

Eco-Anxiety und Hoffnung

Der Resilienzfaktor in Zeiten von Weltuntergangsszenarien

Paolo Raile

Kurzbeschreibung: In Zeiten von Weltuntergangsszenarien, zu denen sowohl die anthropogene globale Erwärmung als auch die COVID-19-Pandemie zählen, erweist sich Hoffnung als zentraler Resilienzfaktor. Sie unterstützt die erfolgreiche Anpassung der Menschen an widrige Umstände und herausfordernde Situationen. Im Rahmen des Forschungsprojekts *Eco-Anxiety* wurde untersucht, wie Menschen mit der Angst vor dem Klimawandel und seinen vielfältigen Konsequenzen umgehen. Der vorliegende Artikel betrachtet diese Thematik unter besonderer Berücksichtigung der Hoffnung als Wirkfaktor, die in unterschiedlichen Formen auftreten kann.

Schlüsselbegriffe: Hoffnung, Eco-Anxiety, Klimawandel, globale Erwärmung, Resilienz

Autor: Dr. Paolo Raile, MSc., studierte Psychotherapiewissenschaft an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien (SFU) und Soziale Arbeit an der Donau-Universität Krems. Derzeit absolviert er ein Doktoratsstudium im Fach Europäische Ethnologie an der Universität Wien. Er ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der SFU, Psychotherapeut, Sozialarbeiter, Lebens- und Sozialberater sowie Gründer und Leiter des Vereins Psychosocialis und der InContact GmbH.

Kontakt: paolo@raile.at

1. Einleitung

Etwa die Hälfte der Bevölkerung in deutschsprachigen Ländern gibt an, Angst vor den Folgen des Klimawandels zu haben. Diese erschreckend hohe Zahl wird von mehreren unabhängigen Studien der letzten drei Jahre bestätigt. So befragte das Sinus-Institut 1102 Jugendliche, von denen 68 % angaben, sich vor der globalen Erwärmung zu fürchten (Sinus, 2019). In der Vermächtnisstudie äußerten 64 % der 2070 Teilnehmer*innen die Angst vor Klimakatastrophen (Weber, 2019). Eine ähnliche Tendenz zeigte die R+V-Studie (2020), bei der 44 % der 2400 Befragten diese Angst teilten.

Auch wir, der Katastrophenforscher Bernd Rieken und der Autor dieses Textes, führten eine Studie mit 492 Teilnehmer*innen durch. Wir untersuchten insbesondere Ängste, die mit dem Klimawandel verbunden sind, und fanden heraus, dass 58,7 % der Befragten diese Angst empfinden. Selbst wenn wir uns an der niedrigsten der genannten Zahlen orientieren, bedeutet dies, dass 440.000 Personen pro einer Million Einwohner im deutschsprachigen Raum die Auswirkungen des Klimawandels fürchten. Zu diesen befürchteten Folgen gehören die Zunahme von Extremwetterereignissen, Naturkatastrophen, Wasser- und Lebensmittelknappheit infolge des Insektensterbens sowie, in weiterer Konsequenz, soziale Unruhen und Massenmigration. Diese Themen wurden auch in mehreren Teilen unserer Forschung als zentrale Angstfaktoren genannt.

Unsere interdisziplinäre, kulturanthropologische und psychotherapiewissenschaftliche Untersuchung war breit angelegt. Neben der Fragebogenerhebung führten wir elf ausführliche Interviews mit Personen, die sehr unterschiedliche Meinungen und Beobachtungen zur globalen Erwärmung vertraten. Zusätzlich analysierten wir Posts und Kommentare in klimawandelbezogenen Facebook-Gruppen.

Im vorliegenden Artikel greife ich auf die Ergebnisse unserer Forschung zurück und widme mich der Frage, welchen Stellenwert Hoffnung als Resilienzfaktor im Umgang mit dieser Angst einnimmt.

2. Theorie – Hoffnung, Resilienz, Klimawandel, Eco-Anxiety

Resilienzfaktoren existieren in großer Zahl, ebenso wie Definitionen des Begriffs Resilienz. Eine Metaanalyse von Liu et al., veröffentlicht Ende 2020 im Journal Clinical Psychology Review, zeigt deutlich, dass es keinen definitorischen Konsens über das Konzept der Resilienz gibt. Als Arbeitsdefinition beschreiben die Autor*innen Resilienz als funktionalen Prozess, durch den Individuen auf Herausforderungen und Veränderungen reagieren und sich entsprechend anpassen (Liu et al., 2020). Solche Herausforderungen können beispielsweise die Veränderungen durch die anthropogene globale Erwärmung sein, etwa die deutliche Zunahme von Hitzetagen in Städten oder akute Wasserknappheit in städtischen Wasserreservoirs. Anpassungen könnten in solchen Fällen die Flucht aufs Land oder in kühlere Gebiete, der Kauf einer Klimaanlage oder bei Wasserknappheit der Erwerb von Mineralwasser im Supermarkt sein.

Für solche Anpassungen sind Ressourcen erforderlich, nicht nur materielle, sondern auch kognitive. Ebenso entscheidend ist der Entschluss, Handlungsoptionen in die Tat umzusetzen. In der Psychotherapie wird Resilienz nicht als starres Gebilde verstanden, sondern als eine dynamische Reihe von Kompetenzen, die sich im Laufe des Lebens ständig verändern. Diese Kompetenzen sind nicht nur für die Bewältigung von Krisen und Entwicklungsaufgaben wichtig, sondern auch für den Umgang mit weniger kritischen Alltagssituationen. Im psychotherapeutischen Kontext gehören zu den Resilienzfaktoren unter anderem Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung, soziale Kompetenz, aktive Bewältigungsstrategien und Problemlösungsfähigkeiten (Rönnau-Böse, 2020).

Hoffnung, definiert als die wahrgenommene Fähigkeit, Wege zu gewünschten Zielen zu finden und sich selbst durch Handlungsdenken zu motivieren, diese Wege zu nutzen, ist ein wesentlicher Faktor zur Stärkung der Resilienz. Snyder (2002) entwickelte vor knapp 20 Jahren die Hope Theory mit dem Untertitel Rainbows in the Mind. In dieser Theorie unterscheidet er zwischen pathway thinking und agency thinking. Während ersteres die Fähigkeit beschreibt, Ziele zu setzen und Wege zu deren Erreichung zu erkennen, umfasst letzteres die Zuversicht und Motivation, diese Wege auch erfolgreich zu beschreiten. Das Gegenteil von Zuversicht ist Angst – eines der grundlegendsten Gefühle, das jedoch, insbesondere wenn Hoffnung fehlt, lähmend wirken und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann.

Jutta Heller betont in diesem Zusammenhang:

„Bei Resilienz geht es nicht darum, eine Krise ohne Furcht zu überstehen, sondern die Besorgnis und Unsicherheit als Bestandteile einer Krise anzunehmen.“ (Heller, 2021)

Angst ist ein ständiger Begleiter in der westlichen Gesellschaft. In der Soziologie wird bereits von einem „Zeitalter der Angst“ oder einer „Angstgesellschaft“ gesprochen (Dehne, 2017). Diese Diagnose erscheint plausibel, wenn man bedenkt, dass – wie in der Einleitung erwähnt – etwa die Hälfte der Bevölkerung Angst vor den Folgen des Klimawandels hat. Diese Angst, die unter Begriffen wie Klimaangst, Öko-Angst, Climate grief oder Eco-Anxiety bekannt ist, beschreibt starke Gefühle im Zusammenhang mit Umweltveränderungen durch die globale Erwärmung und den damit verbundenen Auswirkungen. Kernstück dieser Termini sind zumeist negative Vorstellungen einer zukünftigen Situation, die sich als klimawandelbezogene Zukunftsängste zusammenfassen lassen.

Unsere Befragung deutet darauf hin, dass Menschen sehr unterschiedliche Szenarien im Zusammenhang mit der globalen Erwärmung fürchten. Diese Vielfalt zu erforschen war das Ziel unseres Projekts Eco-Anxiety. Die Ergebnisse werden im nächsten Kapitel komprimiert vorgestellt und insbesondere hinsichtlich der Rolle von Hoffnung als Resilienzfaktor analysiert. Die folgenden Inhalte basieren auf der Monografie von Bernd Rieken und mir, die die Ergebnisse ausführlich darstellt (Raile & Rieken, 2021).

3. Empirie

Im Rahmen des Forschungsprojekts Eco-Anxiety untersuchten wir die Meinungen von 492 Personen zu den Themen Klimawandel, Ängste und speziell der Angst vor den Folgen des Klimawandels. Die Befragung umfasste ein breites Spektrum von Fragen: von der Wahrnehmung medialer Berichte und Klimaschutzbewegungen über Träume vom Klimawandel und aktuellen Ängsten bis hin zur Frage, ob die Teilnehmer*innen oder deren Angehörige bereits Naturkatastrophen erlebt haben. Ergänzend führten wir elf leitfadengestützte Interviews mit Personen aus unterschiedlichen Lebensbereichen, darunter Bewohner*innen von Großstädten, Landwirt*innen, Klimawandelleugner*innen, Klimaschützer*innen und solchen, die sich nicht mit dem Thema beschäftigen.

Ein dritter Schwerpunkt unseres Forschungsprojekts widmete sich der Alltagskommunikation in sozialen Medien. Wir analysierten Posts und Kommentare von User*innen in 48 deutsch- und englischsprachigen Facebookgruppen, die sich mit dem Klimawandel beschäftigen. Diese Gruppen hatten jeweils zwischen 10.000 und 25.000 Mitglieder und umfassten ein breites Spektrum von Perspektiven: von Klimawandelleugner*innen und Klimaaktivist*innen über Prepper*innen bis hin zu Supporter*innen. Prepper*innen sind Menschen, die sich gezielt auf den drohenden Weltuntergang vorbereiten (to prepare), indem sie Wasser, Lebensmittel und Medikamente horten, autarke Energiequellen nutzen oder sogar selbstversorgende Landwirtschaft betreiben. Supporter-Gruppen hingegen dienen als Selbsthilfeplattformen für Menschen, die unter Eco-Anxiety leiden und ihre Ängste gemeinsam bewältigen möchten.

Die untersuchten Gruppen unterscheiden sich nicht nur im Umgang mit der globalen Erwärmung, sondern auch in ihrer Einstellung zur Hoffnung. In Prepper-Gruppen wird davon ausgegangen, dass die katastrophalen Folgen des Klimawandels unvermeidbar sind. In einer Umfrage innerhalb einer dieser Gruppen, an der über 70 Mitglieder teilnahmen, antwortete die Mehrheit, dass sie davon ausgeht, dass bis 2050 etwa 50 % der Menschheit ausgelöscht sein werden. Fast ebenso viele schätzten, dass 80 % der Bevölkerung nicht überleben wird, und die dritthäufigste Antwort lautete, dass 99,9 % sterben würden – also die Menschheit nahezu aussterben würde.

Wie Prepper*innen mit diesen Ängsten umgehen, verdeutlicht eine von einem User veröffentlichte Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Angstbewältigung. Sie gliedert sich in vier Schritte:

1. Erstellen einer Liste aller klimawandelbezogenen Ängste.
2. Priorisieren der schlimmsten Ängste.
3. Suchen *nach Lösungen* und Visualisieren einer Endlösung, also der Überwindung der Angst.
4. Notieren konkreter Maßnahmen, um diesen Lösungen näherzukommen.

Der Fokus dieser Anleitung liegt eindeutig auf dem pathway thinking – der kognitiven Fähigkeit, Lösungen zu entwickeln und erste Schritte in diese Richtung zu gehen. Hoffnung und Motivation werden hingegen kaum thematisiert. Ein Funken Hoffnung zeigt sich jedoch in der Zielsetzung, sich auf eine lebensbedrohliche Zukunft vorzubereiten und die eigene Überlebensfähigkeit zu sichern.

In den Gruppen von Klimaaktivist*innen hingegen sind Hoffnung und Angst eng miteinander verknüpft. Die Posts in diesen Gruppen nutzen oft angstschürende Sprache, anschauliche Bilder und Katastrophenszenarien, um die Dringlichkeit des Klimaschutzes zu verdeutlichen. Ein Beispiel ist der Post eines Users, der schreibt:

„More than 40% of amphibian species, almost 33% of reef-forming corals and more than a third of all marine mammals are threatened with extinction, a report from the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services (IPBES) said earlier this year.“

Gleichzeitig enthalten solche Posts auch Erfolgsmeldungen, etwa über erreichte Ziele, die Teilnahmezahlen bei Demonstrationen oder klimaschützende Maßnahmen, die individuell umsetzbar sind. Diese Mischung aus Angst und Hoffnung erzeugt einen starken Motivationsschub, der sich oft in aktivistischen Handlungen äußert. Dies kann die Teilnahme an Demonstrationen sein, aber auch Maßnahmen im eigenen Alltag, wie der Verzicht auf Flugreisen, Mülltrennung oder der Konsum regionaler Biolebensmittel.

Supporter-Gruppen wiederum legen ihren Schwerpunkt fast ausschließlich auf Hoffnung. Diese Gruppen bieten einen sicheren Raum, um über Ängste zu sprechen, und verzichten bewusst darauf, Katastrophenmeldungen oder andere angstverstärkende Inhalte zu teilen. Stattdessen verbreiten sie Positivnachrichten über neue Umwelttechnologien, Initiativen großer Unternehmen oder politische Entscheidungen zugunsten des Klimaschutzes. Diese Erfolgsmeldungen schaffen ein Gegengewicht zu den oftmals angstverstärkenden Berichten in den regulären Medien und helfen den Betroffenen, ihre Ängste zu bewältigen.

Auch in den Interviews mit Einzelpersonen spielte Hoffnung eine zentrale Rolle. Eine Sozialarbeiterin fand sie in regelmäßigen Naturaktivitäten, ein Landwirt schöpfte Hoffnung aus den Erfahrungen seiner Familie, die über Generationen hinweg auf klimatische Veränderungen reagiert hatten, und ein Seelsorger betonte die Bedeutung von Hoffnung im Umgang mit Eco-Anxiety. Eine Medizinerin berichtete, dass sie Hoffnung in der Beobachtung von Pflanzen und Tieren in ihrer waldreichen Umgebung fand.

Interessant war, dass Religion, die über Jahrtausende eine zentrale Quelle der Hoffnung war, nur selten genannt wurde. Selbst in einem Interview mit einem evangelischen Seelsorger spielte der Glaube eine untergeordnete Rolle. Dies könnte an der Gestaltung des Fragebogens liegen, zeigt aber auch einen kulturellen Wandel. In der modernen westlichen Gesellschaft hat die Wissenschaft zunehmend die Rolle der Religion bei der Bewältigung existenzieller Ängste übernommen. Während Religion früher existenzielle Fragen nach Sinn und Sicherheit beantwortete, sehen viele Menschen heute in wissenschaftlichen Fortschritten die Quelle für Problemlösungen und Hoffnung.

4. Zusammenfassung

Die Angst vor dem Klimawandel, auch als Eco-Anxiety bezeichnet, ist in der mitteleuropäischen Bevölkerung weit verbreitet. Bei einigen Menschen ist sie so stark ausgeprägt, dass sie ihren Alltag und ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigt. Der Umgang mit diesen Ängsten variiert stark: Manche bereiten sich auf einen drohenden Weltuntergang vor, andere suchen Trost in Gemeinschaften oder werden aktiv, um sich dem Klimawandel entgegenzustellen.

Im Rahmen unseres Forschungsprojekts Eco-Anxiety haben wir zentrale Faktoren identifiziert, die Betroffenen helfen können, mit dieser Angst besser umzugehen. Der erste Schritt besteht darin, über die Ängste zu sprechen und sie anderen mitzuteilen. Der Austausch mit anderen Betroffenen ermöglicht es, das Gefühl der Isolation zu durchbrechen und zu erkennen, dass man nicht allein ist – viele Menschen teilen die Angst vor den Folgen der globalen Erwärmung. Ein weiterer wichtiger Faktor ist das aktive Handeln. Menschen, die aktiv etwas unternehmen und dabei Selbstwirksamkeit erfahren, gewinnen eher das Gefühl, dem Angstauslöser entgegenwirken zu können. Diese Handlungskompetenz gibt ihnen das Vertrauen, einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten, und verringert so das Gefühl der Hilflosigkeit.

Ein dritter Ansatz ist das bewusste Meiden negativer Nachrichten und das aktive Suchen nach positiven Meldungen im Zusammenhang mit Klimaschutzmaßnahmen und Fortschritten bei der Bewältigung des Klimawandels. In diesem Zusammenhang spielt der Resilienzfaktor Hoffnung eine entscheidende Rolle. Hoffnung begegnete uns in unserer Forschung in

verschiedenen Formen: Einerseits dient sie als Rettungsanker, um trotz der scheinbaren Aussichtslosigkeit des Weltuntergangsszenarios hoffnungsvoll in die Zukunft blicken zu können. Andererseits hat Hoffnung eine präventive Funktion, indem sie verängstigten Menschen einen Grund gibt, aktiv zu werden und sich für den Klimaschutz zu engagieren. Hoffnung ist besonders in Zeiten von Weltuntergangsszenarien ein essenzieller Resilienzfaktor. Das zeigt sich nicht nur im Kontext des Klimawandels, sondern auch im Umgang mit der COVID-19-Pandemie, unter deren Auswirkungen viele Menschen leiden. In beiden Fällen hilft Hoffnung, den Weg zur Anpassung an widrige Umstände zu finden und erfolgreich zu beschreiten. Sie ermöglicht es, mit Stressoren wie der Angst vor den Folgen des Klimawandels, der Furcht vor einer COVID-Infektion oder der Isolation während eines Lockdowns so umzugehen, dass diese nicht den Alltag oder die Lebensqualität beeinträchtigen.

Literaturverzeichnis

- Dehne, Max (2017). *Soziologie der Angst. Konzeptuelle Grundlagen, soziale Bedingungen und empirische Analysen*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Heller, Jutta (2021). *Angst*. Verfügbar unter <https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/angst/> [abgerufen am 27.02.2021]
- Liu, Jenny W. et al. (2020). Comprehensive meta-analysis of resilience interventions. *Clinical Psychology Review*, 82, 101919.
- R+V (10.09.2020). Die Deutschen haben mehr Angst vor Trump als vor Corona. Verfügbar unter <https://www.ruv.de/presse/pressemitteilungen/20200910-presseinfo-aengstestudie-2020> [abgerufen am 27.02.2021]
- Raile, Paolo & Rieken, Bernd (2021). *Eco Anxiety. Die Angst vor dem Klimawandel. Psychotherapiewissenschaftliche und ethnologische Zugänge*. Münster, New York: Waxmann.
- Rönnau-Böse, Maike & Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2020). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne (2. erweiterte und aktualisierte Auflage)*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Sinus (02.07.2019). Die Jugend in Deutschland ist wütend: Sie fühlt sich beim Klimaschutz im Stich gelassen. Verfügbar unter https://www.sinus-institut.de/fileadmin/user_data/sinus-intranet/News_Bilder/Klimaschutz/Pressematerialien_Jugend_Fridays_for_Future_und_Klimaschutz_SINUS-Institut.pdf [abgerufen am 27.02.2021]
- Snyder, Charles R. (2002) Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13, 4, S. 249-275.
- Weber, Patrick (29.07.2019). Wovor die Deutschen Angst haben. Verfügbar unter <https://www.zeit.de/gesellschaft/2019-07/vermaechtnis-studie-aengste-deutsche-kontrollverlust-terroranschlaege-klimakatastrophen> [abgerufen am 27.02.20]