



Youth Rising Above Climate Anxiety

Modul 1

Klimaangst



www.planet-pulse.eu

Modulübersicht

Modul 1 hilft jungen Menschen, Klimangst als natürliche Reaktion auf die Klimakrise zu verstehen. Es untersucht die emotionalen, sozialen und politischen Ursachen dieser Gefühle und bietet praktische Strategien zu deren Bewältigung. Durch Reflexion, Aktivitäten und reale Beispiele werden die Lernenden dabei unterstützt, von der Angst zum Handeln überzugehen und ihre eigene Kraft zu erkennen, zum Wandel beizutragen und hoffnungsvolle Klimanarrative gestalten.

- 01 Was ist Klimangst?
- 02 Die Wissenschaft hinter der Klimangst
- 03 Klimaresilienz aufbauen
- 04 Die Kraft der gemeinschaftlichen Unterstützung
- 05 Von der Angst zur Selbstermächtigung
- 06 Die Deutung von Klimangst gestalten

Lernziele von Modul 1

Am Ende dieses Moduls sollten Sie in der Lage sein, ...

1. zu verstehen, was Klimangst ist und warum sie eine normale emotionale Reaktion darstellt.
2. zu erkunden, wie Medien, persönliche Erfahrungen und globale Untätigkeit Ihre Emotionen beeinflussen.
3. Gesunde Bewältigungsstrategien zu identifizieren, um mit Ängsten umzugehen und emotionale Resilienz aufzubauen.
4. die Bedeutung von gegenseitiger Unterstützung und kollektivem Handeln für den Abbau von Klimastress zu erkennen.
5. Ihre persönliche Rolle bei der Mitwirkung an Klimälösungen entdecken, egal ob groß oder klein.
6. Kommuniziere über Klimathemen auf eine Weise, die Hoffnung weckt, statt Panik
7. Nutzen Sie Ihre Stimme, um eine ehrlichere und stärkende Klimadiskussion mitzugestalten.

01

Lektion 1

Was ist Klimangst?
Die emotionale
Landschaft verstehen



Willkommen zu Modul 1: Klimangst



[Click here to
watch Module 1
Introduction
video](#)

1.1

Was ist Klimangst?



Klimaangst, manchmal auch **Ökoangst genannt**, bezeichnet die emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Reaktionen, die mit der Sorge um den Klimawandel verbunden sind. Es ist wichtig zu verstehen, dass es sich hierbei um eine **rationale und gesunde** Reaktion auf die Realität von Umweltbedrohungen handelt, nicht um eine psychische Erkrankung oder Störung.

1.1 Was ist Klimangst?

Die Psychologen Clayton und Karazsia (2020) definieren Klimangst als „negative kognitive, emotionale und verhaltensbezogene Reaktionen, die mit Sorgen über den Klimawandel verbunden sind“.

Wenn junge Menschen von Abholzung, steigenden Meeresspiegeln oder dem Artensterben erfahren, ist es ganz natürlich, Gefühle wie Traurigkeit, Sorge oder Angst zu empfinden.

Klimaangst zu empfinden bedeutet, dass dir der Planet und seine Zukunft sehr am Herzen liegen. Das ist nichts, was unterdrückt werden sollte, sondern etwas, das positive Veränderungen bewirken kann.



Schau dir dieses kurze Video an:
Was ist „Klimangst“ und was kann man dagegen tun?

1.2

Wie sich der Klimawandel weltweit auf die psychische Gesundheit auswirkt

Die Auswirkungen des Klimawandels gehen weit über physische Zerstörung hinaus. Laut der **Weltgesundheitsorganisation (2022)** ist der Klimawandel eine der größten Gesundheitsbedrohungen für die Menschheit, insbesondere für junge Menschen.

Junge Menschen leben mit dem Wissen, dass die Zukunft von häufigeren Naturkatastrophen, Ernährungsunsicherheit, Vertreibung und sozialen Umbrüchen geprägt sein könnte.

Selbst diejenigen, die diese Auswirkungen nicht direkt erlebt haben, können durch die ständige Konfrontation mit **Nachrichtenberichten, sozialen Medien und Umweltkampagnen** emotional betroffen sein.

Zu sehen, wie Waldbrände in Australien Wälder zerstören oder Überschwemmungen in Pakistan ganze Gemeinden vertreiben, kann selbst aus Tausenden von Kilometern Entfernung zu einem tiefen Gefühl der Hilflosigkeit und Traurigkeit führen. Das Verständnis, dass diese Emotionen eine normale globale Reaktion sind, kann dir helfen zu erkennen, dass du nicht allein bist

1.2

Wie sich der Klimawandel weltweit auf die psychische Gesundheit auswirkt



Aktivität!

Kartenaufgabe – Markiere zwei Länder, die in letzter Zeit von erheblichen Klimafolgen betroffen waren, und diskutiere, wie du dich beim Anblick dieser Ereignisse gefühlt hast

Klicken Sie [HIER](#), um an der Aktivität teilzunehmen

1.4 Welche Emotionen stecken hinter der Klimangst?

Klimaangst ist nicht nur ein einziges Gefühl. Es ist eine Mischung aus vielen starken Emotionen.

Zu den typischen Emotionen, die mit Klimangst verbunden sind, gehören Angst, Schuldgefühle, Wut, Trauer, Hoffnungslosigkeit und sogar Hoffnung.

Man empfindet vielleicht Angst, wenn man an extreme Wetterereignisse denkt, Schuldgefühle wegen des eigenen CO₂-Fußabdrucks oder Wut auf ältere Generationen oder Regierungen, weil sie nicht handeln.

Trauer, auch als Solastalgie bekannt, ist eine weitere starke Emotion – die tiefe Traurigkeit, die wir empfinden, wenn vertraute natürliche Umgebungen beschädigt werden oder verloren gehen (Albrecht, 2005).



1.4 Welche Emotionen stecken hinter der Klimangst?

Gleichzeitig ist auch das Gefühl der Hoffnung Teil dieser emotionalen Landschaft – die Hoffnung, dass Veränderung möglich ist, die Hoffnung, dass Maßnahmen ergriffen werden, und die Hoffnung, dass noch immer eine bessere Zukunft geschaffen werden kann.

Hickman et al. (2021) stellten fest, dass fast 60 % der jungen Menschen weltweit äußerst besorgt über den Klimawandel sind, was zeigt, wie weit verbreitet diese Gefühle sind.



Sehen Sie sich dieses kurze Video zum Thema „Von Öko-Angst zu Klimaoptimismus“ an | [Lyn Stoler](#) | [TEDxManhattanBeach](#)

1.4 Aktivität – Emoji-Wand

Wähle ein Emoji aus, das deine Stimmung heute widerspiegelt, und begründe deine Wahl.





1.5

1.5 Gesunde Sorge vs. lähmende Verzweiflung

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen gesunder Besorgnis und lähmender Verzweiflung zu verstehen.

Gesunde Besorgnis spornt uns an, mehr zu lernen, uns an Diskussionen zu beteiligen, Veränderungen zu unterstützen und Lösungen zu finden. Sie hält uns wachsam und verbunden mit dem, was wichtig ist.

Lähmende Verzweiflung hingegen kann dazu führen, dass wir uns festgefahren, hilflos und handlungsunfähig fühlen. Sie kann dazu führen, dass wir uns aus Gesprächen zurückziehen oder ein Gefühl des Fatalismus entwickeln – den Glauben, dass nichts getan werden kann, um zu helfen.

Beide Reaktionen sind normal. Wichtig ist, zu erkennen, wann Angst beginnt, uns zu blockieren, und zu lernen, wie wir uns sanft wieder zu konstruktivem Handeln zurückführen können. Das Ziel ist nicht, Angst zu ignorieren, sondern sie als Signal zu nutzen, um unsere Energie dort zu bündeln, wo sie etwas bewirken kann.

1.5 Aktivität – Reflexion

Besprechen Sie mit einem Partner oder schreiben Sie in Ihr Tagebuch über eine Situation, in der Ihnen Angst oder Sorge geholfen haben, eine positive Veränderung in Ihrem Leben herbeizuführen



02

Lektion 2

Warum empfinden wir so? Die wissenschaftlichen Hintergründe der Klimangst





2.1

2.1 Die Rolle der Medien und sozialen Netzwerke

Heute sind wir rund um die Uhr von Nachrichten umgeben.

Jedes Mal, wenn wir unser Handy aufschlagen, fernsehen oder durch soziale Medien scrollen, sehen wir wahrscheinlich Berichte über Überschwemmungen, Brände, Dürren und andere Katastrophen, die mit dem Klimawandel zusammenhängen.

Es ist zwar wichtig, informiert zu bleiben, doch die ständige Konfrontation mit beängstigenden Nachrichten kann **zu dem** führen, was Psychologen als „**medieninduzierte Angst**“ bezeichnen.

Das bedeutet, dass wir uns selbst dann gestresst, überfordert und hilflos fühlen können, wenn wir ein Klimaereignis nicht direkt selbst erleben, sondern nur wiederholt davon hören und sehen.

Untersuchungen (Clayton & Karazsia, 2020) zeigen, dass häufige negative Nachrichten das Gefühl von Angst und Ohnmacht verstärken – zwei wesentliche Bestandteile der Klimangst. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen der Informationsaufnahme und dem Schutz unseres emotionalen Wohlbefindens zu finden.

2.1

Aktivität



Nachrichten-Check

Beobachten Sie, wie viele klimabezogene Nachrichten Sie an einem Tag über TikTok, Instagram, Online-Nachrichten sowie Nachrichten im Radio/Fernsehen sehen?

2.2 Wie persönliche und kollektive Erfahrungen Klimaemotionen prägen

Unsere Einstellung zum Klimawandel wird auch durch unsere direkten und indirekten Erfahrungen geprägt.

Eine persönliche Erfahrung, wie das Durchleben einer Hitzewelle oder das Austrocknen eines Flusses in der Nähe, kann starke Emotionen wie Trauer, Wut oder Angst auslösen.

Selbst wenn man Umweltveränderungen nicht direkt erlebt hat, kann es einen tiefen emotionalen Eindruck hinterlassen, zu sehen, wie sich die eigene Gemeinde oder ein Ort, den man liebt, verändert.



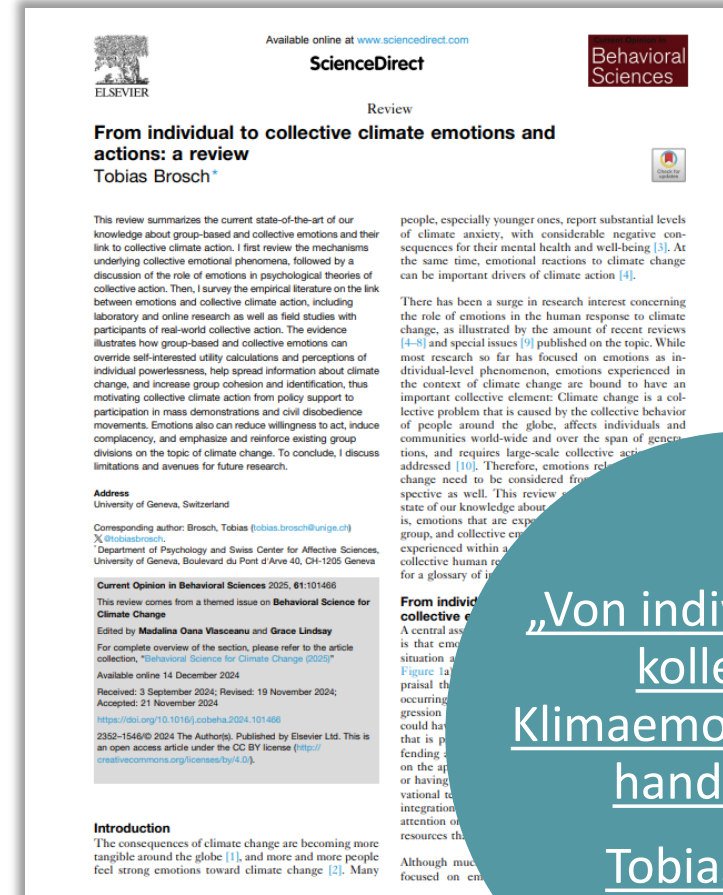
Sehen Sie sich dieses kurze Video an: Die 20-jährige Klimaaktivistin Helena Marschall führt uns in eine von Jugendlichen geleitete Bewegung in Deutschland ein, die politische Entscheidungsträger zum Handeln bewegen will. Und diese hören zu.

2.2 Wie persönliche und kollektive Erfahrungen Klimaemotionen prägen

Gemeinsame Erlebnisse, wie zum Beispiel die Teilnahme an globalen Bewegungen wie „**Fridays for Future**“ oder das Verfolgen von **Klimaprotesten in den Nachrichten**, können ebenfalls starke Emotionen hervorrufen, darunter Solidarität, Frustration oder Hoffnung.

Psychologen bezeichnen dies als „stellvertretendes Erleben“ – das Gefühl, emotional mit Ereignissen verbunden zu sein, auch wenn wir physisch nicht vor Ort sind.

Sowohl persönliche als auch kollektive Erfahrungen tragen dazu bei, zu erklären, warum Klimangst unter jungen Menschen heute so weit verbreitet ist.



2.2

Aufgabe



Erstelle ein kurzes Video oder einen Blogbeitrag über einen Moment, in dem dich die Natur oder die Umwelt emotional berührt hat



2.4

Öko-Angst vs. Öko-Lähmung verstehen

Nicht alle emotionalen Reaktionen auf den Klimawandel sind gleich.

Öko-Angst bedeutet, dass Angst und Sorge dich dazu motivieren, dich zu engagieren, zu lernen und zu handeln.

Sie ist eine mobilisierende Kraft, die Menschen dazu bewegt, sich Umweltbewegungen anzuschließen, ihr Verhalten zu ändern und das Bewusstsein zu schärfen.



Öko-Angst vs. Öko-Lähmung verstehen

2.4

Öko-Paralyse hingegen tritt ein, wenn die Angst so überwältigend wird, dass sie das Handeln lähmt.

Jemand, der unter Öko-Lähmung leidet, hat möglicherweise das Gefühl, dass die Situation hoffnungslos ist, dass nichts, was er tut, etwas bewirken wird, oder dass Veränderung unmöglich ist.

Der Unterschied zwischen Öko-Angst und Öko-Lähmung ist wichtig, denn obwohl beide mit ähnlichen Emotionen beginnen, führen sie zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen.

Das Erkennen der ersten Anzeichen von Lähmung (z. B. Rückzug aus Gesprächen, Gefühl der Erstarrung oder Taubheit) hilft uns, Unterstützung zu suchen und wieder Hoffnung und Tatkraft zu finden.

03

Einheit 3

**Klimaresilienz
aufbauen –
Bewältigung statt
Vermeidung**



3.1 Von Überforderung zu Resilienz

Die Angst vor dem Klimawandel kann manchmal zu viel werden.

Wenn die Angst überhandnimmt, fühlt man sich leicht überfordert, verschließt sich emotional oder zieht sich ganz zurück.

Es gibt jedoch **Strategien**, die helfen können – nicht, diese Emotionen zu ignorieren, sondern mit ihnen umzugehen.

In dieser Einheit werden wir untersuchen, wie man Resilienz aufbaut – deine Fähigkeit, geerdet und motiviert zu bleiben, selbst angesichts einer Herausforderung wie dem Klimawandel.

Bei Resilienz geht es nicht darum, unberührt zu bleiben. Es geht darum, zu lernen, wie man fühlt, damit umgeht und weitermacht.



3.2

Gesunde Strategien zum Umgang mit Emotionen und zur Selbstbeherrschung

Emotionen sind nichts, was man loswerden muss; sie sind Signale, die uns sagen, was wichtig ist.

Einer der ersten Schritte im Umgang mit Klimangst besteht darin, zu verstehen, dass **du deine Gefühle nicht unterdrücken oder „reparieren“ musst.**

Stattdessen können Sie lernen, wie Sie mit ihnen umgehen, damit sie nicht die Oberhand gewinnen.

Zu den gesunden Strategien gehört es, deine Emotionen zu erkennen, sie ohne Wertung zu akzeptieren und dann zu entscheiden, wie du darauf reagieren möchtest...

Das kann bedeuten, mit jemandem zu sprechen, dem du vertraust, deine Gedanken aufzuschreiben oder eine Pause von den vielen Medieninhalten zu machen.

Es könnte auch bedeuten, Zeit in der Natur zu verbringen, Musik zu hören oder kreative Wege zu finden, um deine Gefühle auszudrücken.

Diese kleinen Schritte geben dir ein Gefühl der Kontrolle zurück – und genau das nimmt dir die Angst oft weg.

Schau dir dieses 4-minütige Video über Bewältigungsstrategien an



3.2

Aktivität



Atmen & Bewegen

Führen Sie die Lernenden durch eine kurze angeleitete Atem- oder Dehnungsübung, um sich wieder zu zentrieren und zu entspannen.

3.3

Wie man Angst in Motivation zum Handeln verwandelt

Nicht jede Angst ist negativ.

Wenn man sie versteht und richtig einsetzt, kann Angst uns sogar dabei helfen, uns zu konzentrieren, zu planen und zu handeln.

Stell es dir so vor: **Angst ist ein Signal dafür, dass dir etwas wichtig ist.**

Wenn der Klimawandel dir egal wäre, würdest du dir darüber keine Sorgen machen.

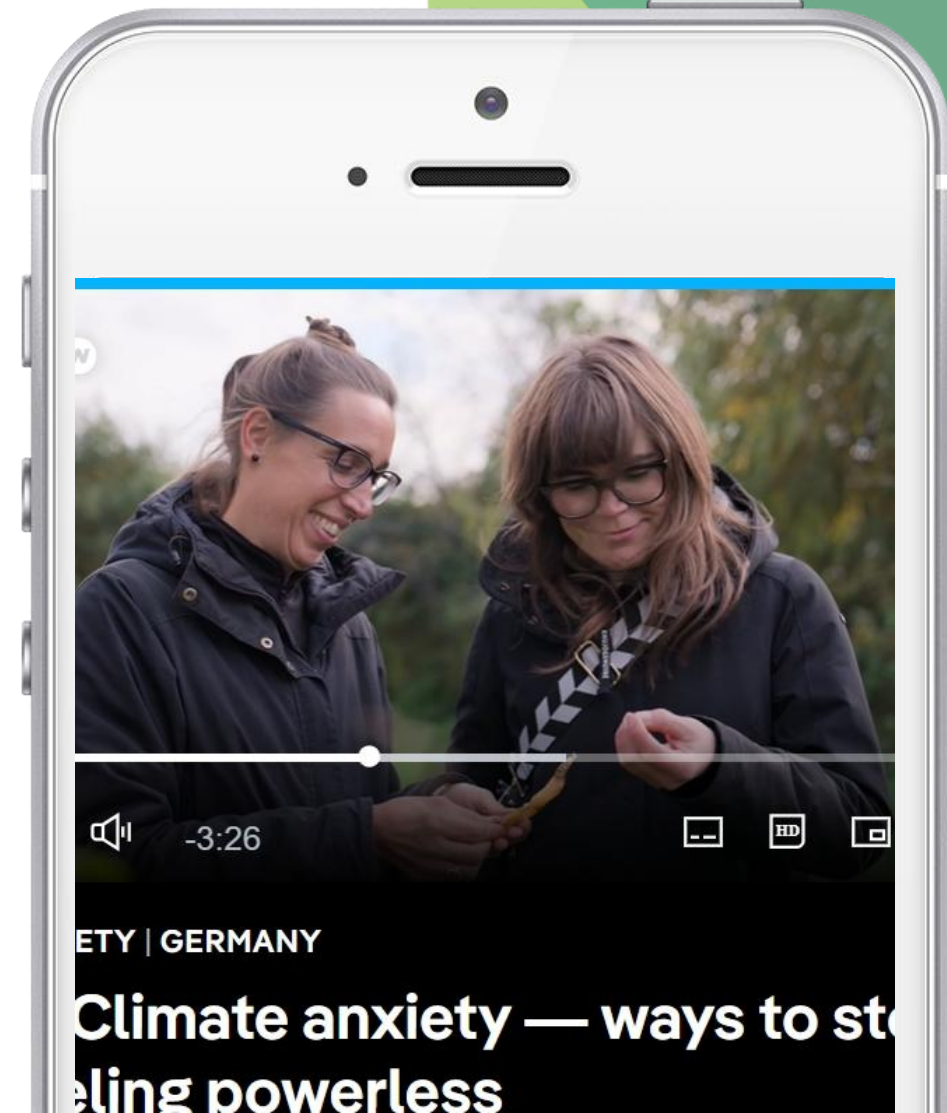
Anstatt also zu versuchen, dieses Gefühl loszuwerden, frag dich: „*Was verlangt dieses Gefühl von mir?*“...

Das kann so einfach sein wie sich näher mit einem Thema zu befassen, das dir am Herzen liegt, deine Gefühle mit einem Freund zu teilen oder einen kleinen Schritt zu unternehmen, um Abfall zu vermeiden oder eine Kampagne zu unterstützen.

Untersuchungen (Sanson et al., 2019) zeigen, dass, wenn junge Menschen aktiv werden – selbst mit kleinen Schritten –, ihre Ängste abnehmen und ihr Selbstwirksamkeitsgefühl wächst.

Handeln gibt der Angst einen Sinn.

Schau dir dieses [3-minütige Video](#) an, in dem es darum geht, wie man das Gefühl der Ohnmacht angesichts der Klimangst überwinden kann



3.3

Aktivität



Tagebuchaufgabe

Was sagt dir deine Klimangst darüber, was dir am wichtigsten ist?

Welche kleine Maßnahme könntest du in Bezug auf dieses Anliegen ergreifen?

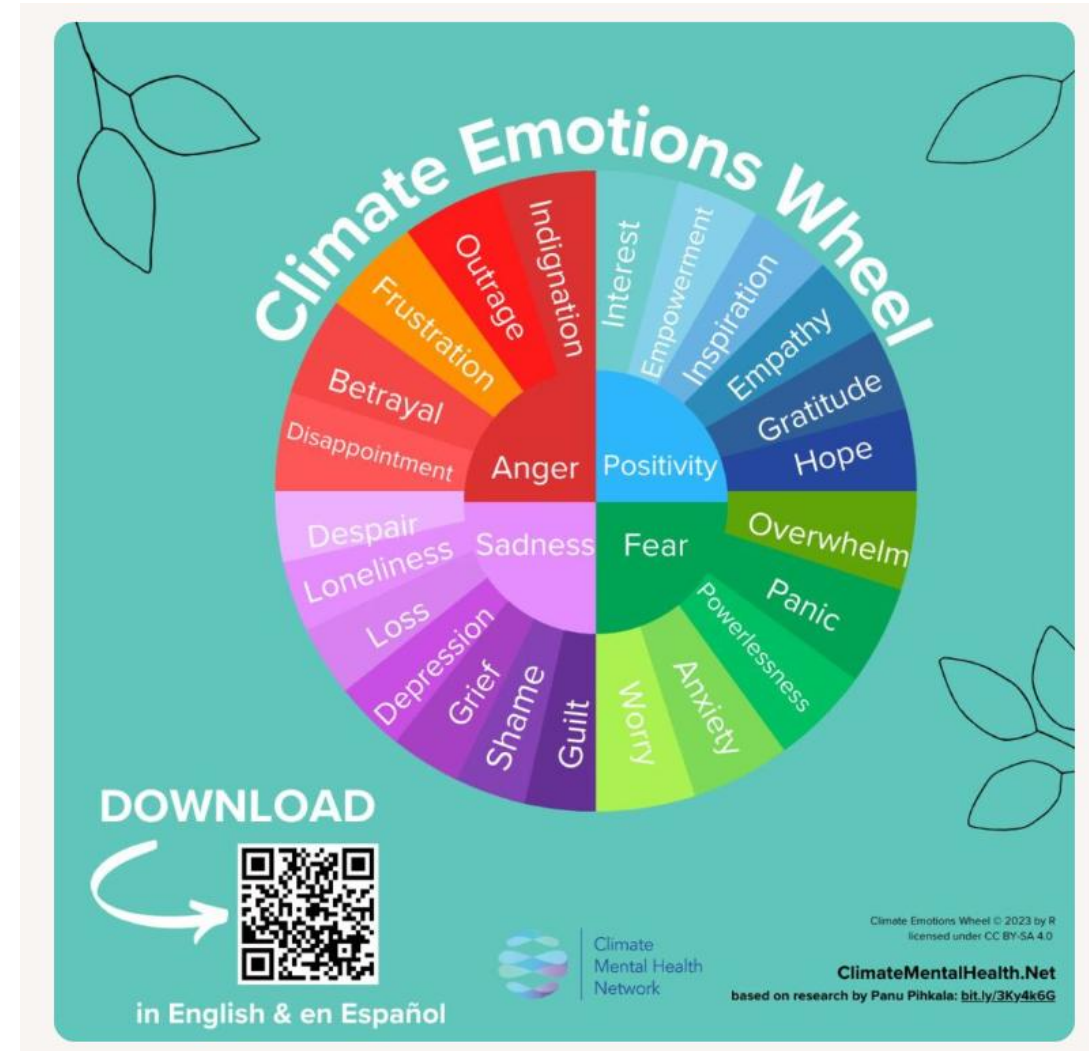
3.4 Selbsteinschätzung (Ihre Klimaemotionen verstehen)

Jeder erlebt Klimangst auf seine eigene Weise.

Manche Menschen verspüren eine ständige, leichte Sorge, während andere plötzliche Wellen von Traurigkeit, Frustration oder Wut verspüren, wenn sie von bestimmten Ereignissen hören.

Diese Aktivität hilft dir dabei, deine eigenen emotionalen Muster zu erkunden, ohne sie zu bewerten.

Mithilfe eines einfachen „Klima-Emotions-Trackers“ beobachtest du über einige Tage hinweg, wie du dich fühlst, wenn du mit klimabezogenen Inhalten konfrontiert wirst.



3.5 Achtsamkeit und Burnout vermeiden

Wenn uns etwas sehr am Herzen liegt, wie zum Beispiel die Umwelt, neigen wir manchmal dazu, uns zu sehr zu verausgaben.

Wenn man ständig nachdenkt, handelt und sich Sorgen macht, gerät man leicht in einen Burnout, einen Zustand der Erschöpfung, der es schwer macht, weiterzumachen.

Deshalb ist es genauso wichtig, auf deine geistige Gesundheit zu achten, wie aktiv zu werden.

Achtsamkeit ist eine wirkungsvolle Technik, die dir hilft, dich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, Stress abzubauen und wieder zu deiner inneren Ruhe zu finden. **Schon fünf Minuten achtsames Atmen pro Tag können helfen, deine Emotionen zu regulieren und Ängste abzubauen.**



Achtsamkeits-Atemübung

<https://youtu.be/wfDTp2GogaQ?si=5y9u7wSdjXYrhLym>

04

Lektion 4

Du bist nicht allein ...
die Kraft der
Unterstützung durch
die Gemeinschaft



4.1

Verbundenheit ist
eine Lösung für
den Klimawandel



Wenn man mit etwas so Großem wie dem Klimawandel konfrontiert ist, hat man leicht das Gefühl, damit allein fertig werden zu müssen. Aber in Wahrheit teilen Millionen von Menschen auf der ganzen Welt deine Sorgen, deine Fragen und sogar deine Ängste.

Tatsächlich ist der Aufbau unterstützender Gemeinschaften und das gemeinsame Handeln mit anderen eine der wirksamsten Methoden, um mit Klimangst umzugehen. Wenn wir zusammenkommen, um uns auszutauschen, zuzuhören und zu handeln, erinnern wir uns daran, dass wir Teil von etwas sind, das größer ist als wir selbst.

4.2 Wie kollektives Handeln Klimangst verringert

Studien haben gezeigt, dass die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, die deine Klimasorgen teilt, Ängste verringern und die Motivation steigern kann. Das liegt daran, dass gemeinsames Handeln uns ein Gefühl der Zugehörigkeit, Sinnhaftigkeit und gemeinsamen Stärke vermittelt. Wenn man alleine handelt, kann Veränderung unmöglich erscheinen. Wenn man jedoch gemeinsam mit anderen handelt, fühlt sich jede Anstrengung wirkungsvoller an.

Die Psychologin Susan Clayton (2020) erklärt, dass gesellschaftliches Engagement Menschen hilft, hoffnungsvoller und weniger isoliert zu fühlen, was entscheidend für emotionale Resilienz ist. Bewegungen wie „Fridays for Future“ haben gezeigt, dass die Teilnahme an sichtbaren, unterstützenden und stärkend wirkenden Aktionen das Gefühl der Hilflosigkeit verringern und Angst in Dynamik verwandeln kann. Selbst wenn man nicht an einer Demonstration teilnimmt, kann die Teilnahme an einem Gespräch, einem Verein oder einem lokalen Projekt denselben Effekt haben.



4.1

Aktivität

Gruppen-Brainstorming

1. An welchen Gruppenaktionen hast du schon teilgenommen oder welche hast du schon gesehen?
2. Wie hast du dich dabei gefühlt?

4.3

Geschichten von klimapolitischen Initiativen unter Jugendleitung

- Junge Menschen leiden nicht nur unter Klimangst, sie leiten auch die weltweite Reaktion darauf.
- Auf allen Kontinenten sensibilisieren von Jugendlichen geführte Gruppen die Öffentlichkeit, ziehen Entscheidungsträger zur Verantwortung, pflanzen Bäume, entwickeln Apps, veranstalten Workshops und klären ihre Gemeinschaften auf.
- Diese Aktionen helfen nicht nur dem Planeten – sie geben jungen Menschen ein Gefühl von Stolz, Selbstbestimmung und Verbundenheit. Hier sind nur einige Beispiele, die dich inspirieren sollen...

4.3 Berichte über von Jugendlichen geleitete Klimainitiativen

Bye Bye Plastic Bags (Bali)

Von zwei Schwestern ins Leben gerufen, ist daraus mittlerweile eine weltweite Bewegung gegen Plastikmüll geworden.

<https://byebyeplasticbags.org/>

[Video ansehen](#)



4.3 Geschichten über von Jugendlichen geleitete Klimainitiativen

Green Generation (Osteuropa)

Jugendworkshops zum Thema nachhaltiges Leben in ländlichen Gebieten.

<https://www.yha.org.uk/generationgreen>

[Video ansehen](#)



4.3 Geschichten über von Jugendlichen geleitete Klimainitiativen

Klimacafés (Europa/Online)

Von Gleichaltrigen geleitete, sichere Räume, um Gefühle und Gedanken zum Thema Klimangst auszutauschen.

<https://www.climate.cafe/>

[Video ansehen](#)





4.4

Warum der Klimawandel eine Frage der sozialen Gerechtigkeit ist

Der Klimawandel betrifft nicht alle gleichermaßen.

Menschen in wohlhabenderen Ländern verfügen oft über mehr Ressourcen zur Anpassung, während Menschen im Globalen Süden, **indigene Gemeinschaften und marginalisierte Gruppen** stärker gefährdet sind.

Junge Frauen und Mädchen, insbesondere in einkommensschwachen Gebieten, stehen nach Umweltkatastrophen oft vor größeren Herausforderungen, da sie ungleichen Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung oder Entscheidungsprozessen haben.



4.4

Warum der Klimawandel ein Thema der sozialen Gerechtigkeit ist

Dies zu verstehen ist Teil der Klimagerechtigkeit, der Idee, dass Klimaschutzmaßnahmen auch Ungleichheit, Fairness und Menschenrechte thematisieren müssen.

Wenn wir von gemeinschaftlicher Unterstützung sprechen, geht es nicht nur um emotionale Unterstützung, sondern darum, solidarisch mit jenen zu sein, deren Stimmen oft ignoriert oder zum Schweigen gebracht werden.

Die Angst vor dem Klimawandel hat nicht nur mit der Wissenschaft zu tun, sondern auch damit, die Last der Ungerechtigkeit zu spüren.

Aber gemeinsam für Gerechtigkeit einzutreten, kann ein wirkungsvoller Weg sein, diese Last zu verringern.

4.4

Aktivität



Diskussionsanregung

Was bedeutet Gerechtigkeit für dich im Zusammenhang mit dem Klimawandel?

Wie können wir sicherstellen, dass die Stimme jedes Einzelnen gehört wird?

4.5

Gruppenaufgabe: Ein Netzwerk zur Klimahilfe aufbauen

Eine der wirksamsten Maßnahmen, die du ergreifen kannst, ist der Aufbau eines kleinen, bedeutungsvollen Klimahilfekreises – einer Gruppe von Menschen, mit denen du deine Gefühle teilen, von denen du lernen und gemeinsam mit denen du aktiv werden kannst.

Das kann so einfach sein wie ein Gruppenchat, ein Schulklub, ein monatliches Treffen oder ein Online-Forum.

Deine Gruppe muss nicht groß sein. Wichtig ist, dass sie sicher, inklusiv und motivierend ist.

So fängst du an...

1. Lade 2–5 Personen ein, denen das Klima am Herzen liegt (oder die bereit sind, mehr darüber zu lernen).
2. Legt ein gemeinsames Ziel fest – Unterstützung, Lernen, Handeln, Kreativität.
3. Entscheide, wie oft ihr euch trifft (persönlich oder online).
4. Plant einfache, sinnvolle Aktivitäten (einen Dokumentarfilm anschauen, eine Aufräumaktion organisieren, Briefe an Entscheidungsträger schreiben).
5. Halten Sie es flexibel, unterhaltsam und einladend

05

Lektion 5

Von der Angst zur
Selbstermächtigung





5.1

Einführung in die Kraft des ersten Schritts

Zu diesem Zeitpunkt haben Sie sich bereits mit den Emotionen hinter der Klimangst auseinandergesetzt, gelernt, wie man damit umgeht, und erfahren, wie man sich mit anderen vernetzt. Nun ist es an der Zeit, den Fokus vom Verstehen auf das Handeln zu verlagern.

Angesichts einer so großen Krise wie dem Klimawandel glaubt man leicht, dass unsere Handlungen zu klein sind, um etwas zu bewirken. Doch die Forschung zeigt das Gegenteil: Handeln, insbesondere wenn es mit den eigenen Werten im Einklang steht, kann Gefühle von Angst und Hilflosigkeit deutlich verringern. In dieser Lektion geht es darum, dir dabei zu helfen, deinen ersten Schritt zu machen. Er muss nicht dramatisch oder perfekt sein, er muss nur von dir kommen.



5.2

Die Psychologie des ersten Schritts

Eines der größten Hindernisse für das Handeln ist das Gefühl, dass Veränderungen ohne enorme Ressourcen, Expertenwissen oder ein großes Publikum unmöglich sind.

In der Psychologie gibt es jedoch ein Prinzip namens „**Verhaltensaktivierung**“, das besagt, dass schon eine kleine Handlung Motivation, Energie und Hoffnung steigern kann. Tatsächlich geht das Handeln oft der Motivation voraus.

Wenn du einen Schritt machst, und sei er noch so klein, reagiert dein Gehirn mit einem Gefühl von Fortschritt und Kontrolle. Das verringert Ängste und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du weitermachst.

Du musst nicht die ganze Krise lösen. **Aber du kannst heute**, diese Woche oder diesen Monat **etwas tun**, das zu einer nachhaltigeren Zukunft beiträgt.

Und das reicht aus, um Schwung aufzubauen.

5.2

Aktivität



Brainstorming-Aufgabe

Was ist eine kleine klimabezogene Maßnahme, die du kürzlich ergriffen hast (auch wenn es unbeabsichtigt war)?

Sammelt die Antworten als Liste „kleiner, aber echter“ Maßnahmen.



5.3

Was für ein
Changemaker bist
du?

Nicht jeder ist ein Aktivist.
Und das ist in Ordnung.

Es gibt viele verschiedene
Möglichkeiten, einen
Beitrag zu
Klimaschutzlösungen zu
leisten. Wichtig ist, den
Weg zu finden, der zu
deinen Interessen,
Fähigkeiten und deiner
Persönlichkeit passt.

Hier sind vier gängige
Rollen im Klimaschutz...

5,3

Was für ein Changemaker bist du?

Vielleicht passt eine Rolle besser zu dir als die anderen, oder es ist eine Mischung aus mehreren. Wenn du deine Rolle verstehst, kannst du Maßnahmen wählen, die sich sinnvoll und nachhaltig anfühlen, anstatt dich zu überfordern.



Der Fürsprecher

Du erhebst deine Stimme, schärfst das Bewusstsein oder stellst Systeme durch Protest, Politik oder das Erzählen von Geschichten in Frage.

Der Pädagoge

Du lernst gerne und hilfst anderen dabei, komplexe Themen zu verstehen, sei es im Unterricht, online oder in informellen Situationen.

Der Innovator

Du liebst es, Probleme zu lösen, und fühlst dich vielleicht zu Design, Technologie oder kreativem Denken hingezogen.

5.3

Aktivität



Kurzquiz

Welcher Klimahandlungsstil passt zu dir?

Die Lernenden füllen eine kurze Reflexion aus, um herauszufinden, welche Rollen am besten zu ihnen passen.



5.4

Mit dem Gefühl
„Ich tue nicht
genug“
umgehen

Es kommt sehr häufig vor, dass junge Menschen, denen das Klima am Herzen liegt, das Gefühl haben, dass das, was sie tun, nie genug ist.

Dieses Gefühl von Schuld oder Unzulänglichkeit kann Menschen davon abhalten, überhaupt etwas zu unternehmen.

Dies wird als „**Klimaschuld**“ bezeichnet – das Gefühl, dass deine Bemühungen nicht zählen, weil du nicht perfekt bist.

Eine einzelne Maßnahme wird die Klimakrise nicht lösen, aber sich selbst die Schuld zu geben und untätig zu bleiben, wird es auch nicht.

Konzentriere dich stattdessen **auf das, was du tun kannst**, und erkenne, dass die kollektive Wirkung wächst, wenn viele Menschen gemeinsam kleine Schritte unternehmen.

Bei Fortschritt geht es nicht darum, makellos zu sein. Es geht darum, immer wieder präsent zu sein – auf eine Weise, die man aufrechterhalten kann.

5.4 Mit dem Gefühl „Ich tue nicht genug“ umgehen

Überfordert, traurig und schuldig – das sind einige der Gefühle, von denen junge Menschen berichten, wenn sie an den Klimawandel denken und befürchten, dass die Staats- und Regierungschefs der Welt nicht in der Lage sein werden, dieses Problem anzugehen. Dieser Zustand wird allgemein als „Klimangst“ bezeichnet.

[Video ansehen](#)



5.4

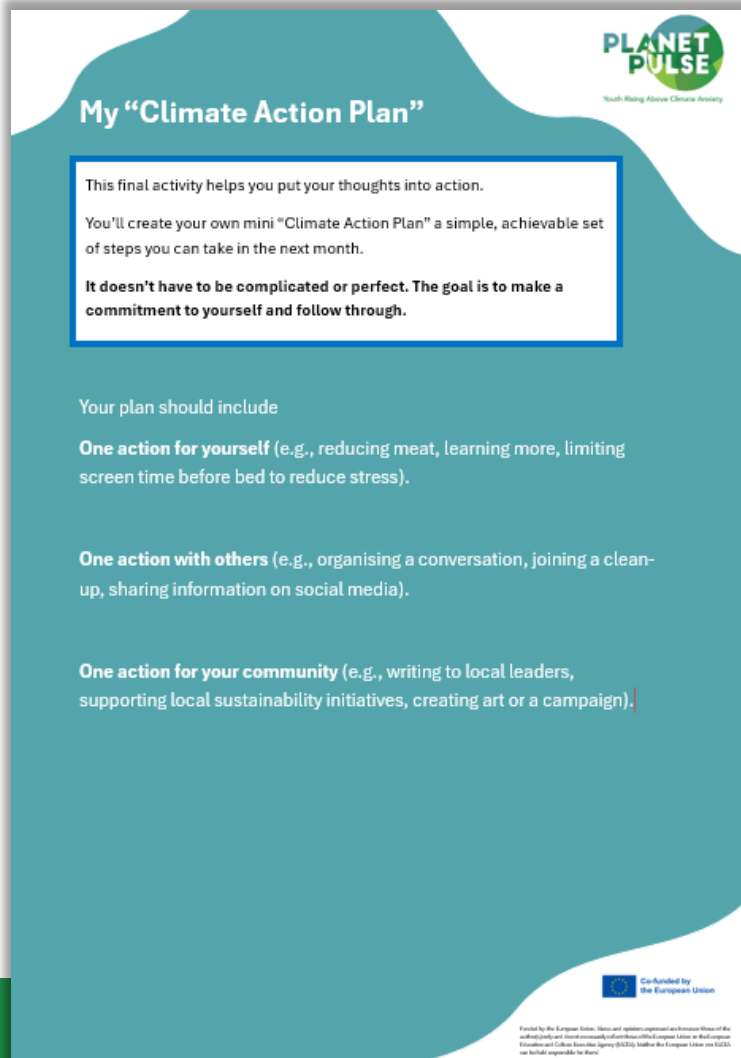
Aktivität



Anregung zum Nachdenken

Schreibe **drei Dinge** auf, die du getan hast, um dem Planeten zu helfen, egal ob groß oder klein.

Schreibe dann **eine Sache** auf, die du als Nächstes ausprobieren möchtest.



5.5

Maßnahmen

Aktionsplan-Aufgabe

Stellen Sie eine Vorlage zum Herunterladen oder Ausdrucken bereit, in die die Lernenden ihren Plan eintragen können (eine solche Vorlage steht auf der Planet Pulse-Website zum Download bereit). Bitten Sie Freiwillige, ihren Plan vorzustellen, wenn sie sich dabei wohlfühlen.

06

Lektion 6

Die Darstellung der
Klimangst gestalten





6.1

Einleitung: Warum Geschichten wichtig sind

Jeden Tag sind wir von Geschichten über das Klima umgeben – in den Nachrichten, in den sozialen Medien, in Filmen und in Gesprächen.

Diese Geschichten sind wirkungsvoll. Sie prägen unser Denken, Fühlen und Handeln. Sie können uns Hoffnung geben oder uns verzweifeln lassen.

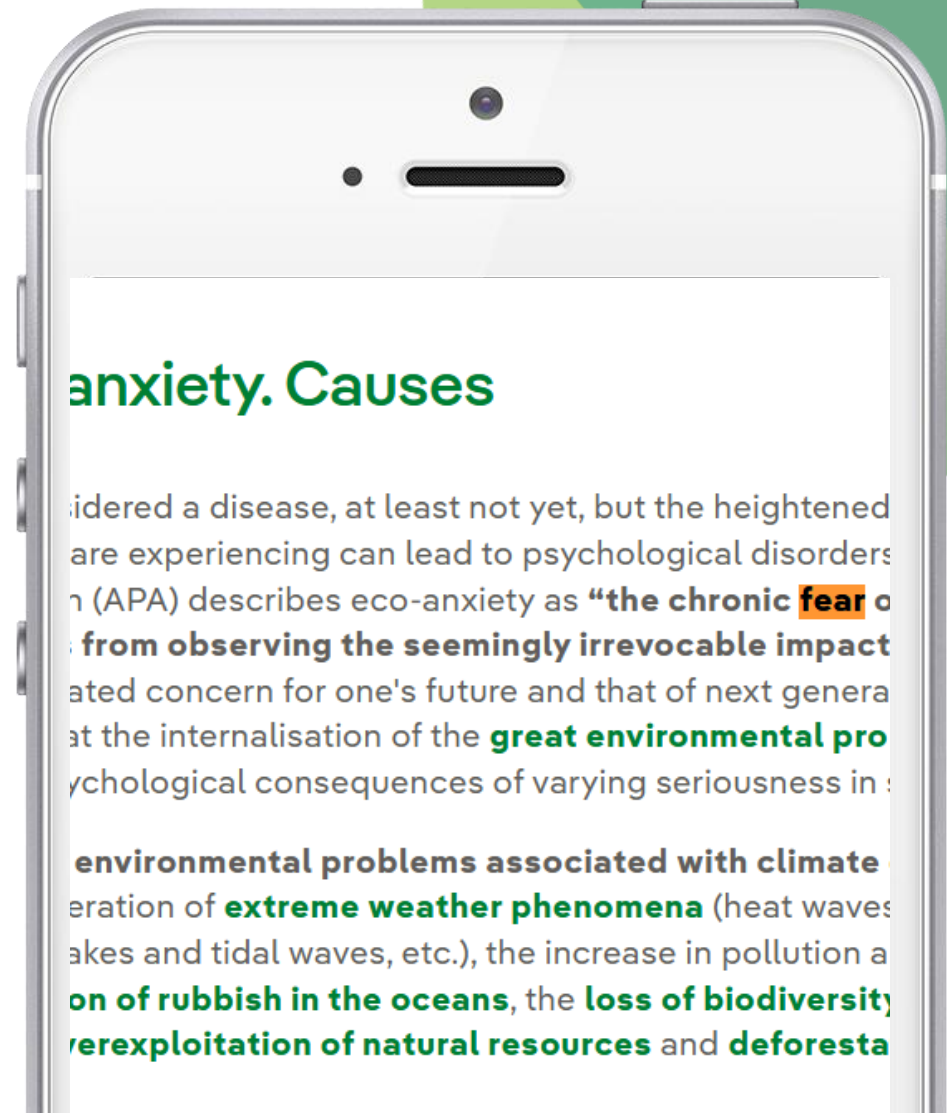
In dieser Einheit werden wir untersuchen, wie Klimageschichten Emotionen und Verhalten beeinflussen und warum es so wichtig ist, Geschichten zu erzählen, die ehrlich und hoffnungsvoll sind.

Du lernst, wie du über den Klimawandel so sprechen kannst, dass Panik vermieden wird und andere inspiriert werden, und wie du deine eigene Stimme nutzen kannst, um das Gespräch zu verändern.

6.2 Warum „angstbasierte“ Botschaften nicht ausreichen

Angst ist eine gängige Strategie in der Klimakommunikation. Sicherlich sind Ihnen Schlagzeilen wie „Die Zeit läuft ab“ oder „Der Planet stirbt“ schon einmal begegnet. Diese Botschaften sollen uns schockieren und zum Handeln bewegen, doch oft bewirken sie das Gegenteil.

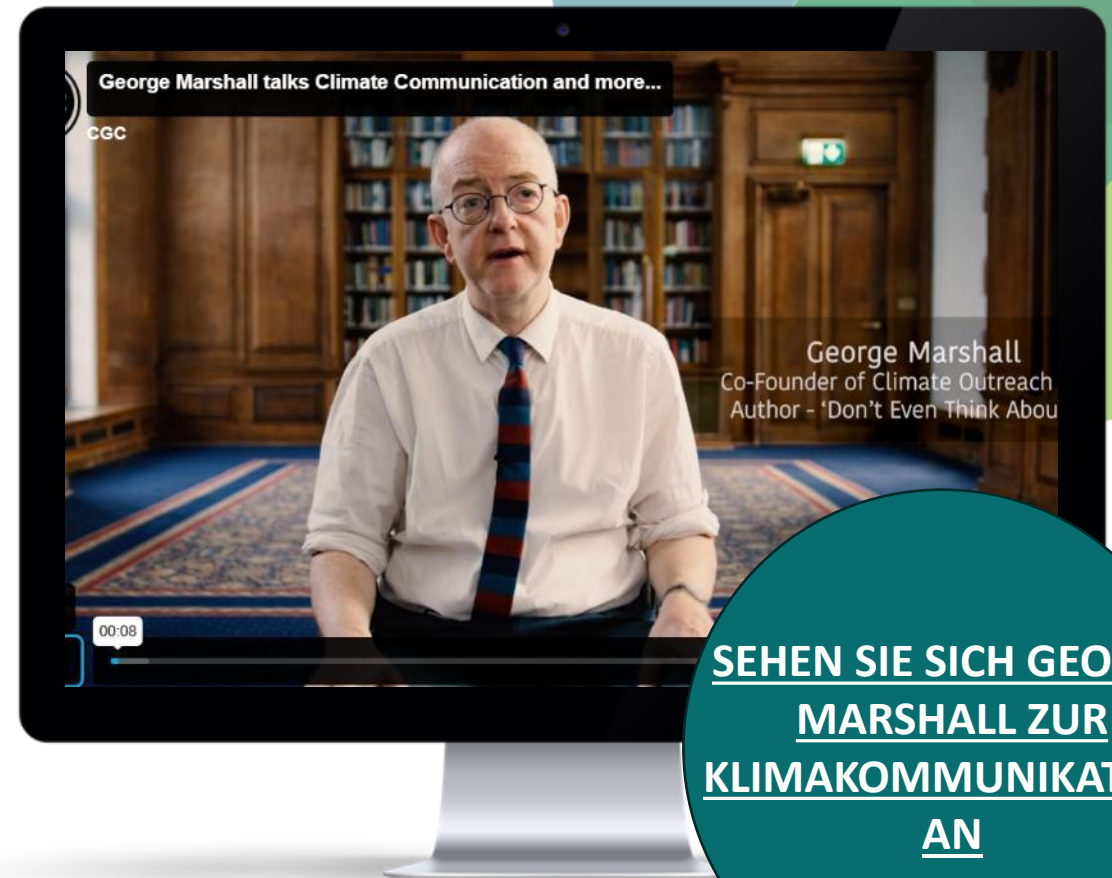
Angst kann zwar Aufmerksamkeit erregen, uns aber auch überwältigen. Wenn Menschen Angst haben und sich machtlos fühlen, neigen sie dazu, sich abzuschotten. Dies wird als „Angstmüdigkeit“ bezeichnet und trägt zu Öko-Lähmung und Burnout bei.



6.2 Warum „angstbasierte“ Botschaften nicht ausreichen

Forschungsergebnisse zeigen, dass wir, anstatt nur aufzuzeigen, was schief läuft, die Wahrheit mit den Möglichkeiten in Einklang bringen müssen – Warnungen mit Lösungen und Dringlichkeit mit Handlungsmöglichkeiten verbinden.

Wie der Klimakommunikator **George Marshall** es ausdrückt: „Wir brauchen eine auf der Realität basierende Erzählung der Hoffnung, die nichts beschönigt, sondern den Weg weist.“ Vor allem junge Menschen reagieren auf Botschaften, die Möglichkeiten, Fortschritt und Handeln beinhalten.





6.2

Aktivität

Die Nachricht umformulieren

Zeigen Sie eine dramatische, angstschürende Schlagzeile zum Thema Klima und bitten Sie die Lernenden, diese in einem konstruktiveren, aber dennoch wahrheitsgetreuen Ton umzuschreiben

6.3 Wie man über den Klimawandel spricht, ohne Panik zu verbreiten

Über die Klimakrise zu sprechen, kann schwierig sein. Vielleicht hast du Angst, etwas Falsches zu sagen, jemanden zu verunsichern oder ignoriert zu werden. Wenn man es jedoch richtig angeht, können Gespräche über das Klima dazu beitragen, dass sich die Menschen verbunden und motiviert fühlen, statt überfordert zu sein. **Hier sind einige Tipps...**

Beginne mit deinen Gefühlen! Teile mit, wie du dich angesichts dieses Themas fühlst, und beschränke dich nicht nur auf Fakten.

Finde Gemeinsamkeiten! Verwende Beispiele aus dem Alltag (Wetter, Essen, Energie).

Verwende den „Ja, und...“-Ansatz! Erkenne das Problem an und schlage dann einen Weg nach vorne vor.

Sprechen Sie aus Ihrer Rolle heraus! Sie müssen kein Wissenschaftler sein. Sprechen Sie als Freund, als Schüler, als junger Mensch, dem das Thema am Herzen liegt.

6.3

Aktivität



Rollenspiel

Übt zu zweit, wie ihr einem Freund antwortet, der sagt: „Ich will nicht über den Klimawandel reden, das ist zu deprimierend.“ Zeigt Empathie, bringt Fakten ein und spricht in einem hoffnungsvollen Ton.

6.4

Wir feiern
Fortschritte im
Klimaschutz und
erklären, warum
das wichtig ist

Es ist leicht zu glauben, dass sich nichts verbessert, wenn schlechte Nachrichten die Schlagzeilen dominieren. Aber es gibt Erfolge, die es wert sind, gefeiert zu werden, und sie sind wichtig.

Fortschritte zu feiern stärkt die Moral, hält Bewegungen am Leben und gibt den Menschen Gründe, weiterzumachen. Hier sind nur einige Beispiele...

- 1. Die Ozonschicht erholt sich dank eines weltweiten Verbots schädlicher Chemikalien.**
- 2. Erneuerbare Energien sind mittlerweile in vielen Regionen die günstigste Stromquelle.**
- 3. Von Jugendlichen geführte Kampagnen haben echte politische Veränderungen in Städten und Schulen bewirkt.**
- 4. Große Marken und Regierungen reagieren auf den öffentlichen Druck, Emissionen zu reduzieren.**



6.4

Wir feiern Fortschritte im Klimaschutz und erklären, warum sie wichtig sind

- Dieser Fortschritt bedeutet nicht, dass die Krise vorbei ist, aber er beweist, dass Veränderung möglich ist, wenn Menschen gemeinsam handeln.
- Sich nur auf Probleme zu konzentrieren, kann uns zermürben. Dies durch Belege für Lösungen auszugleichen, kann uns neue Energie geben.

6.4

Aktivität



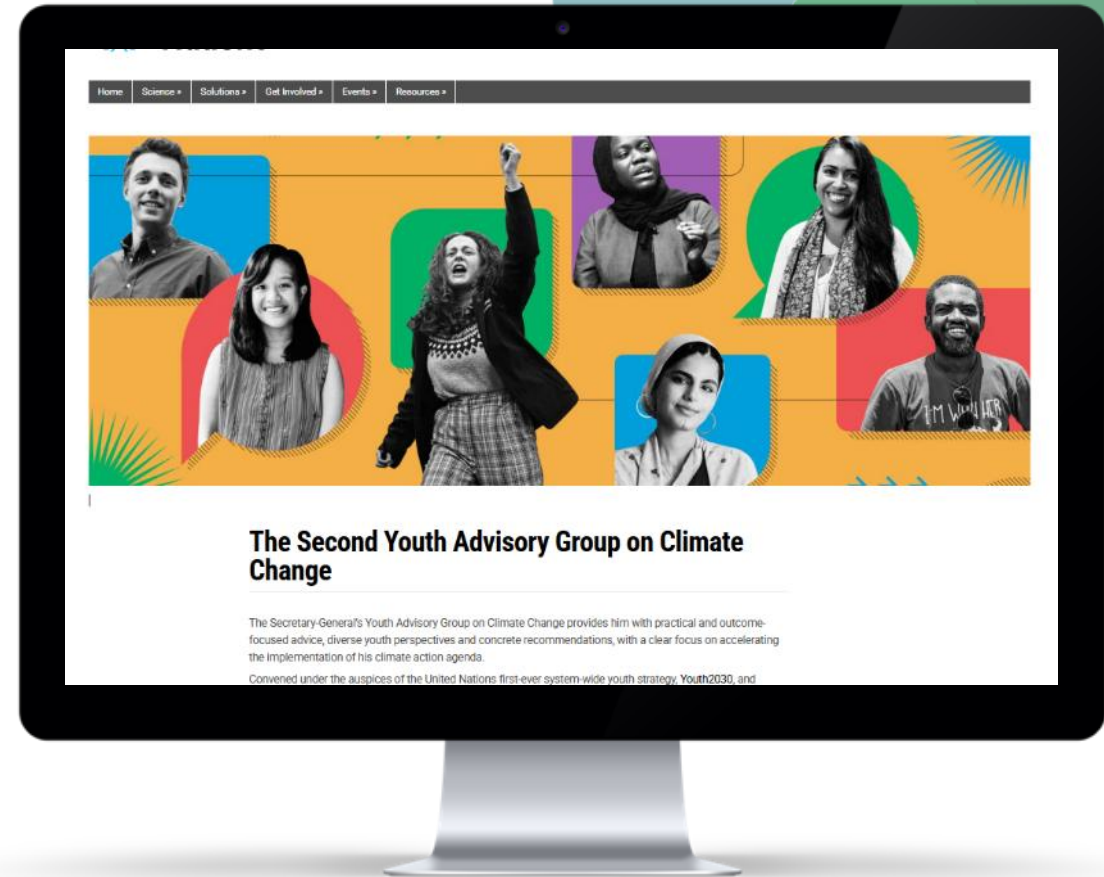
„Galerie der guten Nachrichten“

Bitten Sie die Lernenden, eine aktuelle Meldung über Fortschritte im Klimaschutz aus einem beliebigen Teil der Welt zu finden und zu teilen. Sammeln Sie diese und präsentieren Sie sie als gemeinsame Pinnwand oder digitale Tafel (dazu können Sie Padlet oder Miro verwenden).

6.5 Die Rolle der Stimmen der Jugend bei der Veränderung der Erzählung

Junge Menschen sind nicht nur Teil der Klimageschichte, sie gestalten sie.

Von Community-Organisatoren bis hin zu TikTok-Creators, von Schulklubs bis hin zu Rednern bei den Vereinten Nationen – die Stimmen der Jugend verändern, wie die Klimakrise verstanden und angegangen wird. Junge Menschen bringen neue Ideen, emotionale Ehrlichkeit, Kreativität und ein tiefes Gefühl der Dringlichkeit mit. Deine Stimme – ob schriftlich, mündlich, künstlerisch oder online – kann dazu beitragen, die Geschichte von Angst hin zu Handlungsfähigkeit zu verlagern.





6.5

Aktivität

Klima-Botschafts-Challenge

Verfasse eine Botschaft, einen Slogan oder ein kurzes Skript, um andere zu inspirieren. Stell dir das als Bildunterschrift, kurzes Video oder Idee für ein Kunstwerk vor. Optional: Teile es auf deiner eigenen Plattform



Youth Rising Above Climate Anxiety

www.planet-pulse.eu

Vielen Dank

Haben Sie Fragen?



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.'