

2.4 Gefühle, Haltungen und Bewältigungshandeln im Schatten der Klimakrise

Im Folgenden sollen zuerst einige konzeptuelle Vorüberlegungen zu Gefühlen angestellt werden (Abs. 2.4.1), bevor wir uns ausgewählten Gefühlen und Haltungen im Kontext der Klimakrise näher zuwenden (Abs. 2.4.2). Darauf aufbauend soll es um Bewältigungshandeln (im Schatten der Klimakrise) gehen, wobei an die von Lazarus und Folkman begründete Theorietradition angeschlossen wird (Abs. 2.4.3). Neben einer allgemeinen Einführung in diese Theorietradition beleuchte ich im Zuge dessen Spezifika des sog. »eco-coping«, auch hinsichtlich der Bedeutung von Abwehrstrategien und anhand eines von Panu Pihkala vorgeschlagenen Modells des »process of eco-anxiety and ecological grief«.

2.4.1 Konzeptuelle Vorüberlegungen: Gefühle

Gefühle (oder Emotionen¹) (für eine instruktive Beleuchtung vgl. Kochinka, 2004) sind anders als »Stimmungen« objektgerichtet und halten i.d.R. nur kurzzeitig an (Kochinka, 2004, S. 63ff.). Schon Anfang des 19. Jahrhunderts hat William James (1890, S. 442ff.) einen an Aristoteles anschließenden einflussreichen sensualistischen Emotionsbegriff vorgelegt. Er beschrieb Emotionen – ähnlich wie Carl Lange (heute daher als »James-Lange-Theorie« bekannt) – als Wahrnehmungen von Körperveränderungen, die Reaktionen auf innere und äußere Reize darstellen: »[...], dass wir uns traurig fühlen, weil wir weinen, wütend, weil wir zuschlagen, ängstlich, weil wir zittern [...]« (James, 1890, S. 450, Ü.d.V.). Folglich werden hier – unter Vernachlässigung der Komponente des subjektiven Gefühlserlebens – die Körperlichkeit und der Widerfahrnischarakter zu den Signaturen des Gefühls erklärt. Der Reduktion auf das Widerfahren lässt sich mit Kochinka (2004, S. 48, H.d.V.) entgegnen, dass sich Gefühle vielmehr in einem »Spannungsfeld von Beherrschung und Unverfügbarkeit« bewegen.

Betrachten wir Gefühle nun ausschließlich als distinkte Kategorien, so verschleiert dies die Komplexität des alltagsweltlichen Gefühlslebens: Hier dominieren *Mischverhältnisse*.

¹ Im Folgenden verwende ich die Begriffe synonym.

nissee, sei es das »Changieren« zwischen Gefühlszuständen oder das »Amalgamieren« verschiedener Gefühle zu einem Mischgefühl (ebd., S. 31). Dass Gefühle empirisch meist ineinander greifen, soll aber im Umkehrschluss nicht heißen, dass eine analytische Distanzierung verzichtbar wäre. So stoßen sich etwa Kurth und Pihkala (2022) daran, dass die sog. »eco-anxiety« in der einschlägigen Literatur und in gängigen Messinstrumenten (z.B. Clayton & Karazsia, 2020) vielfach nicht von anderen »negativen« Gefühlen wie Trauer, Schuld und Wut abgegrenzt wird. Bei näherer Betrachtung offenbart sich das Fühlen weiterhin als mehrschichtiges Geschehen, das sich in verschiedene *Komponenten* unterteilen lässt, etwa subjektives Erleben, Kognition (Situationsbewertungen), Physiologie (z.B. Schwitzen, erhöhte Herzfrequenz) und Verhalten (z.B. Gestik und Mimik). Gefühle haben zudem eine motivationale Komponente: Sie können auf das Handeln vorbereiten und fungieren als »indicators of what is important to the person« (Epstein, 1976, zit.n. Lazarus & Folkman, 1984, S. 79).

Ansätze, die für sich beanspruchen oder zumindest anteilig den Anschein erwecken, das Gefühl in seiner Allgemeinheit zu erklären, sind häufig Engführungen auf bestimmte Gefühlskomponenten (Kochinka, 2018, S. 135ff.). Ein prominentes Beispiel wäre hier der (mimische) Gefühlsausdruck im Forschungszweig, der sich der Identifikation von kultur- und zeitinvarianten »Basisemotionen« verschrieben hat (Ekman & Friesen, 1971). Kochinka hält hierzu fest, dass die Komponente des Fühlens emotionstheoretisch eigentlich im Zentrum stehen müsse, denn sie allein ist irreduzibel: »[...] ohne eine affektive Komponente, ohne ein *Fühlen* haben wir eben kein Gefühl mehr vor uns, sondern ein anderes psychisches Phänomen« (2018, S. 136, H.i.O.).²

2.4.2 Klima- und zukunftsbezogene Gefühle und Haltungen: Eine (unvollständige) Übersicht

Die Gefühlslandschaft Klimabewegter lässt sich aus verschiedenen Blickwinkeln adressieren, etwa als »Emotionsarbeit« in sozialen Bewegungen (siehe Abs. 3.1.5). Im Folgenden sollen insbesondere solche Gefühle und Haltungen im Kontext der Klimakrise thematisiert werden, die einen Zukunftsbezug aufweisen³ (für eine umfassendere Betrachtung siehe Pihkala, 2022c; van Bronswijk & Hausmann, 2022).

Unter einer Haltung verstehe ich dabei in Abgrenzung zum Gefühl ein habitualisiertes, d.h. bis zu einem gewissen Grade situations- und zeitübergreifendes Verhältnis eines Subjekts zu einem Objekt (hier zu Klimazukünften), in dem sich bestimmte Gefühle und Gedanken niedergeschlagen haben. Im Vergleich zum Gefühl unterliegt die Haltung in stärkerem Maße der Formbarkeit durch das Subjekt (vgl. Demmerling & Landweer, 2007, S. 6), aber sie kann sich dem auch (in Teilen) entziehen. Sie bildet

2 Empirisch ist nicht das Fühlen selbst, sondern nur dessen introspektiv zugängliche Symbolisierung greifbar (etwa in Form von Interviewartikulationen), sodass ein einfacher Rückschluss unzulässig ist (vgl. Kochinka, 2004, S. 97f.).

3 Während sehr viele Gefühle das Zukünftige zum Bezugspunkt haben können, ist der Zukunftsbezug manchen Gefühlen wie Angst, Sorge und Hoffnung eingeschrieben.

weiterhin eine Disposition für bestimmte Gefühlszustände, Gedanken, Handlungsabsichten und Handlungen. Obwohl eine Haltung sich folglich z.B. in situativ empfundene Hoffnung übersetzen kann, ist sie nicht mit temporären Zuständen gleichzusetzen (vgl. Cook, 2018; Nairn, 2019; Nordensvard, 2014; Spyrou, Theodorou & Christou, 2022; Stuart, 2020, für eine empirische Berücksichtigung).

Angst, Sorge und Distress

Bei der »Klima«- oder »Öko-Angst« (im Englischen »climate anxiety« oder »eco-anxiety«⁴) handelt es sich meist um nachvollziehbare emotionale Antworten auf Bedrohungen, etwa im Zuge der unmittelbaren oder mittelbaren Konfrontation mit dem Klimawandel (vgl. auch Heinzel, 2022, S. 131). Da die Klima-Angst den Anstoß zu Problembe-wältigungsversuchen geben kann, bezeichnet Pihkala (2020, S. 12) sie – im Anschluss an Kurth (2018) – als »practical anxiety«, die er zudem als moralisches Gefühl klassifiziert (siehe auch Kurth & Pihkala, 2022).⁵ In diesem Zusammenhang ist bemerkenswert, dass die selbstberichtete »eco-anxiety« in verschiedenen Studien mit Klimaschutzunterstützung und -aktivitäten korreliert ist (vgl. ebd., S. 6). Mitunter kann sie sich jedoch auch in paralysierenden, behandlungsbedürftigen Ausprägungen manifestieren (Pihkala, 2020, S. 7f., für einen Überblick). Dies trifft aber – so fassen Kurth und Pihkala (2022, S. 3) den Forschungsstand zusammen – nur auf einen Bruchteil der Betroffenen zu. Im Zusammenhang mit der Klima-Angst als Spielart der existenziellen Angst ist auch die Terror-Management-Theorie (eingeführt von Greenberg, Pyszczynski & Solomon, 1986⁶) ins Spiel gebracht worden, wonach die klimawandelbedingt gesteigerte Mortalitätssalienz eine sicherheits- und gewissermaßen unsterblichkeitsverheißende Hinwendung zu Eingengruppen sowie tradierten Werten und Normen nach sich ziehen kann (für eine empirische Studie in Bezug auf ökologische und soziale Nachhaltigkeit vgl. z.B. Hu, Zheng, Zhang et al., 2018).

Konzeptuell müssen »Sorge«, »Angst«, »Furcht« und »Distress« auseinandergehalten werden. Die Furcht gilt dabei im Gegensatz zur Angst als notwendigerweise gegenstandsgerichtet. Daraus folgt, dass wenn wir in diesem Rahmen von »Angst« sprechen, der Akzent streng genommen auf der Unsicherheit und Ungewissheit des befürchteten Zukünftigen liegt. Alltags- wie wissenschaftssprachlich ist es jedoch Usus, die Begriffe »Angst« und »Furcht« synonym zu verwenden, was auch in dieser Studie überwiegend der Fall sein wird. Die Sorge als Unterform der »eco-anxiety« (vgl. Pihkala, 2020, S. 12) impliziert dabei ein habituelles, nicht nur kurzzeitiges Auftreten sowie eine vergleichsweise schwächer ausgeprägte affektiv-leibliche Intensität, während die kognitiven An-

4 »Öko-Angst« und »eco-anxiety« sind weiter gefasst als »Klima-Angst« oder »climate anxiety«. Aus pragmatischen Gründen werde ich diese Termini hier dennoch deckungsgleich verwenden.

5 Nach Kurth und Pihkala (2022, S. 6) können z.B. die folgenden vielfältigen Fragen mit der »eco-anxiety« im Sinne einer »practical anxiety« einhergehen: »Should I have a child given the risk that climate change poses in her future?; Should I change my profession or should I try to bring more environmental responsibility into the job that I have?; Should I spend more time raising awareness about climate change in my community – and should I do that even if it means spending less time with my family?«.

6 Diese rekurrerten wiederum auf die Überlegungen des Kulturanthropologen Ernest Becker.

teile stärker ausgeprägt sind. Auch Stress bzw. Distress⁷, der im Zentrum des weiter unten erörterten transaktionalen Stressmodells (Lazarus & Folkman, 1984) steht, kann diesem Phänomenbereich zugerechnet werden. So finden sich auch Stimmen im wissenschaftlichen Diskurs (wie die Psychoanalytikerin Rosemary Randall), denen zufolge die Rede von »climate change distress« jener von »climate anxiety« vorzuziehen ist, vor allem, um einer verallgemeinernden Pathologisierung entgegenzusteuern, aber auch um der vollen Bandbreite der involvierten belastenden Gefühle Rechnung zu tragen (vgl. Pihkala, 2022b, S. 15).

Insbesondere zu den Phänomenen der »climate anxiety«, »eco-anxiety« und »climate change worry« stößt man mittlerweile auf zahlreiche empirische Forschungsarbeiten (Ojala, Cunsolo, Ogunbode et al., 2021, für einen Forschungsüberblick). Dass die Klima-Angst weltweit Verbreitung findet, verdeutlicht auch eine internationale Studie von Hickman und Kolleg*innen (2021). Demnach empfinden 75 % der 10.000 befragten jungen Menschen zwischen 16 und 25 Jahren die Klimawandelzukunft als beängstigend, 59 % der Befragten sind der klimawandelbedingten Bedrohung der Menschheit und (nichtmenschlichen) Welt wegen »sehr« oder »extrem« besorgt und 45 % bejahen, dass ihre Gefühle zum Klimawandel ihren Alltag und ihr Funktionieren beeinträchtigen. In verschärftem Maße trifft dies in der Studie auf die Bewohner*innen des Globalen Südens zu, die gegenwärtig und aller Voraussicht nach auch zukünftig besonders betroffen sind.

(Antizipatorische) Trauer

»Eco-grief« oder »Klimakummer« ist – ähnlich wie die »eco-anxiety«, mit der er häufig gemeinsam besprochen wird (Pihkala, 2022b) – i.d.R. nicht als pathologische Reaktion zu werten, kann aber u.U. das Ausmaß einer »Klimadepression« annehmen (Pihkala, 2022a, für einen Überblick). Worauf kann sich der Klimakummer mit seinen vielfältigen Ausprägungen (darunter Sehnsucht, Niedergeschlagenheit, Bedauern und Melancholie, vgl. ebd.) nun richten? Klimawandelbedingte Verluste (die hier bereits im Zusammenhang mit dem postapokalyptischen Diskurs Thema waren, S. 80ff.), reichen »von ortsbezogenen Verlusten über identitätsbezogene Verluste hin zum Verlust vieler Hoffnungen und Träume für die Zukunft« (Pihkala, 2022a, S. 98). Nicht zu vergessen ist auch der (wahrgenommene) Verlust der symbolischen Immortalität: Sämtliche Möglichkeiten, sich symbolisch zu verewigen, sei es durch Generativität oder kreative Leistungen, scheinen im Zuge der Klimakrise prekär geworden zu sein, weswegen wir uns unserer Sterblichkeit stärker ausgeliefert fühlen können (Lifton, 2017). Mit orts- und identitätsbezogenen Verlusten verbunden ist die auf den Umweltphilosophen Glenn Albrecht zurückgehende Begriffsneuschöpfung der »Solastalgie«.⁸ Damit ist eine Form des ortsverbundenen Trauerns angesichts von massiven Umwelteingriffen und -veränderungen

7 Zur Abgrenzung von Angst und Stress können allerdings verschiedene Aspekte ins Feld geführt werden: So kann Stress neben der negativen (»Distress«) auch eine positive (»Eustress«) Wertigkeit besitzen, außerdem ist er potenziell von längerer Dauer als der Zustand der Angst, auf den i.d.R. eine recht rasche »Rückkehr zum Sollzustand« folgt (vgl. Knodt, 2019, S. 22f.).

8 Für Albrecht »ein Wort, das es gar nicht geben sollte« (Muller, 2020).

gemeint, ein »Heimweh in der Heimat« (Albrecht, 2013), welches sich heutzutage in Folge des Klimawandels vielerorts äußert, sei es in indigenen Gemeinschaften im kanadischen Labrador, deren Lebensweise durch den Rückgang der Karibu bedroht ist (Cunsolo, Bo-rish, Harper et al., 2020), oder in Australien angesichts des absterbenden Great-Barrier-Riffs, wofür auch der Begriff der »Reef-Grief« geprägt wurde (Marshall, Adger, Benham et al., 2019).

Ausdifferenzierungen, die in der Trauer(verarbeitungs)forschung geläufig sind, lassen sich auch auf unseren Kontext übertragen: Ist der Verlust mehrdeutig, kann sich dies etwa erschwerend auf die Trauerverarbeitung auswirken und zur Chronifizierung in Form von »erstarrter« Trauer beitragen bzw. genauer zu »feelings of being frozen, halted, or stuck in the grief process« (Cunsolo & Ellis, 2018, S. 279). Dies liegt beim Klimawandel insofern nahe, als vielerlei Liebgewonnenes und Vertrautes wie z.B. schneereiche Winter in Nordeuropa »teilweise verloren geht und teilweise erhalten bleibt« (Pihkala, 2022a, S. 108). Die Verarbeitung wird darüber hinaus auch dadurch erschwert, dass der Klimakummer z.T. auf fehlende gesellschaftliche Anerkennung stößt (diskutiert unter dem Schlagwort »disenfranchised grief« vgl. Doka, 1999; in Bezug auf den Klimawandel vgl. Cunsolo & Ellis, 2018, S. 275). Grundsätzlich finden sich in der Forschungsliteratur verschiedene Versuche, die klimawandelbedingte Trauerverarbeitung im Kontext etablierter Modelle verständlich zu machen, etwa als Spezifikation des (nicht unumstrittenen) Stufenmodells von Elizabeth Kübler-Ross oder des Modells der Aufgaben im Trauerprozess von Worden (für einen Überblick vgl. Pihkala, 2022a, S. 114ff.). Auch das im späteren Verlauf beleuchtete Prozessmodell (Pihkala, 2022b) ist u.a. als klimakrisenspezifische Weiterentwicklung verschiedener Stränge der Trauerverarbeitungsforschung angelegt.

Hoffnung und Optimismus

Nach der in der jüdischen und christlichen religiösen Tradition überlieferten Auffassung gilt Hoffnung (etwa auf den Anbruch des Reich Gottes und das Leben im Jenseits) als einzuübende oder aber von Gott verliehene Tugend. Allgemein gesprochen lässt sie sich aufspalten in die Komponente der »spes quae«, den Gegenstand, auf den sich die Hoffnung richtet, und der »spes qua«, den Akt des Hoffens selbst (Schmitz, 2012, S. 93). Was zum Gegenstand des Hoffens wird, ist gleichermaßen eigentlich wie geteilt und in dieser Geteiltheit in einem steten kulturellen Wandel begriffen. War hierzulande über Jahrhunderte hinweg ein singulärer Fluchtpunkt, auf den die Menschheitsgeschichte hinausläuft, Gegenstand des Hoffens, wurden ebensolche religiösen, später auch säkularen Teleologien mit Anbruch der Spätmoderne zunehmend zum Auslaufmodell. Zweigeteilt erscheint die Hoffnung – zusätzlich zu ihrer Verfasstheit als spes qua und spes quae – auch insofern, als sie sowohl emotionale als auch kognitive Gehalte in sich vereint. Dabei ist den prominentesten psychologischen Hoffnungstheorien (z.B. Snyder, 1994) überwiegend eine Schieflage hin zu individuumszentrierten und kognitiv-evaluativen Aspekten zu bescheinigen (Krafft & Walker, 2018, S. 109–137, für einen Überblick). Andernorts wird die kognitive Facette des Hoffens – nicht auf persönliche Ziele eingeengt – als »Erwartung eines kommenden Guten« umrissen (Schmitz, 2012, S. 95). Meist ist diese Erwartung fragil und mit einer gewissen Unsicherheit behaftet, daher gelten

Sorge und Angst als »andere Seite der Medaille«. Dies legt auch nahe, dass die eigenen Handlungsmöglichkeiten beim Hoffen i.d.R. als begrenzt wahrgenommen werden: »Hope arises in situations where we understand our own agency to be limited with respect to the things or conditions that we desire« (McGeer, 2004, S. 103). Nehmen wir Hoffnung hingegen als Gefühl ins Visier, dann lässt sie sich – wie in Eriksons Phasenmodell (vgl. z.B. Krafft & Walker, 2018, S. 111ff.) – als Form des Vertrauens (in einen positiven Ausgang) und/oder als Zuversicht aufschlüsseln. Damit zusammenhängend bescheinigt Schmitz (2012, S. 93) der Hoffnung einen Widerfahrnischarakter: Gleich einem Gefühl werde man von ihr affiziert. In der bei Schmitz vorzufindenden Pauschalität mutet dies zu eindimensional an, vielmehr bewegt sich auch das Hoffen zwischen den Polen des Ergriffen-Werdens einerseits und Willentlich-Herbeiführens andererseits (vgl. Kochinka, 2004, S. 48). Zusätzliche Komplexität ergibt sich daraus, dass Hoffnung sowohl als über die Zeit hinweg relativ überdauernde Persönlichkeitseigenschaft, kultivierbare Fähigkeit oder Tugend und situativ evozierter Zustand entworfen wird (Krafft & Walker, 2018, S. 111).⁹ Näher konturieren lässt sich ein Hoffnungsbegriff jenseits der aufgezeigten Binnendifferenzierungen, indem wir diesen von seiner semantischen Nachbarschaft – dem »Erwarten«, »Optimismus« und »Wünschen« – abgrenzen. Konzeptualisiert man Hoffnung lediglich als Form der Erwartung, so wird hierdurch erstens unterschlagen, dass ich bewusst auf schwer Erreichbares hoffen, dessen Eintritt aber nicht erwarten kann (Schmitz, 2012, S. 96). Zweitens ist der Hoffnung im Gegensatz zur neutral verfassten Erwartung ein in affektiv-evaluativer Hinsicht positives Verhältnis zu ihrem Gegenstand eingeschrieben (ebd., S. 95) und drittens verschleiert der Erwartungsbegriff die emotionale Komponente des Hoffens. Enger mit dem Erwarteten verzahnt und weniger unsicherheitsbehaftet ist der Eintritt des Zielzustandes auch dann, wenn wir einen Begriff von Optimismus anlegen, wie er z.B. von Milona (2020, S. 100) vertreten wird. Eine Schnittmenge hat das Hoffen zudem mit dem Wünschen, wobei sie sich jedoch konzeptuell darin unterscheiden, dass Fragen der Realisierbarkeit im Modus des Wunsches weniger relevant sind (vgl. Schmitz, 2012, S. 95).

Was nun den Optimismus von Jugendlichen verschiedener, nicht nur klimabewegter Milieus anbelangt, lässt sich auf die Shell-Jugendstudie 2019 verweisen, in der 58 % der Jugendlichen optimistisch in die eigene und 52 % optimistisch in die gesellschaftliche Zukunft blicken (Albert, Hurrelmann & Quenzel, 2019, S. 20). Die Blickrichtung auf das (klimabezogene) Zukünftige ist dabei häufig ambig, d.h., sie äußert sich in einem habituellen Oszillieren zwischen Hoffnung und Hoffnungslosigkeit oder Hoffnung und Verzweiflung. Auch ist sie als Mischgefühl verstehtbar, so postuliert Hage (2003, S. 24, Ü.d.V.), dass Hoffnung »ein ambivalenter Affekt [ist], immer verflochten mit Furcht«. Hier kommt auch das Coping ins Spiel: (Das Schöpfen von) Hoffnung lässt sich als Form der Bewältigung von Verzweiflung, Angst und anderer belastender Gefühlen auffassen, trägt außerdem auch als »Gegenspieler« der Angst zu einer Weitung des Gedankenraumes und damit zum erleichterten Entwerfen von Lösungsszenarien bei: »[...] hope mitigates the potentially paralyzing effects of fear« (Kleres & Wettergren, 2017, S. 517).

9 Eine Unterscheidung zwischen »trait« und »state« ist in der Psychologie auch beim Sprechen über andere Gefühle geläufig, etwa im Fall der »trait-« und »state-anxiety«.

Zu Hoffnung und Optimismus werden in der einschlägigen Literatur konträre Ausgangsprämissen formuliert. Mal gilt sie als Voraussetzung längerfristigen engagierten Handelns (Spyrou, Theodorou & Christou, 2022)¹⁰, mal wird sie der Verblendung verdächtigt nur in ihrer »radikalisierten« desillusionierten Variante affirmiert (Stuart, 2020). Die Verdächtigung von Hoffnung hat dabei eine weit zurückreichende Tradition, so verbleibt die Hoffnung ja als letztes Übel (oder je nach Interpretation auch als der Menschheit vorenthalenes Gut) in der »Büchse der Pandora«. Es findet sich wie bereits angedeutet eine Fülle an Begriffsbildungen, die als Antwort auf die immer wieder neu vorgebrachten Verdächtigungen als Einfallstor für Illusionen und Passivität auf eine abgeklärte und an engagiertes Handeln gebundene Hoffnungsform abzielen, sei es »Possibilismus« nach Jakob von Uexküll¹¹ (aufgegriffen von Neubauer & Repenning, 2019, S. 24–26) oder aber »radikale« (Lear, 2008), »aktive« (Macy & Johnstone, 2012) und »konstruktive« Hoffnung (Ojala, 2023).

Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Pessimismus und Resignation

Insofern als Hoffnungslosigkeit ebenso wie die anderen hier eingruppierten Gefühle und Gefühlsdispositionen, Verzweiflung, Pessimismus und Resignation, als Gegenstück der Hoffnung gelten können, haben wir sie gewissermaßen schon in den obigen Ausführungen gestreift.

Verzweiflung wird häufig als Resultat oder Begleiterscheinung erlebter Hoffnungslosigkeit eingeordnet. Davon zeugt etwa die Definition im Brockhaus (o.J.) als »gefühlsmäßige Reaktion auf eine hoffnungs- und ausweglose erlebte Lebenssituation von höchster persönlicher Bedeutung«. Durch dieses konstitutive Element der erlebten Hoffnungs- und Ausweglosigkeit kann sie akzentuierend von der Trauerreaktion unterschieden werden, obwohl Trauer i.d.R. Teil dieser »gefühlsmäßige[n] Reaktion« ist. Aufs Engste verzahnt sind Verzweiflungszustände mit der Diagnose der Depression (siehe hierfür z.B. die Definition der depressiven Episode im Dorsch-Lexikon der Psychologie, Wirtz, 2022a).

Anders als bei der Verzweiflung sind Hoffnungslosigkeit und Pessimismus nicht zwangsläufig an eine intensiv und belastend erlebte Affektivität gekoppelt, auch ist Pessimismus primär als über einen längeren Zeitraum bestehende Haltung und weniger als situativer Zustand aufzufassen (bei der Verzweiflung ist beides denkbar). Während der Begriff der »Hoffnungslosigkeit« als Abwesenheit von etwas charakterisiert ist, sodass dem einen negative Konnotation anhaftet, kann jener des »Pessimismus« leichter eine positive Umdeutung erfahren, was sich auch im Klimakrisendiskurs abzeichnet. So spricht sich Hamilton (2013, S. 28) etwa – in Anlehnung an die von Camus' in »Die Pest« elaborierte

¹⁰ Cattell (2021, S. 10) stellt in seiner qualitativen Interviewstudie heraus, dass diejenigen Befragten, die stärker in Klimaaktivismus und/oder Diskussionen zu Klimazukünften involviert waren, auch häufiger einer optimistischen Haltung Ausdruck verliehen (woraus sich jedoch natürlich kein Ursache-Wirkungs-Verhältnis ableiten lässt).

¹¹ Nicht zu verwechseln mit seinem Großvater, dem Biologen Jakob Johann von Uexküll, der den Begriff der »Umwelt« in den Wissenschaftsdiskurs einführte.

Haltung des »aktiven Fatalismus« und an Nietzsches via Heidegger rezipierte Ausführungen – für einen »Pessimismus der Stärke« (»pessimism of strength«) aus.

Bei der *Resignation* (aus dem Lateinischen »resignare«) ist neben der Einstellungs- auch die Handlungsebene angesprochen, genauer gesagt, die meist aus mangelndem Wirksamkeitserleben resultierende Aufgabe bestimmter eigentlich als wichtig bewerteter Anstrengungen. Die empirische und theoretische Arbeit zu klimawandelbezogener Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Resignation bildet bislang ein Desiderat. Zu den rar gesäten Arbeiten gehört hier z.B. die Interviewstudie von Nairn (2019). Hierin geben zwei der Interviewten an, ihr Engagement aufgrund eines »Aktivismus-Burnouts« zeitweise unterbrochen zu haben, ein in klimaaktivistischen Kreisen, aber auch sozialwissenschaftlich zunehmend diskutierter Zustand (vgl. z.B. Budziszewska & Głód, 2021), der sich mit Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung und Resignation verbindet. Bei Nairn zeigt sich dabei im Wesentlichen, dass die Verzweiflung und das »Ausbrennen« von den jungen klimabewegten Forschungspartner*innen primär als individuelles Problem erlebt und verhandelt wird, während Hoffnung aus dem Zusammenschluss mit klimabewegten Mitstreiter*innen und der Kollektivierung von Verantwortung geschöpft wird.

2.4.3 Eco-Coping

Vor dem Hintergrund einer nicht nur unter Umweltaktivist*innen weitverbreiteten sorgenverhangenen Perspektive auf Zukünftiges sind Forschungsbemühungen zum Bewältigungshandeln bzw. »eco-coping« (Ágoston, Csaba, Nagy et al., 2022) angesiedelt (für einen Überblick siehe Pihkala, 2022b). Diese subjektzentrierte Betrachtungsweise ergänzt dabei den andernorts umrissenen soziologischen Blickwinkel auf die »Emotionsarbeit« in sozialen Bewegungen (siehe Abs. 3.1.5). Bewältigt werden die unmittelbar oder mittelbar erfahrenen, mit bestimmten Gefühlen und Gedanken verbundenen Klimawandelfolgen und -zukünfte. Gleichzeitig können aus dem Bewältigungsprozess auch Gefühle – etwa Hoffnung im Zuge des »reappraisal« (siehe auch Ojala, 2023, S. 3) oder Frustration im Zuge des aktivistischen Handelns – hervorgehen, die u.U. wiederum der Bewältigung bedürfen. Unseren Bewältigungsgegenstand zeichnen – im Vergleich z.B. zu dem von Lazarus (1999, S. 120f.) angeführten Beispiel einer gefürchteten Prüfung im Studium – u.a. folgende Spezifika aus, die auch in der einschlägigen Literatur an verschiedenen Stellen einfließen (insbesondere die Begrenztheit der Einflussnahme, z.B. Ojala, 2012, S. 540):

- die *Begrenztheit* des individuellen Einflusses darauf,
- was sich u.a. in der *Langfristigkeit* und *Komplexität* des Geschehens begründet, das sich über mehrere Generationen erstreckt und verschiedenste Bedingungen, Auswirkungen und Teillösungen umfasst,
- die *Kollektivität* der Krise, denn sämtliche Nichtmenschen und Menschen sind (in unterschiedlichem Maße) betroffen, woraus auch der *moralische Charakter* des Gegenstands erwächst,

- die *existenzielle Dimension*, insofern als sämtliche Lebensbereiche davon durchdrungen sind und die eigene Verletzlichkeit und Sterblichkeit als »Naturwesen« hervortritt.

Gerade aus der Langfristigkeit und Komplexität und damit mangelnden Beeinflussbarkeit der Klimakrise ergibt sich, dass klimabewegte Subjekte dieses Problem nicht einfach ad acta legen können, sondern voraussichtlich Jahrzehnte, wenn nicht ihr Leben lang, mehr oder weniger bewusst in Bewältigungsversuche verstrickt sind.

Bewältigungshandeln nach Lazarus und Folkman (1984) und Transfer auf die Klimakrise

Die psychologische Forschungsliteratur zum »eco-coping« lehnt sich an Lazarus' und Folkmans (1984) einflussreiches »Transaktionales Stressmodell« (siehe Abbildung 4) an, insbesondere an ihre Unterteilung verschiedener Coping-Strategien. Coping oder Bewältigungshandeln¹² wird ihrerseits begriffen als »constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person« (ebd., S. 141). Es gerät demnach vorrangig als situierter Prozess in den Blick, was auf der Auffassung der Autor*innen gründet, dass die intra- und intersituative Variabilität¹³ der eingesetzten Coping-Strategien gegenüber der intra- und interindividuellen Stabilität der Coping-Stile insgesamt stärker ins Gewicht fällt (ebd., S. 128ff., 142ff.). Zu den in der obigen Definition adressierten Anforderungen, die Coping u.U. erforderlich machen, zählen sie dabei insbesondere einschneidende Lebensveränderungen, kritische und traumatische Lebensereignisse sowie »daily hassles« (ebd., S. 12ff.). Die potenziellen Stressoren sind hier nicht zwangsläufig auf der Mikro-Ebene anzusiedeln, vielmehr werden auch gesellschaftliche Verhältnisse wie z.B. Entfremdung und sozialer Wandel berücksichtigt (ebd., S. 235f., 251ff.). Ob infolge dieser Anforderungen Stress¹⁴ entsteht und Coping-Prozesse in Gang gesetzt werden, ist bewertungshängig. Spezifischer definieren die Autor*innen Stress – über die damals übliche Fokussierung entweder situativer Stimuli oder der (physiologischen) Stressreaktion hinaus – als Störung der Person-Umwelt-Beziehung: »Psycho-

12 »Bewältigungshandeln« gilt als adäquatere Übersetzung von »Coping«, insofern als das Sprechen von »Bewältigung« ein Gelingen impliziert. Bei Lazarus und Folkman ist jedoch resultatunabhängig von »Coping« die Rede: Inwieweit dieses langfristig das individuelle Wohlergehen beeinträchtigt (z.B. Alkoholkonsum oder die Vermeidung angstauslösender Situationen) spielt hierfür also zunächst keine Rolle (Knodt, 2019, S. 25).

13 Dies exemplifiziert Lazarus (1999, S. 120f.) an den Ergebnissen einer von ihm und Folkman durchgeführten Studie zum Coping im Kontext einer College-Prüfung. Je nach Zeitpunkt kamen dabei unterschiedliche Strategien zum Einsatz: Nach Ankündigung der Prüfung wurden z.B. bei den Peers Informationen eingeholt, während die Studierenden beim Warten auf die Ergebnisse, aber nicht nach deren Bekanntgabe vornehmlich auf Distanzierungsstrategien zurückgriffen.

14 In »Stress and Emotion« umreißt Lazarus (1999, S. 101) das Verhältnis von Stress, Emotionen, Bewertungen und Bewältigungshandeln. Für ihn ist der emotionale Prozess konzeptuell übergeordnet, er schreibt in diesem Sinne: »I believe it would be better to treat coping as an integral part of a conceptual unit – namely, the emotion process« und weiter: »Coping, along with appraisal is, in effect, a mediator of the emotional reaction [...].«

logical stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being« (ebd., S. 19). Hierbei steht also die Relationalität von Umwelt bzw. Situation und Person im Vordergrund, wobei als Bindeglieder einerseits die primäre und sekundäre Bewertung (das »cognitive appraisal«), andererseits das Bewältigungshandeln fungieren (vgl. Knodt, 2019, S. 22). Im Zuge der primären Bewertung stellt sich dem Individuum erstens die Frage, wie die Situation einzuschätzen ist. Wird sie grundsätzlich als »gefährlich« angesehen, so kann sie spezifischer als Bedrohung, (gegenwärtige/r) Schädigung oder Verlust und/oder Herausforderung wahrgenommen werden. Zweitens ist kritisch, ob die Anforderungen (der eigenen Einschätzung nach) bewältigbar sind, d.h., ob die verfügbaren sozialen und personalen Ressourcen hierfür ausreichen (»secondary appraisal«) (Lazarus & Folkman, 1984, S. 22ff.).¹⁵

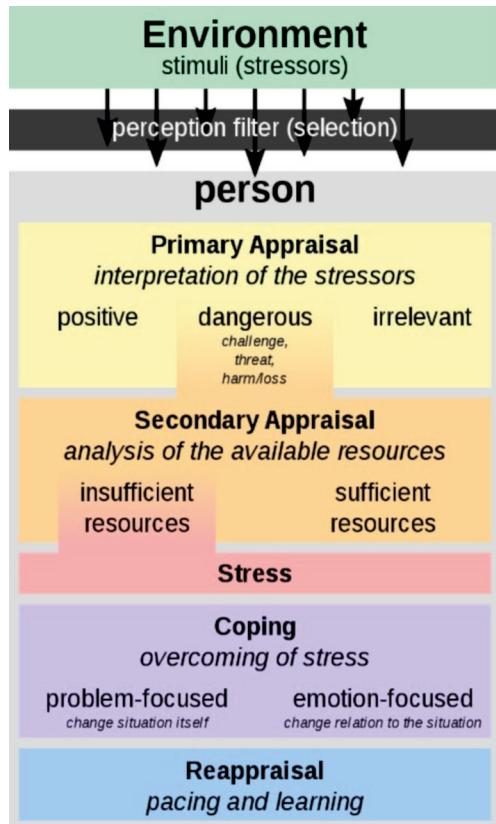
Welche Strategie letztlich zur Bewältigung eingesetzt wird, hängt ebenso wie das »cognitive appraisal« von einer Reihe verschiedener Personen- und Situationsfaktoren ab (auf der Ebene der Person z.B. von den vorherrschenden Grundüberzeugungen vgl. ebd., S. 55ff., 82ff.). Die Wahl einer Coping-Strategie entscheidet sich im Rahmen des »situational appraisal«, ist aber auch bis zu einem gewissen Grad habitualisiert (ebd., S. 120ff.). Bewältigungsstrategien werden hier primär danach unterschieden, ob sie problem- oder emotionsfokussiert erfolgen. Unter das emotionsfokussierte Coping fallen diverse Strategien der Abwehr (z.B. sich von einem Problem ablenken, indem man einen Freund anruft), aber auch die Neuinterpretation der Situation, das sog. »reappraisal« (z.B. als Gelegenheit, um persönlich daran zu wachsen) (ebd., S. 150ff.). Stärker situationsabhängig sind die problemfokussierten Strategien, etwa die Suche nach Wegen, um ein Problem zu bewältigen, und das Handeln in diesem Sinne. Hierzu werden darüber hinaus auch stärker nach innen gerichtete Strategien gezählt mit dem Zweck, die eigene Handlungsfähigkeit zu stärken (z.B. durch eine Anpassung der Zielsetzung) (ebd., S. 152f.). Nach Auffassung der Autor*innen verbindet sich das emotionsfokussierte Coping einerseits mit Situationen, die wenig beeinflussbar scheinen, und andererseits mit der Gefahr, sich der Selbstdäuschung hinzugeben (ebd., S. 150ff.). Bedeutsam ist aber, dass i.d.R. sowohl die problemfokussierte als auch die emotionsfokussierte Funktion angesprochen werden: »[...] in virtually all stressful encounters, the person draws on both functions« (Lazarus, 1999, S. 124). Geht man davon aus, so trägt dies bereits zur Relativierung des Generalverdachts bei, der dem emotionsfokussierten Coping zuweilen anhaftet. Hiervon nehmen jüngst Pihkala (2022b)¹⁶, aber auch schon Lazarus und Folkman (1984, S. 123f.) Abstand: Ersterer unterteilt Distanzierungsstrategien nach dem Grad ihrer Adaptivität und hält ein gewisses Maß an Distanzierung im Klimakrisenkontext für

15 Nachträglich üben Lazarus und Folkman (1984, S. 31) an der Qualifizierung des »appraisal« als »primär« und »sekundär« Kritik, denn hierdurch sei irreführenderweise suggeriert worden, dass ein Prozess wichtiger als der andere oder dem anderen vorangestellt sei.

16 Dies attestiert er in seinem Review (Pihkala, 2022b, S. 25) auch dem Großteil der an ein breiteres Publikum gerichteten, von ihm gesichteten populärwissenschaftlichen Büchern zu Klimagefühlen: »Many of the authors explicitly state that in addition to action, there is a need for healthy disavowal, denial and/or avoidance, using various terms such as these.«

notwendig, um handlungsfähig zu bleiben, und zweitere problematisieren in abstrakter Weise die kulturell gewachsene Privilegierung des problemfokussierten Copings (»In a culture centered on control over the environment [...].«).

Abbildung 4: Das transaktionale Stressmodell



Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Stressmodell_von_Lazarus#/media/Datei:Stressmodell_-_Lazarus.svg

Diese Einteilung der Copingstrategien findet sich auch in empirischen Studien zum »eco-coping« (z.B. Ágoston, Csaba, Nagy et al., 2022; Daeninck, Kioupi & Vercammen, 2023; Ojala, 2012; Zaremba, Kulesza, Herman et al., 2022), wobei dort¹⁷ in Anlehnung an Park und Folkman (1997) zusätzlich die Kategorie der bedeutungsfokussierten Copingstrategien¹⁸ herangezogen wird, eine Strategiefamilie, die demnach besonders dann von Relevanz ist, wenn sich das Problem (wie im Falle der Klimakrise) als nur begrenzt bewältigen lässt.

17 Bei Ágoston, Csaba, Nagy et al. (2022, S. 12) wird dies als »social coping« bezeichnet.

18 Bei Lazarus und Folkman (1984, S. 150ff.) ist das »reappraisal« – wie zuvor dargelegt – eine Form des emotionsfokussierten Copings.

tigbar darstellt (Ojala, 2012, S. 540).¹⁹ In der klimakrisenbezogenen Coping-Forschung ist der Maßstab dabei – anders als im Ursprungsmodell²⁰ – nicht nur die subjektive (was ist der psychischen und physischen Gesundheit zuträglich), sondern auch die sozialökologische Adaptivität (inwiefern ist dies der Mitigation des Klimawandels zuträglich) (vgl. auch Heinzel, 2022, S. 130). An Lazarus' und Folkman's Ansatz, an den die hier gesichteten klimakrisenbezogenen Coping-Studien anknüpfen, ist zusammenfassend der ambitionierte Versuch bemerkenswert, die Komplexität des Bewältigungshandelns, dessen multifaktorielle Bedingtheit, Situiertheit und Prozesshaftigkeit, analytisch einzufangen, was dem Modell aber auch mit Verweis auf dessen erschwerte Operationalisierbarkeit zum Vorwurf gemacht wurde (vgl. Knoll, 2022). Die daran anknüpfenden klimawandelbezogenen Studien sind hingegen selten von dem Bestreben geleitet, (gegenstandsbezogene) Theoriearbeit zum Bewältigungshandeln zu leisten (vgl. z.B. Ágoston, Csaba, Nagy et al., 2022; Zaremba, Kulesza, Herman et al., 2022).

Abwehrstrategien als Bewältigungsformen

In Kari Norgaards (2011) vielrezipierter Ethnographie versuchen sich Bewohner*innen einer norwegischen Kleinstadt – trotz des allgemein sichtbaren Rückgangs des Schnees – der emotionalen Realität des Klimawandels zu verschließen (im Wortlaut eines Teilnehmers: »people want to protect themselves a bit«) und bedienen sich dazu diverser, auch kulturell organisierter Strategien der Leugnung, des »knowing and not knowing« (Norgaard, 2006, S. 357). Hierbei kommt auch zu Tage, dass die (mit Cohen, 2010, differenzierte) buchstäbliche Leugnung weniger ins Gewicht fällt als die implikatorische: »What I observed in Bygdaby was not a rejection of information per se but the failure to integrate this knowledge into everyday life or transform it into social action« (ebd., S. 352).

Folgen wir Albrecht (2011), so ist die These einer weitverbreiteten Apathie ein Mythos. Was auf den ersten Blick apathisch anmutet, ist auf den zweiten meist treffender als »ecoparalysis« (ebd., S. 50) zu enttarnen, die nicht in einem Mangel, sondern einem Übermaß an Klimabewegtheit wurzelt. Dies aufgreifend schreibt Pihkala (2018, S. 548): »Many people in fact care too much, not too little, and as a result they resort to psychological and social defenses« – mit »care too much« wird dabei vor allem die »eco-anxiety« umschrieben.²¹ Aber das Konstrukt der »ecoparalysis« ist bei Albrecht (2011, S. 50) kom-

19 Ojala (2012) unterteilt die berichteten Copingstrategien schwedischer Jugendlicher und junger Erwachsener folglich in ihrer multimethodischen Untersuchung in drei Kategorien: »problem-focused« (z.B. sich für Klimaschutz engagieren), »emotion-focused« (z.B. Herunterspielen der Drastik des Klimawandels, Sich-Distanzieren durch Ablenkung, aber auch die Inanspruchnahme sozialer Unterstützung) und »meaning-focused« (z.B. positive Neubewertung und der Versuch, hoffnungsvoll auf das Geschehen zu schauen).

20 Wobei hier am Rande auch Adaptivitätsaspekte einfließen, die über das persönliche Wohlergehen hinausweisen: So gehen Lazarus und Folkman (1984, S. 183ff.) unter dem Stichwort »social functioning« u.a. auf die Befähigung des Individuums ein, über die Erfüllung beruflicher und familiärer Rollenerwartungen zum gesellschaftlichen Wohl beizutragen.

21 Dennoch sollte – darauf beharren Kurth und Pihkala (2022) – die aversiv empfundene »eco-anxiety«, die ja auch als »practical anxiety« wirksam werden kann, nicht per se abgetan werden als Quell von (vermeintlicher) Apathie und Lähmung in Zeiten des Klimanotstands. Kritisch ist vielmehr,

plexer angelegt: Paralysierend wirkt das Dilemma zwischen Sorge und »eco-anxiety« einerseits und der beinah unauflösbar Verstricktheit in einen CO₂-intensiven Lebensstil andererseits, den man vielleicht nicht ohne Weiteres aufgeben möchte, da er Identität und Status stiftet, und vielleicht auch nicht ohne Weiteres aufgeben kann.

Dass wir das Klimawandelgeschehen und unseren Anteil daran allesamt bis zu einem gewissen Grade abwehren²², nicht zuletzt um »psychisch [...] zu überleben«, betont Habibi-Kohlen (2021, S. 50f.):

Sich permanent bewusst zu halten, wie die Welt in 60 Jahren oder weniger aussehen wird, sich also einen zivilisatorischen Kollaps im Bewusstsein zu halten, der passieren wird, wenn es nicht globale Großanstrengungen zur Reduktion des fossilen Verbrauchs gibt, übersteigt nicht nur das Fassungsvermögen, sondern auch das Aushaltepotenzial des Individuums, das dann nicht mehr alltagsfähig wäre [...].

Das hiermit also normalisierte Distanzieren vom Klimawandelgeschehen, welches mitunter im Verdacht steht in Apathie und Tatenlosigkeit zu münden, erfährt – wie wir gleich sehen werden – auch in Pihkalas (2022b) Prozessmodell partiell eine Rehabilitierung. Darin beschäftigt ihn u.a. die Frage, auf welche Weise das von Norgaard beschriebene Stadium des »knowing and not knowing« überwunden werden kann.

Panu Pihkalas Modell des »Process of Eco-Anxiety and Ecological Grief«

Pihkala (2022b, S. 28f.) entwirft auf Basis seiner Sichtung der einschlägigen Forschungsliteratur ein normativ geprägtes Modell zum »process of eco-anxiety and ecological grief«. Hier geht es nicht nur um Coping im engeren Sinne: Erst mit dem Austritt aus dem Stadium des »unknowing« und anschließend des »semi-consciousness«, in dem ein Zustand des »knowing and not knowing« vorherrscht, tritt das Individuum in die (über drei Dimensionen bestimmte) »coping and changing«-Phase ein. Dieser Austritt widerfährt dem Individuum dabei als Erweckungs- und Schockmoment (»awakening«). Die drei zentralen Coping-Dimensionen sind erstens »action« (d.h. Handlungen im Sinne des Klimaschutzes), zweitens »grieving« (z.B. über seine Trauer angesichts ökologischer Verluste in der Klimaengagiertengruppe sprechen) und drittens »distancing« (hierunter fällt die adaptive »self-care« [z.B. Nachrichtenabstinenz an einem Tag der Woche] ebenso wie die maladaptive »avoidance« [z.B. der Glaube, man werde von zukünftigen Verwerfungen verschont bleiben]). In die ursprünglich von Lazarus und

über welche Coping-Strategien und Ressourcen (z.B. soziale Unterstützung) Personen verfügen, um einen gelungenen Umgang mit solchen Empfindungen zu etablieren.

22 Zu den Abwehrstrategien zählen laut Habibi-Kohlen (2021) u.a. die Verdrängung (z.B. nicht über Klimawandelthemen nachdenken wollen), Omnipotenz (der Glaube an die eigene Unverwundbarkeit), Isolierung (indem verschiedene Krisen auf eine Hierarchieebene gestellt werden) und Rationalisierung (hier wird z.B. die Unveränderbarkeit des Problems durch das eigene Zutun rational begründet, etwa damit, dass dessen Bearbeitung Regierungsaufgabe sei). Auch die sog. »falsche« bzw. illusorische Hoffnung (z.B. der Glaube, der »Markt« oder technische Lösungen würden das Problem schon richten) ist als Bewältigungs- und Abwehrstrategie zu betrachten, die – im Gegensatz zur »konstruktiven« Hoffnung – in empirischen Arbeiten negativ mit Umwelt- und Klimaschutzhandeln assoziiert ist (vgl. Ojala, 2023).

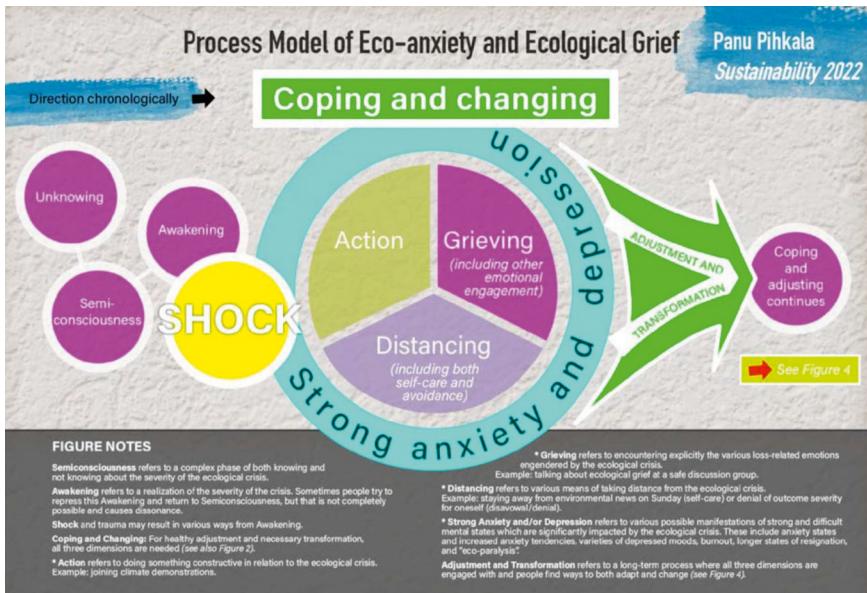
Folkman formulierten Kategorien übersetzt, ist »action« dem problemfokussierten und »grieving« sowie »distancing« dem emotionsfokussierten Coping zuzuordnen, während bedeutungsfokussiertes Coping mit dem gelungenen Balancieren der drei Dimensionen identifiziert wird.

Wie wird nun der *Prozess* modelliert? Damit die (individuumsbezogene) »Anpassung« einerseits und (gesellschaftsbezogene) »Transformation« andererseits im Rahmen eines allgemeinen Modells des »coping and changing« (siehe Abbildung 5) gelingen kann, bedarf es eines ständigen Changierens zwischen den drei Coping-Dimensionen. Wird eine der Dimensionen chronisch überfokussiert, so resultiert dies hiernach in pathologischen Affektausprägungen, vor allem Angststörungen und Depressionen. Gelingt das Changieren zwischen den Dimensionen, werden sie schließlich »verfeinert« (siehe Abbildung 6): Das Subjekt hat gelernt, mit der ökologischen Krise zu leben (»living with the ecological crisis«). Das heißt nicht, dass Coping-Anstrengungen damit obsolet würden, doch sind sie gewissermaßen gereift. So kann sich nun z.B. das »grieving« vermehrt in Richtung Akzeptanz entfalten und wird durch weitere Klimagefühle flankiert, auch findet das »distancing« nun zunehmend in Form von »self-care« anstelle von »denial« statt.

Insgesamt birgt Pihkalas Versuch, heterogene Aspekte der Forschungslandschaft in einem dynamischen Modell zu integrieren, durchaus Anregungspotenzial für meine Forschung, auch wenn mein Vorgehen analytisch und nicht normativ geleitet ist. Manche der formulierten Annahmen rufen jedoch Irritationen hervor: So ist die Dimension des »grieving« sicherlich für viele Klimabewegte bedeutsam, doch ist das postulierte Prinzip der Trauer unter den Klimagefühlen begründungsbedürftig, zumal es sich ja auch um ein Modell der »eco-anxiety«²³ handelt. Und obwohl außer Frage steht, dass die Konfrontation mit der Klimakrise psychisch stark belasten kann, mutet die vorgenommene Fokussierung der »strong anxiety and depression« zu restriktiv und normativ an. Es überzeugt an dieser Stelle auch nicht, dass hierunter pauschal »resignation« und »eco-paralysis« subsumiert werden.

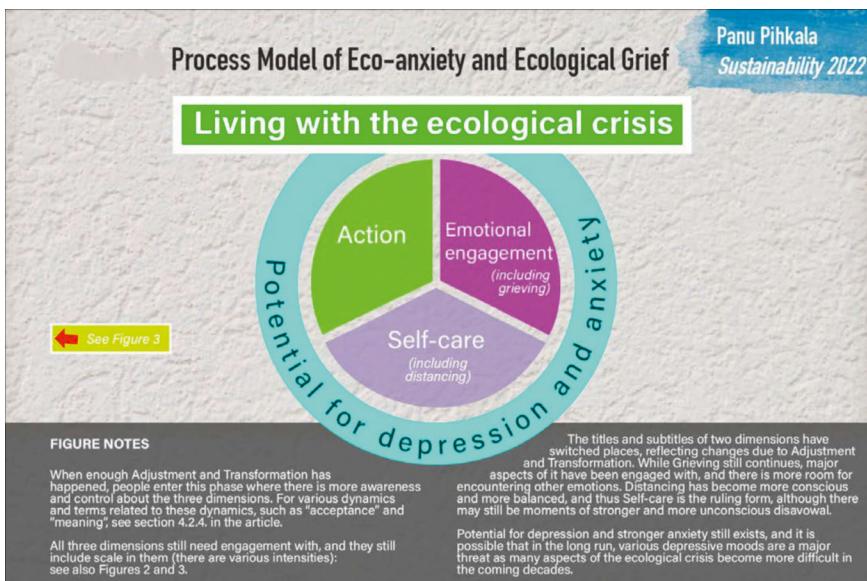
²³ Es hat den Anschein, als habe Pihkala hier die ökologische Trauer und Angst in eins gesetzt. So spricht er etwa bei der Erweiterung der »grieving«-Dimension um andere Emotionen im Stadium des »living with the ecological crisis« nicht von Angst, sondern z.B. von Schuld und Wut (2022b, S. 39). Dies ist, wie schon beschrieben, eine in der einschlägigen Literatur nicht selten anzutreffende Vermengung, an der Pihkala andernorts zusammen mit Kurth (2022) Kritik übt.

Abbildung 5: Die Phase »Coping and changing« im »Process Model of Eco-anxiety and Ecological Grief«



Quelle: Pihkala (2022b, S. 30)

Abbildung 6: Die Phase »Living with the ecological crisis« im »Process Model of Eco-anxiety and Ecological Grief«



Quelle: Pihkala (2022b, S. 31)

2.4.4 Zusammenfassung: Gefühle, Haltungen und Bewältigungshandeln im Schatten der Klimakrise

Wir haben zunächst gesehen, dass das »Gefühl« ein vielschichtiges Konstrukt ist, das sich in verschiedene Komponenten gliedern lässt. Die davon unterschiedene »Haltung« ist u.a. darüber definiert, dass sie sich über verschiedene Situationen hinweg in konkreten Gefühlen und Gedanken niederschlägt. Sämtliche beschriebene Konstrukte, wie z.B. die (klimabezogene) Angst, Hoffnung oder Verzweiflung, lassen sich dabei sowohl als Zustand als auch als (relativ) überdauernde Haltung und damit als Disposition für spezifische Zustände betrachten. Auch das Bewältigungshandeln lässt sich naturgemäß nicht getrennt von Gefühlen und Gefühlsdispositionen denken. So kann z.B. das Hoffnung-Schöpfen durch den bewussten Konsum positiver Nachrichten der Abwehr von Angst und Verzweiflung dienen. Dem Umstand Rechnung tragend, dass die Klimakrise eine Herausforderung für die psychische Gesundheit darstellt, hat die Coping-Forschung hierzu jüngst Auftrieb erhalten, wobei Lazarus' und Folkmans Überlegungen den wichtigsten Referenzpunkt bilden. Zudem hat sich diese Perspektive als hilfreich erwiesen, um das Verständnis für das Phänomen der (vermeintlichen) Apathie bzw. emotionalen Entkopplung im Angesicht der Krise zu schärfen. Insofern fungieren in dieser Forschungsrichtung – so auch in dem dargestellten Prozessmodell von Pihkala (2022b) – meist sowohl die psychologische als auch die sozialökologische Adaptivität als Bewertungsmaßstab. Neben dieser zweifachen Berücksichtigung der Adaptivität in der einschlägigen Literatur (und damit der Berücksichtigung der moralischen Dimension) ist für das eco-coping als Spezialform des Copings auch kennzeichnend, dass es sich bei seinem Gegenstand um ein lang anhaltendes und komplexes, nicht ohne Weiteres bewältigbares und existenzielles Problem handelt. Aus dieser erschwerten Bewältigbarkeit leitet Ojala (2012, S. 540) die wichtige Rolle des bedeutungsfokussierten Copings ab, andere Autor*innen (z.B. Pihkala, 2022b) betonen vor diesem Hintergrund darüber hinaus die Notwendigkeit des (sozialökologisch adaptiven) Distanzierens.