Klimaangst, psychische Belastungen und die Rolle der Psychologie in der Klimakrise

Interview mit Tobias Schabetsberger

Im folgenden Interview gibt der Klinische- und Gesundheitspsychologe, Leiter der Fachsektion Umweltpsychologie im Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP) und Mitbegründer von Psychologists for Future Österreich Mag. Tobias Schabetsberger wertvolle Einblicke in seine Praxis. Im Gespräch mit PiÖ-Redakteurin Dr.in Michaela Gmeiner verdeutlicht er die psychischen Auswirkungen der Klimakrise, den konstruktiven Umgang mit Klimaangst sowie die Verantwortung und Möglichkeiten der Psychologie in Zeiten globaler ökologischer Veränderungen. Dabei wird deutlich, wie eng individuelles Erleben und gesellschaftliche Entwicklungen miteinander verbunden sind.

Herr Mag. Schabetsberger, wie sind Sie persönlich und fachlich zur Klimapsychologie gekommen?

Mein Zugang zur Klimapsychologie hat sich eigentlich während der COVID-19-Pandemie entwickelt. Besonders beschäftigt hat mich damals weniger das Virus selbst als vielmehr die gesellschaftliche Dynamik rund um die Pandemie. Zu Beginn gab es eine Phase von Zusammenhalt und Solidarität. Viele Menschen hatten das Gefühl: Wir sitzen gemeinsam in einer Krise und müssen aufeinander schauen. Das hat mich damals sehr berührt.

Mit der Zeit kam es aber zunehmend zu Polarisierungen. Menschen standen sich plötzlich in Lagern gegenüber. Diskussionen wurden aggressiver, Beziehungen belastet, gesellschaftliche Spannungen nahmen stark zu. Und im Hintergrund waren gleichzeitig bereits die Klimaproteste von Fridays for Future sichtbar. Ich erinnere mich gut an den Gedanken: Wenn bereits eine Pandemie und ihre Maßnahmen solche Spannungen erzeugen, wie wird das erst werden, wenn die Klimakrise noch stärker spürbar wird? Wenn Extremwetterereignisse, Ressourcenknappheit oder gesellschaftliche Transformationen stärker in den Alltag eingreifen?

Mir wurde damals zunehmend klar, dass die Klimakrise zutiefst ein psychologisches Thema ist. Nicht nur ein technisches oder politisches. Es geht um Angst, Ohnmacht, Verdrängung, Hoffnung, Konflikte, Gruppenprozesse und die Frage, wie Menschen mit Unsicherheit umgehen.

Ein konkreter Wendepunkt war dann ein Artikel in der Zeitschrift „Psychologie in Österreich“, in dem die Psychologists for Future in einem Nebensatz erwähnt wurden. Ich begann zu recherchieren und stieß auf die deutsche Initiative. Dort hatten bereits viele Psycholog:innen begonnen, psychologisches Wissen zur Klimakrise zusammenzutragen. Das hat mich beeindruckt. Ich wurde Mitglied und begann mich intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Am Anfang war das eher persönliches Interesse. Schritt für Schritt wurde daraus aber ein fachlicher Schwerpunkt. Zunächst in der Beratung einzelner Menschen, später in Workshops und Fortbildungen und schließlich zunehmend auch auf institutioneller Ebene innerhalb der Umweltpsychologie.

Was verstehen Sie unter Klimapsychologie?

Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Klimapsychologie beschäftigt sich für mich mit den Wechselwirkungen zwischen Klima und Psyche. Das bedeutet einerseits: Wie wirken sich Klimaveränderungen auf Menschen aus? Also etwa Hitze, Extremwetterereignisse, Naturverlust, Zukunftsunsicherheit oder gesellschaftliche Konflikte. Andererseits beschäftigt sich die Klimapsychologie auch damit, wie menschliches Verhalten wiederum Umwelt und Klima beeinflusst. Das ist ein ganz zentraler Punkt.

Die Klimakrise ist nämlich nicht nur eine technische oder politische Herausforderung. Sie ist auch eine psychologische Herausforderung. Denn wir wissen