

# Zwischen Angst und Engagement – junge Menschen in der Klimakrise

## AUSGEWÄHLTE BEFUNDE ZU EMOTIONEN UND BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Heike vom Orde

**Der Artikel bietet einen Überblick zu ausgewählten internationalen Studien, die die emotionalen Reaktionen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf den Klimawandel und deren Bewältigungsstrategien untersuchen.**

»Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut!« Dieser Demospruch, der regelmäßig die Klimaproteste von Fridays for Future begleitet, fasst prägnant einen offensichtlichen Konflikt zusammen: Etliche junge Menschen fühlen sich von der Generation ihrer Eltern und Großeltern um eine lebenswerte Zukunft betrogen. Zwar stellen der Klimawandel und seine existenziellen Folgen für Menschen aller Altersgruppen eine Belastung dar, für die junge Generation steht dabei aber nicht nur ihre Gegenwart, sondern auch ihr Recht auf eine Zukunft auf dem Spiel. Entsprechend sind junge Menschen im Kontext der globalen Erwärmung stärker von Angstgefühlen betroffen als ältere (Coffey et al., 2021). Dennoch fokussiert sich die Forschung bislang vor allem auf die emotionalen und psychischen Auswirkungen bei Erwachsenen (Pereira & Freire, 2021). So liegen bislang nur wenige Studien vor, die den Zusammenhang zwischen der Klimakrise und dem psychischen Wohlbefinden von jungen Menschen untersuchen. Die Forschungsergebnisse hierzu sind uneinheitlich. Eine deutsche Studie mit Kindern im Alter von 9 bis 14 Jahren konnte zeigen, dass die

Befragten angesichts des Klimawandels zwar Sorge, Angst oder Schuldgefühle erleben. Diese Gefühle stehen jedoch in keinem signifikanten Zusammenhang mit dem subjektiven Wohlbefinden (Klöckner et al., 2010). Dagegen konnte eine Langzeituntersuchung aus Australien bei Jugendlichen, die bereits in der Kindheit große Besorgnis über den Klimawandel empfanden, eine Zunahme an depressiven Symptomen in der späten Adoleszenz feststellen (Sciberras & Fernando, 2021). Eine weitere Studie (Reyes et al., 2021) sieht einen Zusammenhang zwischen Klimaangst und der psychischen Gesundheit von jungen Erwachsenen auf den Philippinen.

In der vorliegenden Übersicht werden internationale Befunde in Bezug auf die Emotionen und Bewältigungsstrategien junger Menschen in der Klimakrise zusammengefasst.

Coffey, Yumiko et al. (2021). *Understanding eco-anxiety: a systematic scoping review of current literature and identified knowledge gaps*. The Journal of Climate Change and Health, 3, 100047.

Pereira, Teresa & Freire, Teresa (2021). *Positive youth development in the context of climate change: a systematic review*. Frontiers in Psychology, 12, 786119.

Klöckner, Christian, Beisenkamp, Anja & Hallmann, Sylke (2010). *Klimawandel aus der Sicht 9- bis 14-jähriger Kinder – Emotionen, Bewältigungsressourcen und allgemeines Wohlbefinden*. Umweltpsychologie, 14, 121-142.

Sciberras, Emma & Fernando, Julian (2021). *Climate change-related worry among Australian adolescents: an eight-year longitudinal study*. Child and Adolescent Mental Health, 27(1), 22-29.

Reyes, Marc et al. (2021). *An investigation into the relationship between climate change anxiety and mental health among Gen Z Filipinos*. Current Psychology, 42(9), 7448-7456.

### EMOTIONALE REAKTIONEN AUF DEN KLIMAWANDEL

Insgesamt weist die vorliegende internationale Forschung darauf hin, dass bei jungen Menschen negative Gefühle in Bezug auf den Klimawandel in vielen Regionen der Welt mehrheitlich der Normalfall – und nicht die Ausnahme – sind (Ogunbode et al., 2022). Besonders in den Ländern des globalen Nordens nehmen Heranwachsende sowohl die Rolle der Betroffenen als auch die der Mit-Verursachenden im Kontext der Klimakrise ein (Frick et al., 2022). In einer internationalen Studie mit Teilnehmenden aus 32 Ländern berichteten die Teilnehmer\*innen (zumeist Studierende) häufig von negativen Emotionen bei der Auseinandersetzung mit dem Klimawandel. Es zeigten sich jedoch auch deutliche nationale Unterschiede in der Ausprägung von Angst und Besorgnis (Ogunbode et al., 2022). So waren 78 % der jungen Menschen in Spanien »sehr« oder »extrem besorgt« über den Klimawandel, während es in Russland nur 10 % der Befragten waren. Am häufigsten werden negative Emotionen wie Angst, Ärger, Wut, Trauer, Hoffnungslosigkeit und Schuld von Jugendlichen und jungen Erwachsenen als Reaktionen genannt (Hickman et al., 2021).

### Klimaangst

Mit Klimaangst (in der englischsprachigen Forschungsliteratur als »climate

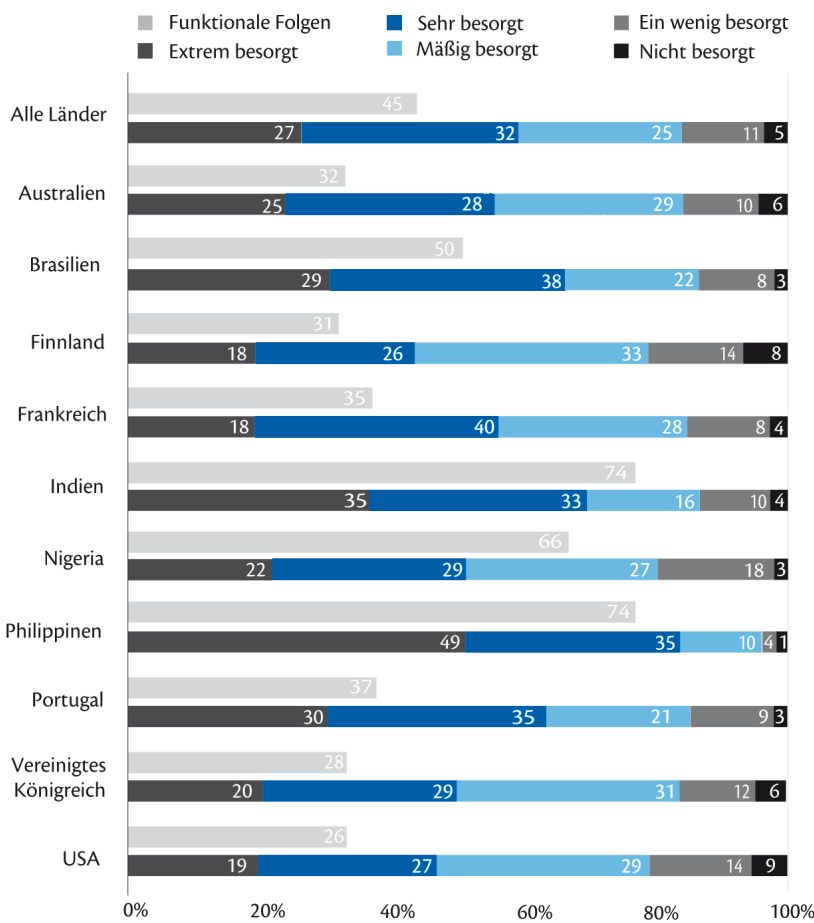


Abb. 1: Besorgnis über den Klimawandel und funktionale Folgen für junge Menschen in 10 Ländern (Hickman et al., 2021)

anxiety« oder »eco-anxiety« bezeichnet) ist die Angst vor Umweltschäden oder -verlusten gemeint, die durch den menschengemachten Klimawandel verursacht werden. Die American Psychological Association (APA) definiert eco-anxiety als chronische Angst vor dem Untergang der Umwelt (Clayton et al., 2017).

In einer großen länderübergreifenden Befragung (n=10.000) in Australien, Brasilien, Finnland, Frankreich, Indien, Nigeria, den Philippinen, Portugal, dem Vereinigten Königreich und den USA wurden 16- bis 25-Jährige zu ihren Emotionen in Bezug auf den Klimawandel befragt (Hickman et al., 2021). 75 % der Befragten gaben an, Angst vor der Zukunft zu haben. 59 % waren äußerst oder sehr besorgt über den Klimawandel und 45 % gaben an, dass ihre Gefühle über den

Klimawandel ihr Alltagsleben negativ beeinflussen. Dabei wurde von den befragten jungen Menschen in den (ärmeren) Ländern des globalen Südens wie den Philippinen oder Indien, deren Lebenswelten jetzt schon stark von den Auswirkungen der Klimakrise betroffen sind, mehr Besorgnis geäußert (Abb. 1).

Aus Interviews mit Kindern wird deutlich, dass diese die Schädigung und Zerstörung der Umwelt oftmals persönlich nehmen, als ob diese ihnen selbst angetan wird (Hickman, 2020). Basierend auf Fallstudien aus der psychotherapeutischen Praxis wurde ein konzeptioneller Rahmen der »eco-anxiety« bei Kindern und Jugendlichen entwickelt. Die Ausprägung reicht von einer leichten Klimaangst, die nicht konstant ist und von der sich die Heranwachsenden ablenken können, bis

zu einer schweren Angststörung, die zum Verlust von Lebensfreude und depressiven Symptomen führen kann (ebd.).

### Ärger und Wut

Dieselbe länderübergreifende Studie (Hickman et al., 2021) konnte zeigen, dass 57 % der befragten jungen Menschen in Bezug auf den Klimawandel Wut empfinden. Die Wut richtete sich insbesondere gegen Regierungen, die nach Meinung der jungen Generation ihrer Verantwortung in Bezug auf den Klimaschutz nicht gerecht werden und nicht adäquat handeln. Das Gefühl, von der Politik betrogen zu werden, ist bei Jugendlichen und jungen Menschen länderübergreifend deutlich ausgeprägt (ebd.).

Im Rahmen einer Online-Befragung in der Schweiz wurden 14- bis 25-Jährige gefragt, wie sehr es sie ärgere, dass Politiker\*innen so wenig für den Klimaschutz tun (Brügger et al., 2020). Jugendliche, die bereits an Aktionen wie einem Klimastreik teilgenommen hatten, berichteten von einem höheren Maß an Ärger und Wut als nicht engagierte Jugendliche. Wut kann somit sowohl als eine belastende Emotion als auch konstruktiv als eine Ressource für die emotionale Bewältigung der Klimakrise und ihrer Folgen gesehen werden (Stanley et al., 2021).

### Trauer, Hilflosigkeit und Verzweiflung

In der englischsprachigen Literatur als »ecological grief« bezeichnet, umfasst umweltbezogene Trauer Emotionen über erlebte oder erwartete ökologische Verluste, einschließlich des Verlusts von Arten, Ökosystemen und Naturlandschaften (Cunsolo & Ellis, 2018). In der o. g. internationalen Studie gaben rund zwei Drittel der befragten jungen Menschen an, klima- und umweltbezogene Traurigkeit zu empfinden (Hickman et al., 2021). Auch hier war die Trauer in den Ländern des

globalen Südens, die die Auswirkungen des Klimawandels bereits unmittelbar vor Ort zu erleiden haben, besonders stark ausgeprägt.

Eine Studie aus Australien legt nahe, dass die Auseinandersetzung mit dem Klimawandel neben Zukunftsangst auch Gefühle der Machtlosigkeit und der Verzweiflung aufgrund der eingeschränkten Handlungs- und Einflussmöglichkeiten junger Menschen auslösen können (Jones & Davison, 2021).

### Schuld und Scham

Über 50 % der befragten 16- bis 25-Jährigen der bereits referierten internationalen Studie berichteten von Schuldgefühlen, wenn sie an den Klimawandel denken (Hickman et al., 2021).

Eine deutsche Studie mit Studierenden konnte zeigen, dass Schuldgefühle in Bezug auf umweltschädliches Verhalten die Handlungsabsicht stärken können, die verursachten Schäden wiedergutzumachen (Harth et al., 2013). Schuldgefühle können also sowohl belastend als auch motivierend für klimapositives Verhalten und Engagement sein.

### Hoffnung und Zuversicht

Positive Emotionen wie Hoffnung und Zuversicht werden im Kontext der Klimakrise von jungen Menschen deutlich seltener empfunden als negativ konnotierte Emotionen (Hickman et al., 2021). Das Gefühl der Hoffnung ist allerdings ein starker Prädiktor für die Absicht, sich aktiv für den Klimaschutz zu engagieren (Geiger et al., 2021). Ebenso wird Hoffnung als zentraler Resilienzfaktor gegenüber der emotionalen und psychischen Belastung von Klimaengagierten genannt (Frick et al., 2022). Hoffnung machen jungen Menschen nach einer australischen Studie vor allem Klimaaktivist\*innen und Akteur\*innen aus der Wissenschaft (Jones & Davison, 2021).

Ogunbode, Charles et al. (2022). *Climate anxiety, well-being and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries*. *Journal of Environmental Psychology*, 84, 101887.

Frick, Vivian, Gossen, Maike & Holzhauer, Brigitte (2022). *Junge Menschen in der Klimakrise*. Dessau-Roßlau: Umweltbundesamt (Nr. 127/2022; UBA-Texte).

Hickman, Caroline et al. (2021). *Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey*. *The Lancet. Planetary Health*, 5(12), e863-e873.

Clayton, Susan et al. (2017). *Mental health and our changing climate: impacts, implications, and guidance*. *American Psychological Association and ecoAmerica*. Verfügbar unter: <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf> [11.6.24]

Hickman, Caroline (2020). *We need to (find a way to) talk about ... Eco-anxiety*. *Journal of Social Work Practice*, 34(4), 411-424.

Brügger, Adrian et al. (2020). *Social identity and risk perception explain participation in the Swiss youth climate strikes*. *Sustainability*, 12(24), 10605.

Stanley, Samantha et al. (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.

Cunsolo, Ashlee & Ellis, Neville (2018). *Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss*. *Nature Climate Change*, 8(4), 275-281.

Jones, Charlotte & Davison, Aidan (2021). *Disempowering emotions: The role of educational experiences in social responses to climate change*. *Geoforum*, 118, 190-200.

Harth, Nicole, Leach, Collin & Kessler, Thomas (2013). *Guilt, anger, and pride about in-group environmental behaviour: Different emotions predict distinct intentions*. *Journal of Environmental Psychology*, 34, 18-26.

Geiger, Nathaniel et al. (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.

## BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN JUNGER MENSCHEN

Der Umgang mit den chronischen Stressoren Klimawandel, Klimaangst und dem als unzureichend empfundenen Handeln der Regierungsverantwortlichen erfordert geeignete Bewältigungsstrategien. Die schwedische Wissenschaftlerin Maria Ojala (2012; 2023) erarbeitete auf der Basis von zahlreichen Studien mit Kindern und Jugendlichen und deren Umgang mit den Bedrohungen des Klimawandels eine Typisierung von Coping-Strategien (zusammenfassend bei Frick et al., 2022). Dabei geht es nicht nur um die Bewältigung, sondern auch um das Annehmen oder das Vermeiden von belastenden Situationen im Kontext der Klimakrise.

Demnach zeichnen sich 3 wesentliche Strategien bei den untersuchten Kindern und Jugendlichen ab:

### Problemorientiertes Coping

Die Strategie zielt darauf, sich auf das vorliegende Problem zu fokussieren, sich zu informieren, darüber mit dem sozialen Umfeld zu sprechen und mögliche Lösungsansätze zu finden. Durch den aktiven Umgang mit den belastenden Themen werden gleichzeitig Sorgen und Ängste gemindert. Hierbei werden individuelle problemorientierte Strategien in allen Altersgruppen häufiger genutzt als kollektive problemorientierte Strategien. Dies könnte damit erklärt werden, dass individuelle Ansätze niederschwelliger und besser in den Alltag zu integrieren sind (wie etwa eine Änderung des Konsumverhaltens). Kollektive problemorientierte Strategien verlangen hingegen ein aktives Engagement in einer Gemeinschaft.

### Emotionsorientiertes Coping

Diese Form der Bewältigung zielt darauf ab, die Wahrnehmung einer Bedrohung zu reduzieren, zu relativieren oder zu leugnen. Emotionsbasierte Bewältigungsstrategien können kurzfristig angstmindernd wirken, sie sind im Hinblick auf das psychische Wohlbefinden in der Klimakrise jedoch nur eine Übergangslösung, da das ursächliche Problem bestehen bleibt. Distanzierungsstrategien, Ablenkung oder auch die Verharmlosung des Klimawandels werden dabei von jungen Menschen am häufigsten als emotionsorientierte Bewältigungsstrategie zur Regulierung von Klimasorgen eingesetzt.

### Sinnorientiertes Coping

Der Klimawandel stellt einen Stressfaktor dar, den kein Individuum allein unter Kontrolle bringen kann. Sinnorientierte Bewältigungsstrategien zielen darauf ab, mit positiven Erwartungshaltungen wie Hoffnung und Vertrauen die persönliche Verantwortung für den Kli-

mawandel anzuerkennen, entsprechend zu handeln und dabei Zuversicht zu bewahren.

Junge Menschen, die bedeutungsfokussierte Bewältigungsstrategien wählen, stellen sich der Bedrohung und sind dabei in der Lage, die Perspektive zu wechseln und positive Trends (wie z. B. das weltweit wachsende Bewusstsein für die Folgen des menschengemachten Klimawandels) wahrzunehmen. Sie vertrauen dabei auch auf andere Akteur\*innen in diesem Kontext, wie etwa Klimawissenschaftler\*innen oder Umweltaktivist\*innen.

Insgesamt zeigen sich bei der Wahl der Coping-Strategien deutliche Unterschiede bei den untersuchten Altersgruppen junger Menschen (Ojala, 2012). Über alle Altersgruppen hinweg wurde emotionsorientiertes Coping am häufigsten angewandt, gefolgt von problemorientiertem Coping und sinnorientiertem Coping (Abb. 2).

Während die befragten Kinder (Durchschnittsalter 11,7 Jahre) seltener problemorientierte (15,6 %) und häufiger emotionsorientierte Bewältigungsstrategien anwandten (43,7 %; v. a. Distanzierung), stieg mit zunehmendem Alter die Anwendung problemorientierter Bewältigungsstrategien (33 % bei Jugendlichen, Durchschnittsalter: 16,4 Jahre; 44,8 % bei jungen Erwachsenen, Durchschnittsalter: 22,6 Jahre). Kinder nutzten im Vergleich zu beiden anderen Altersgruppen häufiger sinnorientiertes Coping (18,8 %). Auch das Vertrauen in die Wissenschaft war bei den befragten Kindern besonders stark ausgeprägt.

Sinnorientiertes Coping wie ein aktives Klimaengagement kann positive Gefühle der Selbstwirksamkeit und

	Kinder	Teenager	Junge Erwachsene	Alle 3 Altersgruppen
<b>Problemorientiertes Coping</b>	<b>15,6</b>	<b>33,0</b>	<b>44,8</b>	<b>31,1</b>
Individuell	9,4	32,0	42,9	28,1
Kollektiv	6,2	1,0	1,9	3,0
<b>Emotionsorientiertes Coping</b>	<b>43,7</b>	<b>35,0</b>	<b>39,0</b>	<b>39,2</b>
Verharmlosung	0,0	5,0	4,8	3,3
Distanzierung	40,6	20,0	15,2	25,3
Soziale Unterstützung	3,1	5,0	7,6	5,2
Hyperaktivierung	0,0	5,0	11,4	5,5
<b>Sinnorientiertes Coping</b>	<b>18,8</b>	<b>12,0</b>	<b>8,7</b>	<b>13,2</b>
Positive Erwartungshaltung	0,0	1,0	1,0	0,7
Pos. Denken/ Hoffnung	6,3	7,0	4,8	6,0
Vertrauen – alle Quellen	12,5	4,0	2,9	6,5
Vertrauen – Wissenschaft	6,3	1,0	0,0	2,4
Vertrauen – Politik	0,0	1,0	0,0	0,3
Vertrauen – Wirtschaft	0,0	0,0	0,0	0,0
Vertrauen – Akteur*innen	3,1	0,0	2,9	2,0
Vertrauen – Menschheit	0,0	2,0	0,0	0,7
Vertrauen – Gott	3,1	0,0	0,0	1,0
<b>Ich weiß nichts Besonderes</b>	<b>12,5</b>	<b>17,0</b>	<b>7,6</b>	<b>12,4</b>
<b>Ich weiß nicht</b>	<b>9,4</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,1</b>
<b>Nicht kodierbar</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
Gesamt	100	100	100	100

Abb. 2: Strategien zur Bewältigung von Sorgen über den Klimawandel bei schwedischen Jugendlichen in 3 Altersgruppen (Ojala, 2012)

der Hoffnung sowie die gesellschaftliche Teilhabe befördern und gleichzeitig negative Emotionen regulieren. Aktives Handeln in der Krise kann zu einem Empowerment in psychologischer und politischer Hinsicht führen. Insbesondere für Aktivist\*innen stellt ihr Engagement die wichtigste Copingstrategie dar (Martiskainen et al., 2020).

Ojala, Maria (2012). *Regulating worry, promoting hope: How do children, adolescents, and young adults cope with climate change?* International Journal of Environmental & Science Education, 7(4), 537-561.

Ojala, Maria (2023). *How do children, adolescents, and young adults relate to climate change? Implications for developmental psychology.* European Journal of Developmental Psychology, 20(6), 929-943.

Martiskainen, Mari et al. (2020). *Contextualizing climate justice activism: Knowledge, emotions, motivations, and actions among climate strikers in six cities.* Global Environmental Change, 65, 102180.

## FAZIT

Die Forschungslage zeigt, dass Erwachsene gut daran täten, die emotionalen und psychischen Belastungen Heranwachsender im Kontext der Klimakrise ernst zu nehmen und diesen chroni-

schen Stressoren im privaten und öffentlichen Diskurs Raum zu geben. Studien konnten zeigen, dass die lösungsorientierte Kommunikation in Familien und das klimabewusste Verhalten von Eltern einen positiven Einfluss auf die Kinder haben können, während umgekehrt Kinder ihre Eltern im Hinblick auf die Bedeutsamkeit des Klimawandels beeinflussen können. Auch Peers und Freund\*innen spielen in diesem Kontext eine wichtige Rolle (Ojala, 2023).

Junge Menschen dabei zu unterstützen, ihre Emotionen zu benennen und lösungsorientierte Wege aufzuzeigen, kann sie dazu befähigen, individuelle Ansätze im Kampf gegen die Klimakrise und für ihr persönliches Wohlbefinden zu finden. Ein Empowerment der jungen Generation wäre nicht nur jungen Menschen, sondern allen Generationen einer Gesellschaft zu wünschen, denn die Ängste und Sorgen der Kinder und Jugendlichen stellen eine rationale Reaktion auf ein reales Problem dar.

Heike vom Orde, IZI