

*I look inside myself  
And see my heart is black  
No colors anymore  
I want them to turn black*

[THE ROLLING STONES](#)

*Now some folks say it's too big  
And uses too much gas (...)  
Anyway we don't have to drive it  
Honey, we can park it out in back  
And have a party in your Pink Cadillac*

[BRUCE SPRINGSTEEN](#)

## 20. Erwarte Trauer, und lasse sie zu

**Lesen Sie in diesem Kapitel:** Die westliche Wohlstandsgesellschaft ist womöglich ein Auslaufmodell, und das macht vielen Menschen Angst. Auf den gewohnten Lebensstil verzichten zu sollen, löst Widerstand und so etwas wie Abschiedsschmerz aus – selbst bei denen, die von der Notwendigkeit einer umfassenden Transformation überzeugt sind. Zugleich ist der Verlust geliebter Orte durch den Klimawandel mit Kummer bei Anwohnern wie Forschenden verbunden. Tier- und Pflanzenarten unwiederbringlich aussterben zu sehen, stürzt etliche Menschen in tiefe Trauer. Und so manche Aktivist:innen verzagen an der Diskrepanz zwischen der Größe der Bedrohung und der mangelnden Reaktion ihrer Umgebung.

Solche Gefühle zuzulassen, zu verarbeiten und zu überwinden, ist ein schwieriger Prozess. Er braucht Hilfe und Zeit. Die Psychologie befasst sich seit Langem mit Trauerarbeit rund um den Klimawandel. Sie kann Unterstützung liefern für die Klimakommunikation und unter anderem das verbreitete Leugnen der Klimaprobleme und die Sehnsucht nach einer vermeintlich einfacheren Vergangenheit erklären.

Im offenen Umgang mit den Emotionen liegt auch eine Chance für wirkungsvollen Dialog. Und in Engagement und Aktion sehen Fachleute einen Ausweg aus der drohenden Depression – der sich aber erst öffnet, wenn man sich dem Prozess der Trauer stellt.

**Zum Textabschnitt springen:** [Trauer, Liebe und Verlust](#) | [Fünf Phasen der Trauer](#) | [Resilienz](#) | [Negative Gefühle mindern](#) | [Zwischenfazit](#) | [Ist es wirklich so schlimm?](#) | [Extremwetter-Traumata](#) | [Klimaangst](#) | [Solastalgie](#) | [Burnout](#) | [Fossile Trauer](#)

Die Trauerfeier fand in 2.600 Metern Höhe statt. Die Trauergemeinde stieg aus dem Tal herauf, man trug Bergschuhe zum schwarzen Anzug, bei den Frauen hingen schwarze Schleier von den Hüten. Zum Gedenken wurde ein Alphorn geblasen, die Presse war da. Der Betrauerte lag derweil unter freiem Himmel an einem Nordhang der Glarner Alpen im Kanton St. Gallen, direkt unter dem Gipfel, der ihm seinen Namen gegeben hatte.

Der Pizolgletscher war zusammengeschrumpft auf einen Bruchteil seiner früheren Größe, zerschunden und zersplittert, seiner Funktion im Ökosystem, seines Wachsens und Schrumpfens im Wechsel der Jahreszeiten beraubt. Darum wurde er nun für tot erklärt und aus den Büchern genommen: „Mit dem Pizolgletscher musste einer der ersten Gletscher mit langen Datenreihen aus dem Messnetz gestrichen werden“, [berichtete](#) die Schweizer Akademie der Wissenschaften später. Deutlich emotionaler drückte es bei der Trauerfeier Matthias Huss aus, Gletscherforscher von der ETH Zürich: „Es ist, als sterbe ein guter Freund“, sagte er [dem Independent zufolge](#). Das Umweltnetz-Schweiz veröffentlichte später sogar [eine Todesanzeige](#).

Man mag die Trauerfeier im September 2019 als PR-Event abtun oder als politische Demonstration. So wie die Aktion einen Monat zuvor, als auf Island ein Mahnmal für den verschwundenen Gletscher Okjokull eingeweiht wurde und die Premierministerin Fortschritt im Klimaschutz forderte. Man kann kritisieren, dass hier mehr Aufwand für einen Gletscher getrieben wurde als für viele menschliche Opfer der Klimakrise – und hätte damit vielleicht sogar Recht. Aber auch die Gefühle von vielen der Beteiligten der beiden Feiern waren und sind echt. In ihren Leben spielten Orte und Landschaften, die der Klimawandel schädigt oder zerstört, eine wichtige Rolle.

Solche Trauer ist dokumentiert bei Inuit in Kanada, Skilangläufern in Norwegen, Kleinbauern in Indien oder Farmern in Australien. Man kann sie von Jugendlichen in aller Welt hören, die um ihre Zukunft fürchten. Sie kann sich als tiefes Bedauern äußern, in dem man sich aber noch zu helfen weiß, oder als nachtschwarze Stimmung, die jede Lebensfreude raubt – das Spektrum wird von den beiden Rock-Songs angedeutet, die als Motto über diesem Kapitel stehen.

*Ecological Grief*, zu Deutsch ökologische Trauer, ist längst zum Fachbegriff der Psychologie und Psychiatrie geworden. Sie kann jeden von uns treffen. Rufen Sie sich doch bitte, liebe Leserinnen und Leser, ein Stück Natur vor das innere Auge, das Ihnen viel bedeutet, das Ihnen Kraft und Ruhe gegeben hat oder Schauplatz prägender Momente in Ihrem Leben war. Eine Lichtung, ein Strand, ein Bergpfad, eine Flussaue, eine Vogelkolonie. Was würden Sie fühlen, wenn es nicht mehr da wäre – ausgelöscht und zerstört von der Gewalt oder dem unaufhaltsamen Wandel, die die Menschheit mit der Klimakrise entfesselt hat?

Ist Ihre Vergangenheit, Ihre Identität dann womöglich auch entwurzelt?

Eine andere Form der psychischen Belastung befällt Menschen, die Extremwetterereignisse als traumatisch und bedrohlich erlebt haben. So etwas ist im Westen Deutschlands im Sommer 2021 passiert. Und nicht zum ersten Mal: Nur fünf Jahre zuvor hatte eine ganz ähnliche Sturzflut den bayerischen Ort Simbach am Inn verwüstet. Ein Wiederaufbau der gewohnten Umgebung hilft dann auch nicht unbedingt, wie mir die Psychiaterin [Margarete Liebmann erklärte](#), die in ihrer Klinik in Simbach Opfer der dortigen Katastrophe behandelt hat: „Vielen fehlt in ihren sanierten Häusern das Gefühl, tatsächlich zu Hause zu sein.“ Allzu schnell werde die Erinnerung geweckt: „Bei einem heftigen Landregen einen



Mittagsschlaf zu machen, das geht nicht mehr, da fahren bei den Leuten die Sensoren hoch.“ Und wie sollen junge Menschen reagieren, wenn sie in die Zukunft blicken und dort sehen, wie nicht nur Schauplätze für prägende Momente verloren gehen, sondern alle Grundlagen des Lebens nacheinander? Wenn die Maßnahmen bekannt sind, das Fatale abzuwenden – aber nicht ergriffen werden? Und wenn sie selbst, mangels gesellschaftlicher Macht, nichts dagegen tun können?

Greta Thunberg, Gründerin von Fridays for Future, hatte genau eine solche Form von Depression, und zwar jahrelang, wie ihr Vater [in einem BBC-Interview](#) erzählte. Sie selbst sprach in dem [berühmt gewordenen Panik-Zitat](#) in Davos von der Angst, die sie immer wieder fühlte – und die die versammelte Wirtschaftselite nun ebenfalls spüren sollte. Erst der Aktivismus half ihr aus dem tiefen Loch. Gut möglich, dass ihre Autismus-Erkrankung zu den Symptomen beigetragen hatte, was rechten Hetzern in aller Welt die Gelegenheit gab, die junge Frau als Fall für die Psychiatrie zu verunglimpfen. Doch dass Trauer und Entsetzen mit Engagement zusammenhängen, erfährt man allenthalben, wenn man mit Aktivist:innen spricht.

Diese Beispiele von Depression und Trauer sind drei von mindestens fünf Formen der Störungen geistiger Gesundheit, die wir in der Klimakrise sowie bei der Kommunikation dazu erleben können – bei den Menschen im Publikum wie bei uns selbst. Und es sind keine Ausnahmereischeinungen. „Der Klimawandel schadet der seelischen Gesundheit und dem Wohlergehen“, stellten im November 2019 mehr als 40 psychologische Fachgesellschaften aus aller Welt in der [Erklärung von Lissabon](#) fest, darunter die Deutsche Gesellschaft für Psychologie. „Er kann das Bewusstsein persönlicher und beruflicher Identität bedrohen, Strukturen der sozialen Unterstützung behindern und Gefühle von Hilflosigkeit, Furcht und Fatalismus vergrößern.“ Traumata, Schocks, Depressionen, Angststörungen und chronischer Stress seien mögliche Folgen, würden aber bislang in Kommunikation und Klimaschutz vernachlässigt.

Allenthalben erklingen ähnliche Alarmrufe: Die Gruppe Psychologists4Future warnt in einem [tausendfach unterschriebenen Aufruf](#), in der ökologischen Krise könne es zu „intensiven, als überwältigend erlebten Gefühlen kommen, die in Handlungsunfähigkeit und psychischen Störungen resultieren können“. Der Therapeut Bruce Poulsen von der US-amerikanischen University of Utah drehte in einem [Beitrag für Psychology Today](#) schlicht die Perspektive um, was Haupt- und Nebenwirkung angeht: „Der Klimawandel ist eine psychologische Krise, was immer er sonst auch sein mag.“ Die Bedrohung durch steigende Meeresspiegel und schrumpfenden Lebensraum sei „mehr, als wir mit den psychologischen Hilfsmitteln bewältigen können, die uns gerade zur Verfügung stehen“. Die Psychiaterin Lise van Susteren aus Washington D. C. schließlich erklärt im Vorwort eines [Buchs zum Thema](#): „In den kommenden Jahren wird es eine kritische und zentrale Herausforderung sein, die Anforderungen an die seelische Gesundheit der Menschheit zu erfüllen.“

Es gibt übrigens auch bereits viele Menschen ohne fachliche Vorbildung, die psychische Gesundheitsgefahren mit dem Klimawandel verbinden. Bei einer [Umfrage durch das Team um Cornelia Betsch von der Universität Erfurt](#) hielten 42 Prozent der Teilnehmer:innen solche Folgen für wahrscheinlich oder sehr wahrscheinlich.

## Trauer, Liebe und Verlust

Trauer, sagen Therapeut:innen, ist eine Form und ein Ausdruck von Liebe. Sie kann Menschen befallen, die etwas Geliebtes verloren haben oder dabei sind, es zu verlieren oder nicht retten zu können. Das ist womöglich, wie oben beschrieben, ein Gletscher oder

Trauer, Liebe  
und Verlust



[zurück zum Anfang](#)

ein anderer Ort, der nicht mehr existiert. Bei Opfern der Gewalt von Extremereignissen kommt oft noch ein Trauma hinzu, das sie lange weiter beschäftigt und immer wieder in die furchterregenden Ereignisse zurückreißt. Die Seele nimmt aber auch dann Schaden, wenn junge Menschen meinen, die Zukunft biete ihnen keine Chancen mehr auf ein gutes Leben. Gram kann Wissenschaftlerinnen und Aktivisten befallen, die immer wieder gegen Wände laufen und sich bald fühlen wie die Seherin Cassandra; laut Homer warnte sie in Troja immer wieder vergeblich vor dem Krieg mit den Griechen, um schließlich machtlos die Zerstörung ihrer Heimatstadt zu erleben.

Und als Trauer muss man oft auch die Reaktion von Menschen werten, die in einer Welt von Wohlstand und Wachstum groß geworden sind und nun von den Privilegien und geliebten Gewohnheiten ihres fossilen Lebensstils nicht lassen wollen. Was wir als Apathie wahrnehmen, wenn Menschen die Klimakrise egal zu sein scheint, ist zudem womöglich versteinertes Selbstschutz vor Gefühlen der Angst und Hilflosigkeit.

Nun ist dies kein Handbuch für angehende Psychotherapeut:innen. Und auch über Gefühle sowie die Bedeutung von Gesundheitsfolgen im Zusammenhang mit der Klimakrise haben wir schon öfter gesprochen. Warum also sollte uns das alles, über die menschliche Betroffenheit hinaus, besonders interessieren? Es ist zum einen Selbstschutz, wenn Sie Anzeichen und Gefahren einer Art von Burnout erkennen, der eine Reaktion auf mangelnden Fortschritt im Klimaschutz sein kann. Zum anderen mögen Informationen über die seelische Gesundheit Ihnen vielleicht dabei helfen, das Verhalten Ihres Publikums besser zu deuten und darauf zu reagieren.

Um eher Lösungen als Probleme zu präsentieren, gehe ich in diesem Kapitel so vor: Ich erkläre zuerst ein wichtiges Prinzip, mit dem man viele der Störungen der seelischen Gesundheit verstehen und einordnen kann. Und versuche danach, Hinweise zu geben, wie wir uns selbst und andere möglichst davor schützen oder ihnen im Ernstfall auch beistehen können. Erst danach, am Ende des Kapitels, folgen – für die, die solche Details interessieren – genauere Erklärungen zu verschiedenen Phänomenen, bei denen die Klimakrise die geistige Gesundheit bedroht.

## Fünf Phasen der Trauer

Ein wichtiges Prinzip, um all diese Angriffe auf die seelische Gesundheit zu verstehen, ergibt sich aus der Arbeit von Elisabeth Kübler-Ross. Die Psychiaterin war Ende der 1950er-Jahre aus der Schweiz in die USA ausgewandert und hat 1969 ein [Modell des Sterbens publiziert](#), das fünf Phasen besitzt. Nach Gesprächen mit Todkranken hatte sie deren Gefühle analysiert; später wurden die fünf Phasen auch auf die Trauer von Hinterbliebenen und überhaupt auf Reaktionen auf schwere Verluste verallgemeinert. Die fünf Phasen haben so längst das Allgemeinwissen erreicht. Kübler-Ross wurde in ihrer Wahlheimat vielfach geehrt; der Bewunderung haben auch ihre späteren esoterischen Anwandlungen, ihre vermeintlichen wissenschaftlichen Beweise für ein Leben nach dem Tod oder die Kritik von anderen Sterbeforscher:innen wenig geschadet.

Es war dann aber ein Naturwissenschaftler, der das Phasenmodell als erster [auf die Reaktion auf die Klimakrise angewandt hat](#): der Ökologe und Entwickler von Messgeräten für Erdbeobachtungssatelliten Steven Running von der University of Montana. „Die fünf Phasen erscheinen mir eine gute Analogie dafür zu sein, wie Menschen heute auf das Thema der globalen Erwärmung eingehen“, schrieb er in einem kurzen Aufsatz 2007. Es ging ihm

Fünf Phasen  
der Trauer



[zurück zum Anfang](#)

vor allem um den Punkt, den ich eben als letzten angesprochen habe, also die Trauer um den fossilen Lebensstil. Demnach folgt die Reaktion im Allgemeinen dieser Abfolge:

- **Phase 1: Abstreiten.** Dass sich das Klima wirklich verändert, dass dies gefährlich ist, dass die Menschheit dafür verantwortlich und die Wissenschaft sich darüber einig ist, dass die Erkenntnisse eine umfassende und schnelle, aber durchaus mögliche Reaktion erfordern – das alles haben schon viele Menschen bestritten und geleugnet. Es handelt sich bei diesen Punkten aber um [den wissenschaftlichen Grundkonsens der Klimadebatte](#), der in [Kapitel 19](#) eine große Rolle spielte.
- **Phase 2: Ärger.** Die Ahnung, dass die Klimakrise große Veränderungen in Gesellschaft, Wirtschaft und dem eigenen Leben erfordern könnte, bedrückt viele Menschen. Sie springen dann womöglich direkt zur Depression in Stufe 4. Andere ärgern sich ob der vermeintlichen Zumutung und greifen die Überbringer der schlechten Nachrichten an oder ziehen die nötigen Veränderungen ins Lächerliche oder Absurde. Das Muster solcher Übertreibungen stammt vom einstigen US-Präsidenten Ronald Reagan: „Energiesparen bedeutet Frieren im Dunkeln.“ Dieser Ärger richtet sich in der Regel gegen Menschen oder entzündet sich an Dingen, die sehr wenig bis nichts mit den tatsächlichen Problemen zu tun haben.
- **Phase 3: Feilschen.** Lässt sich die Wahrheit nicht mehr komplett ignorieren, kann man versuchen, ihr positive Seiten abzugewinnen: Der Klimawandel senke doch zum Beispiel die Heizkosten im Winter oder lasse Merlot-Trauben in Brandenburg wachsen. Versuche des *Greenwashings*, also der übertrieben grünen Selbstdarstellung von Unternehmen oder Technologien, werden dankbar als tatsächliche Lösungen akzeptiert. Oder man versucht, sich mit symbolischen Zugeständnissen Zeit zu erkaufen. Gute Nachrichten, gern auch mal falsch verstandene, werden wie rettende Strohhalme ergriffen. Auch die Abfolge der Stufen des Leugnens – [hier eine Karikatur](#) aus dem [Buch „Der Tollhauseffekt“](#) von Michael Mann und Tom Toles dazu – passt zu diesem Verhandeln-wollen mit der Klimakrise.
- **Phase 4: Depression.** Wenn die Ausflüchte aufgebraucht sind, und die harte Realität ins Bewusstsein einsinkt, dass sich viel verändern muss und vieles verloren geht, kommen oft Gefühle der Überforderung und Hilflosigkeit auf. Dann stoßen schlechte Nachrichten aus der Wissenschaft, dass sich die Klimakrise schneller ausbreitet oder unerwartete Regionen erfasst, die Betroffenen immer tiefer in den Gemütskeller. Solche Meldungen werden als Zeichen gewertet, dass man angesichts der überwältigenden Aufgabe doch völlig machtlos sei.
- **Phase 5: Akzeptieren.** Erst an diesem Punkt dringt die gesamte Bandbreite der Erkenntnisse ins Bewusstsein: der Gefahren ebenso wie der Lösungsansätze. Es gibt eben schon viel Technologie, um die Energiewirtschaft vom CO<sub>2</sub> zu entwöhnen. Es gibt Vorbilder, die anders leben – und deren Leben dennoch nicht wie Askese wirkt. Solche Veränderungen machen Spaß oder sind zumindest nicht so übel, wie man früher immer dachte. Und weil immer mehr Menschen mitmachen, fühlt man sich eingebettet in die Mehrheit oder mindestens eine Avantgarde.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Der langjährige Ko-Autor von Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler, hat 2019 [eine Stufe 6 definiert](#), die aber nicht Teil des Kanons geworden ist: Bedeutung finden. Auch das lässt sich gut auf die Klimakrise anwenden: Mit dem langsamen Übernehmen der Lösungsansätze erkennt man, dass sich das eigene Leben in einer Weise verbessert, die man nicht für möglich gehalten hätte. Es ist zum Beispiel ruhiger, erfüllter und gesünder geworden. Gleichzeitig nimmt das Unbehagen mit der Ungerechtigkeit der Welt ab, weil ja auch diese Ungerechtigkeit der Welt zurückgeht.



Hier gibt es natürlich einige Berührungspunkte zu den kognitiven (Abwehr-)Mechanismen wie dem Bestätigungsfehler oder der Ausgleichs-Heuristik, die wir in [Kapitel 2](#) kennengelernt haben. Und ob es überhaupt vernünftig ist, von einer Trauer über den Verlust eines fossilen Lebensstils zu sprechen, wie Running es tut, dazu kommen wir später noch. Wichtig ist hier: Es handelt sich nicht nur um die Privat-Interpretation eines Naturwissenschaftlers, und es geht nicht nur um diese Art von negativen Gefühlen. Sondern die Analogie wird auch von Psychologinnen und Therapeuten anerkannt. Leslie Davenport vom California Institute for Integral Studies zum Beispiel baut in ihrem Buch [Emotional Resiliency in the Era of Climate Change](#) darauf auf.

Und leicht abgewandelt passen die fünf Phasen auch auf andere Gefahren für die seelische Gesundheit. Im Falle von Burnout von Aktivistinnen oder Kommunikatoren zum Beispiel so: 1. Wieso Probleme, es läuft doch gut! 2. Die Leute sind aber wirklich stur, die haben wieder die falschen Seiten im Internet angeklickt. 3. Ich versuche noch mehr Termine zu machen, noch besser gelaunt zu sein. Oder ich probiere es mal mit kleineren Zielen, dann klappt's bestimmt. 4. Wieso komme ich nicht vorwärts, wieso hört denn niemand auf mich? Es liegt wohl an mir. Da kann ich genauso gut aufhören. 5. Es ist offenbar schwieriger, als ich dachte. Woher bekomme ich Hilfe, um die wahren Hindernisse zu verstehen und wirksame Strategien zu entwickeln? Wie kann ich meine eigene Batterie wieder aufladen und in Zukunft gefüllt halten?

Im Falle ökologischer Trauer klingt es vielleicht so: 1. Nein, mein Lieblingsort ist nicht bedroht, und diese Vorboten der Gefährdung werden wieder verschwinden, alles wird gut. 2. Ich kann nicht verstehen, warum die Leute hier immer so gedankenlos durchtrampeln und ihren Müll hinterlassen. Dagegen sollten die Behörden mal was tun. 3. Können wir unsere Bemühungen, dieses Gebiet zu schützen, vielleicht auf einen Teil konzentrieren, damit wenigstens der überlebt? 4. Dieser Ort ist für mich verloren. Es ist besser, ihn so in Erinnerung zu behalten, wie er in meiner Jugend war. Und ich bin auch noch selbst mitverantwortlich. 5. Der Verlust ist unausweichlich und schmerzhaft. Das muss ich auch einmal aussprechen. Aber daraus sollten wir etwas lernen und andere solche Orte mit verstärkter Anstrengung beschützen.

Ich nehme an, Sie erkennen das Muster.

Nicht immer sind alle fünf Stufen ausgeprägt, aber Leslie Davenport zufolge ist es vernünftig und zielführend, sich der Abfolge der Phasen zu stellen, die Gefühle anzuerkennen und zu durchlaufen. „Dem Trauerprozess und unserem natürlichen Fluss der Emotionen zu vertrauen, hat große Kraft“, schreibt sie. „Wir können unser Leid in eine Leidenschaft für effektives Handeln verwandeln. Wenn wir damit beginnen, unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen in Beziehung zu unseren tiefsten Werten zu setzen, erwerben wir enorme Stärke und Widerstandskraft. (...) Wir schalten um aus der machtlosen Position von ‚Was haben wir nur getan?‘ in ein begeistertes ‚Was können wir tun?‘“

Leslie Davenport erklärt aber auch, manchmal erlebe man die Abfolge weniger linear: „Wir rutschen oft rückwärts und vorwärts zwischen den Gefühlen, die in den einzelnen Stadien vorherrschen. Es ist ganz normal, ein Maß von Akzeptieren zu erreichen und dann zurückzufallen in die Depression oder das Verhandeln.“ Die Abfolge zu kennen und auf den Wechsel der Emotionen vorbereitet zu sein, nährt dann aber die Zuversicht, letztlich gestärkt daraus hervorgehen zu können.

Wer solche Gefühle empfindet und ausspricht, wird oft als übermäßig sensibel hingestellt, schreibt Davenport in ihrem Buch. Übertreibst Du nicht? Warst Du schon vorher emotional aus dem Gleichgewicht?, könnten dann die Reaktionen von außen lauten. Das lässt



die Betroffenen verstummen. Sie isolieren sich und betrachten ihren eigenen Trauerprozess als unangemessen, statt ihn mit Unterstützung zu durchlaufen.

Dies aber sei grundfalsch, argumentiert auch die britische Psychotherapeutin Rosemary Randall in einer Serie von Videos zum Thema. Angst oder Trauer im Angesicht der Klimakrise [sien völlig angemessen](#), bekräftigt sie. Es fehlt jedoch an den gewachsenen, unterstützenden Strukturen und Ritualen, wie es sie für Menschen gibt, die einen anderen Menschen verloren haben. Im Gegenteil: Wer derartige Gefühle aufgrund der Klimakrise äußert und sich zur Unfähigkeit bekennt, allein damit fertig zu werden, wird oft schräg angeschaut oder sogar angegriffen; [nicht einmal alle Therapeut:innen](#) wüssten etwas mit solchen Symptomen anzufangen oder nähmen sie ernst, beklagt Randall (bezogen auf Großbritannien, wo die Situation im Gesundheitswesen vielleicht schwieriger, aber sicherlich nicht komplett anders ist als im deutschsprachigen Mitteleuropa).

Wer anderen in solch seelischer Not helfen möchte, so Randall weiter, sollte „mit Empathie und Neugier zuhören können und das Gegenüber nicht aufheitern wollen, mit unrealistischer Beschwichtigung oder gar Widerspruch konfrontieren. Dann fühlt sich die andere Person nämlich noch schlechter.“ Außerdem sollte man selbst, um [anderen helfen zu können](#), schon einige Schritte weiter sein im Bewältigen der negativen Gefühle.

Diese Unterstützung sollten wir bieten oder vermitteln oder selbst suchen, wenn es uns betrifft – um noch einmal zu betonen, warum dieses Thema in einem Handbuch über Kommunikation steht. Das ist dann nicht nur mitfühlender Beistand für einen Mitmenschen in Not, es hilft auch dem Ziel, die Klimakrise zu begrenzen. „Verluste jenseits von Menschen werden traditionell nicht zum Rahmen des Betrauerbaren gezählt“, schreibt Stef Crabs von der Universität Gent in einer [Sonderausgabe der Zeitschrift American Imago](#) vom Frühjahr 2020. „Wenn wir diesen Rahmen erweitern, kann es uns wachrütteln, entschlossen zu handeln.“

## Wie man negative Gefühle übersteht – Resilienz

Resilienz

Der zentrale Begriff, wenn man über den Schutz der seelischen Gesundheit (nicht nur im Zeichen der Klimakrise) spricht, ist Resilienz. Damit gemeint ist eine innere Stärke und Widerstandskraft, gepaart mit Flexibilität und Einsicht in die Notwendigkeit der Veränderung und getragen von Optimismus und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Christina Berndt, eine frühere Kollegin von mir bei der *Süddeutschen Zeitung*, hat darüber [ein Buch geschrieben](#), das zum Bestseller wurde. Sie leitet den Wunsch, ja die Sehnsucht nach Resilienz eher aus dem Alltagsstress her und schreibt in der Einleitung:

*„Wie gut wäre es also, so etwas wie Hornhaut auf der Seele zu haben! Ein Rüstzeug, das schützt vor den ständigen Spitzen im fordernden Berufsleben und den oft kaum zu bewältigenden Ansprüchen des Alltags. Eine Lebenseinstellung, die den Blick freudig nach vorn lenkt statt in Trauer zurück. Eine Selbstsicherheit, die den Großteil der Kritik abprallen lässt und gezielt nur das verwertet, was konstruktiv ist.“*

Resilienz verhindert also keine Probleme, aber sie hilft uns, besser mit ihnen umzugehen. Wir wissen oft gar nicht, dass wir diese Widerstandskraft haben, bis wir sie brauchen. Leslie Davenport schreibt darum: „Resilienz bedeutet, nach innen nach etwas zu greifen, das niemals berührt wurde oder eingeschlafen war, während wir die drängenden Routinen unseres Alltagslebens bewältigen.“



[zurück zum Anfang](#)

Selbstverständlich ist eine solche Widerstandskraft auch im Umgang mit den alltäglich werdenden Verletzungen durch Klimakrise und Klimadebatte eine hilfreiche Ressource. Sie hat viele **Elemente** und lässt sich im Wesentlichen durch eine Aufzählung definieren, wobei die Liste hier weder vollständig sein kann noch so zu verstehen ist, dass *alle* Bedingungen *komplett* erfüllt sein müssen.

Ich fasse in den folgenden Punkten etliche Quellen zusammen, darunter Christina Berndt, Leslie Davenport sowie einen [sehr hilfreichen Ratgeber](#), den die *American Psychological Association* zusammen mit EcoAmerica 2017 veröffentlicht hat:

- Eingebunden zu sein in **soziale Netzwerke** und vertrauensvolle persönliche Beziehungen zu erleben, ist eine zentrale Voraussetzung für Resilienz. Es muss Menschen geben, die helfen wollen und deren Hilfe man annehmen möchte, im besten Fall sogar gezielt suchen kann.
- Das Gefühl, in einer spezifischen Situation wie auch generell etwas bewirken zu können, ist uns als **Selbstwirksamkeit** schon in etlichen früheren Kapiteln begegnet. Gepaart mit einem positiven Ausblick auf die Zukunft, Optimismus, Zuversicht und einem Fokus auf das Erreichte erhöht es die Widerstandskraft erheblich. **Ausdauer** und Frustrationstoleranz tragen dazu bei, sich von zunächst ausbleibendem Erfolg nicht verunsichern zu lassen.
- Sich **auf die eigenen Werte** zu besinnen und die Reaktionen daran auszurichten, fördert das Gefühl, in einer schwierigen Situation handeln zu können und richtig zu handeln.
- Das **Selbstvertrauen**, als Person wertvoll zu sein und Beiträge zur Lösung der Probleme leisten zu können, sollten wir in uns selbst und anderen stärken. Dabei kann es helfen, sich an Momente zu erinnern, in denen wir Freundlichkeit und Unterstützung empfangen haben, sowie an eigene Erfolge und Talente zu denken und uns darauf zu konzentrieren.
- Resilienz nicht nur als individuelles Ziel zu sehen, sondern als **kollektive Aufgabe** zu thematisieren, kann allen helfen, einen selbst eingeschlossen. Es nützt nämlich zum Beispiel im Fall von Katastrophen und Extremwetterereignissen sehr viel, wenn sich die Menschen in der Nachbarschaft kennen und ein Grundvertrauen teilen; daraus erwächst Hilfsbereitschaft.
- **Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Kreativität** helfen dabei, die erreichbaren Ziele zu erkennen und das momentane Optimum herauszuholen, auch wenn man dafür neue, unbekannte Wege erkunden und gehen muss. Dazu gehört auch, Rückschläge zu verkraften und danach trotzdem weiterzumachen.
- **Selbstreflexion** ist ein weiteres hohes Gut: die eigenen Impulse zu erkennen und zu bewerten; Emotionen zu verstehen und ihnen Raum zu geben, ohne sich von ihnen beherrschen zu lassen; Bedeutung für die eigene Person aus den Umständen und den daraus folgenden Handlungen zu ziehen. Viele Fachleute empfehlen in diesem Zusammenhang Achtsamkeitsübungen, die dabei helfen, die eigenen Reaktionen aufmerksam, aber mit einer gewissen Distanz zu betrachten und gleichzeitig wertzuschätzen.
- **Aus Fehlern zu lernen** – aus eigenen wie fremden – und es erneut und anders zu versuchen, ohne sich davon niederschmettern zu lassen, ist ein weiteres Element von Resilienz. Dazu gehört auch, anderen wo immer möglich zu vergeben. „Vergeben ändert die





Vergangenheit nicht, aber es vergrößert die Zukunft“, zitiert Davenport einen Weltkriegs-Veteranen namens Paul Boese.

- Sich selbst Fehler und Versäumnisse **verzeihen**. Viele Menschen sind extrem selbstkritisch und hadern noch lange mit ihren Versäumnissen und Fehlentscheidungen. Vieles davon spielt sich aber nur im eigenen Kopf ab, weil man sich an dem misst, was man eigentlich erreichen wollte oder als persönliches Ideal betrachtet. Von außen sind aber die meisten dieser „Fehler“ überhaupt nicht zu erkennen und werden einem auch nicht vorgeworfen. Und selbst dort, wo zur subjektiven eine objektive Rückmeldung kommt, dass etwas falsch war, bringen eine Entschuldigung und verändertes Verhalten etwas; Scham und Schuldgefühle aber eher nicht.
- Mentale Hygiene wahren: Auch mal abschalten, die Geräte und den eigenen Geist. Auf normale **Erholung** achten: schlafen, gut essen, Sport treiben. Schöne Erlebnisse mit Freund:innen suchen und genießen. Nicht immer jede Nachricht mitbekommen müssen, nicht jeden Aspekt des Themas zum eigenen machen. Man könne das Gefühl der Kontrolle ohnehin nicht dadurch zurückholen, dass man versucht, alles zu wissen, schreibt der Zukunftsforscher Alex Steffen [in einem Twitter-Thread](#): „Deine geistige Gesundheit ist lange aufgebraucht, bevor der Welt die traumatisierenden Geschichten ausgehen.“
- Rechtzeitig **professionelle Hilfe** suchen: In der Klimadebatte kommt da – neben den regulären Angeboten der Psychotherapie – als erste Anlaufstelle die Gruppe [Psychologists4Future](#) in Frage.

## Wie man negative Gefühle mindert

Einige weitere Vorschläge, um der Seele etwas Luft zu verschaffen gegenüber dem Druck durch die Klimakrise, haben handfesteren Inhalt. Dazu gehört, sich explizit und konkret auf mögliche Notfälle vorzubereiten. Wo zum Beispiel Naturkatastrophen durch Extremwetter möglich sind, oder wenn man so etwas schon einmal erlebt hat, sollte man vorsorglich Fluchtwege erkunden und ausprobieren. Falls eine Anpassung des Verhaltens nötig wird, zum Beispiel für Hitzewellen, kann man die erforderlichen Informationen oder Materialien (etwa [den „Hitzeknigge“ des Umweltbundesamtes](#)) in ruhiger Zeit beschaffen, den Einsatz planen und vorbereiten und vielleicht auch üben.

Die nötigen Vorräte oder Notfallkits, [empfehlen Fachleute](#), sollten neben Trinkwasser und Lebensmitteln auch Medikamente, eine Powerbank samt Kabel und vielleicht Tierfutter enthalten, daneben sogenannte *comfort items* wie Fotos, tröstende Objekte oder Kinderspielzeug, ein Notizblock und Stifte – und Schokolade als Notfall-Stimmungsaufheller. Und da viele Menschen die Kontaktdaten von Freunden und Familie nur noch im Handy verwahren, vielleicht eine Telefonliste auf Papier?

Bevor solche Notfälle eintreten, ist es außerdem sinnvoll, konkrete Lösungen der Klimakrise zu erkunden und zu erproben, zu nutzen und zu verbreiten. Das kann nicht nur dabei helfen, die Folgen abzumildern, es hat auch Co-Benefits für die körperliche und seelische Gesundheit. Nimmt zum Beispiel der Straßenverkehr ab, sinkt auch die Stressbelastung. Und wer in der Umgebung Anlagen der erneuerbaren Energieerzeugung unterstützt, stärkt womöglich den lokalen Zusammenhalt und gewinnt zudem das gute Gefühl, mit dem eigenen Engagement zur Lösung der globalen Krise beizutragen.

Negative Gefühle  
mindern



[zurück zum Anfang](#)

Auch zutreffende, klare Informationen über die gefährlichen Folgen der Erderhitzung, möglichst konkret bezogen auf das jeweilige Zielpublikum, gelten oft als Schutzfaktor, wenn sich daraus konkrete Maßnahmen ableiten lassen, um die Gefahr zu reduzieren. Das klingt nicht nur logisch, sondern fast schon selbstverständlich: Wer sein Haus nach Flutwarnungen abdichtet, schläft besser.

Ganz so einfach ist die Beziehung aber nicht, wie der Psychologe Torsten Grothmann von der Universität Oldenburg [in seiner Dissertation](#) feststellte (Grothmann gehört dem Wissenschaftlichen Beirat von klimafakten.de an). Die Warnung löst nämlich zunächst psychischen Stress aus und kann, genau wie Geschichten über Opfer, sogar zu Gefühlen von Hilflosigkeit beitragen. Wo aber die Menschen zu Vorsorge greifen, führt diese nicht unbedingt „zu einer deutlichen Verringerung der psychischen Symptome – eine Verringerung, die sich die Betroffenen wahrscheinlich erhofft haben“, schreibt Grothmann. Ein stressmindernder Effekt werde „erst nach mehreren Monaten und vor allem nach einer direkten Betroffenheit durch ein extremes Naturereignis erwartet, bei dem sich die Wirksamkeit der Vorsorgemaßnahmen beweisen kann“. Das klingt ein bisschen verwickelt, aber auch menschlich: Man schläft erst ruhiger, wenn sich gezeigt hat, dass man ruhiger schlafen kann.

Über eine andere unerwünschte Nebenwirkung von Vorsorge berichtete 2018 ein Forschungsteam, dem die deutsche, im norwegischen Bergen lehrende Psychologin Gisela Böhm angehört. Es beschreibt ein „Resilienz-Paradox“ bei [Betroffenen der Überflutungen](#), die England im Winter 2013/2014 trafen. Wer sich dort selbst bescheinigte, mit den Auswirkungen gut klargekommen zu sein, war danach etwas weniger bereit, das eigene Verhalten umzustellen, um den Ausstoß von Treibhausgasen zu reduzieren. Der Effekt war nicht groß, trotzdem empfiehlt die Forschungsgruppe: „Wir müssen sicherstellen, dass bei der Unterstützung für Menschen, die von den Folgen von Extremwetter-Ereignissen betroffen sind, der Klimawandel als Ursache genannt und die Notwendigkeit anerkannt wird, gegen weitere Risiken vorzugehen.“ Oder anders formuliert: Anpassung und Vorsorge dürfen Emissionsminderungen nicht ersetzen.

Zum Abschluss dieses Abschnitts noch eine Beobachtung der Kommunikationsexpertin Susanne Moser aus Massachusetts, die hier im Handbuch schon häufiger vorkam. Sie [unterstreicht den Gedanken](#), dass soziale Beziehungen ein zentrales Konzept sind, und erweitert ihn: „Wenn wir Andere brauchen, um unsere Hoffnung aufrechtzuerhalten, dann sind wir auch diejenigen, auf die sich die Hoffnung der Anderen stützt.“

## Zwischenfazit

Soweit der erste Teil dieses Kapitels. Falls Sie, liebe Leserinnen und Leser, hier aussteigen möchten, folgt nun ein Zwischenfazit, bevor ich im zweiten Teil etwas näher auf einige Formen des seelischen Leids eingehe, das uns in der Kommunikation über die Klimakrise begegnen oder widerfahren kann. Dieser Blick auf Störungen des psychischen Gleichgewichts, die wir bei anderen oder uns selbst bemerken könnten, mag ungewohnt sein. Aber es ist eigentlich nur eine andere Perspektive auf die Probleme, die wir in diesem Buch behandeln: Manche der Lösungsansätze überschneiden sich, und die kognitiven Schwächen und Widerstände, die wir in [Kapitel 2](#) kennengelernt haben, kann man aus der Sicht von Therapeut:innen auch als Abwehr überwältigender Trauergefühle sehen (siehe unten).

Niemand kann von Ihnen verlangen, neben ihrer Arbeit nun auch noch Therapiestunden anzubieten, das überlässt man bei ernststen Problemen ohnehin besser den Fachleuten. Aber solche Anzeichen zu erkennen – auch bei sich selbst oder im Team –, kann sehr

Zwischenfazit



zurück zum Anfang

wertvoll sein. Außerdem finden wir beim Verarbeiten der Gefühle, also dem Durchlaufen der Trauerphasen, eine stabile Motivation für Verhaltensänderung und eigenes Engagement. Darum lassen Sie mich mit einer Passage [aus dem Buch von Leslie Davenport](#) (vor-erst) schließen:

*„Wie können wir unsere Augen, Herzen und Seelen gegenüber den Verlusten öffnen, die mit dem Klimawandel einhergehen, ohne in Verzweiflung zu fallen?“*

*Indem wir durch die Trauer leben und vertrauen, dass wir daran nicht zerbrechen, auch wenn unsere Herzen es tun.*

*Indem wir unsere Leben im Einklang mit unseren tiefsten Werten leben.*

*Indem wir Teil der Lösung werden.*

*Die Trauer fließt, und wenn wir auf der anderen Seite auftauchen, sind wir oft klarer, stärker und resilienter als jemals zuvor.“*

## Zweiter Teil – Ist es wirklich so schlimm?

Störungen seelischer Gesundheit, die mit der Klimakrise einhergehen, sind vermutlich in der Schweiz, Österreich und Deutschland noch kein Massenphänomen. Das liegt zum einen daran, dass die Folgen der globalen Veränderungen im reichen Mitteleuropa eher noch ein wenig gedämpfter auftreten als in vielen anderen Ländern und auf relativ gut ausgebaute Strukturen der Hilfe treffen. Doch das gilt nicht überall – und hier bei uns wohl auch nicht mehr so lange.

Ein verblüffender und beunruhigender Vergleich stammt zum Beispiel von Helen Berry, die als erste Professorin für Klimawandel und seelische Gesundheit an der University of Sydney arbeitet. „Der statistische Effekt heißer Tage für die seelische Gesundheit nähert sich dem der Arbeitslosigkeit“, schreibt sie [in einem Kommentar im Fachblatt Nature Climate Change](#). Das zeigte sich zum Beispiel [bei Haushaltsumfragen](#) und an der Zahl der Aufnahmen in psychiatrische Kliniken, die während Hitzewellen im südaustralischen Adelaide [um sieben Prozent zunahmen](#).<sup>2</sup>

Daneben gibt es viele Berichte über Störungen der seelischen Balance, die von Identitätsproblemen über Depressionen bis zu erhöhten Selbstmordraten reichen. Auch in Deutschland wird nach den Sturzfluten im Juli 2021 darüber gesprochen, dass man neben den Häusern auch die Seelen der Betroffenen wieder aufrichten und ein [Programm zur Traumabewältigung](#) starten müsse. Wir gehen im Folgenden fünf Arten solcher und verwandter Effekte kurz durch.

## Traumata nach Extremwetterereignissen

Naturkatastrophen gibt es nicht erst, seit die Menschheit das Klima verändert – das ist klar. Daher sind schon immer Betroffene davon traumatisiert worden, dass ihr Haus von einer Flut davongespült oder von einem Sturm niedergerissen wurde. Doch Intensität und Zahl solcher Extremereignisse nehmen erwiesenermaßen zu, und hier wird der Klimawandel für Viele zum ersten Mal existenziell bedrohlich, zeigt sich tatsächlich als Klimakrise. Die Gefahr zunehmender seelischer Störungen ist daher unbestreitbar.

<sup>2</sup> Dazu sollte man wissen: Laut zahlreicher Untersuchungen belastet auf Dauer nichts so sehr die seelische Gesundheit von Menschen wie Arbeitslosigkeit, nicht einmal der Tod von Angehörigen oder eine Trennung.

Ist es wirklich so schlimm?

Extremwetter-Traumata



[zurück zum Anfang](#)

Nach dem Hurrikan *Katrina* zum Beispiel, der 2005 New Orleans traf, nahm die Zahl der Selbstmorde bei Opfern auf das 15-fache zu, die Zahl der Selbstmordversuche stieg sogar auf das 78-fache des Niveaus vor dem Sturm. Eine [Zusammenstellung der National Wildlife Federation](#), die unterem anderem von der Psychiaterin Lise van Susteren betreut wurde, listet zudem eine Zunahme häuslicher Gewalt auf sowie eine große Verbreitung posttraumatischer Belastungen in New Orleans: Bei einem Viertel der Betroffenen waren sie schwer, bei weiteren zwei Fünfteln moderat.

In Australien, zeigte [eine Studie von 2012](#), nahmen sich in Dürre Jahren etwa 15 Prozent mehr Farmer aus den Altersgruppen 30 bis 49 das Leben als gewöhnlich.

Auch Kleinbauern in Indien begehen offenbar häufiger Selbstmord, wenn Extremhitze ihre Ernten schädigt. Die Agrarökonomin Tamma Carleton von der Universität Berkeley kam in einer [Untersuchung aus dem Jahr 2017](#) auf die erschreckende Zahl, dass der Temperaturanstieg seit der Mitte der 1980er-Jahre in Indien für mehr als 59.000 Suizide verantwortlich gewesen sein könnte.

In Österreich hat sich zum Beispiel der Umweltpsychologe Sebastian Seebauer mit den Opfern von Donauhochwassern beschäftigt: „Manche Menschen können nicht mehr schlafen, wenn starke Regenfälle auftreten. Andere fahren nicht mehr in den Urlaub, aus Sorge, nicht reagieren zu können, falls ein Hochwasser kommt“, schilderte er seine Erlebnisse in einem [Interview in der Zeit](#).

## Klimaangst und das Trauma vor dem Trauma

Was viele junge Menschen bei Freitags-Demonstrationen und Klimastreiks auf die Straße treibt, ist natürlich ein politisches Ziel, aber dahinter steht in vielen Fällen Angst. Der englische Begriff ist *anxiety*, das lässt sich auch mit Sorge übersetzen, aber es hat auf jeden Fall einen sehr emotionalen, negativen, belastenden Beiklang.

Die bisher größte Studie dazu ist ([als Preprint](#)) im Herbst 2021 erschienen: Rund 10.000 junge Leute in zehn Ländern wurden dazu befragt. Dazu gehörte die 23-jährige Mitzi Tan von den Philippinen: „Ich bin damit aufgewachsen, davor Angst zu haben, in meinem eigenen Schlafzimmer zu ertrinken“, [sagte sie](#) dem Studienteam der University of Bath. Der junge Kolumbianer Juan David Giraldo erklärte in einem [Bericht der gemeinnützigen Nachrichten-Organisation Truthout](#): „Ich habe versucht, der Furcht zu entkommen, aber es war unmöglich.“

Die Studie, von einem Team um Caroline Hickman auf der Basis einer Befragung im Mai und Juni 2021 durchgeführt, unterlegt diese Statements mit Zahlen. Die Fragen wurden an eine einigermaßen repräsentative Gruppe von Jugendlichen zwischen 16 und 25 Jahren gestellt, aber nur etwa zwei Drittel beantworteten alle davon. Die Aussagen sind daher vermutlich nicht repräsentativ, vermitteln aber ein eindrucksvolles Bild. Im Mittel über die gesamte Stichprobe

- zeigten sich 27 Prozent extrem besorgt und weitere 32 Prozent sehr besorgt;
- waren jeweils 68 Prozent traurig und verängstigt, jeweils knapp 60 Prozent fühlten sich verärgert und hilflos;
- sagten 83 Prozent, die Menschheit habe darin versagt, die Erde zu beschützen;
- erklärten 56 Prozent, die Menschheit sei deswegen dem Untergang geweiht;
- fanden 65 Prozent, die Regierungen hätten die Jugend im Stich gelassen;

Klimaangst



[zurück zum Anfang](#)

- antworteten nur jeweils 31 Prozent, der Politik könne man trauen und sie tue genug, um die Katastrophe zu vermeiden.

„Diese Studie zeichnet ein fürchterliches Bild von der weitverbreiteten Klimaangst der Jugendlichen“, fasst Hickman die erhobenen Daten zusammen. „Die Sorgen unserer Kinder sind eine vollkommen rationale Reaktion, wenn man bedenkt, welche unzureichende Politik sie von den Regierungen vorgeführt bekommen.“ Auch die Kampagnenorganisation Avaaz, die die Untersuchung finanziert hat, [stellt genau diese Verbindung her](#). Und die kanadische Schriftstellerin [Margaret Atwood twitterte](#) nach einem Bericht der BBC über die Studie: „Kein Wunder, dass sie sich fürchten.“

In Deutschland rief Luisa Neubauer, die wohl prominenteste Vertreterin von Fridays for Future hierzulande, die Erwachsenen dazu auf, sich mehr Sorgen über die Klimakrise zu machen, damit die Jugendlichen sich weniger machen müssten. Claas Lahmann vom Universitätsklinikum Freiburg ergänzte in einem Bericht [der Süddeutschen Zeitung](#): „Man muss die Gefühle der jungen Menschen nicht nur in Hinblick auf die Sachlage der Klimakrise ernst nehmen. Sondern auch, um sie emotional nicht zu verlieren.“

Lise van Susteren, die zum Autor:innenteam der University-of-Bath-Studie gehört, benutzt, wie einige andere mit Therapeutenerfahrung, bereits den Begriff prä-traumatischer Stresszustand. Das ist eine Variante der bekannteren posttraumatischen Störung, nur löst hier die beängstigende Erfahrung bereits seelische und körperliche Symptome aus, wenn sie noch gar nicht passiert ist, aber fest erwartet wird. Das Phänomen ist auch schon bei Soldaten vor einem Kriegseinsatz beschrieben worden. In der Klimakrise kann es außer Jugendlichen zum Beispiel auch ethnische Gruppen treffen, die von Extremwetterereignissen aus ihrer Heimat vertrieben werden könnten. [In einem Interview](#) verglich van Susteren das Gefühl mit dem Anblick einer Familie, die auf den Gleisen ein Picknick macht, während ein Zug heranrollt. „Womöglich ist die eigentliche psychologische Störung, angesichts der Berichte der Wissenschaft *keinen* prä-traumatischen Stresszustand zu haben“, spekulierte sie – und meinte es nicht als Scherz.

## Solastalgie – der Verlust vertrauter Orte

Solastalgie ist ein neues Wort, das der Umweltwissenschaftler Glenn Albrecht von der Murdoch University im australischen Perth 2005 geprägt hat. Es lehnt sich an „Nostalgie“ an, den Schmerz über eine verlorene Zeitepoche, bezieht sich aber auf einen verlorenen oder verlorengehenden Ort. Jegliche Form von Umweltschäden kann solche Gefühle auslösen; ursprünglich ging es dem Australier dabei auch gar nicht um die Klimakrise.

„Es ist wie eine Form des Heimwehs, wenn man noch ‚zu Hause‘ ist“, [beschrieb Albrecht das Gefühl](#). „Es ist der Schmerz, den man fühlt, wenn man bemerkt, dass der Ort, an dem man lebt und den man liebt, gerade angegriffen wird.“ Mit dem Ort ist daher auch ein Teil der eigenen Identität bedroht und die Möglichkeit, dort seine Gefühle zu regulieren, Ruhe und Frieden zu finden – der Wortbestandteil „Sol“ kommt nämlich vom lateinischen Wort für „Trost“. Solastalgie ist eher eine Form der Melancholie, daher womöglich milder, aber spezifischer und gegenwärtiger als die oben beschriebenen Ängste und Sorgen vor der Zukunft.

Albrechts Konzept ist Teil einer allgemeinen Trauer über verlorene Elemente der natürlichen Umwelt, die sich auch auf ausgestorbene Tierarten oder Phänomene wie den Vogelzug oder den Jahreszeitenwechsel oder eigene Aktivitäten in der Natur beziehen

Solastalgie



[zurück zum Anfang](#)

kann. Besonders eindrucksvoll kommt das in den Studien zum Tragen, die [Ashlee Consulo von der Memorial University](#) im Nordosten Kanadas nach [langen Interviews mit Inuit in Labrador](#) veröffentlicht hat. Deren Lebensraum verändert sich durch den Klimawandel dramatisch, weil die Temperaturen in der Polarregion etwa dreimal so schnell steigen wie im globalen Durchschnitt.

„Wir sind die Menschen des Meereises. Wenn es kein Meereis mehr gibt, wie können wir dann noch die Menschen des Meereises sein?“, lautete die rhetorische Frage eines der Interviewten, die Consulo [in der bereits zitierten APA/EcoAmerica-Broschüre](#) wiedergibt. Und ein anderer erklärte: „Für die Inuit ist das Herauskommen auf das Land ein Teil ihres Lebens wie das Atmen ... Wenn wir also nicht raus können, dann bedeutet das für unser seelisches Wohlergehen, dass wir nicht erfüllt sind.“

Besonders für die jüngeren Mitglieder solcher Ureinwohner-Gemeinschaften geht die Trauer um die verlorenen Orte bereits in die [Angst vor einer Zukunft](#) über, in der nichts mehr von dem gilt, was sie in ihrer Kindheit gelernt haben.

## Burnout der Aktiven

„Wenn das Ende der menschlichen Zivilisation Dein Alltagsjob ist“, lautete 2015 der Titel einer [großen Reportage im Magazin Esquire](#), der von den seelischen Nöten vieler Wissenschaftler:innen in der Klimaforschung handelte. Sie blicken schließlich in ihrer Arbeitszeit in Abgründe, sollen aber möglichst neutral und distanziert darüber sprechen, als ginge es um die Wahrscheinlichkeit, dass ein radioaktives Element zerfällt oder eine Bakterienkultur Mutationen entwickelt.

Doch in der Klimafrage sehen sich viele in einem Dilemma, das der Blogger David Roberts („Dr. Vox“) [in einem TEDx-Vortrag](#) seinem Publikum so beschrieben hat: „Wir stecken fest zwischen dem Unmöglichen und dem Udenkbaren.“ Dabei ist undenkbar sogar noch unmöglicher als unmöglich, und der ganze Satz erinnert an die Maxime der Romanfigur Sherlock Holmes, wonach das Unmögliche die Lösung sein müsse, wenn man alles Mögliche eliminiert habe. Roberts empfahl dann diesen Ausweg: „Für den Rest Ihres Lebens ist es darum Ihre Aufgabe, das Unmögliche möglich zu machen.“ Dieser Auftrag allein, diese Beschreibung der Situation könnte schon für viele Forschende und Aktive ein Anlass sein, sich überfordert zu fühlen oder gar zu verzweifeln.

Weil die Physikerinnen und Biologen, die Ozeanographen und Klimamodell-Spezialistinnen zudem auch Menschen sind, können sie natürlich auch die oben schon angesprochene Trauer über den Verlust von Landschaften oder Zukunftsaussichten empfinden. Über solche Gefühle zu reden, widerspricht aber in vielen Fällen den Gepflogenheiten ihrer Zunft, den Erwartungen ihrer Institute und Hochschulen. Manche Forschende fürchten gar, dass emotionale Äußerungen den Wert ihrer Botschaften einschränken, weil sie Gegnern damit Ansatzpunkte für die Behauptung geben, die Objektivität der Analyse sei ja offenbar eingeschränkt.

Die Gefühle zu unterdrücken, sei jedoch ein Fehler, warnte im Oktober 2019 ein Team von drei Autoren der Universitäten Exeter und Bristol in einem [Brief an Science](#): „Umweltforschern muss es erlaubt sein, zu weinen und Unterstützung zu bekommen, damit sie weitermachen können.“ Und: „Die vorherrschende Illusion, dass Wissenschaftler nüchterne Beobachter sind, ist ein gefährlicher Irrweg.“

Manche [Forscher:innen beharren zwar](#), in der Wissenschaft habe man die Aufgabe, die Gesellschaft über die Risiken der Emissionen zu informieren, nicht über die eigenen

Burnout



[zurück zum Anfang](#)

Emotionen. Doch das Problem dabei ist: Die Gesellschaft will oft gar nichts hören von irgendwelchen Risiken. Wer mahnt, rennt im besten Fall gegen Wände, im schlimmsten Fall wird er oder sie angegriffen, beleidigt, bedroht. Da liegt die Angst nicht fern, irgendwie versagt zu haben – und dazu kommt dann noch das Gefühl, mit den erschreckenden Einblicken in die Zukunft allein fertig werden zu müssen.

Zuletzt haben dies Virologinnen und Epidemiologen in der Corona-Pandemie erlebt – im Vergleich zur Klimadebatte nahmen die Angriffe dort viel schneller zu, aber Mechanismen und Folgen waren ähnlich. Mike Schäfer von der Universität Zürich kommentierte [eine Nature-Umfrage](#) unter Corona-Expert:innen, über die unter anderem [die Süddeutsche Zeitung berichtete](#): „Viele [Forschende] wollen sich diesen Beschimpfungen nicht aussetzen. Und viele fühlen sich auch – in vielen Fällen zu Recht – in solchen Situationen alleingelassen.“ Die Erlebnisse könnten das Zögern verstärken, so Schäfer, sich in gesellschaftliche Debatten einzubringen. Und vielen von denen, die sich um gute Kommunikationsfähigkeiten bemüht hatten, riss angesichts der vierten Welle spätestens Ende November 2021 erkennbar der Geduldssaden. Ob daraus mühsam gezügelte Wut oder Verzweiflung werden, ist dann nur noch eine Frage des Temperaments.

Dieses Missverhältnis zwischen Wissen, Engagement und Reaktion der Gesellschaft – wenn man so will: zwischen Aufwand und Ertrag – plagt nicht nur Wissenschaftler:innen, sondern auch viele Klima-Aktivist:innen. Damit sind die Leute in den NGOs, bei Fridays for Future oder Extinction Rebellion (die in ihren Inszenierungen nicht ohne Grund oft zu Trauerkostümen greifen) auch nicht die ersten. Ältere Artikel in Fachzeitschriften diskutieren die Gefahr von Burnout für [Tierschützer](#), [Kämpferinnen gegen Rassismus](#) oder [Organisationen in der HIV/Aids-Arbeit](#).

„Wenn man sich politisch einsetzt, vor allem in so großen Themen, seien das Menschenrechte (...) oder eben die Klimakrise, dann ist Überwältigung programmiert“, sagte die Klimaaktivistin Franziska Heinisch in einem [Podcast der Zeit](#). „Und weil aber auch die Probleme so groß sind, gibt es eigentlich nahezu keine persönlichen Ausreden – so hat man dann häufig das Gefühl –, jetzt aufzuhören oder mal ne Pause zu machen. Denn während man Pause macht, eskalieren die Probleme ja weiter.“ Bei Aktivist:innen sei darum eine Art Kultur des Märtyrertums entstanden, die es verhindere, über die eigene Belastung zu sprechen, wie auch eine [Studie der George Mason University](#) zeigte.

„Ausgebrannte Menschen haben keine Möglichkeit mehr, auf einem brennenden Planeten etwas zu bewirken“, warnt darum Susanne Moser. Sie arbeitet mit Mitstreiter:innen an einem Projekt namens *Adaptive Mind* (also: anpassungsfähiger Geist). In dessen Fokus stehen verschiedenste Fachleute für konkretes Klimahandeln, denen bei Feierabend stets die praktisch unverminderte Größe der Aufgabe vor Augen steht. Die Initiative kommt mangels Finanzierung noch nicht richtig von der Stelle, sagt die Kommunikationsexpertin, aber ein programmatischer Text existiert schon: Er ist als Kapitel des [Sammelbands \*All we can save\*](#) erschienen.

Uns allen, ist dabei die Prämisse, stehen Jahrzehnte des ständigen Wandels bevor, der die gewohnte Stabilität zerstören wird, traumatisch sein kann und Transformation nötig macht. Darauf müsse der anpassungsfähige Geist reagieren können und sich dafür auch fit halten. „Wenn es *Fridays for Future* gibt, warum dann nicht auch *Somedays for Sanity?*“, fragt Moser, fordert also Sondertage für die geistige Gesundheit. Die einzelnen Vorschläge, die sie aufzählt, finden sich dabei in den Maßnahmen, die wir oben im Abschnitt über Resilienz kennengelernt haben: Es geht vor allem darum, sich selbst etwas Gutes zu tun, die Lebensfreude zu wahren und zu spüren, soziale Unterstützung anzunehmen und zu erkennen: „Du bist nicht verrückt, Du bist menschlich.“ Sich so zu rüsten, sei eine



Voraussetzung für Erfolg: Vor der Menschheit und allen Klimabewegten liege „eine lange Zeit schwieriger Arbeit, bis die Atmosphäre stabil genug ist, dass weder der Planet noch unsere Herzen zerbrechen“.

## Trauer um das fossile Leben

Der letzte Punkt mag Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, neben all den vorigen etwas läppisch vorkommen. Haben Menschen wirklich Trauerreaktionen, weil sie von ihrem gewohnten, lieb gewonnenen Lebensstil Abschied nehmen sollen?

Dazu hat George Marshall, Gründer der britischen Organisation *Climate Outreach* und Autor des Buches *Don't even think about it* etwas Bemerkenswertes [in einem Interview](#) gesagt: „Die Zukunft wird viele neue Genüsse bereithalten. Aber auf das satte Röhren eines Ford Mustang V8 müssen wir wohl verzichten.“

Was sollte das? Marshall ist bestimmt kein verkappter Fan US-amerikanischer *muscle cars* – aber er nimmt hier das Motorgeräusch als eine Metapher, die zumindest Männer seiner Generation (Jahrgang 1964), aber auch viele andere, sofort verstehen. Auch wenn wir einerseits hoffen und planen müssen, dass das Zeitalter der fossilen Energien zu Ende geht, macht uns andererseits der Abschied von dessen Errungenschaften mindestens melancholisch. Kohle, Öl und Gas haben uns ein komfortables und – im Rückblick – unbeschwertes Leben erlaubt. Sie haben (zumindest in unserem Teil der Welt) Wohlstand genährt und unglaublichen technologischen Fortschritt ermöglicht. Was uns in Zukunft Spaß macht und erfüllt, müssen wir noch herausfinden; aber der Verlust des Vertrauten schmerzt akut.

Diese Trauer, sozusagen um das Zu-Ende-Gehen der Vergangenheit, sollten wir nicht nur den Menschen zugestehen, die wir mit unserer Kommunikation erreichen wollen. Wir müssen sie auch selbst durchmachen. Ich (Jahrgang 1962 und mit Matchbox-Autos, Autoquartetts und anderem Propagandamaterial aufgewachsen) kann hier zum Beispiel bekennen, dass ich beim Aufbrüllen großer Motoren auf der Straße oft unwillkürlich den Kopf wende – und mich dann über mich selbst ärgere. Und ich hadere immer noch mit der Einsicht, dass die vielen Fernreisen, die ich eigentlich noch machen wollte, meinen Überzeugungen und der Einsicht in die Notwendigkeit von Emissionsminderungen entgegenstehen.

Für Psycholog:innen ist es überhaupt keine Frage, dass auch der Abschied von Erlebnissen, auf die man sich gefreut hat, schmerzhaft ist – genauso wie der Verzicht auf Konsum, von dem man meinte, er stünde einem zu. Das ist dann ja auch eine Frage von Identität und sozialem Kapital: Womit soll man sich denn in Zukunft als Mann von Welt präsentieren, wenn man nicht beiläufig und aus eigener Anschauung einfließen lassen kann, dass die Rückseite des Tadsch Mahal eigentlich viel schöner sei als die Vorderseite?

Viele Menschen versuchen darum, diese Gefühle von Verunsicherung loszuwerden, indem sie die Notwendigkeit zur Veränderung bestreiten, erklärt Rosemary Randall [im ersten der oben erwähnten Videos](#) zu Fragen der geistigen Gesundheit in der Klimakrise (die Links zu allen sechs Videos finden Sie am Schluss dieses Kapitels). Und die US-Kommunikationsberaterin Renée Lertzman geht noch einen Schritt weiter: Sie versucht die vermeintliche Apathie, mit der „die Öffentlichkeit“ auf Botschaften zum Klimaschutz reagiert, [als Mythos zu entlarven](#). Die meisten Menschen sorgen sich demnach nicht zu wenig, sondern zu viel über den globalen Wandel und die nötigen Veränderungen – da sie aber keine gangbaren Möglichkeiten sehen, zu handeln, bleiben sie Lertzmann zufolge eben passiv.

Fossile Trauer



[zurück zum Anfang](#)



Sie suchen dann – und das finde ich einen sehr treffenden Begriff – nach „problemabgewandten Bewältigungsstrategien“. Das sind Handlungsweisen, die nicht die Ursachen angehen, sondern die Folgen mindern sollen: Ablenken und Verleugnen, Wunschdenken und Fatalismus. Die Aufgabe der Klimakommunikation muss es dann sein, den Menschen zu zeigen, wie eine problemzugewandte Bewältigung aussieht, und dass diese sie entgegen ihrer Befürchtungen nicht überfordert.

Das schließt jetzt nicht nur den Bogen in diesem Kapitel, bei dem wir anfangs die fünf Phasen der Trauer kennengelernt haben. Sie wurden ja ursprünglich im Zusammenhang mit der fehlenden angemessenen Reaktion auf die Klimakrise in diese Debatte eingeführt. Sondern auch den Bogen dieses Buchs, denn vieles von dem, was in den letzten Absätzen stand, ist sozusagen eine andere Interpretation für die Kommunikationshindernisse, die wir in den ersten Kapiteln kennengelernt haben.

Abschließend lassen Sie mich bitte noch sagen: Ich hoffe, liebe Leserinnen und Leser, dass ich bei Ihnen keinen Schmerz aufgerührt habe. Aber sich diesen Gefühlen zu stellen, oder sie zumindest erkennen und einordnen zu können, ist eine wichtige Fertigkeit und ein notwendiger Abschluss des großen Hauptteils dieses Handbuchs, in dem es um die Praxis der Kommunikation in der Klimakrise ging.

## Link- und Literaturtipps zum Weiterlesen:

Für den Einstieg ins Thema vermutlich am besten geeignet ist der mehrfach zitierte Ratgeber von [American Psychological Association und EcoAmerica](#) (2017).

Eine andere Möglichkeit, sich dem Thema zu nähern, bietet die Videoserie der Psychiaterin Rosemary Randall. Wo es um spezifische Strukturen des Gesundheitssektors und des Sozialabbaus geht, hat sie eine britische Perspektive, aber ansonsten sind die Aussagen auf andere Länder übertragbar:

[1: Abstreiten](#)

[2: Klimaangst](#)

[3: Verlust und Trauer](#)

[4: Anderen helfen](#)

[5: Hoffnung und Verzweiflung](#)

[6: Transformative Klimareisen](#)

Ein [Video-Interview](#) von Eckart von Hirschhausen mit Katharina van Bronswijk von den Psychologists4Future handelt von Tipps für die seelische Gesundheit.

Eine [Sonderausgabe der Zeitschrift American Imago](#), die einst von Sigmund Freud mitgegründet wurde, widmet sich den verschiedenen Aspekten der seelischen Gesundheit in der Klimakrise.

Helen Berry von der University of Sydney mahnt in diesem [Gastbeitrag bei Carbon Brief](#), die Störungen der seelischen Gesundheit nicht nur als individuelle Probleme zu sehen. Dass man auch systemisch denken muss, weil gerade diejenigen am wenigsten Ressourcen haben, die sie am dringendsten brauchen, betont sie auch in einem [Aufsatz in Nature Climate Change](#).

In einer [Kolumne in der Süddeutschen Zeitung](#) spricht die Autorin Carolin Emcke von der Trauer über die Zerstörung. Sie zitiert erst einen Häuptling der Crow: „Als die Büffelherden verschwanden, fielen die Herzen meiner Leute zu Boden, und sie konnten sie nicht mehr aufheben.“ Und schreibt dann am Ende, es brauche „endlich eine Umkehr



der Bedrohungs-Szenarien: Nicht der Klimaschutz zerstört unsere Lebensweisen, nicht der Klimaschutz raubt alles Vertraute, sondern wenn wir etwas erhalten wollen von dem, wer wir sind, und wie wir leben, müssen wir dringend handeln.“

In einem [Gastbeitrag auf klimafakten.de](#) diskutiert der Psychotherapeut Fabian Chmielewski unter anderem, was die sogenannte *Terror Management*-Theorie mit der Reaktion auf die Klimakrise zu tun haben könnte. Sie besagt, dass wir alle, von der Angst vor dem Tod getrieben, irrational auf Bedrohungen reagieren, die das vertraute Muster akuter Risiken sprengen – wie die langfristige Veränderung der Lebensbedingungen auf der Erde.

In einem [Artikel bei Grist](#) nennt Lise van Susteren eine Liste von 16 Verhaltenstipps, wie man dem Burnout von Aktivist:innen entgegenwirken kann.

Die Dichterin Marybeth Holleman hat unter dem Titel „How to Grieve a Glacier“ [ein Gedicht über den Abschied von einem Gletscher](#) geschrieben – wir drucken es auf der folgenden Seite nach.

Dies ist ein Kapitel des Handbuchs Klimakommunikation von [klimafakten.de](#)

**Über Klima sprechen. Das Handbuch**

Die **20 anderen** Kapitel finden Sie unter: [klimakommunikation.klimafakten.de](#)

Und eine **Kurzversion dieses Kapitels** mit interaktiven Übungen finden Sie hier:  
[www.klimafakten.de/handbuch/kap20](http://www.klimafakten.de/handbuch/kap20)



[zurück zum Anfang](#)

# How to Grieve a Glacier

Marybeth Holleman

---

It's not something you can hold in your arms.  
You can't rock with its image in a blanket  
and keen away the nearing pain.

That white face is distant, and cold, unrelenting  
in its forward grind to the sea,  
stalwart even as it thins, crumbles, pulls back  
into history and oblivion.

The sun itself finds nothing to love,  
save soft rivulets of water its rays release  
from eons of hard frozen luck.

But I tell you I do love this blue-white giant,  
and grieve its leaving, even as I thrill to watch  
thunderbolts of ice crash into azure seas.

So we sit, you and I, scanning the newly revealed  
and imagining what next will show itself,  
what balded rock and bared shoreline,  
as ice slips and pulls away in great chunks.

We know it is leaving, abandoning us  
to what our kind has created,  
and we know its gift of rarified water  
will only bring more sorrow.

Yet it is a gorgeous deterioration.  
Glowing face of one turned toward  
what the living cannot see.

