

„Nicht unterkriegen lassen!“

Viele junge Menschen sorgen sich wegen des Klimawandels. Das sei eine gesunde Reaktion, sagt Psychologin Janna Hoppmann. Was dabei hilft, zuversichtlich zu bleiben.



Janna Hoppmann ist Klima- und Organisationspsychologin.

Frau Hoppmann, nahezu täglich erreichen uns Nachrichten über Rekordtemperaturen, Stürme, Hoch- oder Niedrigwasser. Und viele junge Menschen sind von sogenannter Klimaangst betroffen. Was ist das genau?

Janna Hoppmann – Der Begriff „Klimaangst“ beschreibt die großen Befürchtungen, die Menschen zur Zukunft unseres Planeten haben. Ich spreche in diesem Zusammenhang lieber von „Klimasorge“, da der Begriff „Angst“ schnell in Verbindung mit einer psychischen Krankheit gesetzt wird. Klimaangst ist nichts, was wir therapieren müssen – wir sollten jedoch darüber reden. Gerade Klimakommunikation mit Kindern ist für die meisten von uns neu und herausfordernd. Wichtig ist, ehrlich darüber zu sprechen – jeweils altersgerecht. Wir sollten hoffnungsvoll bleiben und berichten, wer alles an der Verbesserung der Situation arbeitet.

Haben Sie Tipps für die Gespräche mit Kindern verschiedener Altersstufen?

Bei sehr kleinen Kindern können wir durch frühe Naturerlebnisse wie Spaziergänge im Wald die Verbundenheit mit der Natur stärken. Wenn jüngere Kinder selbst Fragen stellen, ist es wichtig, erst einmal herauszufinden, ob sie sich belastet fühlen, getröstet werden wollen oder einfach nur etwas besser verstehen möchten – und gezielt darauf einzugehen. Bei Schulkindern geht es darum, als Familie das Handeln zu Hause vorzuleben und das in der Schule Gelernte mit Spaß zu verknüpfen. Jugendliche können sich dann mit ihren Stärken in Initiativen fürs Klima einbringen, sich ausprobieren und dabei zugleich Zeit mit Gleichaltrigen verbringen.

Verursacht der Klimawandel auch bei Kindern und Jugendlichen noch andere Gefühle außer Sorgen und Ängste?

Ja, Wut und Ärger zum Beispiel. Viele fragen ihre Eltern oder Politiker: Warum habt ihr nicht mehr für das Klima getan? Dazu kommt oft Traurigkeit über den Verlust unserer wunderschönen Natur. Auch Ohnmachtsgefühle können eine häufige Reaktion sein.

Kann aus der Klimasorge auch etwas Positives entstehen?

Auf jeden Fall! Die Sorgen sind ein wichtiger erster Schritt, um sich mit der Kli-

makrise zu beschäftigen. Viele junge Menschen werden – angeregt und motiviert von ihren Sorgen – aktiv. Das können wir an der Fridays-for-Future-Bewegung sehen. Die Jugendlichen tun sich mit anderen zusammen und wachsen an ihren gemeinsamen Erfahrungen. Wer sich mit seinen Sorgen auseinandersetzt, ist eher bereit, sich die Fragen zu stellen: Was wünsche ich mir für die Zukunft? Wie kann ein gutes, glückliches Leben für mich aussehen?

Also hilft Engagement bei der Bewältigung von Angstgefühlen?

Ja, absolut. Dieses Gefühl, sich mit einer Sache zu beschäftigen und etwas zu

bewegen, kann vielen Menschen helfen. Manche sehen den richtigen Weg darin, sich in Gruppen für den Schutz der Erde einzubringen, denn das stärkt den Gemeinschaftssinn und gibt Zuversicht. Die Selbstwirksamkeit jeder und jedes Einzelnen nimmt dabei zu, und wir fühlen uns weniger ohnmächtig. Anderen helfen bereits kleine Veränderungen im Alltag gegen Ohnmachtsgefühle wie beispielsweise: die Raumtemperatur verringern, weniger Fleisch essen oder mehr Rad fahren statt Auto.

Dürfen wir uns auch einmal eine Pause von dem Gefühl erlauben, etwas tun zu müssen?

Die Beschäftigung mit dem Klima ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Dafür brauchen gerade auch sehr junge Menschen Widerstandskraft, sogenannte Resilienz. Eine Fähigkeit, die uns dabei hilft, herausfordernde Situationen im Leben zu meistern, ohne anhaltende Beeinträchtigungen davonzutragen. Ein wichtiger Schritt ist es dafür, auf die eigenen psychischen Reserven, die eigene Energie sowie Stressbelastung zu achten und regelmäßig Pausen einzulegen, um neue Kraft zu schöpfen.

Welchen Hinweis möchten Sie speziell Eltern noch geben?

Mein wichtigster Tipp: Werden Sie als gutes Vorbild selbst aktiv und gehen Sie's authentisch und mutig an, ohne sich unter Druck zu setzen. Das reduziert nicht nur Ihre eigenen Sorgen, sondern ermutigt auch Ihre Kinder, dass wir es gemeinsam schaffen können. ■

Gewusst?

Der Klimawandel landet laut Umfragen auf Platz 3 der größten Sorgen der Deutschen.

Quelle: Ipsos



So hilft die AOK

→ Wenn Ängste den Alltag beherrschen: Hier finden Sie Informationen dazu, was Angststörungen und Panikattacken sind und wo Sie Hilfe erhalten.

aok.de/magazin > Suchwort: Angst



„Nicht unterkriegen lassen!“

Warum es gut ist, wenn wir uns wegen des Klimawandels sorgen – und was dabei hilft, zuversichtlich zu bleiben. Die Klima-Psychologin Janna Hoppmann im Interview.



Frau Hoppmann, nahezu täglich erreichen uns Nachrichten über Rekordtemperaturen, Dürren oder Stürme. Oft ist die Rede von einer damit verbundenen „Klimaangst“. Was ist das überhaupt?

Janna Hoppmann – Der Begriff „Klimaangst“ beschreibt die großen Befürchtungen, die Menschen zur Zukunft unseres Planeten haben. Ich spreche in diesem Zusammenhang lieber von „Klimasorge“, da der Begriff „Angst“ schnell in Verbindung mit einer psychischen Krankheit gebracht wird. Klimasorge ist grundsätzlich erst einmal eine gesunde Reaktion. Sie schafft ein Bewusstsein dafür, dass Maßnahmen notwendig sind. Gleichzeitig kann sie aber auch als überwältigend und lähmend empfunden werden.

Verursacht der Klimawandel noch andere Gefühle außer Sorgen und Ängsten?

Ja, Wut und Ärger zum Beispiel. Viele fragen: Warum haben wir die Zuspitzung der Krise so lange zugelassen, dass wir jetzt bis zum Hals in der Misere stecken? Viele kämpfen auch mit einer Art von Schuldgefühl und Scham. Dazu kann Traurigkeit über den Verlust unserer wunderschönen Natur kommen.

„Resilienz kann dazu beitragen, mit den Veränderungen durch den Klimawandel besser umzugehen.“

Janna Hoppmann

Möchten Menschen, die den Klimawandel kleinreden, ihre Angst verdrängen?

An Wissen mangelt es durch die vielen wissenschaftlichen Beweise für die Klimakrise ja eigentlich nicht mehr. Und zum Glück zeigen Studien wie die der Organisation „More in Common“, dass in Deutschland tatsächlich nur noch wenige das Thema auf die leichte Schulter nehmen. Diese Menschen befürchten, dass sie womöglich Gewohnheiten oder ihr Weltbild anpassen müssten, und beschäftigen sich daher lieber erst gar nicht tiefer mit Klimaschutz.

Haben Sie als Psychologin Verständnis für eine solche Reaktion?

Es ist verständlich, dass Menschen ihre Unabhängigkeit wahren wollen und sich zunächst dagegen wehren, dass Umweltkrisen

ihr Leben verändern. Auch ich würde mir ein leichteres Leben mit weniger Sorgen wünschen. Eine hilfreiche Reaktion auf dieses Unbehagen wäre, sich einzugestehen, dass die Auseinandersetzung mit einer Krise notwendig ist, um ein gutes Leben in Zukunft sicherzustellen – auch wenn sie viel Energie kostet und sehr anstrengend sein kann.

Kann aus der Klimasorge auch etwas Positives entstehen?

Auf jeden Fall! Viele Menschen stellen sich angesichts der Probleme die Fragen: Was bedeutet für mich eigentlich ein gutes, glückliches Leben? Was wünsche ich mir für die Zukunft? Sie werden dadurch motiviert, aktiv zu werden. Immer mehr Menschen tun sich mit anderen zusammen und werden durch dieses Engagement stärker.

Entlastet es auch schon, wenn man zu Hause auf klimafreundliches Verhalten achtet?

Es kommt auf jede und jeden einzelnen an! Bereits kleine Veränderungen im Alltag helfen: die Raumtemperatur verringern, weniger Fleisch essen, weniger fliegen oder mehr Rad fahren statt Auto. Auch wer sich zum Beispiel im eigenen Unternehmen, im Sportverein, in der Nachbarschaft oder in der Kirchengemeinde für geringeren Energieverbrauch einsetzt, kann etwas verändern. Das reduziert nicht nur die eigenen Sorgen, sondern ermutigt auch andere, dass wir es gemeinsam schaffen können.

Dürfen wir uns auch einmal eine Pause von dem Gefühl erlauben, etwas tun oder lassen zu müssen?

Die Beschäftigung mit dem Klima ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Man kann sich auch ab und zu mal zurückziehen, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Wenn wir es langsamer angehen, schöpfen wir neue Kraft.

Wie genau kann das aussehen?

Wir brauchen Widerstandskraft, sogenannte Resilienz. Darunter verstehen wir in der Psychologie die Fähigkeit, herausfordernde Situationen im Leben zu meistern, ohne anhaltende Beeinträchtigungen davonzutragen. Resilienz können und sollten wir trainieren, damit wir uns nicht unterkriegen lassen. Ein wichtiger Schritt ist es dafür, auf die eigenen psychischen Reserven, die eigene Energie sowie Stressbelastung zu achten und regelmäßig Pausen einzulegen.



Welche konkreten Tipps geben Sie, um mehr Resilienz aufzubauen?

Es hilft, sich Unterstützung und wertschätzendes Feedback aus dem sozialen Umfeld zu holen. Ebenso stärkt es unsere Resilienz, wenn wir uns bewusst angenehme Momente verschaffen und schönen Aktivitäten nachgehen, die uns Freude bereiten – das kann von einem Kinobesuch bis zum Tagebuchschreiben gehen. ■

Der Klimawandel landet laut Umfragen auf Platz 3 der größten Sorgen der Deutschen.

Quelle: Ipsos

So hilft die AOK

→ Wenn Ängste den Alltag beherrschen: Hier finden Sie Informationen dazu, was Angststörungen und Panikattacken sind und wo Sie Hilfe erhalten.
aok.de/magazin > Suchwort: Angst



„Nicht unterkriegen lassen!“

Warum es gut ist, wenn wir uns wegen des Klimawandels sorgen – und was dabei hilft, zuversichtlich zu bleiben. Die Klima-Psychologin Janna Hoppmann im Interview.



Frau Hoppmann, nahezu täglich erreichen uns Nachrichten über Rekordtemperaturen, Dürren oder Stürme. Oft ist die Rede von einer damit verbundenen „Klimaangst“. Was ist das überhaupt?

Janna Hoppmann – Der Begriff „Klimaangst“ beschreibt die großen Befürchtungen, die Menschen zur Zukunft unseres Planeten haben. Ich spreche in diesem Zusammenhang lieber von „Klimasorge“, da der Begriff „Angst“ schnell in Verbindung mit einer psychischen Krankheit gebracht wird. Klimasorge ist grundsätzlich erst einmal eine gesunde Reaktion. Sie schafft ein Bewusstsein dafür, dass Maßnahmen notwendig sind. Gleichzeitig kann sie aber auch als überwältigend und lähmend empfunden werden.

Verursacht der Klimawandel noch andere Gefühle außer Sorgen und Ängsten?

Ja, Wut und Ärger zum Beispiel. Viele fragen: Warum haben wir die Zuspitzung der Krise so lange zugelassen, dass wir jetzt bis zum Hals in der Misere stecken? Viele kämpfen auch mit einer Art von Schuldgefühl und Scham. Dazu kann Traurigkeit über den Verlust unserer wunderschönen Natur kommen.

Janna Hoppmann ist Klima- und Organisationspsychologin.

„Resilienz kann dazu beitragen, mit den Veränderungen durch den Klimawandel besser umzugehen.“

Janna Hoppmann

Möchten Menschen, die den Klimawandel kleinreden, ihre Angst verdrängen?

An Wissen mangelt es durch die vielen wissenschaftlichen Beweise für die Klimakrise ja eigentlich nicht mehr. Und zum Glück zeigen Studien wie die der Organisation „More in Common“, dass in Deutschland tatsächlich nur noch wenige das Thema auf die leichte Schulter nehmen. Diese Menschen befürchten, dass sie womöglich Gewohnheiten oder ihr Weltbild anpassen müssten, und beschäftigen sich daher lieber erst gar nicht tiefer mit Klimaschutz.

Haben Sie als Psychologin Verständnis für eine solche Reaktion?

Es ist verständlich, dass Menschen ihre Unabhängigkeit wahren wollen und sich zunächst dagegen wehren, dass Umweltkrisen

ihr Leben verändern. Auch ich würde mir ein leichteres Leben mit weniger Sorgen wünschen. Eine hilfreiche Reaktion auf dieses Unbehagen wäre, sich einzugestehen, dass die Auseinandersetzung mit einer Krise notwendig ist, um ein gutes Leben in Zukunft sicherzustellen – auch wenn sie viel Energie kostet und sehr anstrengend sein kann.

Kann aus der Klimasorge auch etwas Positives entstehen?

Auf jeden Fall! Viele Menschen stellen sich angesichts der Probleme die Fragen: Was bedeutet für mich eigentlich ein gutes, glückliches Leben? Was wünsche ich mir für die Zukunft? Sie werden dadurch motiviert, aktiv zu werden. Immer mehr Menschen tun sich mit anderen zusammen und werden durch dieses Engagement stärker.

Entlastet es auch schon, wenn man zu Hause auf klimafreundliches Verhalten achtet?

Es kommt auf jede und jeden einzelnen an! Bereits kleine Veränderungen im Alltag helfen: die Raumtemperatur verringern, weniger Fleisch essen, weniger fliegen oder mehr Rad fahren statt Auto. Auch wer sich zum Beispiel im eigenen Unternehmen, im Sportverein, in der Nachbarschaft oder in der Kirchengemeinde für geringeren Energieverbrauch einsetzt, kann etwas verändern. Das reduziert nicht nur die eigenen Sorgen, sondern ermutigt auch andere, dass wir es gemeinsam schaffen können.

Dürfen wir uns auch einmal eine Pause von dem Gefühl erlauben, etwas tun oder lassen zu müssen?

Die Beschäftigung mit dem Klima ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Man kann sich auch ab und zu mal zurückziehen, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Wenn wir es langsamer angehen, schöpfen wir neue Kraft.

Wie genau kann das aussehen?

Wir brauchen Widerstandskraft, sogenannte Resilienz. Darunter verstehen wir in der Psychologie die Fähigkeit, herausfordernde Situationen im Leben zu meistern, ohne anhaltende Beeinträchtigungen davonzutragen. Resilienz können und sollten wir trainieren, damit wir uns nicht unterkriegen lassen. Ein wichtiger Schritt ist es dafür, auf die eigenen psychischen Reserven, die eigene Energie sowie Stressbelastung zu achten und regelmäßig Pausen einzulegen.



Welche konkreten Tipps geben Sie, um mehr Resilienz aufzubauen?

Es hilft, sich Unterstützung und wertschätzendes Feedback aus dem sozialen Umfeld zu holen. Ebenso stärkt es unsere Resilienz, wenn wir uns bewusst angenehme Momente verschaffen und schönen Aktivitäten nachgehen, die uns Freude bereiten – das kann von einem Kinobesuch bis zum Tagebuchschreiben gehen. ■

Der Klimawandel landet laut Umfragen auf Platz 3 der größten Sorgen der Deutschen.

Quelle: Ipsos

So hilft die AOK

→ Wenn Ängste den Alltag beherrschen: Hier finden Sie Informationen dazu, was Angststörungen und Panikattacken sind und wo Sie Hilfe erhalten.
aok.de/magazin > Suchwort: Angst

