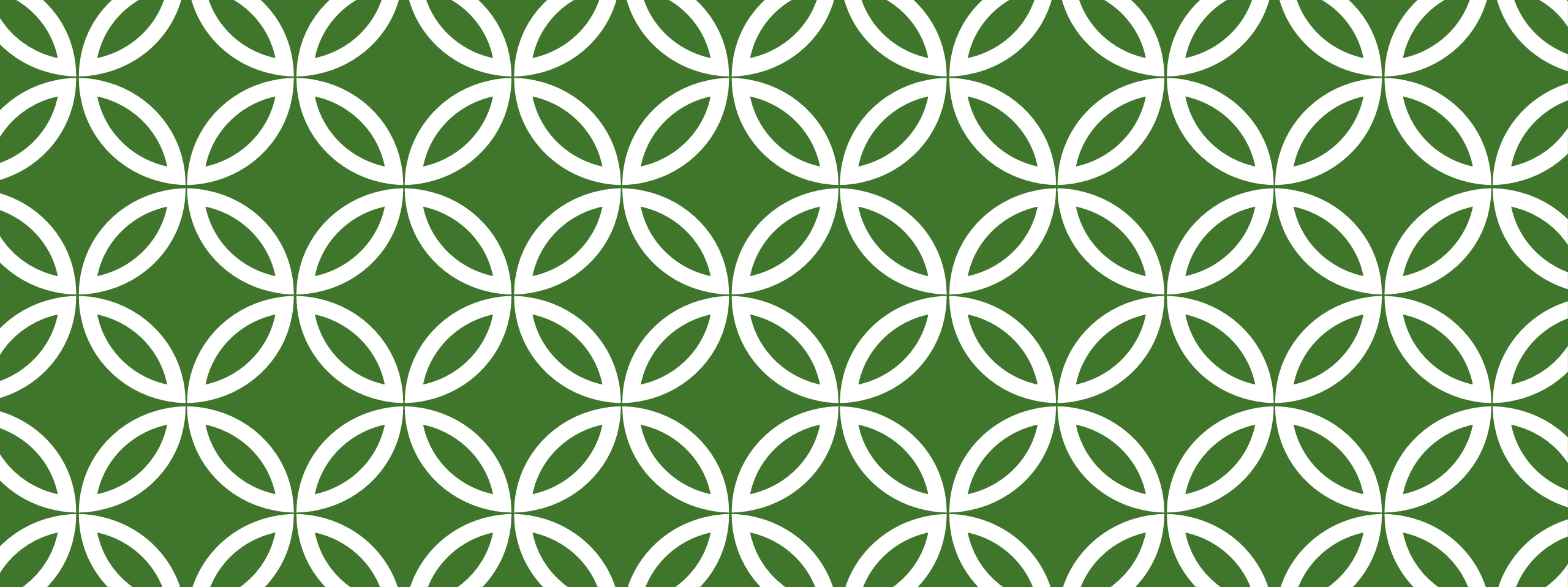




KLIMAKRISE UND MENTALE GESUNDHEIT

KLIMAGEFÜHLE WAHRNEHMEN UND RESILIENZFAKTOREN STÄRKEN

Vortrag beim Klimaschutzmanagement-
Netzwerktreffen der KEA-BW am 9.10.2025

Dipl. Psych. Stefanie Pausch

Psycholog. Psychotherapeutin

Psychologists For Future Stuttgart

INHALTE



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

- ❖ Warum sind psychologische Aspekte wichtig in Bezug auf die Klimakrise?
- ❖ Welche Gefühle löst die Klimakrise in uns aus?
- ❖ Wie können wir „gut“ mit diesen Gefühlen umgehen und sie in sinnvolles Handeln umsetzen?
- ❖ Was sind die Säulen unseres mentalen Wohlbefindens?
Wie können wir unsere Resilienz stärken?
- ❖ Wie geht es uns in unserem beruflichen Engagement?
Welche besonderen Herausforderungen haben Sie als KlimaschutzmanagerInnen?



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

❖ Sieben von neun Belastungsgrenzen des Erdsystems sind überschritten.

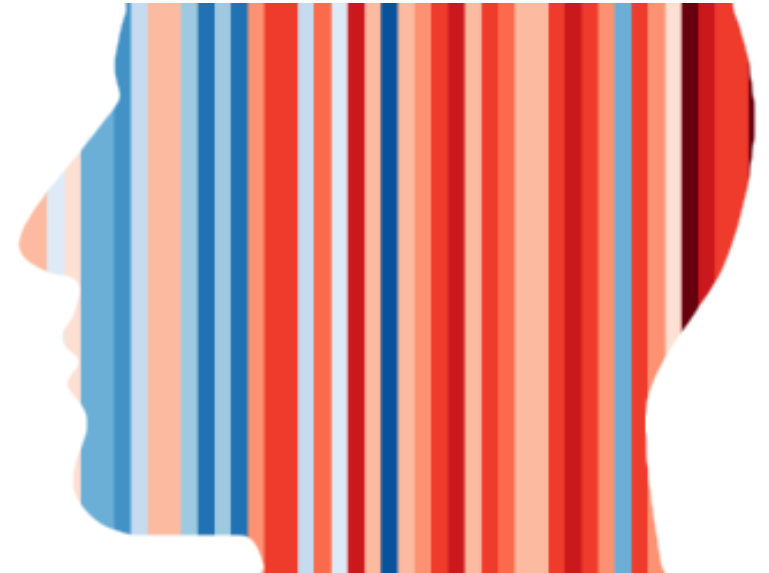
❖ „Zustand unseres Planeten verschlechtert sich massiv“

Quelle zdfheute

1. PSYCHOLOGIE DER KLIMAKRISE



Climate change is a
psychological crisis,
whatever else it is.
(Poulsen, 2018)





<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

„Die Psychologie hat da ein besonderes Potenzial: Weil wir einerseits praktisch emissionsfrei arbeiten und zum anderen weil wir uns bestens mit Verdrängung, Verleugnung, Vermeidung und mit Prävention von psychischen Erkrankungen auskennen.“

Zitat von Dipl.-Psychologin Lea Dohm

1. PSYCHOLOGIE DER KLIMAKRISE



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

Auswirkungen der KK auf die Psyche:

- ❖ Zunahme von psychische Erkrankungen nach Umweltkatastrophen (PTSD, Depression, Ängste, Suizidalität)
- ❖ chronische Folgen von Klimaveränderungen: Aggressivität nimmt durch Hitze zu; psych. Belastung durch Verlust von Sicherheit und Stabilität

2. EMOTIONALER UMGANG MIT DER KLIMAKRISE

Dilemma:

- ❖ Klimafakten sind bedrohlich:
Vermeidung als Schutzreaktion
ist normal
- ❖ Ziel: Vermeidung abbauen =>
mehr Angst 😞

Lösung:

- ❖ Emotionale Kompetenz
(„Resilienz“) entwickeln
- ❖ Mehr Klarheit
- ❖ Mehr Gelassenheit
- ❖ Mehr Energie
- ❖ => Engagement, ausgerichtet
nach eigenen Werten



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

2. EMOTIONALER UMGANG MIT DER KLIMAKRISE

Flucht (Flight)

- ❖ in Ablenkung
- ❖ in falschen Optimismus
- ❖ in kleineren Bezugsrahmen
- ❖ in Aktionismus

Katastrophisieren (Freeze)

- ❖ sich hineinsteigern
- ❖ permanente Beschäftigung
- ❖ Negatives Hervorheben

2. EMOTIONALER UMGANG MIT DER KLIMAKRISE



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

Zwischen diesen beiden Extremen besteht die Kunst, den Mittelweg zu finden:

Motivfunktion der Angst (Fight): Angst als Ressource für Bewältigung, Akzeptanz der Klimafakten- und gefühle, ins Handeln kommen

Klimaschutzmanagement-Netzwerktreffen KEA-BW - www.psychologistsforfuture.org - Folie 10

3. KLIMAGEFÜHLE

❖ Welche Gefühle im Umgang mit der Klimakrise kennt ihr?

Klima-Angst

Klima-Wut

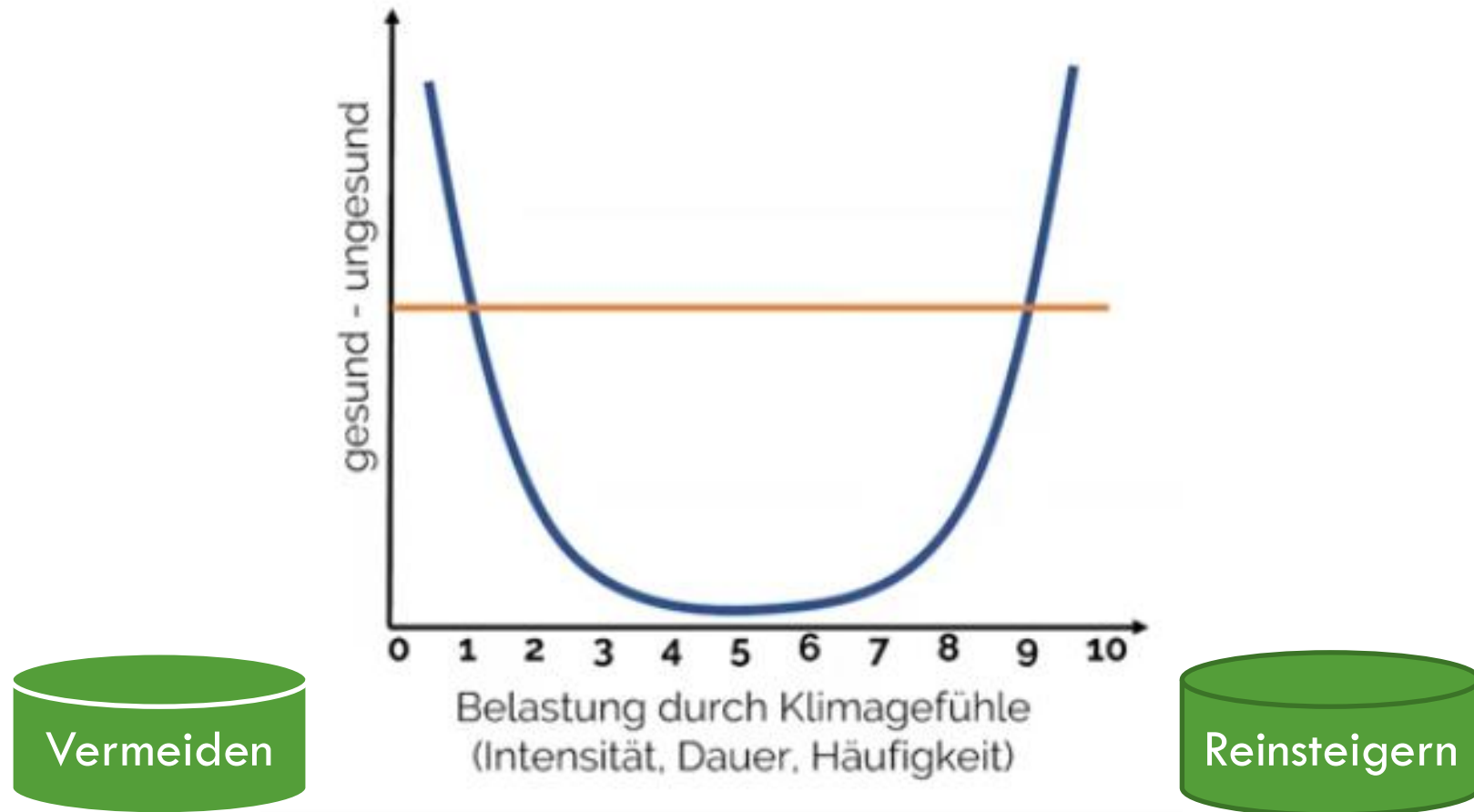
Klima-
Verzweiflung

Klima-Schuld

Klima-
Trauer/Schmerz

Klima-Schock

3. KLIMAGEFÜHLE



4. MENTALES WOHLBEFINDEN/ RESILIENZ

❖ „Gedeihen unter widrigen Umständen“

❖ Klimaresilienz: „die psychische Fähigkeit und Ressource, Belastungen durch die Klimakrise gesund auf

- Kognitiver Ebene (Gedanken)
- Emotionaler Ebene (Gefühle)
- Zwischenmenschlicher Ebene (soziales Umfeld/Gesellschaft)
- und handlungsorientiert (aktiv, lösungsorientiert)

zu verarbeiten und so als Anlaß für Entwicklung zu nutzen“ (Dohm, Klar, 2020)



Link: [Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel](https://www.psychologistsforfuture.org)

4. PERSÖNLICHE RESILIENZSTRATEGIEN



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

1. **Achtsamkeit:** „Glaube nicht alles, was du denkst“ „Gefühle zulassen, Gedanken ziehen lassen“
2. **Akzeptanz von Gefühlen:** schwierige Gefühle sind Voraussetzung für die Motivation, etwas ändern zu wollen
3. **Engagement** (Bürgerinitiativen, lokale FF-Gruppen...): ermöglicht die Erfahrung von Empowerment, Sinnstiftung durch Wertorientierung, „Gemeinsames Engagement verbindet, ermächtigt und macht Spaß. Engagement ist ein Lifehack fürs gute Leben“ (Malte Klar, Psy4Fut)
4. **Gespräche/Freundschaften:** schaffen Verbundenheit, Unterstützung
5. **Gesunde Realitätsakzeptanz:** Demut und Akzeptanz der eigenen Grenzen kann sehr entlastend sein. „Sicher ist es zu spät für den Gedanken, dass alles wieder gut wird. Aber wir können noch sehr viel retten!“

4. PERSÖNLICHE RESILIENZSTRATEGIEN



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

6. Selbstfürsorge: Wie möchte ich mich gut um mich kümmern, damit ich nicht ausbrenne? Abgrenzungsfähigkeit

7. Dankbarkeit: anstelle von einseitig negativem Fokus

8. Krise als Chance: ... für persönliche Entwicklung

9. Hoffnung statt Hoffnungslosigkeit: ...dass z.B. die soz. Bewegung wächst, dass sich Kräfteverhältnisse ändern (*Social Tippingpoints*)

10. Hoffnungsfreiheit: Vertrauen und Mut statt Hoffnung (Kate Marvel) – akzeptieren, dass Dinge nicht immer nur besser werden, sondern dass auch Verschlechterungen möglich sind. Mut ist die Entschlossenheit, Gutes zu tun, ohne die Zusicherung eines Happy Ends. Hoffnung entsteht aus dem Handeln (siehe Zitat G. Hagedorn, S.180)

5. BERUFLICHE RESILIENZ

- Resilienzstrategien bei der Klimaschutzarbeit im Landratsamt/ Rathaus



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

- 1) Rollenklärung
- 2) Sachliche (nicht persönliche) Verarbeitung von Entscheidungen
- 3) „Choose your battles“ (Energiesparen)
- 4) Selbstfürsorge (Energiefaß!)
- 5) Netzwerkorientierung/Verbündete finden

5. BERUFLICHE RESILIENZ

- Resilienzstrategien bei der Klimaschutzarbeit im Landratsamt/ Rathaus



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

1) Eigene berufliche Rolle in der eigenen Verwaltung klären → Sicherheit gewinnen

- ❖ Wo stehe ich in dem Organigramm der Verwaltung?
- ❖ Wer ist mein/ Vorgesetzte/r?
- ❖ Ist meine Stelle befristet, verstetigt, gefördert...?
- ❖ Welche Chancen und Pflichten hängen damit zusammen?

5. BERUFLICHE RESILIENZ

- Resilienzstrategien bei der Klimaschutzarbeit im Landratsamt/ Rathaus



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

2) Themen, Entscheidungen, Kommentare sachlich und nicht persönlich verarbeiten

- ❖ politische Kräfte in der Verwaltung/den Gremien kennen lernen und deren Kommentare und Entscheidungen einordnen können
- ❖ Perspektiven anderer Akteursgruppen einnehmen und so Verhalten/Kommentare/Entscheidungen einordnen können

5. BERUFLICHE RESILIENZ

- Resilienzstrategien bei der Klimaschutzarbeit im Landratsamt/ Rathaus



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

3) „Choose your battles“: Wähle besonnen aus, wofür du dich engagierst

- ❖ Klimaschutz als Querschnittsaufgabe: Wo liegen aktuell die Prioritäten in der Verwaltung? Was sind die „Low hanging fruits“, also die Dinge, die bald zu sichtbaren und messbaren Umsetzungserfolgen führen?
- ❖ eigenes Engagement gezielt einsetzen (→ Energiesparen)
- ❖ Erwartungsmanagement: mit Vorgesetzten besprechen, welche Hemmnisse einzelne Projekte haben und damit auch die persönlichen Einflussbereiche klar zeigen (Wo kann ich etwas bewegen? Wo braucht es eine andere Ebene z.B. Gemeinderat, Bürgermeister*in, etc. ?)

5. BERUFLICHE RESILIENZ

- Resilienzstrategien bei der Klimaschutzarbeit im Landratsamt/ Rathaus



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

4) Selbstfürsorge – auch im Beruf

- ❖ Wie kann ich motiviert und engagiert auf lange Sicht produktiv arbeiten?
Klimaschutz ist ein Marathon!
- ❖ Welcher Typ bin ich? Arbeite ich gut alleine oder besser im Team? Wie häufig brauche ich Rücksprache mit meiner/meinem Vorgesetzten?
- ❖ Wo finde ich fachliche Informationen? Ich muss mir nicht alle Themen selbst bis ins Detail erarbeiten.
- ❖ Wie gestalte ich Urlaubszeiten/Überstunden und grenze mich so ab vom Beruf?

5. BERUFLICHE RESILIENZ

- Resilienzstrategien bei der Klimaschutzarbeit im Landratsamt/ Rathaus



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

5) Netzwerkorientierung/Verbündete finden!

- ❖ intern: in anderen Bereichen der Verwaltung wie z.B. Bauamt, Umwelt- und Naturschutz, Kämmerei etc.
- ❖ extern: bei Verwaltungen in Nachbarkommunen, im Klimaschutzbereich des Landkreises, bei der regionale Energie- und Klimaschutzagentur vor Ort, bei der KEA-BW, bei der Agentur für kommunalen Klimaschutz auf Bundesebene, beim Bundesverband Klimaschutz BVKS e.V., etc.

6) Weiteres

- ❖ Dankbarkeit, Krise als Chance, Erfolge feiern und intern wie extern sichtbar machen



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

KONTAKT

www.psychologistsforfuture.org

mail@psychologistsforfuture.de

stuttgart@psychologistsforfuture.de

E-Mail Adresse für Beratungen:

beratung@psychologistsforfuture.org

*Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!*

LITERATUR



<https://psychologistsforfuture.de>
mail@psychologistsforfuture.de

- ❖ Umweltbundesamt: Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel.
<https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/ratgeber-fuer-mentale-gesundheit-im-klimawandel-0>
- ❖ Dohm, L., u. M. Schulze (2022): Klimagefühle. Wie wir an der Umweltkrise wachsen, statt zu verzweifeln. München (Knaur).
- ❖ Shell Jugendstudie 2024. <https://www.shell.de/about-us/initiatives/shell-youth-study-2024.html>