Menschen sehr viel drastischer als andere – bedingt durch den Wohnort, die finanzielle Situation und ihre anderweitigen Ressourcen. Die bereits existierende soziale Ungerechtigkeit in der Gesellschaft zeigt sich hier und wird weiter zunehmen.

### Gefühle in der Klimakommunikation

Unangenehme Gefühle wie Angst, Verzweiflung, Frustration, Wut oder Trauer haben den Vorteil, dass wir uns durch sie fokussieren. Wir werden uns des Ernsts der Lage bewusst, und bei manchen Menschen bewirken sie, dass sie politisch aktiv werden. Gleichzeitig können unangenehme Gefühle aber verhindern, dass Menschen sich auf Lösungen konzentrieren, was dazu führt, dass sie ihr Verhalten nicht ändern werden. Für die Klimakommunikation bedeutet das, dass unangenehme Gefühle nur mit Vorsicht eingesetzt werden sollten. Insbesondere bei einer Zielgruppe, die wenig Vorwissen besitzt, sollten unangenehme Gefühle deshalb nur in Kombination mit konkreten Lösungsansätzen und Handlungsmöglichkeiten eine Rolle spielen.

Als angenehm empfundene Gefühle wie Freude, Zufriedenheit, Begeisterung, Gelassenheit und Zuversicht fördern hingegen Offenheit und Kreativität. Sie ermutigen Menschen, nach Lösungen zu suchen. Positive Gefühle erleben Menschen, wenn sie Unterstützung und Anerkennung innerhalb von Gruppen erfahren. Auch Humor oder das Vermitteln von positiven Geschichten (des Wandels) zum Klimawandel tragen dazu bei, dass Menschen positive Emotionen empfinden. Allerdings bewirken positive Gefühle auch, dass Menschen leichter vom Handeln abgelenkt werden.



Foto: © Santy Hong/stock.adobe.com

Positive Gefühle ermutigen Menschen, nach Lösungen in der Klimakrise zu suchen.

Es werden zwei Arten von Bewältigungsstrategien unterschieden, mit denen Menschen auf schwierige Situationen reagieren:

- Problemorientierte Strategien sind darauf ausgerichtet, das Problem konkret in der jeweiligen Situation anzugehen und für Veränderung zu sorgen.
- Emotionsorientierte Strategien zielen hingegen darauf ab, negative Emotionen (z. B. Ängste) zu bewältigen, die in Zusammenhang mit dem Klimawandel entstanden sind. Manche Menschen reagieren dann so, dass sie Gefühle unterdrücken, sie reagieren mit Gleichgültigkeit oder selektiver Aufmerksamkeit, sie deuten Problemsituationen um, oder rechtfertigen sie. Aus Überforderung versuchen sie also, ihre Gefühle nicht fühlen zu müssen und weitermachen zu können wie bisher. Das ist eine menschliche Reaktion.

Und dennoch ist es wichtig, emotionale Kompetenz zu erlernen, um handlungsfähig zu sein. Ein guter Umgang ist daher, sich den unangenehmen Gefühlen in kleiner Dosis zu widmen, sie zu fühlen und zu verarbeiten, positive Alternativen zu emotionsbasierten Bewältigungsstrategien zu finden und die **Selbstwirksamkeit** zu fördern. All dies ist wichtig, wenn Klimakommunikation gelingen soll.

Selbstwirksamkeit wird gefördert durch das Wissen über Handlungsmöglichkeiten und ihre Effektivität, durch ein Training von Kompetenzen, aber auch durch konkrete Erfolgserlebnisse und Feedback. Auch Visionen, eine euphorische Stimmung und vor allem Gruppenzugehörigkeit und Gruppenverhalten unterstützen dabei, sich selbst als wirksam zu empfinden.

### Wie können wir unsere Klimaresilienz stärken?

Als **Resilienz** wird die individuelle Fähigkeit bezeichnet, sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse erfolgreich zu entwickeln. Klimaresilienz ist die psychische Fähigkeit und Ressource, Belastungen durch die Klimakrise kognitiv, emotional, zwischenmenschlich und handlungsorientiert gesund zu verarbeiten und so als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Schützende Faktoren sind dabei einerseits personeninterne Kompetenzen wie Selbstständigkeit und Problemlösefähigkeit, aber auch Familienmerkmale, zum Beispiel dass mindestens eine stabile und fürsorgliche Bezugsperson vorhanden ist. Zu den Faktoren außerhalb der Familie gehören stärkende Kontakte zu Peers, Nachbarinnen oder Nachbarn oder Lehrkräften.



Illustration: © HalynaRom/stock.adobe.com

Selbstfürsorge und ein angemessener Umgang mit Gefühlen können zur Klimaresilienz beitragen.

Die psychologische Forschung hat einige Resilienzstrategien herausgearbeitet:

1. Persönliche Resilienz wird gefördert durch **Selbstfürsorge** und eine **ausreichende Erholung** sowie genügend **Schlaf** und eine gesunde Ernährung.
2. Darüber hinaus ist ein **angemessener Umgang mit Wut** hilfreich und die Kompetenz, gesund Grenzen setzen zu können. Fragen zur Orientierung können sein: Wann fühle ich Wut und worauf? Welche Glaubenssätze halten mich davon ab, Wut zu fühlen? Was habe ich von meinen Eltern oder meiner sozialen Umgebung über Wut gelernt? Wie möchte ich mit der Wut leben und mit ihr umgehen? Geschützte Räume, in denen Wut explizit ausgedrückt werden kann (vor allem auch mal intensiver und körperlich), trainiert die Fähigkeit, die Intensitätsstufen der eigenen Wut kennen- und diese regulieren zu lernen.
3. Auch **Achtsamkeit** unterstützt die individuelle Resilienzfähigkeit. Achtsamkeit wird vor allem durch Meditation oder ähnliche Methoden gefördert, die die Selbstaufmerksamkeit und Selbstbeobachtung trainieren.
4. Nicht zuletzt ist es wichtig, **herausfordernden Gefühlen Raum zu geben** und einen konstruktiven Umgang mit ihnen zu erlernen (z. B. Angst und Wut äußern zu dürfen und verarbeiten zu können). Auch das können Menschen lernen, indem sie ihre Selbstwahrnehmung trainieren. Ein konstruktiver Umgang bedeutet, dass herausgefunden wird, welche Information die Gefühle haben, indem zum Beispiel Fragen gestellt werden wie: Worauf bin ich wütend? Was macht mich traurig? Wovon habe ich Angst? Wann fühle ich Freude? Meistens steckt ein unerfülltes Bedürfnis oder ein (Handlungs-)Impuls dahinter, und es empfiehlt sich, zu schauen, ob und inwieweit dieser umgesetzt werden möchte und kann.
5. Auf der Gruppenebene hat sich gezeigt, dass **soziale Unterstützung** und **Netzwerkbildung** grundlegend sind für kollektive Resilienz.

6. Zudem wird diese durch **kollektive Selbstwirksamkeit** gestärkt. Selbstwirksamkeit bedeutet, sich selbst gewiss zu sein, eine Anforderung mit den eigenen Fähigkeiten meistern zu können und wirksam Einfluss zu nehmen. Menschen sollen sich also nicht als Opfer ihrer Umstände sehen, sondern Gestaltungs- und Handlungsmöglichkeiten erkennen und umsetzen.
7. Auch **in Gruppen** sollten **Gefühle anerkannt werden**: Es geht darum, Gefühlen Raum zu geben und einen konstruktiven Umgang mit ihnen zu praktizieren. Wenn Schülerinnen und Schüler aus der Klasse beispielsweise immer wieder bestürzt über aktuelle Nachrichten zur Zerstörung der Umwelt sind, diese Wut aber entweder gegen sich selbst richten oder sie nicht äußern können und Resignation empfinden, kann es sehr unterstützend sein, wenn diesen Gefühlen in einer kleineren Gruppe oder vielleicht sogar in der gesamten Klasse Raum gegeben werden kann. Dadurch bestärken sich die Schülerinnen und Schüler gegenseitig darin, der Situation begegnen zu können. Sie kommen ins Handeln, indem zum Beispiel gemeinsam überlegt wird, welche konkreten Aktionen umgesetzt werden könnten.
8. Darüber hinaus muss eine **Konfliktkultur** etabliert sein und die Gruppenkultur fortwährend reflektiert werden. Resilienzfördernd wirkt es, wenn Menschen eine Gruppe haben, mit der sie sich identifizieren und wenn in der Gruppe eine humorvolle und freudige Atmosphäre herrscht. Lehrpersonen sollten deshalb immer wieder beobachten und überprüfen, inwieweit die Gruppenatmosphäre in der jeweiligen Klasse unterstützend und kooperativ ist und ob ein konstruktiver Umgang mit Konflikten gepflegt wird. Ist dies nicht der Fall, wäre ein Eingreifen in Form von angeleiteten Übungen zu Teamfähigkeit, Humor und/oder gemeinsames Reflektieren sinnvoll.

**Quellen:**

- Haman, Karen; Baumann, Anna; Löschinger, Daniel (2016): **Psychologie im Umweltschutz – Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns**, oekom Verlag.
- Hamann, K.; Blumenschein, P.; Junge, E.; Dasch, S.; Wernke, A.; Bleh, J. (2024): **Klimabewegt – Die Psychologie von Klimaprotest und Engagement**, oekom Verlag.
- Dohm, Lea & Schulz, Mareike (2022): **Klimagefühle**, Verlag: Knaur HC.
- Werner, E. E. (1993): **Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study**. In: *Development and Psychopathology*, 5(4), S. 503–515. doi:10.1017/S095457940000612X

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Klimakommunikation, November 2024

**Herausgegeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

**Redaktion:** Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Hannah Monnin, Karen Guckes-Kühl



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehr-  
materialien



Distanz-  
unterricht