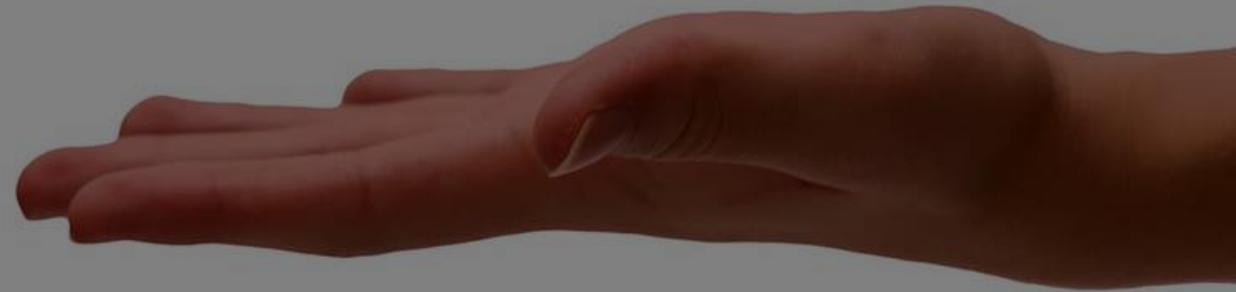




# Klimaresilienz

Hoffnung durch Handeln





**»» Climate change is a psychological crisis, whatever else it is. ««**

– Poulsen, 2018 –

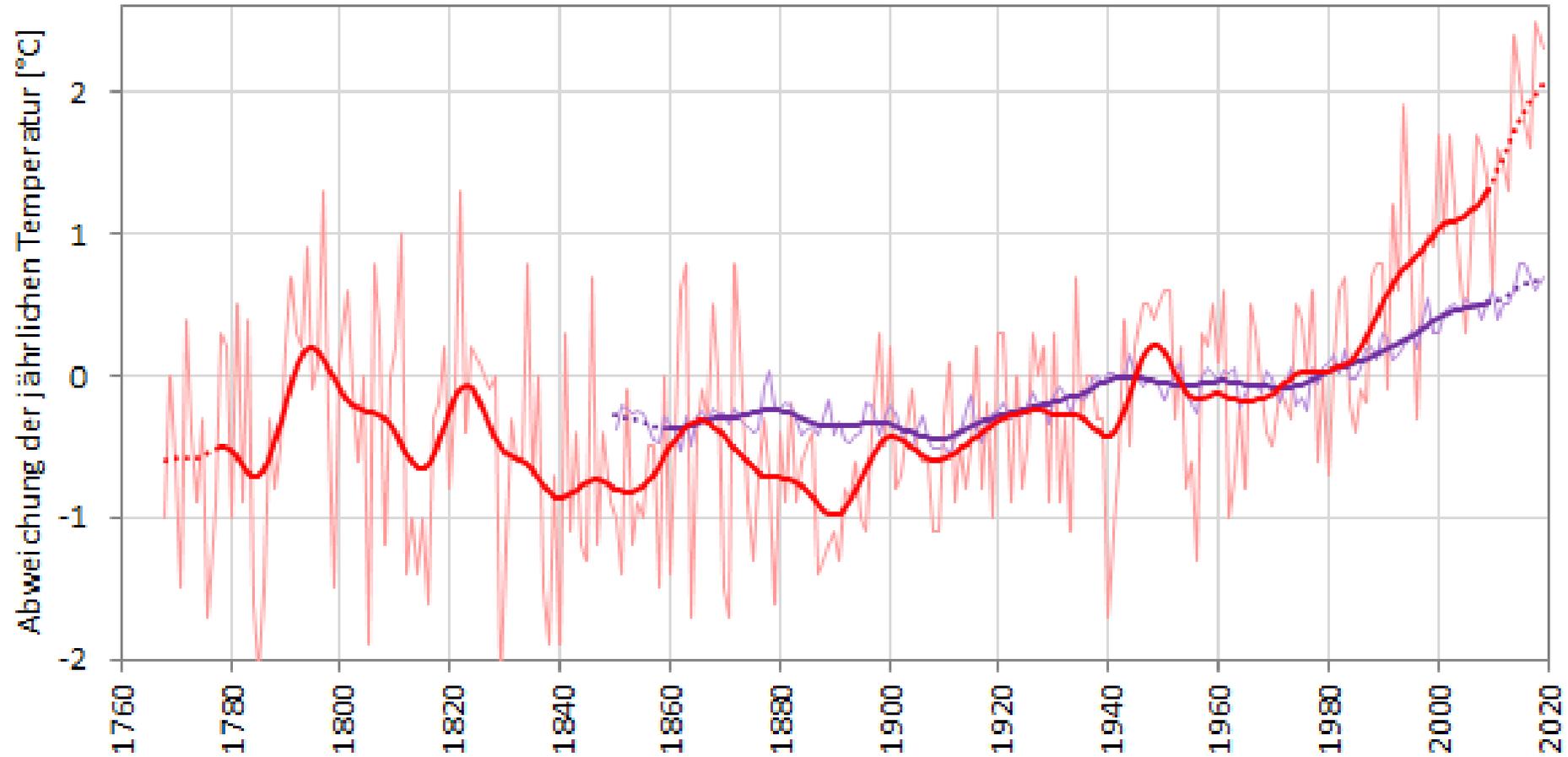


# Struktur des heutigen Vortrags

---

- Fakten zur Klimakrise
- Klimaangst
- Klimaresilienz
- Klimakommunikation
- Was kann man konkret tun?
- Wie bleibt man motiviert?

# Klimakrise: Österreich vs. weltweit



**Abb. 3:** Entwicklung der mittleren Jahrestemperatur weltweit 1850–2019 (violett) und in Österreich 1768–2019 (rot). Dargestellt sind jährliche Abweichungen vom Mittel der Jahre 1961–1990 (dünne Linien) und deren geglättete Trends (dicke Linien, 21-jähriger Gauß'scher Tiefpassfilter)

# Global temperature change (1850-2019)

<https://showyourstripes.info/>



Show your  
stripes

1860

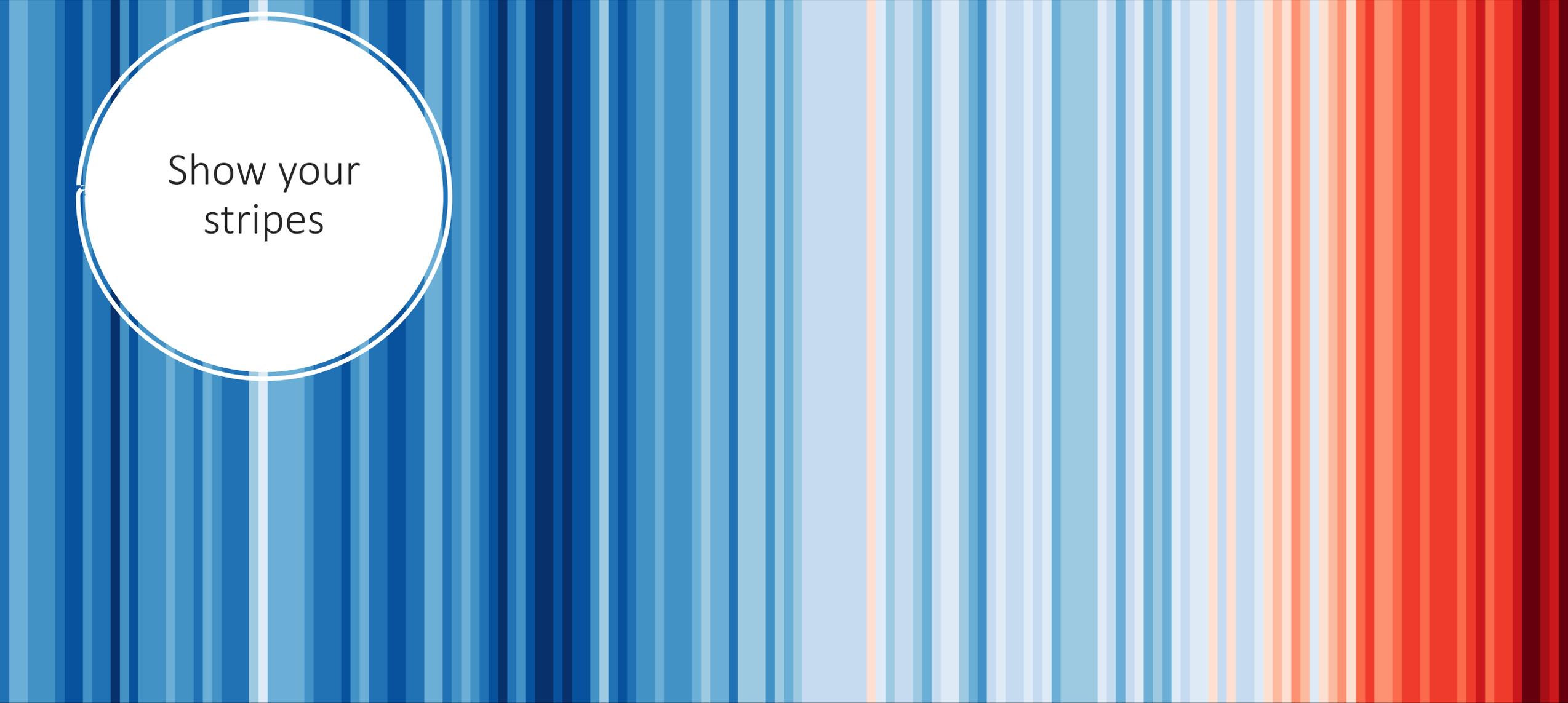
1890

1920

1950

1980

2010





# Rekorde über Rekorde

## **2020 wärmstes Jahr in Europa seit Beginn der Aufzeichnungen**

Das Jahr 2020 war in Europa so warm wie kein anderes seit Beginn der Aufzeichnungen. Im Vergleich zum bisherigen Rekord-Jahr 2019 war es 2020 um 0,4 Grad wärmer. Weltweit gesehen war 2020 genauso warm wie das bisherige Rekord-Jahr 2016. Mit dem Jahr 2020 ging auch das wärmste Jahrzehnt seit Beginn der Aufzeichnungen zu Ende. Das gab der europäische Copernicus-Klimawandel-Dienst am Freitag bekannt.

14.53 Uhr, 08. Jänner 2021

(Kleine Zeitung, 2021)



# Ursachen der Klimakrise

- Menschen (Lebensstil, Konsum) → anthropogener Klimawandel
- Jedes der letzten drei Jahrzehnte war an der Erdoberfläche sukzessive wärmer als alle vorangehenden Jahrzehnte seit 1850. (IPCC Synthesebericht, 2014)
- Treibhausgaskonzentration in der Atmosphäre steigt an
  - Ursache: Emissionen aus fossilen Brennstoffen (Kohle, Öl, Gas)
- Führt zur Erderhitzung und zur Klimakrise
  - Wording wichtig!



# Auswirkungen

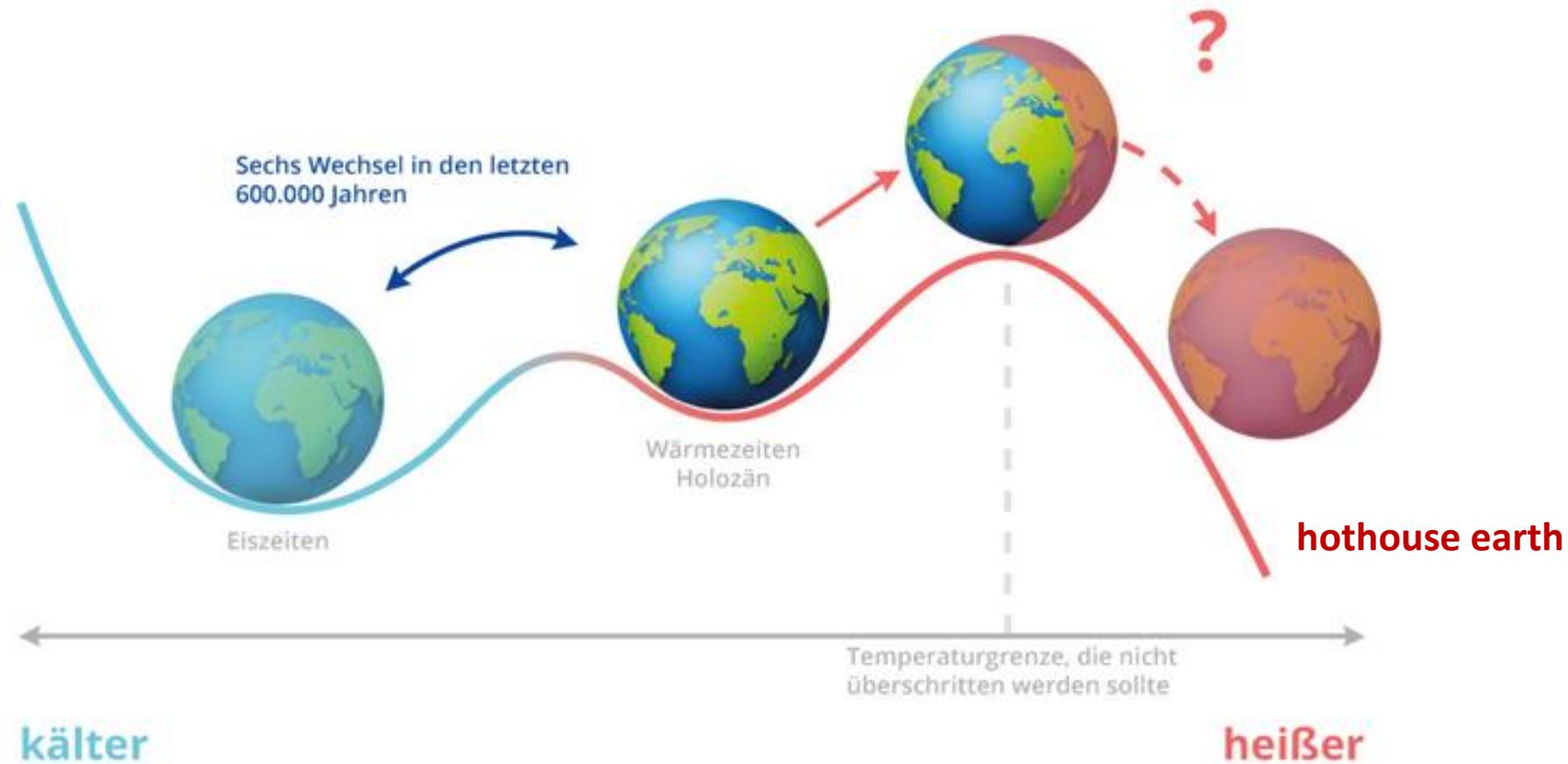
---

- Auf Natur & Wirtschaft
- Temperaturanstieg
- Wetterextreme (Überschwemmungen, Hitzewellen, (Wirbel)Stürme, Waldbrände,...)
- Mehr Hitzetote als Verkehrstote in Österreich (ORF, 2019)
- Biodiversitätskrise (biologische Vielfalt nimmt ab)
- Versauerung der Meere, Korallenbleiche
- Meeresspiegelanstieg (Flächenverlust)
- Ernährung der Weltbevölkerung
- Wasserverfügbarkeit (Dürre, Überschwemmungen)
- Soziale Krisen / Wirtschaftskrisen
- Klimaflüchtlinge (viele Menschen werden ihre Heimat verlassen müssen) → Weltbank rechnet mit 140 Mio Klimaflüchtlingen bis 2050 (Presse, 2018)

# Stabilitätszustände des Erdklimas (Kippunkte)



Stabilitätszustände des Erdklimas



(Steffen et al., 2018)

Abb. 10: Stabilitätszustände des Erdklimas (UpperMedia, 2020)



# Wie fühlst du dich nach dieser Information?

---

Multiple Choice (du kannst mehrere Emotionen auswählen).

- Traurig
- Ängstlich
- Fröhlich
- Wütend
- Überrascht
- Unverändert





# Klimaangst

---

- „*difficult feelings because of the ecological crisis*” (Panu, 2020)
- Sorge / Angst vor derzeitigen Klimakrise und ihren möglichen Folgen
- Menschen, die sich viel mit Klimakrise auseinandersetzen
- Keine anerkannte psychische Störung
- Angemessene sinnvolle emotionale Reaktion auf reale Bedrohung
- Kann sich weiterentwickeln zu Depression oder Angststörung
- Solastalgie (Schmerz zu Umweltverlust), psychischer und physischer Stress
- Austausch mit anderen und eigenes Engagement können helfen
- Kann auch Motivator sein
  
- 68% der 14-24 -jährigen haben große Angst vor dem Klimawandel

(Sinus Institut, 2019)



# Klimaresilienz

ist die psychische Fähigkeit, Belastungen durch die Klimakrise gesund

- kognitiv
- emotional
- zwischenmenschlich und
- handlungsorientiert

zu verarbeiten und so als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

- Statt vermeiden und katastrophisieren

(Dohm & Klar, 2020)





# Bedrohliche Informationen lösen Stress aus

---

- Fight / Flight – Reaction
- Adrenalinstoß in Stresssituation liefert Energie für Überlebenssicherndes Verhalten
- Aber es gibt auch noch Freeze (Erstarren)
- Lesen von Klimakrisen-Informationen hat keine bzw. gegenteilige Wirkung auf klimafreundliches Verhalten (z.B. gesteigerter Ethnozentrismus)
  
- Gefühl: „Ich allein kann sowieso nichts bewirken“
- Glaubenssatz verändern → immer wieder sagen „Ich kann durch mein Handeln selbst viel bewirken und auch andere Menschen zum Umdenken bewegen!“ → Dominoeffekt



# Klimakommunikation

---

- Auf Zielgruppe abstimmen (Fachbegriffe usw.)
- Emotionen hervorrufen
  - Nicht nur negative
  - Positive Effekte aufzeigen (Ernährungsweise verändern, fördert Gesundheit und ist gut für das Klima)
- Inspirieren statt Missionieren
- Information immer mit konkreter Handlungsmöglichkeit verknüpfen



# Was kannst du gegen den „Weltschmerz“ tun?

---

- Handeln, aktiv werden
- Kleine, kontinuierliche Schritte machen
- Selbstwirksamkeit ist der Schlüssel
- Sich einer Gruppe anschließen (...forFuture), mitarbeiten, denn gemeinsam kann man mehr erreichen (Gefühl kollektiver Wirksamkeit)
- Nicht nur Katastrophen auch positive Veränderung aufzeigen → ohne Lärm und Abgase mobil sein, weniger Abhängigkeiten



Hoffnung durch Handeln!?



# CO2 Fußabdruck von BP erfunden

---

- Verantwortung auf Konsument:innen abwälzen
  - Natürlich sind auch Akteur:innen in Politik und Wirtschaft gefragt
  - Verhaltensänderungen machen 20 Prozent der gesamten erforderlichen Reduktion der Treibhausgasemissionen, die es bis 2050 für Netto-Null Emissionen in der EU bräuchte, aus.
  - Durch Lebensstiländerung und nutzen der vorhandenen Technologie, könnte die Begrenzung auf 1,5 Grad sogar bis 2040 schaffen.
- (Costa et al., 2021)
- Du kannst sehr wohl etwas bewirken.

Jeder Schritt zählt!



Durch welche der folgenden Maßnahmen hat ein/e durchschnittliche/r Bürger:in das größte Treibhausgas Einsparungspotential?

---

Single Choice: Nur eine Antwortmöglichkeit auswählen.

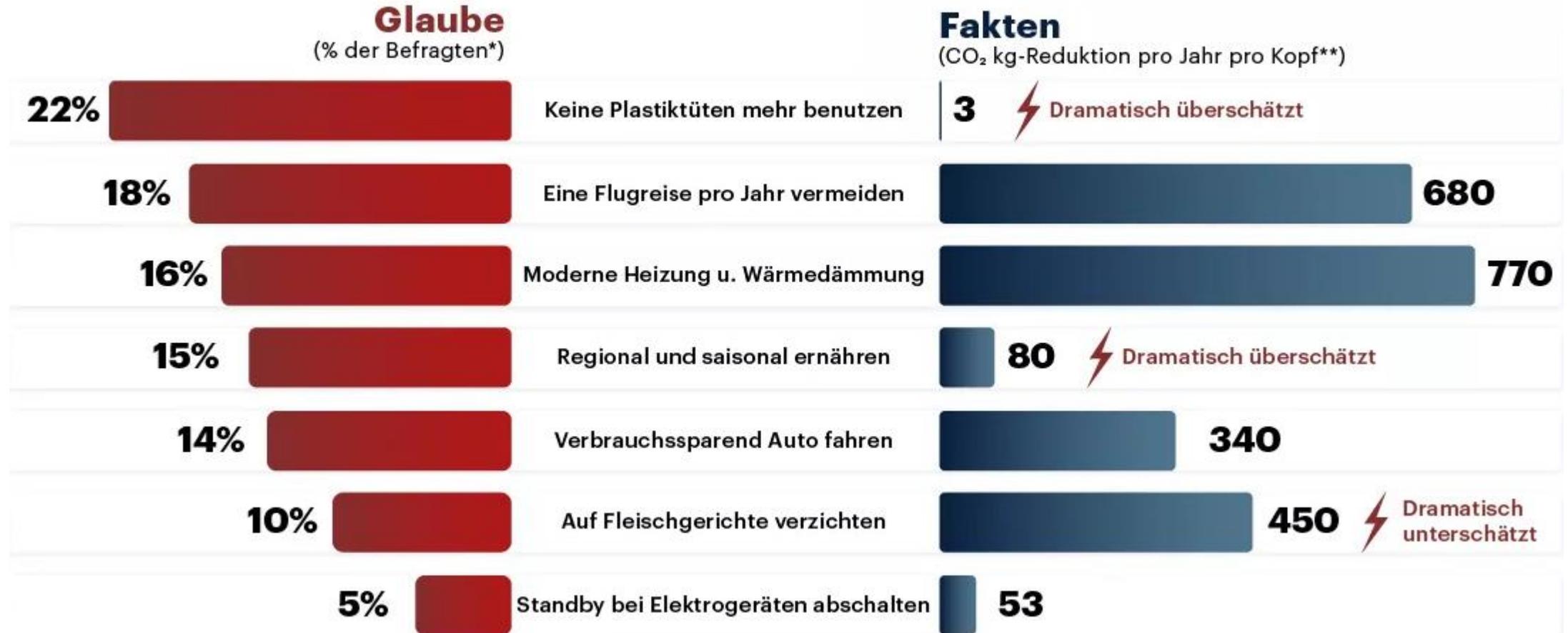
- Keine Plastiksackerl mehr verwenden
- Eine Flugreise im Jahr vermeiden
- Moderne Heizung und Wärmedämmung
- Regional und saisonal ernähren
- Verbrauchssparend Autofahren
- Auf Fleischgerichte verzichten
- Standby bei Elektrogeräten abschalten



# Fehleinschätzungen



## Persönliche Hebel zur CO2-Reduktion



\*) Repräsentative Online-Befragung von 1500 Deutschen (18+ Jahre), September 2019: "Welche der folgenden persönlichen Maßnahmen verringert den CO<sub>2</sub>-Ausstoß eines durchschnittlichen Deutschen am stärksten?"; \*\*) A.T. Kearney-Berechnungen auf Basis Umweltbundesamt, co2online, Statistisches Bundesamt etc.



# Zusammensetzung Treibhausgasausstoß Österreich 2018



Abfallwirtschaft und Sonstiges 3 %

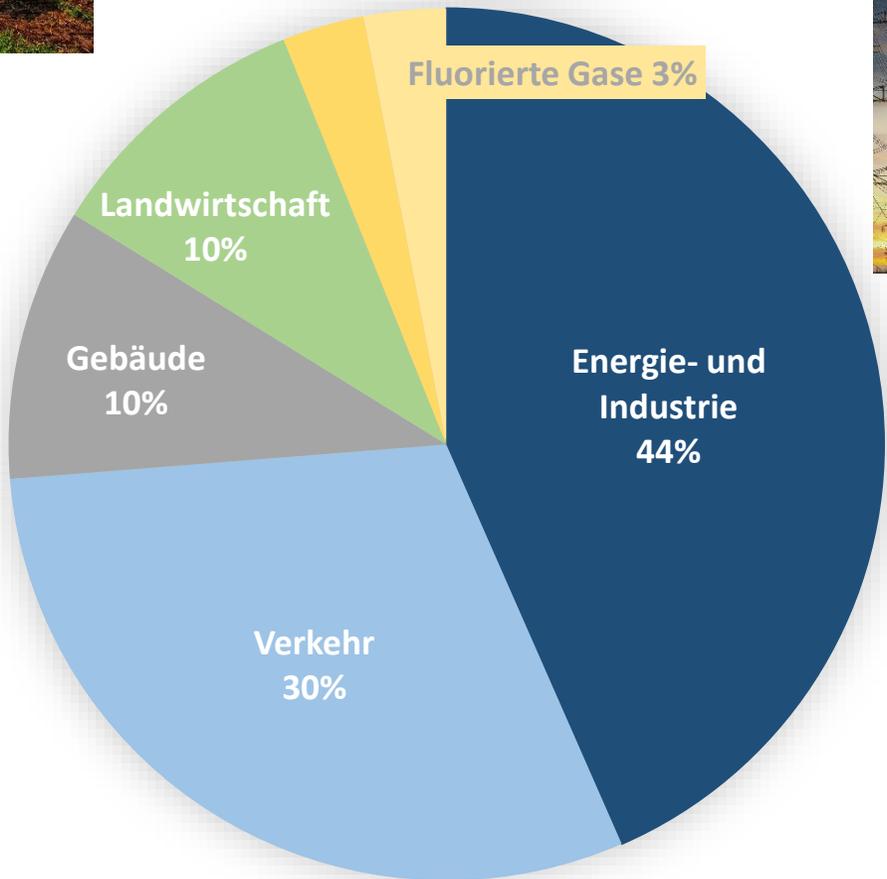


Abb. 6: Emissionen nach Wirtschaftsfaktoren - Österreich (Umweltbundesamt [Ö], 2020)

Kaufe neu  
(regional, fair und ökologisch)

Kaufe gebraucht

Tausche

Leihe aus

Mach selber

Repariere was du hast

Nutze, was du hast

(Smarticular, 2020)

# Ausbrechen aus der Konsum- Wegwerfspirale

---

1. Brauche ich das wirklich? Wird es mich glücklicher machen und mein Leben vereinfachen? Wenn ja...
2. Kann ich es auch irgendwo ausleihen? Muss ich es selbst besitzen? Wenn ja...
3. Kann ich es gebraucht kaufen? Wenn nein...
4. Kann ich es von einem fairen / ökologischen / regionalen Unternehmen beziehen?

Clean Euro: FAIR – ÖKO – NAHE





# Wohnen, Energie & Finanzen

---

- Haus sanieren / dämmen
- Heizung erneuern
- Zu reinem Ökostrom wechseln
- [Stromanbieter Check](#) von Global 2000
- Wenn geeignete Lage → Photovoltaik Anlage auf's Dach
  
- Zu [ethischer Bank](#) wechseln
  
- Ordination oder Krankenhaus!?





# Mobilität

---

- Zu Fuß gehen entschleunigt!
- Fahrrad und Öffis nutzen (Routinen – Weg in die Arbeit)
- Car-Sharing
- Flugzeug und Kreuzfahrtschiffe vermeiden
- Entspannungsurlaub am Meer (muss nicht die Karibik sein)
- Dafür vielleicht mit dem Nachtzug nach Venedig?
- Alternativ reisen: Hole dir andere Kulturen nach Hause (Couchsurfing, gemeinsam exotische Gerichte kochen,...)
  
- In Patient:innen-Gesprächen auf positiven Effekte von Bewegung (Radfahren, zu Fuß gehen) hinweisen



# Ernährung

---

- Keine Lebensmittelverschwendung (1/3 wird weggeworfen)
- Fleisch / tierische Produkte reduzieren
  - Mit vegetarischer Ernährung ließen sich 32% Emissionen einsparen
  - Mit veganer Ernährung 71 %
- Regional (z.B. Bauernmarkt, Gemüsebox...) (Wolbart, 2019)
- Saisonal
- Ökologisch / Bio
- Gemüse selber anbauen (torffreie Erde)
  - [Insektenfreundlicher Garten](#) ([ordentlich-schlampert](#))
- Tipp: Probiere mal ein veganes Rezept aus ([vegan.at](#))
  
- Fleischreduzierte Krankenhauskantine!?
- Patient:innen auf gesunde Ernährung hinweisen ([Planetary Diet](#))



# Wie fängst du an?

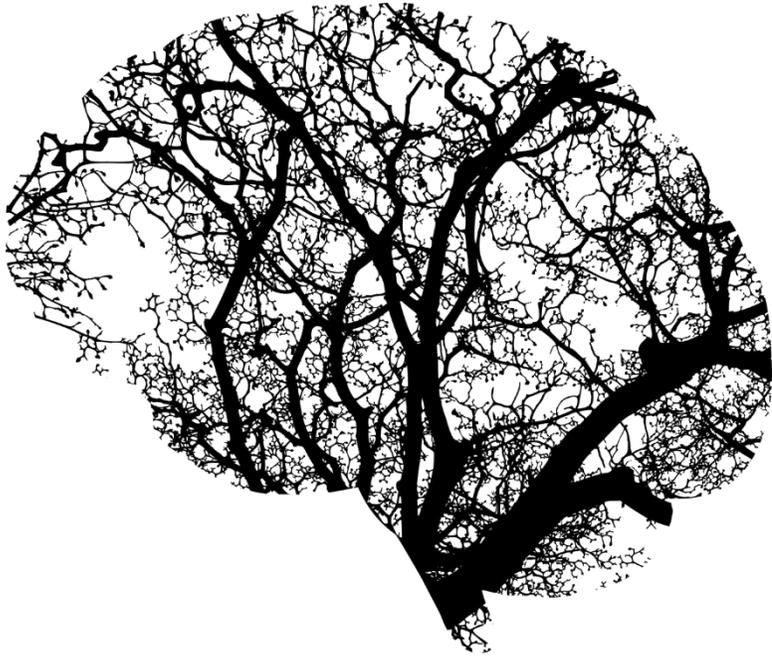
---

- Babysteps
- Beginne da wo es dir am leichtesten fällt!
- Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor!
- Feiere jeden noch so kleinen Erfolg!
- Single Action Bias



# Gewohnheiten verändern

- Arme vor dem Körper verschränken
- Welches Handgelenk ist oben?
- Versuche einmal das andere oben zu haben
  
- Die Veränderung ist eine Lebensqualität-Steigerung
  
- Weg von Lebensstandard hin zu mehr Lebensqualität!
- Mind-Set Shift: Abundance vs. Scarcity - Thinking





# Wie bleibst du motiviert?

---

- Was ist dein Motiv?
- Warum ist es dir wichtig nachhaltig zu leben und etwas zum Klimaschutz beizutragen?
- Finde dein „Warum?“
- Möglichst genau definieren!
- Zielgerichtetes Verhalten ist eingebettet in komplexes Gefüge an Zielen (über- und untergeordnete).
- Zettel an einem Ort aufhängen wo man ihn immer wieder sieht. z.B. Kühlschranksür



# Was kannst du nun konkret tun?

- ENERGIE: Zu reinem Ökostrom wechseln
- GELD: Zu einer ethischen Bank wechseln
- KONSUM: Bewusster konsumieren (insg. weniger kaufen, mehr secondhand kaufen,...)
- MOBILITÄT: Weniger mit dem Auto fahren, mehr mit Öffis und Fahrrad, Flugreisen vermeiden
- WOHNEN: Gebäude dämmen, sanieren, Heizung umstellen, Photovoltaik-Anlage aufs Dach?
- ERNÄHRUNG: weniger tierische Produkte, saisonal, regional, ökologisch
- KOMMUNIKATION: Rede darüber + Handlungsalternativen
- POLITIK: Werde aktiv! z.B. auf Gemeindeebene (KLAR oder KEM), „...for future“-Gruppe

Lass dich nicht von Perfektion bremsen.  
Fang einfach an! Du musst nicht perfekt sein.



» Wir brauchen nicht eine Handvoll Leute, die 'Zero Waste' perfekt umsetzen. Wir brauchen Millionen von Menschen, die es unperfekt machen! «

**Anne Marie Bonneau**

Anna Pribil, BEd. BSc. MSc.  
Psychologin und Eco-Consultant  
+43 664 4599013  
anna.magdalena.pribil@gmail.com  
www.annapribil.com



@anna.naturliebe



# References



- Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie (2020). Abgerufen am 11.11. 2020 von [https://www.oesterreich.gv.at/themen/bauen\\_wohnen\\_und\\_umwelt/klimaschutz/1/Seite.1000325.html](https://www.oesterreich.gv.at/themen/bauen_wohnen_und_umwelt/klimaschutz/1/Seite.1000325.html)
- Costa, L., Moreau, V., Thurm, B., Yu, W., Clora, F., Baudry, G., ... & Kropp, J. P. (2021). The decarbonisation of Europe powered by lifestyle changes. Environmental Research Letters, 16(4), 044057. Abgerufen am 03.05. 2021 von <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/abe890>
- Die Presse (2018). Weltbank: Bis zu 140 Millionen "Klimaflüchtlinge" bis 2050. Abgerufen am 07.04.2021 von <https://www.diepresse.com/5391792/weltbank-bis-zu-140-millionen-klimafluechtlinge-bis-2050>
- Dohm, L. & Klar, M. (2020). Klima-Angst & Klima-Resilienz. Emotionale Kompetenz in der Klimakrise. Abgerufen am 05.05.2021 von [https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2020/09/20200822\\_FachtagungKlimakrise\\_Klimaresilienz.pdf](https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2020/09/20200822_FachtagungKlimakrise_Klimaresilienz.pdf)
- Eat-Lancet Commission (2021). The Planetary Health Diet. Abgerufen am 05.05.2021 von <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>
- Kearney Berechnungen auf Basis Umweltbundesamt (2019). Ehrlich machen und los. Abgerufen am 19.11.2020 von <https://www.wir-sind-mutmacher.com/tell/klimamutmacher>
- Kleine Zeitung (2021). 2020 wärmstes Jahr in Europa seit Beginn der Aufzeichnungen. Abgerufen am 11.01.2021 von <https://www.kleinezeitung.at/service/topeasy/5920155/2020-waermstes-jahr-in-europa-seit-beginn-der-aufzeichnungen>
- Kromp-Kolb, H. & Formayer, H. (2018). Plus 2 Grad. Warum wir uns für die Rettung der Welt erwärmen sollten. Wien - Graz: Modlen.
- Kromp-Kolb, H. (2020). Prof.Helga Kromp-Kolb über Klimapolitik, Kipppunkte, einen Green New Deal und neue Ökoroutinen | JBZ. Abgerufen am 12.01.2020 von <https://www.youtube.com/watch?v=ImV4nwJfR6Q>
- ORF (2019). Wenn die Hitze zu Kopf steigt. Abgerufen am 20.10. 2020 von <https://orf.at/stories/3128155/>
- ORF Science (2019). Wo die meisten Treibhausgase entstehen. Abgerufen am 19.11. 2020 von <https://science.orf.at/v2/stories/2988476/>
- Panu, P. (2020). Anxiety and the ecological crisis: An analysis of eco-anxiety and climate anxiety. Sustainability, 12(19), 7836. Abgerufen am 05.05.2021 von <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/19/7836/pdf>

# References



- Sinus Institut (2019). Klimaschutz-Umfrage: Die Jugend fühlt sich im Stich gelassen. Abgerufen am 05.05.2021 von <https://www.sinus-institut.de/veroeffentlichungen/meldungen/detail/news/klimaschutz-umfrage-die-jugend-fuehlt-sich-im-stich-gelassen/>
- Smarticular (2020). Weniger kaufen: Die Pyramide des nachhaltigen Konsums. Abgerufen am 26.12.2020 von <https://www.smarticular.net/nachhaltig-leben-und-konsumieren-einkaufen-pyramide-tipps-fuer-den-alltag/>
- Steffen, W., Rockström, J., Richardson, K., Lenton, T. M., Folke, C., Liverman, D., ... & Schellnhuber, H. J. (2018). Trajectories of the Earth System in the Anthropocene. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(33), 8252-8259. Abgerufen am 03.05. 2021 von [https://www.pnas.org/content/115/33/8252?mod=article\\_inline](https://www.pnas.org/content/115/33/8252?mod=article_inline)
- Uhl, I., Klackl, J., Hansen, N., & Jonas, E. (2017). Undesirable effects of threatening climate change information: A cross-cultural study. *Group Processes & Intergroup Relations*, 21(3), 513-529. Abgerufen am 03.05.2021 von [https://www.researchgate.net/profile/Isabella\\_Uhl-Haedicke/publication/320718117\\_Undesirable\\_effects\\_of\\_threatening\\_climate\\_change\\_information\\_A\\_cross-cultural\\_study/links/59fc2e0b0f7e9b9968bb8a2f/Undesirable-effects-of-threatening-climate-change-information-A-cross-cultural-study.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Isabella_Uhl-Haedicke/publication/320718117_Undesirable_effects_of_threatening_climate_change_information_A_cross-cultural_study/links/59fc2e0b0f7e9b9968bb8a2f/Undesirable-effects-of-threatening-climate-change-information-A-cross-cultural-study.pdf)
- Umweltbundesamt [Ö] (2020). Klimaschutzbericht 2020. Wien: Umweltbundesamt GmbH. Abgerufen am 19.11.2020 von <https://www.umweltbundesamt.at/fileadmin/site/publikationen/rep0738.pdf>
- UpperMedia (2020). 1,5 Grad Ziel. Abgerufen am 10.11.2020 von <https://uppermedia.at/posts/1995>
- Wolbart, Nadine (2019). Treibhausgasemissionen österreichischer Ernährungsweisen im Vergleich Reduktionspotentiale vegetarischer Optionen. BOKU. Abgerufen am 24.01.2021 von [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiO-YW\\_4LTuAhWvl4sKHbNeCOcQFjACegQIAxAC&url=https%3A%2F%2Fboku.ac.at%2Ffileadmin%2Fdata%2FH03000%2FH73000%2FH73700%2FPublikationen%2FWorking\\_Papers%2FWP176\\_Web.pdf&usg=AOvVaw0Sq-8v1eyjw7ywKzAMfqwh](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiO-YW_4LTuAhWvl4sKHbNeCOcQFjACegQIAxAC&url=https%3A%2F%2Fboku.ac.at%2Ffileadmin%2Fdata%2FH03000%2FH73000%2FH73700%2FPublikationen%2FWorking_Papers%2FWP176_Web.pdf&usg=AOvVaw0Sq-8v1eyjw7ywKzAMfqwh)
- ZAMG (2020). Klimavergangenheit. Neoklima. Lufttemperatur. Abgerufen am 13.10. 2020 von <https://www.zamg.ac.at/cms/de/klima/informationsportal-klimawandel/klimavergangenheit/neoklima/lufttemperatur>