



Foto: Joshua Hoehne – unsplash.com

# Junge Menschen und die Klimakrise

## Bewältigung, Engagement und Wohlbefinden

*Was bedeutet es, mit einer so komplexen und ernst zu nehmenden Bedrohung wie dem Klimawandel aufzuwachsen? Wie ist es, ständig zu hören, dass der eigene Lebenswandel der Hauptgrund für diese Bedrohung darstellt, während Menschen in weiter räumlicher und zeitlicher Ferne, Tiere und die Natur unter den negativen Auswirkungen dieses Problems leiden oder leiden werden?*

Viele junge Menschen sorgen sich wegen des Klimawandels. Doch wie wirken sich diese Sorgen auf das Wohlbefinden und die Bereitschaft aus, sich für Klimaschutz zu engagieren? Wie bewältigen junge Menschen ihre Klimasorgen und die Ambivalenz, die entsteht, wenn sie versuchen, klimafreundliche Entscheidungen zu treffen? Wie können Erwachsene, sowohl privat als auch in beruflichen Rollen (z. B. als Psychologinnen und Psychologen, Verhaltensforscherinnen und -forscher oder Lehrkräfte), mit jungen Menschen zusammenarbeiten, um deren Wohl und das des Planeten zu fördern? Ziel dieses Beitrags ist es, diese Fragen mithilfe der Forschung zu beantworten, die sich mit den Reaktionen von Personen der Altersgruppe vom späten Kindesalter bis zum Übergang zum Erwachsenenalter auf den Klimawandel befasst. Die meisten der relativ wenigen Studien mit jungen Menschen zu diesem Thema wurden in Nordamerika durchgeführt (siehe Ojala, Cunsolo, Ogunbode & Middleton, 2021). Daher wird der Fokus dieses Artikels überwiegend auf Personen liegen, die in diesem Teil der Welt leben, in dem auch das Zielpublikum dieses Beitrags lebt. Ich werde aber auch einige Studien heranziehen, die mit jungen Menschen durchgeführt wurden, die an Orten leben, die besonders anfällig für Extremwetterereignisse sind – Ereignisse, von denen angenommen wird, dass sie durch den Klimawandel häufiger auftreten werden.

### Wie fühlt sich der Klimawandel an?

Was also sagt die Forschung zu den emotionalen Reaktionen junger Menschen auf den Klimawandel und die Zukunft? Eine Überblicksstudie zum Forschungsstand von mir und meinen Kolleginnen und Kollegen zeigt, dass sich junge Menschen viele Sorgen wegen des Klimawandels machen und ein ziemlich düsteres Bild von der Zukunft der Welt haben (Ojala et al., 2021). Allerdings fallen die Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen Klimasorgen und eher allgemeinen Aspekten des subjektiven Wohlbefindens unterschiedlich aus. Teilweise zeigten sich signifikante Zusammenhänge zwischen negativen Emotionen gegenüber dem Klimawandel (im Zuge der Wahrnehmung, dass wichtige Ziele bedroht sind) und

verschiedenen Aspekten eines geringen psychischen Wohlbefindens wie dem allgemeinen negativen Affekt (d. h. allgemeinen Ängsten und Sorgen, die nicht direkt auf den Klimawandel bezogen sind) oder klinischen Angstzuständen. Teilweise war hingegen kein solcher Zusammenhang feststellbar, und in wieder anderen Fällen zeigte sich sogar ein Zusammenhang zwischen vielen Sorgen und positiven Aspekten wie einem höheren Maß an wahrgenommener Bedeutsamkeit. Sich über den Klimawandel zu sorgen ist also nicht immer gleichbedeutend mit einem geringen psychologischen Wohlbefinden oder Sorgen im klinisch bedeutsamen Ausmaß.

Konsistente Ergebnisse liefern Studien zum Zusammenhang zwischen Sorgen und Selbstwirksamkeit sowie klima- bzw. umweltschutzbezogenem Verhalten (alltäglichem Verhalten wie auch politischer Unterstützung): Hier zeigte sich in vielen Studien ein positiver Zusammenhang (siehe Ojala et al., 2021). In verschiedenen Studien, etwa von Verplanken und Roy (2013), konnte ein Zusammenhang zwischen Klimasorgen und Informationssuche gefunden werden. Das könnte vielleicht erklären, warum Klimasorgen mit der Überzeugung einhergehen, die Klimakrise beeinflussen zu können. Denn durch die Suche nach Informationen wird auch das Wissen darüber erweitert, was gegen den Klimawandel getan werden kann.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Sorgen junger Menschen in Bezug auf dieses globale Problem nicht immer mit einem niedrigen allgemeinen Wohlbefinden einhergehen, und dass sie offenbar mit Engagement verbunden sind. Kinder und Jugendliche in von Extremwetterereignissen stärker betroffenen Regionen scheinen jedoch negative Emotionen wie Angst und Kummer in deutlich stärkerem Ausmaß zu erleben (Ojala et al., 2021). Da solche Ereignisse auch in nördlichen Weltregionen in nicht allzu ferner Zukunft wahrscheinlicher werden, haben diese Erkenntnisse Relevanz für hier lebende junge Menschen. Es besteht das Risiko, dass diese stärkeren negativen emotionalen Reaktionen zukünftig bei immer mehr jungen Menschen auftreten werden.

### Wie lassen sich Klimasorgen gut bewältigen?

Da der Zusammenhang zwischen Sorgen über den Klimawandel und dem allgemeinen Wohlbefinden etwas inkonsistent ist, ließe sich argumentieren, dass es vielleicht ergiebiger wäre, darauf zu fokussieren, wie junge Menschen Sorgen bewältigen. Häufig erlebte Emotionen beeinflussen das Wohlbefinden und Verhalten nicht direkt, aber jeder Mensch geht anders mit Emotionen um, und verschiedene Bewältigungsstrategien können mehr oder weniger hilfreich für Wohlbefinden und Engagement sein. Da die Klimakrise für immer mehr Menschen zu einer unmittelbaren Bedrohung wird, ist es ebenfalls wichtig, konstruktive Bewältigungsstrategien zu identifizieren.

Ich habe viele Studien mit jungen Menschen durchgeführt, in denen es darum ging, wie sie mit dem Klimawandel umgehen, und dabei verschiedene Bewältigungsstrategien identifiziert (Ojala, 2012; Ojala, 2012b; Ojala, 2013; Ojala & Bengtsson, 2019), wie z. B.

- die Bagatellisierung der Bedrohung,
- die Distanzierung von den eigenen Gefühlen,
- die Suche nach sozialer Unterstützung und
- die übermäßige Fokussierung der eigenen Sorgen.

In diesem Artikel werde ich mich auf zwei Bewältigungsstrategien konzentrieren: problemfokussiertes und bedeutungsfokussiertes Coping.

#### *Problemfokussiertes Coping*

Ein problemfokussierter Zugang zu Klimasorgen ist ein recht häufiger Bewältigungsmechanismus in allen Altersgruppen junger Menschen. Diese Bewältigungsstrategie besteht darin, sich auf das vorliegende Problem zu konzentrieren und dann einen Plan zu entwerfen, oder mit anderen darüber zu sprechen, was zur Lösung getan werden kann. Damit werden indirekt auch die Sorgen abgeschwächt. Bei Problemen, die der eigenen Kontrolle unterliegen – wie einer bevorstehenden Prüfung, über die man sich Sorgen macht –, ist ein problemfokussierter Zugang oft sehr hilfreich. Er steht sowohl mit Wohlbefinden als auch mit einem erfolgreichen Ergebnis, also dem Bestehen der Prüfung, im Zusammenhang. Bei Problemen, die nicht vollständig der eigenen Kontrolle unterliegen – wie das Leben mit einer chronischen Krankheit oder einem todkranken Menschen –, die uns täglich herausfordern und für die es keine direkte Lösung gibt, ist problemfokussiertes Coping hingegen oft nicht ausreichend. Die bekannte Coping-Forscherin Susan Folkman hat herausgefunden, dass problemfokussiertes Coping um bedeutungsfokussiertes Coping ergänzt werden muss, um Handlungsenergie aufrechtzuerhalten und das eigene allgemeine Wohlbefinden zu schützen (Folkman, 2008).

#### *Bedeutungsfokussiertes Coping*

Die Forschung von Susan Folkman bezieht sich zwar nicht auf gesellschaftliche Probleme und den Klimawandel, hat aber dennoch Bedeutung für den Umgang damit. Denn der Klimawandel ist ein Stressfaktor und Problem, das kein Individuum alleine unter Kontrolle hat. Zugleich sind wir aber alle Teil des Problems und

dazu aufgefordert, Verantwortung dafür in unserem Alltag zu übernehmen und unser Verhalten in eine klimafreundliche Richtung zu lenken. Daher habe ich in meinen Studien zu den Bewältigungsmechanismen junger Menschen in Bezug auf den Klimawandel auch bedeutungsfokussiertes Coping berücksichtigt.

Da diese Form der Bewältigung stärker mit der Aktivierung positiver Emotionen verbunden ist als mit der Reduzierung negativer Emotionen, wurde auch gefragt, wie das Gefühl der Hoffnung in verschiedenen Altersgruppen junger Menschen gefördert wird (Ojala, 2012b). Eine kleine Gruppe junger Menschen stützte ihre Hoffnung auf die Verleugnung der Ernsthaftigkeit der Klimakrise. Demgegenüber griff eine größere Gruppe derer, die Hoffnung empfanden, auf bedeutungsfokussiertes Coping zurück. Eine Möglichkeit war z. B., den Klimawandel neu zu bewerten: Die jungen Menschen verleugneten die Bedrohung nicht und machten sich viele Sorgen, waren aber auch imstande, die Perspektive zu wechseln und positive Trends wahrzunehmen – etwa, dass sich immer mehr Menschen des Klimawandels bewusst sind und ihn ernst nehmen, oder dass die Menschheit schon vielen schwierigen Problemen gegenüberstand und diese bewältigt hat. Sie schwangen zwischen Sorgen und Zuversicht. Ein anderer Mechanismus des bedeutungsfokussierten Copings, den wir fanden, war Vertrauen in andere soziale Akteurinnen und Akteure, wie z. B. Menschen in der Klimaforschung, Politik oder Klimaschutzbewegung. Im Vertrauen, dass es außer einem selbst auch andere gibt, die ihren Teil beitragen, können junge Menschen ein Gefühl dafür bekommen, dass es etwas bringt, selbst zu handeln.

#### *Quantitative Erhebungen*

Basierend auf den beschriebenen qualitativen Studien zu verschiedenen Bewältigungsmechanismen wurden quantitative Studien durchgeführt, um den Zusammenhang zwischen diesen Strategien und sowohl umweltbezogenem Engagement als auch subjektivem Wohlbefinden zu untersuchen (Ojala, 2012a; Ojala, 2013; Ojala & Bengtsson, 2019). Es konnte festgestellt werden, dass sich junge Menschen mit einer problemfokussierten Bewältigung durch umweltfreundlicheres Verhalten im Alltag auszeichneten und eher das Gefühl hatten, die Klimakrise beeinflussen zu können. Allerdings zeigte sich auch, dass diese Strategie in Bezug auf den Klimawandel mit einem stärkeren allgemeinen negativen Affekt einhergeht – in Übereinstimmung mit den Überlegungen zu den problematischen Aspekten eines rein problemfokussierten Ansatzes in nicht vollständig kontrollierbaren Situationen.

Bedeutungsfokussiertes Coping wies demgegenüber einen positiven Zusammenhang sowohl mit Umweltengeagement auf (einschließlich der Ansicht, die Klimakrise beeinflussen zu können) als auch mit allen Aspekten des subjektiven Wohlbefindens. Weiterhin konnte festgestellt werden, dass bei Kindern, die zwar überwiegend problemfokussierte Strategien anwendeten, diese aber um bedeutungsfokussierte Strategien ergänzten, der Zusammenhang zwischen problemfokussierten Bewältigungs-



**Maria Ojala** ist außerordentliche Professorin für Psychologie am »Center for Environmental and Sustainability Social Science« der Örebro Universität (Schweden). Ihr Hauptforschungsinteresse gilt dem Denken, Fühlen, Handeln, Lernen, Bewältigen und Kommunizieren junger Menschen über globale Umweltprobleme mit besonderem Fokus auf den Klimawandel. Seit über 15 Jahren forscht sie mit Jugendlichen zu diesen Themen.

E maria.ojala@oru.se

mechanismen und dem allgemeinen negativen Affekt verschwand (Ojala, 2012a). Zusammenfassend stellen bedeutungsfokussierte Strategien, die Zuversicht fördern, ziemlich konstruktive Bewältigungsmechanismen dar.

### Ambivalente Gedanken zum individuellen Klimaschutz

Neben Sorgen bezüglich des Klimawandels können junge Menschen auch negative Emotionen in Bezug auf den Versuch empfinden, sich im Alltag umweltfreundlich zu verhalten. Castro, Garrido, Reis und Menezes (2009) haben z. B. gezeigt, dass junge Menschen Recycling nicht selten ambivalent gegenüberstehen. Dieses Phänomen konnte auch in Studien mit jungen Menschen in Schweden, die ich gemeinsam mit Kolleginnen durchgeführt habe, in Bezug auf energiesparendes Verhalten (Ojala & Rikner, 2010) und klimafreundliche Ernährung (Ojala & Anniko, 2020) beobachtet werden. Ambivalenz bedeutet, sich hin- und hergerissen zu fühlen zwischen den positiven Aspekten einer Verhaltensweise – etwa, dass klimafreundliche Ernährung gut für die Umwelt ist – und negativen Aspekten desselben Verhaltens – etwa, dass die Vermeidung von Fleischkonsum anstrengend ist, und dass das eigene Verhalten ohnehin keinen Effekt auf die Klimakrise hat.

Psychologisch gesehen ringen junge Menschen mit dieser Ambivalenz auf interessante Art und Weise (Ojala & Anniko, 2020; Ojala & Rikner, 2010). Manche neigen zu Schwarz-Weiß-Denken und geben ihr Engagement auf. Sie argumentieren z. B., dass es keinen Sinn ergebe, sich klimafreundlich zu ernähren, wenn dies nicht alle tun. Das ist eine funktionierende Strategie, um Verantwortung zu vermeiden, da es niemals so sein wird, dass alle Menschen umweltfreundlich handeln. Andere gehen mit ihrer Ambivalenz so um, dass sie eine Art dialektisches Denken nutzen und ihre Ambivalenz überwinden, indem sie ein drittes Element einführen, z. B.: »Ich weiß, dass mein Verhalten alleine keinen großen Effekt hat, aber irgendjemand muss den ersten Schritt tun«, oder »Ich kann zumindest ein Vorbild sein«. Wer so argumentiert, kann mit der Ambivalenz leben und trotzdem aktiv sein. Es ist wie eine Vorwegnahme einer nachhaltigeren Zukunft, indem eine Person ihren eigenen Idealen entsprechend lebt und durch dieses Engagement andere inspiriert, es ihr gleichzutun. Diese Praxis der Vorwegnahme (»präfigurative Praxis«) ist auch mit Hoffnung verbunden – sowohl bei den Personen, die als Vorbilder agieren, als auch bei jenen, die durch sie inspiriert werden.

### Ausblick

Es gibt konstruktive und weniger konstruktive Wege für junge Menschen, mit Klimasorgen und Ambivalenz umzugehen. Die Frage ist nun, wie Expertinnen und Experten aus der Psychologie und der Verhaltensforschung jungen Menschen helfen können, negative Emotionen hinsichtlich des Klimawandels zu bewältigen. Gibt es gute Wege, um konstruktives Coping zu fördern? Leider gibt es sehr wenig systematische Forschung zu dieser Frage. Basierend auf Korrelationsstudien kann jedoch gesagt werden, dass es wichtig ist, dass Erwachsene die

Gefühle junger Menschen in Bezug auf den Klimawandel und andere soziale Probleme ernst nehmen, dass sie den jungen Menschen zuhören und lösungsorientiert mit ihnen sprechen (Ojala & Bengtsson, 2019).

Jungen Menschen zu helfen, ihre Gefühle zu benennen, ist ebenfalls wichtig, da dies, wie viele Studien zu den Grundlagen der Psychologie zeigen, hilft, ein Gefühl der Kontrolle über die eigenen emotionalen Reaktionen zu gewinnen und dadurch zu vermeiden, dass sie sich in niedrigem Wohlbefinden niederschlagen. Weiterhin kann es für die Bewältigung der Sorgen hilfreich sein, junge Menschen dabei zu unterstützen, verschiedene Ansätze im Kampf gegen den Klimawandel zu finden. So zeigen etwa allgemeine psychologische Forschungsergebnisse wie die von Witte und Allan (2000), dass sich Sorgen dann zu einer konstruktiven Kraft entwickeln können, wenn den besorgten Menschen Wege aufgezeigt werden, wie sie die Ursachen des besorgniserregenden Problems bekämpfen können.

Schließlich ist es wichtig, nicht direkt in einen therapeutischen Modus zu verfallen, wenn junge Menschen sich viele Sorgen um den Klimawandel machen – ein Risiko, das vor allem psychologische Fachkräfte betrifft. Der Fokus darauf, Sorgen loszuwerden, z. B. durch Anwendung verschiedener Entspannungsverfahren oder anderer ähnlicher Techniken, könnte als Versuch angesehen werden, ein ernstes und komplexes Problem unter den Teppich zu kehren. Die Sorgen junger Menschen sind zum großen Teil eine rationale Antwort auf ein reales Problem.

Es ist wichtig, die Emotionen nicht nur aus psychologischer Perspektive zu betrachten, sondern auch zu erkennen, dass es verschiedene gesellschaftliche Akteurinnen und Akteure gibt, die die Emotionen junger Menschen zu ihrem eigenen Vorteil steuern und lenken möchten. So sind z. B. manche Gruppen daran interessiert, ihre eigene Machtposition zu erhalten, die bedroht sein könnte, wenn sich unsere Gesellschaft in eine nachhaltigere Richtung verändert. Supran und Oreskes (2021) zeigen, dass es mächtige Akteurinnen und Akteure gibt, die wollen, dass Laien alle Verantwortung für Umweltprobleme übernehmen, indem sie sich nur darauf konzentrieren, im Alltag klimafreundliche Entscheidungen zu treffen und als gehorsame Verbraucherinnen und Verbraucher zu handeln, ohne Machtstrukturen infrage zu stellen. Auf diese Weise können nicht nachhaltige Unternehmen weitermachen wie bisher – oder in anderen Worten: Für sie sind Schuldgefühle besser als Ärger. Manche haben auch ein Interesse daran, dass junge Menschen sich keine Sorgen machen. Denn Sorgen fördern das kritische Denken und stellen eine Bedrohung für all jene dar, die keine gesellschaftliche Veränderung wollen. Daher ist es wichtig, jungen Menschen zu helfen, ein kritisches emotionales Bewusstsein zu entwickeln, indem sie Wissen darüber erwerben, inwiefern Gefühle nicht nur von psychologischen, sondern auch von kulturellen und gesellschaftlichen Faktoren abhängen.

Maria Ojala

### Übersetzung aus dem Englischen:

Rima Ashour, Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin

### Redaktionelle

Betreuung:  
Dr. Felix Peter, Redaktion »Praxis Schulpsychologie«

### Literatur:

Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: s.koch@psychologenverlag.de