Soziale Arbeit

Empowerment in Gemeinschaft

Konzeption, Durchführung und theoretische Reflexion eines Projekts zur Unterstützung von Menschen mit Klimaangst

Bachelorarbeit

Jana Bärlocher

Begleitperson

Anke Kaschlik

Bachelorstudiengang
Zürich, Herbstsemester
2025

Abstract

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Frage, wie auf einem Hof im Zürcher Oberland ein Projekt der Sozialen Arbeit entstehen kann, das Menschen mit Klimaangst unterstützt. Ziel ist es, ein Gruppenangebot zu entwickeln und zu erproben, das als empowernder Erfahrungsraum neue Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Der theoretische Teil beleuchtet das Phänomen Klimaangst und diskutiert das Empowerment-Konzept als handlungsleitenden Rahmen. Der praktische Teil beschreibt Planung und Umsetzung eines Projekts nach der Integralen Projektmethode (Willener & Friz, 2019), das in einen Wochenend-Workshop mündete. Der Workshop kombinierte die Methode The Work That Reconnects mit Elementen der Trauerarbeit, Naturerfahrung und praktischer Gartenarbeit. Die Auswertung zeigt, dass die Intervention erste positive Wirkungen hatte, jedoch der zweitägige Rahmen nicht ausreichte, um tiefere Prozesse zu ermöglichen. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass empowernde Unterstützung bei Klimaangst Ansätze braucht, die psychologisches und kollektives Empowerment verbinden und genügend Zeit für nachhaltige Veränderung bieten. Eine wichtige Frage bleibt, wie Menschen angesichts der Unkontrollierbarkeit des Klimawandels handlungsfähig bleiben können.

Inhaltsverzeichnis

Abstract 2
1 Einleitung 6
1.1 Zielsetzung 7
1.2 Aufbau und methodisches Vorgehen 8
2 Klimaangst 9
2.1 Begriffsdefinition und Eingrenzung 9
2.2 Entstehung und Ursachen 10
2.3 Verbreitung und Auswirkungen 11
2.4 Bestehende Interventionsansätze 13
3 Empowerment 15
3.1 Begriffsdefinition und Eingrenzung 15
3.2 Machtlosigkeit und Hilflosigkeit 15
3.3 Selbstermächtigung 16
3.4 Handlungsprinzipien 17
3.5 Empowerment bei Klimaangst 17
4 Projektmethodik 20
5 Projektdokumentation 22
5.1 Vorprojektphase 22
5.1.1 Erster Schritt: Anstoss 22
5.1.2 Zweiter Schritt: Sondierungen und Vorentscheid 23
5.2 Konzeptionsphase 24
5.2.1 Dritter Schritt: Denkprozess und Vorarbeiten 24
5.2.2 Vierter Schritt: Situationsanalyse 24
5.2.3 Fünfter Schritt: Adressat:innen und Projektbeteiligte 33
5.2.4 Sechster Schritt: Zielsetzung 35
5.2.5 Siebter Schritt: Umsetzungsstrategie 36
5.2.6 Achter Schritt: Umsetzungsplanung 41
5.3 Umsetzungsphase 43
5.3.1 Neunter Schritt: Umsetzungsaktivitäten 44
5.3.2 Zehnter Schritt: Umsetzungssteuerung 46
5.4 Abschlussphase 46

5.4.1 Elfter Schritt: Schlussevaluation 46
5.4.2 Zwölfter Schritt: Nachhaltigkeitssicherung 52
6 Schlussdiskussion 53
6.1 Zusammenfassung 53
6.2 Reflexion und Beantwortung der Fragen 54
6.2.1 Erste Teilfrage 54
6.2.2 Zweite Teilfrage 55
6.2.3 Dritte Teilfrage 55
6.2.4 Hauptfrage 56
6.2.5 Weitere Fragen 57
6.3 Schlussfolgerungen und Ausblick 58
6.3.1 Relevanz für die Soziale Arbeit 59
6.3.2 Implikationen für die Praxis 59
6.3.3 Ausblick und offene Fragen 60
Literaturverzeichnis 61
Anhang 63
Anhang 1: Interviewleitfaden 63
Anhang 2: Rückmeldungsgespräch Leitfaden 64
Anhang 3: Verzeichnis verwendeter KI-Systeme 65

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Direkte und indirekte Effekte 11
Abbildung 2. Das Prozessmodell für integrale Projekte 20
Abbildung 3. Karte des Hofs 31
Abbildung 4. Die vier Schritte 38

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Stakeholder 26
Tabelle 2. Zielbaum 36
Tabelle 3. Zeitplanung..... 42
Tabelle 4. Kosten 43
Tabelle 5. Ereignisse 44
Tabelle 6. Durchführungstage / Programm..... 45

1 Einleitung

Der Klimawandel zeigt weltweit und auch in der Schweiz zunehmend sichtbare Auswirkungen. Steigende Temperaturen, schmelzende Eismassen, auftauender Permafrost und veränderte Ökosysteme belegen den fortschreitenden Wandel eindeutig (Bundesamt für Umwelt [BAFU], 2020, S. 7).

Zahlreiche Menschen erleben angesichts dieser Entwicklungen Angst, Sorge und Zukunftsunsicherheit. In Europa geben rund drei Viertel der Befragten an, über den Klimawandel besorgt oder stark beunruhigt zu sein (Droste & Wendt, 2021, S. 28). Diese verbreiteten Gefühle haben zur Prägung des Begriffs Klimaangst geführt, einer psychischen Reaktion auf die wahrgenommene Bedrohung durch den Klimawandel, die Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit und Verzweiflung umfasst (Ogunbode et al., 2022, S. 2; Mento et al., 2023, S. 1–2).

Klimaangst ist bislang keine anerkannte psychische Störung, hat jedoch deutliche Auswirkungen auf das alltägliche Leben. Über 45 % der jungen Menschen zwischen 16 und 25 Jahren berichten von Beeinträchtigungen im Alltag, viele empfinden ihre Zukunft als unsicher oder belastend (Hickman et al., 2021, S. 863, 870). Zentral ist dabei das Erleben von Machtlosigkeit und Hilflosigkeit, also die Diskrepanz zwischen der Dringlichkeit zu handeln und den begrenzten individuellen Einflussmöglichkeiten (Pihkala, 2020, S. 11).

Obwohl Klimaangst zunehmend erforscht wird, befinden sich Studien zu konkreten Interventionsansätzen noch in einem frühen Stadium (Jarrett, Gauthier, Baden, Ainsworth & Dorey, 2024, S. 1). Bestehende Ansätze stammen überwiegend aus der Psychologie, während in der Sozialen Arbeit bislang kaum erprobte Handlungskonzepte existieren. Es besteht daher ein Bedarf, praxisnahe Projekte zu entwickeln und zu reflektieren, die aufzeigen, wie Soziale Arbeit Menschen mit Klimaangst wirksam unterstützen kann. Gemäss ihrem professionellen Auftrag ist die Soziale Arbeit verpflichtet, die Handlungsfähigkeit von Menschen zu fördern und psychosoziale Bedürfnisse zu unterstützen (AvenirSocial, 2014, S. 2–4). Powers, Rambaree und Peeters (2019, S. 417) betonen, dass die wachsende Bedeutung ökologischer Krisen für das psychische Wohlbefinden die Entwicklung neuer professioneller Handlungsansätze erfordert.

Ein möglicher theoretischer Bezugspunkt ist Empowerment. Das Konzept beschreibt einen Entwicklungsprozess, in dem Menschen die Fähigkeit erlangen, ihr Leben eigenverantwortlich und aktiv zu gestalten (Herriger, 2020, S. 13). Empowerment gilt als wirksamer Gegenpol zu Gefühlen von Hilflosigkeit und Machtlosigkeit und betont die Stärkung individueller

und kollektiver Handlungsmöglichkeiten (Pihkala, 2019, S. 13). Willener und Friz (2019, S. 48) zeigen die Wichtigkeit von Empowerment in der Projektarbeit der Sozialen Arbeit auf. Projekte stellen eine effektive Methode dar, um Menschen zu stärken und sie dazu zu befähigen, Verantwortung für ihre Lebensgestaltung zu übernehmen. Sie schaffen Strukturen, die es den Teilnehmenden ermöglichen, ihre Perspektiven einzubringen und ein Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit zu entwickeln. Gemeinsame Erfolgserlebnisse innerhalb eines Projekts dienen dabei nicht nur als Motivationsquelle, sondern generieren auch Energie für die Entwicklung neuer Ideen und Ziele (Willener & Friz, 2019, S. 48).

Um theoretische Überlegungen in die Praxis zu überführen, wird im Rahmen dieser Arbeit ein konkretes Projekt entwickelt und durchgeführt. Für die Umsetzung steht ein Bauernhaus mit umliegendem landwirtschaftlichem Grundstück im Zürcher Oberland zur Verfügung. Ein Hof als Setting bietet durch seine naturnahe Umgebung verschiedene Möglichkeiten für die Umsetzung von Interventionen und ist für Gruppenangebote geeignet.

Auf Grundlage der beschriebenen Problem- und Ausgangslage wird in dieser Arbeit der folgenden Fragestellung nachgegangen:

Was für ein Projekt der Sozialen Arbeit lässt sich auf dem genannten Hof entwickeln, das Menschen unterstützt, die von Klimaangst betroffen sind?

Die Beantwortung der Hauptfragestellung erfordert insbesondere die Auseinandersetzung mit den folgenden Teilfragen:

1. Wie äussert sich Klimaangst bei Betroffenen?
2. Welche spezifischen Bedürfnisse haben Menschen mit Klimaangst in Bezug auf empowernde Unterstützungsangebote?
3. Welche konkreten Interventionsmöglichkeiten erwachsen daraus im Kontext des genannten Hofs?

1.1 Zielsetzung

Das Ziel dieser Arbeit ist die Entwicklung und Umsetzung eines Unterstützungsangebots, das Menschen, die von Klimaangst betroffen sind, stärkt und ihnen neue Handlungsspielräume eröffnet. Das Empowerment-Konzept dient dabei als theoretische und handlungsleitende Grundlage. Das Projekt findet im Rahmen eines Gruppenangebots auf einem Hof statt und versteht sich als Beitrag zur Weiterentwicklung praxisorientierter Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Klimaangst. Die Arbeit hat zum Ziel, aus der Durchführung des

Projekts Erkenntnisse für zukünftige Unterstützungsangebote in der Sozialen Arbeit zu gewinnen.

Die vorliegende Arbeit fokussiert auf die psychosoziale Unterstützung von Menschen mit Klimaangst und deren individuelle Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit diesen Emotionen. Massnahmen zur direkten Bekämpfung des Klimawandels selbst, etwa durch politische, strukturelle oder technologische Interventionen, sind zwar integraler Bestandteil der Reduktion der Klimaangst, liegen jedoch nicht im primären Fokus dieser Arbeit.

1.2 Aufbau und methodisches Vorgehen

Diese Arbeit ist als zweisemestrige Projektarbeit angelegt und gliedert sich in sechs Kapitel. Nach der Einleitung in Kapitel 1 behandelt Kapitel 2 das Thema Klimaangst. Kapitel 3 stellt das Empowerment-Konzept als theoretischen Ansatz vor, der bei der Umsetzung einer Intervention zu Klimaangst als Orientierung dienen kann. Kapitel 4 beschreibt das methodische Vorgehen und orientiert sich an der integralen Projektmethode nach Willener und Friz (2019), deren Modell eine strukturelle Grundlage für Projekte bietet. Kapitel 5, das zentrale Kapitel der Arbeit, dokumentiert das Projekt entlang der zwölf Schritte der integralen Projektmethode. Kapitel 6 fasst schliesslich die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und reflektiert deren Bedeutung für die Praxis der Sozialen Arbeit.

2 Klimaangst

Das folgende Kapitel widmet sich dem Verständnis der Klimaangst und ihrer zentralen Aspekte. Nach der Definition und Eingrenzung des Begriffs widmet sich das Kapitel der Entstehung und den Ursachen sowie der Verbreitung und den Auswirkungen. Abschliessend werden bestehende Interventionsansätze vorgestellt, die im Umgang mit Klimaangst Anwendung finden.

2.1 Begriffsdefinition und Eingrenzung

In der vorliegenden Arbeit wird einheitlich der Begriff Klimaangst verwendet, obwohl in der internationalen Fachliteratur verschiedene Terminologien existieren, wie etwa eco-anxiety, climate anxiety, Öko-Angst oder Umweltangst. Laut Pihkala (2020, S. 14) scheint der Begriff eco-anxiety (auf Deutsch Klimaangst) als allgemeine Bezeichnung für «difficult feelings because of the ecological crisis» geeignet zu sein, da viele dieser Gefühle Merkmale von Angst aufweisen. Die Wahl des Begriffs Klimaangst erfolgt aufgrund seiner etablierten Verwendung in der deutschsprachigen Literatur und seiner begrifflichen Klarheit. Wichtig ist dabei zu betonen, dass sich der Begriff Klimaangst in dieser Arbeit nicht ausschliesslich auf Angstreaktionen beschränkt, sondern das Erleben von umweltbezogenem Stress sowie negative Emotionen wie Angst, Sorge, Schuldgefühle, Scham, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung umfasst, wie dies Mento et al. (2023, S. 1–2) beschreiben. Ebenso werden Trauer, Leid, Kummer, Furcht, Wut, Hilflosigkeit, Machtlosigkeit, Unzulänglichkeit, Melancholie, Nostalgie und Trauma als komplexe emotionale Reaktionen einbezogen (Rieken, Popp & Raile, 2021, S. 166). Jedoch betont van Bronswijk (2022, S. 81–83) auch die Bedeutung sogenannter positiver Klimaemotionen, da sie genutzt werden können, um aktiv zu werden und sich zu stärken. Zu den positiven Emotionen gehören Hoffnung, Stolz und Humor (van Bronswijk, 2022, S. 81–83).

Der Begriff Klima innerhalb des Wortes Klimaangst wird hier nicht eng verstanden, sondern umfasst die gesamte Bandbreite ökologischer Krisen und gesellschaftlich wahrgenommener Umweltproblematiken. Dazu gehören neben dem Klimawandel auch das zunehmende Risiko eines Kettenreaktions-Effekts beim Artensterben, die Verschärfung klimatischer Bedrohungen wie Dürren, die Verarmung der Böden mit daraus resultierender Hungersnot sowie verstärkte Migrationsbewegungen, aber auch weitere Umweltbedrohungen wie Luft- und Wasserverschmutzung, Entwaldung, Überfischung der Meere oder die Belastung durch Mikroplastik.

Klimaangst ist, wie in der Einleitung bereits erwähnt, gegenwärtig keine anerkannte psychische Störung (Schmitt, Kühlert & Baedeker, 2023, S. 27). Erst wenn die Symptome das Alltagsgeschehen einschränken, kann es sich um dysfunktionale, lähmende Ängste im Sinne einer psychischen Erkrankung handeln (Schmitt et al., 2023, S. 27).

Ein Verständnis von Klimaangst erfordert zunächst eine Auseinandersetzung mit der grundlegenden Funktion von Angst: Angst wirkt grundsätzlich als Warnsystem und Handlungsantrieb. Ursprünglich entstand sie als Reaktion auf unmittelbare Bedrohungen und löst automatische Verhaltensweisen wie Flucht oder Kampf aus, um das Überleben zu sichern. Daneben existiert eine kognitiv vermittelte Form von Angst: Menschen können Bedrohungen mental bewerten und dadurch Angstreaktionen entwickeln, auch ohne akute Gefahr. Diese Form, als Sorge bezeichnet, kann sich über die Zeit aufbauen (Rieken et al., 2021, S. 167). Klimaangst stellt eine spezielle Ausprägung dar: Sie entsteht durch die emotionale Konfrontation mit dem Klimawandel und ist eine normale, nachvollziehbare Reaktion auf das Ausmass des Wandels (Rieken et al., 2021, S. 167). Angesichts der Faktenlage betonen Rieken et al. (2021, S. 166): «Es ist also absolut vernünftig, sich Sorgen zu machen, ja sogar Angst zu haben.» Die Komplexität der Klimaangst liegt darin, dass sie unbewusst auftreten kann und Betroffene ihre Gefühle nicht zwingend als Angst identifizieren (Rieken et al., 2021, S. 167).

2.2 Entstehung und Ursachen

Umweltveränderungen haben nicht nur ökologische, sondern für die Menschen auch bedeutende psychologische Auswirkungen (vgl. Kap. 1). Die Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit sind wissenschaftlich belegt: Eine Erwärmung um 1°C über einen Zeitraum von fünf Jahren korreliert mit einem Anstieg psychischer Gesundheitsprobleme um 2 Prozentpunkte. Neben den direkten Belastungen durch Wetter und Klima spielt auch die Sorge über den Klimawandel eine Rolle (Obradovich, Migliorini, Paulus & Rahwan, 2018, S. 1, 4).

Klimastress kann somit in verschiedenen Phasen auftreten: vor, während und nach extremen Wetterereignissen sowie bei langfristigen Klimaveränderungen. Darüber hinaus kann Stress bereits durch die gedankliche Beschäftigung mit Klimaveränderungen ausgelöst werden, noch bevor diese eintreten (Rieken et al., 2021, S. 165). Die Forschung unterscheidet zwischen direkten und indirekten Auswirkungen des Klimawandels auf die Psyche (siehe Abb. 1): Direkte Auswirkungen manifestieren sich primär durch konkrete Wetterphänomene

wie den globalen Temperaturanstieg, welche die mentale Gesundheit unmittelbar beeinträchtigen.

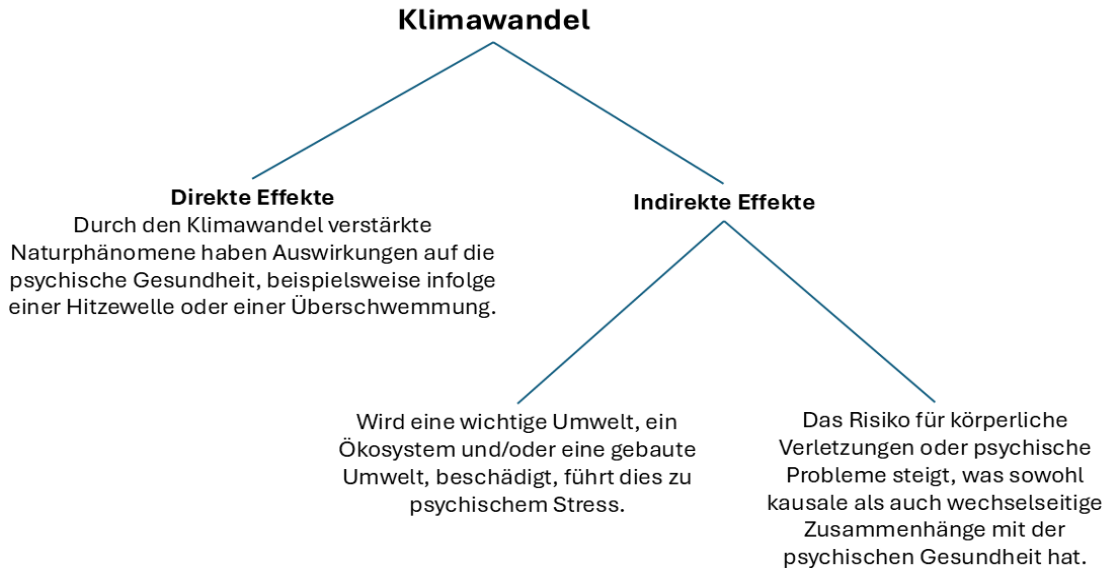


Abbildung 1. Direkte und indirekte Effekte

Quelle: Eigene Darstellung (Pihkala, 2019, S. 5)

Indirekte Effekte entstehen durch Umweltschädigung oder erhöhte Risiken für körperliche und psychische Probleme (Pihkala, 2019, S. 5). Zusätzlich wirken indirekte Effekte über die kognitive und emotionale Verarbeitung des Klimawandels: Wissen über aktuelle und kommende Veränderungen beeinflusst die psychische Verfassung und das Verhalten (Gebhardt et al., 2023, S. 132–133). Klimaangst fällt vor allem in diese indirekte Kategorie, wobei die Grenzen fliessend sind (Kennedy-Woodard, 2022, S. 44). Die mediale Berichterstattung spielt hier eine zentrale Rolle, da die ständige Präsenz von Klimathemen und alarmierende Inhalte Überforderung, Hilflosigkeit und Klimaangst verstärken können (Pihkala, 2020, S. 11).

2.3 Verbreitung und Auswirkungen

Eine internationale Studie mit 10’000 Teilnehmenden zwischen 16 und 25 Jahren aus zehn verschiedenen Ländern liefert Hinweise auf die Verbreitung von Klimaangst. Über 45 % der Befragten berichteten, dass ihre Gefühle bezüglich des Klimawandels negative Auswirkungen auf ihr tägliches Leben haben (Hickman et al., 2021, S. 863). Besonders bemerkenswert ist, dass 39 % der Befragten zudem angaben, aufgrund ihrer Besorgnis über den Klimawandel zu zögern, Kinder zu bekommen (Hickman et al., 2021, S. 868). Ein grosser Anteil der Teilnehmenden der Studie beschrieb funktionale Beeinträchtigungen sowie pessimistische

Zukunftsvorstellungen. Diese äusserten sich in verschiedenen Wahrnehmungen: der Einschätzung eines kollektiven Versagens im Umweltschutz, der Wahrnehmung einer bedrohlichen Zukunft, der Annahme einer existenziellen Bedrohung der Menschheit, der Befürchtung reduzierter Chancen im Vergleich zur Elterngeneration, der Sorge um den Verlust wertgeschätzter Ressourcen sowie der Wahrnehmung einer grundlegenden Bedrohung der eigenen Sicherheit (Hickman et al., 2021, S. 870). Trotz wachsender Klimabewegungen wie «Fridays for Future» erleben viele junge Menschen politische Enttäuschung: 82,6 % der Befragten gaben an, dass «Menschen es versäumt haben, sich um den Planeten zu kümmern», und 58,5 % fühlen sich von ihrer Regierung betrogen (Hickman et al., 2021, S. 869).

Hilflosigkeit und Machtlosigkeit stellen zentrale Dimensionen in der Erfahrung von Klimaangst dar. Grupe und Nitschke (2013, zitiert nach Pihkala, 2020, S. 11) beschreiben, dass Angstzustände durch Unsicherheit, Unvorhersehbarkeit und Unkontrollierbarkeit gekennzeichnet sind. Diese Faktoren führen zu Gefühlen der Hilflosigkeit, da Betroffene den Eindruck haben, Ereignisse nicht beeinflussen zu können. Im Kontext von Klimaangst zeigt sich, dass Menschen die Ungewissheit über die Zukunft und die Hilflosigkeit angesichts globaler ökologischer Krisen als besonders belastend empfinden. Auch Machtlosigkeit tritt häufig auf: Sie entsteht aus der Wahrnehmung, dass ökologische Bedrohungen und politische Entwicklungen trotz individueller Bemühungen nicht kontrollierbar sind (Pihkala, 2020, S. 8-11).

Besonders vulnerable Gruppen sind Kinder und Jugendliche, da sie mehreren Belastungen ausgesetzt sind und nur begrenzte Möglichkeiten haben, diese zu reduzieren (Hickman et al., 2021, S. 871). Weitere vulnerable Gruppen sind Menschen mit bestehenden psychischen Erkrankungen, Personen mit stark naturabhängigem Lebensunterhalt oder Lebensstil (z. B. Landwirt:innen, Fischer:innen, Wintersportler:innen oder Personen mit religiösen Praktiken in Naturkontexten) sowie Menschen, die direkt mit Klimafragen arbeiten, wie Klimaforscher:innen oder Aktivist:innen, da sie besonders stark den Auswirkungen ökologischer Veränderungen ausgesetzt sind (Pihkala, 2019, S. 10).

Laut Pihkala (2019, S. 8–9) zeigt sich Klimaangst auf einem Kontinuum von milden bis zu schweren Ausprägungen. Mildere Symptome umfassen Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und verminderte Energie, die persistent auftreten und das Wohlbefinden beeinträchtigen können. Schwere Ausprägungen reichen von Schlaflosigkeit und Depression bis zu klinisch definierbaren Angststörungen (Pihkala, 2019, S. 8–9).

Die Frage, ob indirekte Belastungsfaktoren von Klimaangst das Risiko für psychische Erkrankungen wirklich erhöhen, wird in der Fachliteratur kontrovers diskutiert. Während einige Forschende von einem erhöhten Risiko für psychische Probleme ausgehen, insbesondere bei vulnerablen Gruppen wie Kindern und Jugendlichen (Hickman et al., 2021, S. 871), betonen andere, dass Klimaangst nur selten zu einer klinisch bedeutsamen psychischen Belastung führt (Gebhardt et al., 2023, S. 132). Mangels Langzeitstudien bleibt unklar, ob Klimaangst zur Verstärkung psychischer Störungen beiträgt, ob bestehende psychische Belastungen die Ausprägung von Klimaangst erhöhen oder ob beide Faktoren in einer wechselseitigen Beziehung zueinander stehen (Jarrett et al., 2024, S. 12).

Während lähmende Ausprägungen der Klimaangst problematisch sind, kann sie sich auch als konstruktive Sorge zeigen, die zur Aneignung neuen Wissens und zur Neubewertung von Handlungsalternativen motiviert (Pihkala, 2020, S. 1). Eine empirische Untersuchung zeigt, dass Klimaangst mit umweltfreundlichem Verhalten korreliert (Wagner & Witthöft, 2024, S. 67). Eine internationale Studie mit 1500 jungen Menschen (15–30 Jahre) relativiert dies jedoch: 93,1 % sehen den Klimawandel als ernstzunehmend, 63,1 % zeigen Interesse an einem Engagement in Gruppen, Vereinen oder Projekten, doch nur 32,6 % sind tatsächlich aktiv (Bartels & Karic, 2023, S. 13).

2.4 Bestehende Interventionsansätze

Eine Forschungsübersicht aus dem Jahr 2021 untersuchte verschiedene Interventionsansätze für den Umgang mit Klimaangst. Die Übersicht umfasste 34 Studien, der Grossteil davon betraf die Psychotherapie. Sie identifizierte dabei fünf zentrale Bereiche: Selbstreflexion und Weiterbildung der Fachkräfte, Stärkung der Resilienz der Klient:innen, Handlungsaktivierung, Aufbau sozialer Verbindungen und emotionaler Unterstützung in Gruppen sowie Naturverbindung (Baudon & Jachens, 2021, S. 1).

Die Übersicht befürwortete einen integrativen Ansatz, der verschiedene Erfahrungsebenen der Klient:innen berücksichtigt. Viele Interventionen fokussieren nicht nur auf Belastungsreduktion, sondern fördern den Zugang zu Erfahrungen, die Verbundenheit mit der Welt ermöglichen, etwa durch Achtsamkeit, kreative Gestaltung, Trauerrituale, Kunst, Literatur und Naturerlebnisse (Baudon & Jachens, 2021, S. 13-15).

Die Übersicht identifizierte charakteristische Schwerpunkte in der Interventionspraxis. Während die individuelle Resilienzförderung, die Klient:innen mit ihren inneren Ressourcen verbindet, dominierte (89 %), war die Gewichtung von Gruppenformaten (62 %) auffällig.

Gruppenformate ermöglichen soziale Verbundenheit und gegenseitige emotionale Unterstützung. Naturorientierte Interventionen wurden in 26 % der Arbeiten thematisiert und die Selbstreflexion der Fachkräfte (34 %) ist zentral, um eine partizipative und ressourcenorientierte Begleitung sicherzustellen (Baudon & Jachens, 2021, S. 13–15).

Besonders wichtig erscheint die Balance zwischen emotionaler Verarbeitung und Handlungsaktivierung. Viele Arbeiten betonen, dass emotionale Ausdrucksräume für Klimaangst ebenso wichtig sind wie Handlungsaktivierung. Insbesondere wird vor schneller Handlungsaktivierung gewarnt (Baudon & Jachens, 2021, S. 13–15). Pihkala (2019) kritisiert den Ansatz, das Handeln als Mittel gegen die Klimaangst zu sehen, solange Verluste und Identitätskrisen unbearbeitet bleiben. Wird das Handeln überbetont, können sich Merkmale zeigen, die auf ein allgemeines Vermeiden von Emotionen oder auf Verharmlosung zurückzuführen sind (S. 11). Es ist deshalb wichtig, dass Klient:innen zunächst einen sicheren, geschützten Raum in Einzel- oder Gruppenmodellen erhalten, in dem belastende und manchmal paradoxe Emotionen und Gedanken erlebt und durchdacht werden können. Erst danach können sie in Handlungen übergehen, die mit ihren eigenen Werten übereinstimmen (Baudon & Jachens, 2021, S. 13–15). Gillespie (2013, zitiert nach Baudon & Jachens, 2021) erklärt: «Infolge (des Gruppenprozesses) fühlten wir uns besser gerüstet und motivierter, mit anderen an globalen Klimafragen zu arbeiten» (S.15).

3 Empowerment

Das folgende Kapitel befasst sich mit dem Empowerment-Konzept der Sozialen Arbeit. Zunächst wird der Begriff definiert und eingeordnet. Anschliessend werden theoretische Grundlagen erläutert, darunter Machtlosigkeit und Hilflosigkeit, Selbstermächtigung sowie die handlungsleitenden Prinzipien des Ansatzes. Abschliessend wird dargestellt, wie das Empowerment-Konzept im Kontext von Klimaangst angewendet werden kann.

3.1 Begriffsdefinition und Eingrenzung

Der Begriff Empowerment, wörtlich übersetzt als Selbstbefähigung, Selbstbemächtigung oder Stärkung von Eigenmacht und Autonomie, beschreibt zeitlich verlaufende Entwicklungsprozesse, bei denen Individuen die nötige Stärke erlangen, um ihr Leben gemäss ihren persönlichen Vorstellungen von Lebensqualität zu gestalten. Obwohl diese Definition einen grundlegenden Konsens widerspiegelt, fehlt in Forschung und Praxis eine einheitliche, verbindliche Definition von Empowerment (Herriger, 2020, S. 13–14).

Das Empowerment-Konzept lässt sich in zwei zentrale Dimensionen differenzieren, die interdependent miteinander verknüpft sind: psychologisches und politisches Empowerment (Herriger, 2020, S. 217). Psychologisches Empowerment bezeichnet die subjektive Erfahrung erweiterter Kontrolle über das eigene Leben (Herriger, 2020, S. 217). Diese innenorientierte Zielsetzung umfasst die Stärkung von Selbstwert, Kompetenzausstattung und Handlungsmotivation (Herriger, 2020, S. 218). Politisches Empowerment geht über die individuelle Selbstveränderung hinaus und beinhaltet die aktive Teilnahme an politischer Aktion, Einflussnahme auf Entscheidungsprozesse und die Umverteilung von Ressourcen (Herriger, 2020, S. 217). Diese aussenorientierte Zielsetzung umfasst auch kollektive Selbstbemächtigung in Form von Selbsthilfezusammenschlüssen und gemeinsamen Aktionen mit messbaren Effekten im öffentlichen Raum (Herriger, 2020, S. 218–219).

Im Kontext dieser Arbeit wird Empowerment als professionelle Haltung und Handlungskonzept der Sozialen Arbeit verstanden.

3.2 Machtlosigkeit und Hilflosigkeit

Empowerment-Prozesse haben ihren Ursprung in Situationen, in denen Menschen sich machtlos, hilflos und in die Enge gedrängt fühlen, weil sie sich als unfähig erleben, ihr eigenes Leben aktiv zu steuern (Herriger, 2020, S. 57).

Freire (1973, zitiert nach Herriger, 2020, S. 57) beschreibt Machtlosigkeit als einen Zustand, in dem sich Personen als passive Objekte sehen, die von äusseren Umständen bestimmt werden, anstatt als handlungsfähige Subjekte, die ihre Umgebung gestalten können. Diese Haltung führt zum Verlust wirksamer Mittel zur eigenständigen Lebensgestaltung und zeigt sich in der widerstandslosen Akzeptanz unterdrückender Verhältnisse, der sogenannten Kultur des Schweigens, die sich auch in persönlichen Rückblicken widerspiegelt (Herriger, 2020, S. 57).

In diesem Zusammenhang steht die erlernte Hilflosigkeit: Gelingt es wiederholt nicht, belastende Ereignisse zu beeinflussen, führt dies zur Überzeugung, dass keine Handlungsmöglichkeiten wirksam sind. Das zentrale Element ist die Erfahrung der Unkontrollierbarkeit, unabhängig vom Verhalten bleibt die Umwelt unbeeinflusst. So lernt die Person, dass sie hilflos ist (Herriger, 2020, S. 59–60).

3.3 Selbstermächtigung

Der Begriff des Empowerments wird als Vorgang der eigenständigen Ermächtigung und der selbstbestimmten Erschliessung von Lebensenergie aufgefasst (Herriger, 2020, S. 16). Die betroffenen Personen wandeln sich dadurch von passiven Empfängern zu eigeninitiativ handelnden Akteur:innen, die durch ihre eigenen Ressourcen und Anstrengungen ihre Hilflosigkeit und Machtlosigkeit überwinden können (Herriger, 2020, S. 16). Bei diesem Selbstermächtigungsvorgang steht die eigenständige Rückgewinnung von Stärke und Einfluss durch die betroffenen Personen im Mittelpunkt (Herriger, 2020, S. 16). Vernachlässigte Fähigkeiten und Potenziale sollen wiederentdeckt und Anerkennung für selbst entwickelte Lösungsansätze erlernt werden (Keupp, 1992, zitiert nach Herriger, 2020, S. 16-17). Die Stärkung von Resilienz fördert die Überzeugung, dass eigene Stärken und Ressourcen wirksamer sind als Schwächen. Dies unterstützt sowohl die Bewältigung aktueller Herausforderungen als auch zukunftsorientierte Perspektiven (Langosch, 2015, zitiert nach Herriger, 2020, S. 110).

Das Empowerment-Konzept basiert auf einem optimistisch geprägten Menschenbild, das als Philosophie der Menschenstärken bezeichnet wird, einem Gegenentwurf zum traditionellen Defizit-Blickwinkel und zur erlernten Hilflosigkeit (Herriger, 2020, S. 74). Drei Annahmen sind dabei zentral: Erstens besitzt jede Person eine innere Kraft, die als Lebenskraft, Fähigkeit zur Lebenstransformation oder regenerative Kraft bezeichnet wird. Zweitens kann diese Kraft als Wissensressource Transformation anleiten, wobei Dialog auf Augenhöhe

hierarchische Strukturen ersetzt. Drittens greift der Mensch auf seine Stärken zurück, wenn positive Kapazitäten unterstützt werden (Weik, 1992, zitiert nach Herriger, 2020, S. 75).

Empowerment manifestiert sich auch als kollektiver Prozess. Es zeigt sich, dass nachhaltige Veränderung und Handlungsfähigkeit oft das Resultat einer konzertierten Aktion darstellen, einen gemeinschaftlichen Weg, in dem Menschen ihre individuellen Ressourcen bündeln und kollektiv aus Zuständen wie der Machtlosigkeit finden (Herriger, 2020, S. 157).

3.4 Handlungsprinzipien

Empowerment-Prozesse werden von den Adressat:innen selbst angestossen, erfolgen jedoch oft mit fachlicher Begleitung (Herriger, 2020, S. 16; Keupp, 1992, zitiert nach Herriger, 2020, S. 16–17). Sozialarbeitende fördern diese Prozesse, ohne direkt zu steuern oder fertige Lösungen vorzugeben (Weiss, 1992, zitiert nach Herriger, 2020, S. 17).

Zentral ist dabei die Partizipation der Adressat:innen: Sie sollen nicht bevormundet werden, sondern aktiv an Entscheidungen mitwirken. Ihre biografisch erworbenen Ressourcen bilden die Grundlage partnerschaftlicher Zusammenarbeit, wobei Selbstbestimmung und Entscheidungsautonomie im Mittelpunkt stehen (Herriger, 2020, S. 11).

Ziel der professionellen Praxis ist es, dass Sozialarbeitende mit ihrem Handeln gezielt Prozesse der Selbstermächtigung unterstützen (Herriger, 2020, S. 17). Ausserdem sollen Menschen ihre eigenen Ressourcen erkennen und entwickeln, um Belastungen des Alltags wieder selbstständig bewältigen zu können (Herriger, 2020, S. 15, 20). Aus dieser Haltung heraus können Sozialarbeitende zudem Hilfestellung beim Erproben neuer Formen der Selbstbestimmung leisten und Adressat:innen ermutigen, ihre eigenverantwortliche Lebensgestaltung wieder aktiv aufzunehmen (Herriger, 2020, S. 17).

Aus den theoretischen Grundlagen lassen sich für diese Arbeit drei zentrale Aspekte ableiten, die für den Umgang mit Klimaangst besonders relevant erscheinen: Ressourcenorientierung (vgl. Kap. 3.3), Partizipation (vgl. Kap. 3.4) und die kollektive Dimension von Empowerment (vgl. Kap. 3.3). Diese werden im Folgenden auf den Kontext von Klimaangst konkretisiert.

3.5 Empowerment bei Klimaangst

Klimaangst ist durch Gefühle von Hilflosigkeit und Machtlosigkeit geprägt. Viele erleben eine Diskrepanz zwischen dem Wunsch, die Umwelt zu schützen, und dem Gefühl, nichts bewirken zu können, insbesondere angesichts der globalen Bedrohung, der Trägheit

politischer Prozesse und der scheinbaren Wirkungslosigkeit individueller Handlungen. Die Kultur des Schweigens verweist auf die gesellschaftliche Dimension: Trotz alarmierender wissenschaftlicher Erkenntnisse und Appelle bleiben viele passiv oder drücken ihre Ängste nicht aus.

Während die meisten bisherigen Interventionen zur Klimaangst aus der psychotherapeutischen Praxis stammen, lassen sich darin dennoch relevante Anschlussstellen für die Soziale Arbeit erkennen. Vor diesem Hintergrund bietet insbesondere das Empowerment-Konzept wertvolle Bezugspunkte. Forschungsergebnisse zu partizipativen, ressourcenorientierten und kollektiv ausgerichteten Ansätzen, bislang vor allem in der Psychotherapie verortet, sind wichtige Aspekte der Sozialen Arbeit.

Auch Klimaangst-Forschende legen nahe, dass Empowerment ein wirksamer Schutzfaktor gegenüber Klimaangst sein kann: Laut Pihkala (2019) besteht das Ziel darin, das Empowerment zu stärken, also Menschen darin zu unterstützen, die Erfahrung zu machen, dass sie Einfluss auf ihr Leben nehmen können, insbesondere auf ihre eigenen Einstellungen und ihr seelisches Wohlbefinden (S. 13). Clayton und Parnes (2025) betonen, dass die Theorie des psychologischen Empowerments einen hilfreichen Bezugsrahmen bietet: Sie zeigt, dass Menschen durch aktives Engagement Kontrolle über ihr Leben zurückgewinnen und ihre Umgebung beeinflussen können, was sich wiederum positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt (S. 3).

Ein wichtiger Kern von Empowerment ist die Ressourcenorientierung. Im Kontext von Klimaangst bedeutet dies, den Blick von der Hilflosigkeit und Überforderung auf bereits vorhandene Stärken, Handlungsmöglichkeiten und Gestaltungsspielräume zu lenken. Konkret kann dies heissen, Menschen dabei zu unterstützen, ihr eigenes Wirken und ihren Beitrag zu nachhaltigem Handeln sichtbar zu machen. Ziel ist es dabei, personale und soziale Ressourcen zu aktivieren, um Selbstbestimmung, soziale Teilhabe und eigenverantwortliche Lebensgestaltung zu fördern (Herriger, 2020, S. 7). Positive Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, Ermutigung und sozialer Anerkennung helfen, neue Zuversicht zu entwickeln und Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen (Langosch, 2015, zitiert nach Herriger, 2020, S. 110).

Ein weiterer zentraler Bestandteil von Empowerment ist die aktive Partizipation der Adressat:innen. Im Kontext von Klimaangst bedeutet dies, Menschen nicht als passive Akteur:innen einer globalen Krise zu sehen, sondern ihnen Räume zu eröffnen, in denen sie aktiv an Entscheidungen mitwirken und ihre Handlungsspielräume zurückgewinnen können. Pihkala (2019, S. 13) hebt hervor, dass der Perspektivenwechsel vom Zuschauenden zum

aktiven Teilnehmenden hilft, Klimaangst Emotionen wie Wut, Frustration, Hilflosigkeit und Machtlosigkeit in konstruktives, gewaltfreies Handeln umzuwandeln (Pihkala, 2019, S. 13).

Wie bereits erwähnt ist die kollektive Ebene im Empowerment-Konzept von zentraler Bedeutung. Für den Umgang mit Klimaangst bedeutet dies, dass Empowerment durch Peer-Support, gemeinsame Problemdeutung und emotionale Verbundenheit in Gruppen entstehen kann, was sich auch in der Fachliteratur durch die starke Gewichtung von Gruppensettings als Klimaangst-Interventionen widerspiegelt. Laut Herriger (2020, S. 230) ist eine hohe Ausprägung psychologischer individueller Empowerment-Komponenten ein verlässlicher Auslöser für soziale Einmischung und bürgerschaftliche Teilhabe, jener Übergang von der Hilflosigkeit zum aktiven Gestalten, der Menschen mit Klimaangst helfen könnte, ohne sie dabei vorschnell in eine Handlungsaktivierung zu drängen, um ihre Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen. Doch individuelles psychologisches Empowerment kann die globalen strukturellen Ursachen des Klimawandels nicht lösen. Politisches Empowerment auf gesellschaftlicher Ebene könnte hier einen Ansatzpunkt darstellen (Herriger, 2020, S. 231).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Empowerment-Konzept, auch verstanden als professionelle Haltung, wertvolle Ansatzpunkte für den Umgang mit Klimaangst bietet. Es hat zum Ziel, Menschen zu befähigen, wieder Kontrolle über ihr eigenes Leben zu gewinnen, anstatt sie durch vorgefertigte Lösungen «reparieren» zu wollen (Stark, 1996, zitiert nach Herriger, 2020, S. 17). Diese Haltung betont Partizipation, Ressourcenorientierung und kollektive Selbstermächtigung als zentrale Prinzipien. In den folgenden Kapiteln wird aufgezeigt, wie sich diese Aspekte des Empowerment-Konzepts in der praktischen Arbeit mit Betroffenen von Klimaangst konkret umsetzen lassen.

4 Projektmethodik

Diese Arbeit orientiert sich methodisch an der integralen Projektmethode nach Willener und Friz. Diese dient als Prozessmodell für integrale Projekte und strukturiert sich in Phasen mit unterschiedlichen Schritten. Wie Willener und Friz (2019, S. 144) betonen, bietet das Modell eine strukturelle Orientierung, ohne dass die Schritte zwingend linear abgearbeitet werden müssen. Die Wahl dieser Methodik begründet sich durch ihren ganzheitlichen Ansatz, der vielseitig in unterschiedlichen Situationen, Settings und Kontexten anwendbar ist (Willener & Friz, 2019, S. 10). Während in diesem Kapitel das Prozessmodell theoretisch erläutert wird, findet sich die praktische Anwendung der zwölf Schritte des Projekts ausführlich in der Projektdokumentation in Kapitel 5.

Das Prozessmodell besteht nach Willener und Friz (2019, S. 144) aus drei wesentlichen Elementen: erstens die vier Phasen, die eine grobe Gliederung des Projektverlaufs darstellen; zweitens die zwölf Schritte, die eine detailliertere Differenzierung innerhalb dieser Phasen ermöglichen; und drittens zwei zentrale Funktionen, Projektintervention und Projektmanagement, die ab der Konzeptionsphase kontinuierlich den gesamten Prozess begleiten. Die Abbildung 2 visualisiert die Struktur der vier Phasen mit den zwölf Schritten.

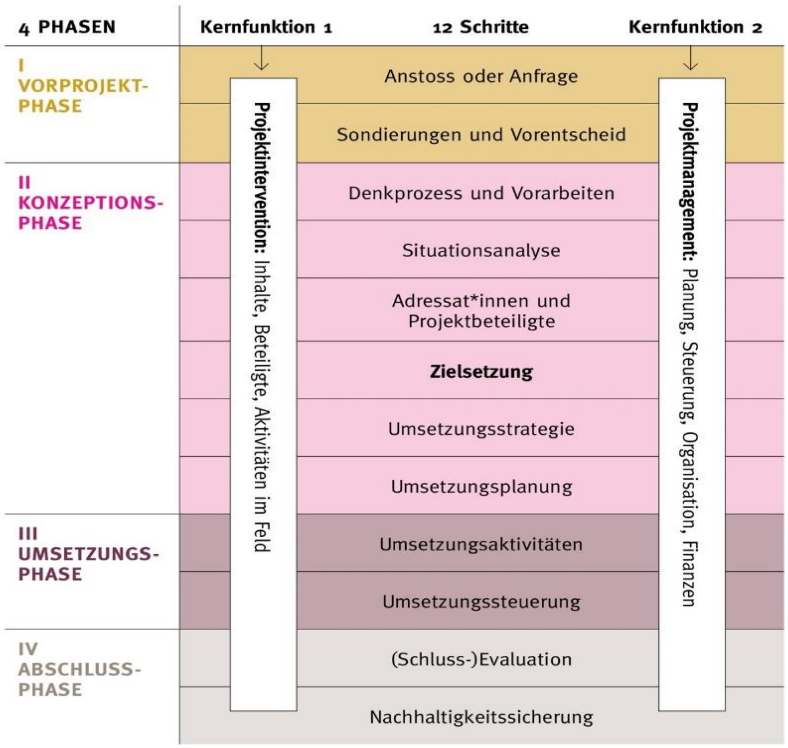


Abbildung 2. Das Prozessmodell für integrale Projekte

Quelle: Willener & Friz, 2019, S. 145

Einzelne Phasen und Schritte eines Projekts lassen sich selten als strikt getrennte, lineare Abfolge darstellen. Vielmehr überschneiden sie sich und führen zu Rückkopplungen, ein Prozesscharakter, der dynamische Wechselwirkungen zur Folge hat. So können bereits früh durchgeführte Bedarfsklärungen (ursprünglich im zweiten Schritt angesiedelt) Interventionscharakter annehmen und in Beteiligten oder Systemen Prozesse auslösen, die man sonst erst in der Umsetzungsphase erwarten würde (Willener & Friz, 2019, S. 144–146).

5 Projektdokumentation

Wie schon im vierten Kapitel angedeutet, wird in diesem Abschnitt die Dokumentation des Projekts entsprechend der zwölf Stufen der integrierten Projektmethodik vorgestellt. Die konkrete Anwendung dieser Stufen wird anhand des Projekts demonstriert. Die einzelnen Methodenschritte werden dabei erklärt und durch spezifische Projekterfahrungen veranschaulicht. Einige Schritte, die für dieses Vorhaben besonders wichtig sind, werden detaillierter betrachtet, während andere eher knapp beschrieben werden.

Die Dokumentation des Projekts verwendet teilweise die erste Person Singular oder Plural, um die persönlichen Gedankengänge oder das Team unmittelbarer darzustellen. Mit dem «Ich» ist also die Verfasserin dieser Arbeit gemeint, mit dem «Wir» das Projektteam (vgl. Kap. 5.1.2).

5.1 Vorprojektphase

Auch wenn die Vorprojektphase formal nicht zum Projekt zählt, bildet sie laut Willener und Friz (2019, S. 147) den Ausgangspunkt für die Projektentwicklung. Sie ist weder klar definiert noch systematisch strukturiert, endet jedoch mit dem offiziellen Projektstart. Dennoch ist sie zentral für Ideenfindung, Erkundung von Möglichkeiten und erste Weichenstellungen (Willener & Friz, 2019, S. 154–155). Die Vorprojektphase umfasst die ersten beiden Schritte der integralen Projektmethode (siehe Abbildung 2).

5.1.1 Erster Schritt: Anstoss

Nach Willener und Friz (2019, S. 155) beginnt jedes Projekt mit einem Anstoss, etwa durch ein Ereignis, eine erkannte Notwendigkeit, ein Bedürfnis oder den Wunsch nach Veränderung. In dieser noch unklaren Phase wird die Bedeutung des Projekts geprüft sowie ein erster Überblick über Zeitrahmen und Ressourcen gewonnen (Willener & Friz, 2019, S. 154–155).

Für mein Projekt ergab sich der Anstoss aus mehreren Erfahrungen: Während meines Projektpraktikums zum Thema Einsamkeit fiel mir auf, dass viele Menschen nicht nur soziale Einsamkeit erlebten, sondern auch von einem Gefühl des Alleinseins mit ihrem Weltschmerz berichteten. Ebenfalls weckte die positive Erfahrung mit der Projektarbeit in mir den Wunsch, erneut ein Projekt zu entwickeln.

Ein Seminar zu Umweltgerechtigkeit, Nachhaltigkeit und Sozialer Arbeit sensibilisierte mich zusätzlich für das Thema Klimaangst. Die breite Betroffenheit bei gleichzeitig geringer

öffentlicher Wahrnehmung und die fehlende Verbindung zu sozialarbeiterischen Ansätzen machten deutlich, dass hier Handlungsbedarf besteht. Diese Lücke erschien mir bemerkenswert, da ich grosses Potenzial darin sah, die in der Sozialen Arbeit etablierten Ansätze zur Unterstützung von Menschen mit Klimaangst zu nutzen (vgl. Kapitel 2–3).

Gemeinsam mit Bekannten erfuhr ich von einem Hof im Zürcher Oberland, dessen Landwirt ihn nicht mehr bewirtschaften konnte und der ihn bevorzugt an eine Gruppe junger Menschen für ein ganzheitliches Projekt vermieten wollte. Dies bot die Chance, die theoretischen Überlegungen praktisch umzusetzen.

5.1.2 Zweiter Schritt: Sondierungen und Vorentscheid

Im zweiten Schritt wird die Ausgangslage geprüft und entschieden, ob ein Projekt weiterverfolgt wird. Dazu wird die Idee im Umfeld betrachtet, durch Voruntersuchungen und Gespräche mit Expert:innen konkretisiert und auf ihre Umsetzbarkeit beurteilt (Willener & Friz, 2019, S. 147, 156).

Diese Phase war geprägt von intensiven Gesprächen, Recherchen und der Bildung eines Teams. Ein wegweisendes Gespräch mit Anke Kaschlik, Dozentin des oben aufgeführten Seminars «Umweltgerechtigkeit, Nachhaltigkeit und Soziale Arbeit», bestärkte mich in meinem Vorhaben, Klimaangst und Soziale Arbeit praktisch zu verbinden.

Parallel dazu stellte sich die Aufgabe, eine interdisziplinäre Gruppe für die Hofbewerbung zusammenzustellen. Nach mehreren Wochen der Suche und Vorgespräche hatten wir eine Gruppe gebildet und Unterstützer:innen gefunden, die monatlich zur Miete beitrugen. Der ehemalige Landwirt stellte uns daraufhin einen Teil des Hofes befristet zur Probe zur Verfügung. Den neuen Hof-Mitgliedern stellte ich die Idee vor, ein Projekt für von Klimaangst betroffene Personen umzusetzen. Zwei Mitglieder, Livio Lunin (Livio) und Alexander Schmid (Alex), waren besonders begeistert. Wir wurden ein Team, um das Vorhaben gemeinsam weiterzuverfolgen.

Zeitgleich recherchierte ich bestehende Unterstützungsangebote in und um Zürich und stiess auf eine Gruppe, die den Podcast «We are the Great Turning» von Joanna Macy hörte und darüber diskutierte. Der Wunsch der Gruppenmitglieder, sich intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen, wurde deutlich, wobei die Form des Angebots noch offen war. Bemerkenswert war, dass ausser dieser Gruppe kaum weitere spezifische Angebote existierten.

5.2 Konzeptionsphase

Willener und Friz (2019, S. 158) beschreiben die Konzeptionsphase als den regulären formellen Beginn eines Projekts. Das Projektkonzept bildet das finale Ergebnis dieser Phase (Willener & Friz, 2019, S. 149). In diesem Abschnitt werden die Schritte drei bis acht der integralen Projektmethode realisiert (siehe Abbildung 2).

5.2.1 Dritter Schritt: Denkprozess und Vorarbeiten

Mit dem dritten Schritt beginnt der eigentliche Einstieg ins Projekt, der oft noch ungerichtet und ohne klare Struktur verläuft. Es werden Hypothesen entwickelt, ein Überblick über Situation und Projektidee erarbeitet sowie Handlungsbedarf und Zielrichtung bestimmt. Erste Überlegungen zu Kosten und Finanzierung runden diese Phase ab (Willener & Friz, 2019, S. 158).

Nach dem positiven Vorentscheid begann die Phase des eigentlichen Projektstarts. Sie war geprägt vom Ordnen der zahlreichen Ideen und Impulse aus den vorherigen Phasen. Zentrale Aufgaben bestanden darin, die Gedanken zu strukturieren und das Zusammenspiel der Projektidee mit der Situation auf dem Hof im Zürcher Oberland zu prüfen. Zur Strukturierung begann ich, meine Überlegungen zu verschriftlichen, was schliesslich in der Disposition der Bachelorarbeit mündete und einen ersten formalen Rahmen für das Vorhaben bot. Ein weiterer Bestandteil war die Prüfung der Finanzierungsmöglichkeiten. Der Hinweis auf den Student Project Fund der ZHAW erschien vielversprechend, und nach Prüfung der Kriterien wurde eine Förderung als realistische zusätzliche finanzielle Basis für das Projekt eingeschätzt.

5.2.2 Vierter Schritt: Situationsanalyse

Die Situationsanalyse dient dazu, bisherige Annahmen einer empirischen Überprüfung zu unterziehen. Sie bildet die Grundlage für die anschliessende Zielsetzung und Strategieentwicklung. Dafür sind zwei Fragen zentral: Wie ist die aktuelle Situation beschaffen und warum stellt sie sich so dar (Willener & Friz, 2019, S. 159–162)?

Aus möglichen Instrumenten der Situationsanalyse wurden drei ausgewählt, die in ihrer Kombination einen mehrdimensionalen Einblick ermöglichen sollten. Als erstes Instrument kam eine Stakeholder-Analyse zum Einsatz, die einen Überblick über die verschiedenen relevanten Akteur:innen, ihre Interessen, Einflussmöglichkeiten und potenziellen Beiträge

zum Projekt verschaffte. Das zweite Instrument waren qualitative Befragungen in Form von Interviews mit potenziellen Adressat:innen. Diese Methode wurde gewählt, um ein Verständnis für die Bedürfnisse, Wünsche und Herausforderungen der Zielgruppe im Umgang mit klimabezogenen Gefühlen zu gewinnen. Drittes Element der Situationsanalyse war eine Begehung des für die Projektdurchführung vorgesehenen Hofes im Zürcher Oberland. Diese ermöglichte eine konkrete Einschätzung der räumlichen Gegebenheiten, Potenziale und Herausforderungen des Standorts.

Die nachfolgenden Abschnitte stellen die Ergebnisse der drei Analyseinstrumente im Detail vor und leiten daraus den Handlungsbedarf für die Konzeption und Umsetzung des Projekts ab.

Stakeholder-Analyse

Die Stakeholder-Analyse befasst sich mit den Personen und Organisationen, die Ansprüche an ein Projekt stellen und durch Ressourcen wie Wissen, Arbeit oder Geld Einfluss nehmen können. Ziel ist es, relevante Stakeholder zu identifizieren und ihre Interessen und ihren Einfluss einzuschätzen. Dadurch wird eine gezielte Information und Beteiligung zentraler Akteur:innen ermöglicht und verhindert, dass wichtige Personen oder Organisationen übergangen werden (Willener & Friz, 2019, S. 164).

Um die relevanten Stakeholder zu identifizieren, haben wir im Team wichtige Akteur:innen gesammelt und notiert. Die folgende Übersichtstabelle stellt die wichtigsten identifizierten Stakeholder dar und vergleicht sie miteinander.

Tabelle 1. Stakeholder

Stakeholder	**Interesse / Einfluss**	**Ressourcen und Potentiale**	**Mögliche Widerstände, Schwierigkeiten**	**Vorgehen (beispielhaft), Rolle im Projekt**
Betroffene von Klimaangst	Hohes Interesse, grosser Einfluss	Neugierde, Weiterentwicklung, persönliche Erfahrung mit Klimaangst, potenzielle Multiplikator:innen	Hohe Erwartungen, wenige zeitliche Ressourcen, emotionale Belastung durch Thematik	Adressat:innen, aktive Teilnehmende, Erfahrungsträger:innen
Hof-Mitglieder	Tiefes bis hohes Interesse, mittlerer Einfluss	Fachwissen, Vernetzung, praktische Expertise, räumliche Ressourcen, landwirtschaftliches Know-how	Andere Erwartungen, zeitliche Ressourcen, divergierende Vorstellungen zur Hofnutzung	Indifferente bis ressourcentragende Akteur:innen, Bereitstellung von Infrastruktur, fachliche Beratung
Projektteam	Hohes Interesse, grosser Einfluss	Vernetzung, methodische Kompetenz, Projekterfahrung, inhaltliches Wissen zum Thema Klimaangst	Zeitliche Limitationen, unterschiedliche Prioritätensetzung, Koordinationsaufwand	Projektautor:innen, Interne Projektbeteiligte, Prozesssteuerung, Methodenentwicklung
Empathie Stadt (Soziale Organisation)	Mittleres Interesse, mittlerer Einfluss	Vernetzung in relevanten Communities, Kommunikationskanäle, personelle Ressourcen, Erfahrung in Projektarbeit	Konkurrierende Projekte, begrenzte Kapazitäten, unterschiedliche organisationale Logiken	Kooperationspartner, Unterstützung bei der Umsetzung und Mobilisierung
Labör (Soziale Organisation)	Tiefes Interesse, kleiner Einfluss	Veranstaltungsraum in Zürich, Vernetzung in relevanten Communities, Kommunikationskanäle	Begrenzte Kapazitäten, unterschiedliche organisationale Logiken	Externe Kooperationspartner, Unterstützung bei Mobilisierung und Distribution
Eventuell: ZHAW Student Project Fund	*Mittleres Interesse, hoher Einfluss*	*Finanzielle Ressourcen, institutionelle Legitimation, Expertise in Nachhaltigkeitsprojekten*	*Möglichst viele Nachhaltigkeits-Dimensionen, Formale Anforderungen an Berichterstattung und Erfolgsindikatoren*	*Primärer Finanzierungsträger, strategischer Partner*

Quelle: Eigene Darstellung und Erhebung

Die Stakeholderanalyse zeigt sechs zentrale Interessengruppen mit unterschiedlichen Einflussgraden und Ressourcenpotenzialen auf. Die von Klimaangst betroffenen Menschen und das Projektteam weisen beide hohes Interesse und grossen Einfluss auf, wobei erstere als Adressat:innen und letztere als steuernde Kräfte wirken. Die Hof-Mitglieder zeigen variierende Interessenslagen bei mittlerem Einfluss, stellen jedoch essenzielle Ressourcen wie Fachwissen und Infrastruktur bereit. Potenzielle Erwartungsdifferenzen deuten auf erhöhten Abstimmungsbedarf hin. Die sozialen Organisationen (Empathie Stadt, Labör) unterstützen primär bei Mobilisierung und Distribution, während der ZHAW Student Project Fund

als möglicher Hauptfinanzierungsträger wirkt und durch seine formalen Anforderungen das Projekt beeinflusst.

Die verschiedenen Akteur:innen werden im Kapitel 5.2.3 Adressat:innen und Projektbeteiligte noch genauer beleuchtet.

Interviews

Bei Interviews werden verschiedene Formen unterschieden. Hier wurde die halbstandardisierte Form gewählt, weil diese einen gewissen Spielraum bietet. Es sind zwar die Hauptthemen durch Leitfragen vorgegeben, aber die Art der Fragestellung und deren Reihenfolge kann von der interviewenden Person situativ angepasst werden. Diese Form gewährleistet sowohl eine strukturierte Gesprächsführung als auch einen flexiblen Verlauf (Willener & Friz, 2019, S. 169).

Ich habe vier qualitative Interviews durchgeführt. Die vier Befragten werden unter den Kürzeln S, U, T und M geführt. S (weiblich, 27 Jahre), U (männlich, 40 Jahre), T (männlich, 30 Jahre) und M (männlich, 35 Jahre) leben alle in Zürich und identifizieren sich als von Klimaangst betroffen. Die Interviews dauerten durchschnittlich 35 Minuten. Zur Rekrutierung wurden Aufrufe auf der Plattform Ronorp und in einer Zürcher Telegram-Gruppe veröffentlicht, wobei sich innerhalb weniger Stunden bereits mehrere Menschen meldeten. Die Wahl dieser beiden Plattformen erfolgte, um unterschiedliche Zielgruppen zu erreichen und so eine vielfältigere Stichprobe zu erhalten. Aus den Rückmeldungen wurden vier Personen ausgewählt, die bereit waren, ihre Erlebnisse ausführlich zu berichten.

Die Interviews begannen mit der offenen Frage «Was kommen dir als Erstes für Gedanken, wenn du an den Zustand unserer Erde denkst?», gefolgt von Fragen zu Emotionen wie Hilflosigkeit und Machtlosigkeit sowie Ermächtigung und Ressourcen im Umgang mit diesen Emotionen.

Die Transkription der Interviews erfolgte mit Unterstützung des Programms noScribe (Version 0.6). Die Interviews wurden mittels qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet. Diese Methode ermöglicht eine Analyse von Kommunikationsinhalten. Kategorien bilden dabei das zentrale Element und dienen der Codierung des Materials (Kuckartz & Rädiker, 2024, S. 39). Nach Kuckartz und Rädiker (2024, S. 39) kann die Kategorienbildung deduktiv, induktiv oder kombiniert erfolgen, die Kategorienbildung erfolgte hier kombiniert deduktiv-induktiv. Im Codierprozess werden Sinneinheiten den entsprechenden Kategorien zugeordnet, bevor die Ergebnisse schliesslich in eine sinnvolle Struktur gebracht werden (Kuckartz & Rädiker,

2024, S. 136, 155). Für die Auswertung wurden Haupt und Unterkategorien gewählt. Die Hauptkategorien sind «Emotionale Reaktion» und «Bewältigung und Handlung», die Unterkategorien «Allgemein», «Beziehung zur natürlichen Umwelt» und «Soziale Interaktion».

Der Interviewleitfaden ist im Anhang 1 aufgeführt.

Emotionale Reaktion: Alle vier Personen beschreiben negative Emotionen als primäre Reaktion auf den Zustand der Erde. Machtlosigkeit ist das am häufigsten genannte Gefühl. Es wird in allen vier Interviews teilweise mehrfach erwähnt. Andere Gefühle reichen von Trauer und Schuld bis hin zu Angst.

> ***M**: «Guilt, a lot of guilt.» (Zeile 5). «Fully powerless. I feel there is nothing, nothing to do at this point.» (Zeile 9).*
>
> ***S**: «Hm, Panik. Ich fühle mich panisch. Irgendwie so, ich weiss nicht, so das Gefühl, es wird so richtig schrecklich.» (Zeile 4–5).*
>
> ***U:** «Dass sie stirbt, dass wir auf einem sterbenden Planeten leben. Ja, und so Trauer kommt auf, ja, und so auch Hoffnungslosigkeit. So auch in Anbetracht dieser immensen Zerstörung.» (Zeile 4–6).*

Während einige der Interviewten auch positive Emotionen wie Zuversicht und Schönheit in ihre Erfahrung integrieren konnten, beschränkte sich das benannte emotionale Spektrum bei anderen fast ausschliesslich auf negative Emotionen.

Bewältigung und Handlung: Die Strategien zur Bewältigung der klimabezogenen Emotionen bei den Interviewpartner:innen sind vielfältig. Alle der Interviewten haben bereits entsprechende Strategien entwickelt, wünschen sich dabei jedoch Unterstützung.

> **U**: *«Ja, ich wünsche mir extrem viel Hilfe. Ich wünsche mir, dass alle Menschen mir helfen.» (Zeile 97–98).*

Am meisten wurde über die Beziehung zur Umwelt und über soziale Interaktion gesprochen.

Beziehung zur natürlichen Umwelt: In allen Interviews wurde die Beziehung zur Umwelt angesprochen. Naturerfahrungen wie Wandern in den Bergen, Gartenarbeit oder das Baden in einem See wurden als Praktiken zur emotionalen Regulation beschrieben:

> ***U**: «(...) Am liebsten auch direkt mit dem Boden, mit den Pflanzen, mit den Tieren, mit den Händen, mit der Luft, mit dem Wetter draussen, miteinander.» (Zeile 104–106).*

Soziale Interaktion: Alle Interviewten wünschen sich mehr Gemeinschaft, sie suchen Verbindung zu anderen, die ähnliche Gefühle teilen, um gemeinsam zu trauern und/oder um gemeinsam ins Handeln zu kommen:

> **M**: *«I have these meetings basically about this whole poly crisis with the world. And I don't know if it helps with dealing with it, but it's nice to hear that other people also share similar feelings about the whole thing, so at least it feels less alone.» (Zeile 41–44).*
>
> **S**: *«Mir würde helfen, gemeinsam zu weinen zu können, mit Leuten zu weinen, zu trauern (...).» (Zeile 179).*
>
> **T**: *«(...) Wir müssen unbedingt als, als Gemeinschaften, ähm, handeln, und nicht als Individuum. Das ist auch Teil vom Problem, vom System, oder wo uns so stark in die individualisierte Rolle drückt, wo wir einfach nur Konsument sind, und eben nicht ermächtigt sind, zum, zum Handeln.» (Zeile 185–188) «(...) Für uns alleine die Welt retten, kommt nicht gut.» (Zeile 219).*

Allgemein: Es wird mehrmals von Ablenkung und Verdrängung als Bewältigungsstrategie gesprochen:

> ***M:*** *«Mostly right now I kill Vikings, I kill English men with being a Viking in a computer game. I think that that helps a bit.» (Zeile 39–40).*

Die Interviews zeigen verschiedene Haltungen zum Thema Aktivismus. Die Befragten äussern Kritik am herkömmlichen Aktivismus und hinterfragen dessen Wirksamkeit:

> **M:** *«(...) I see that so many different levels of like climate activism or whatever. Where it's just, at the end, it's just a way to kind of, you know, feel that you are doing something so it's not so horrible.» (Zeile 10–12).*
>
> **T:** *«Aktivismus ist dann halt eben mega oft, handelt man aus dem Schmerz oder aus Reaktionen, oder vielleicht einfach auch noch mit eigenen Traumata.» (Zeile 116–117).*

Es werden zum Teil kleine praktische Handlungen durchgeführt, dabei jedoch Ambivalenz bezüglich deren Sinnhaftigkeit empfunden:

> ***S:*** *«(...) Habe ich so eine lächerliche Stimme in meinem Kopf, die so ist, ja, okay, wir haben vier oder fünf Grad Erde, und wir kümmern uns um Teelichter, ist das ein bisschen dumm» [S kauft nachhaltige Teelichter] (Zeile 78–80). «(...) Es bringt ja eh*

nichts, aber wie schaffe ich so kleine Handlungsstrategien, die dann irgendwas verändern?» (Zeile 193–194).

***T:** «Ich kann nur Kleines bewirken, wo sich durch Ripple-Effekte [Kettenreaktion] vielleicht schon etwas Grosses werden kann, aber das ist wie auch ausser meiner Kontrolle.» (Zeile 15–16).*

Mehrere Befragte erwähnen, in der Krise selbst oder im Umgang damit einen Sinn oder eine Inspirationsquelle zu finden:

***U:** «Ich versuche jeden Tag, mir vor Augen zu halten, warum ich hier bin auf diesem Planeten. (Zeile 41–42). (…) Von dem Mitgefühl, von der, ja, zu der sterbenden Erde und ich als Teil davon, der auch stirbt. (Zeile 44–45) Ja, wie so, dieses Umarmen des Leids gibt mir auch Hoffnung und Klarheit und Kraft. (…), weil es wie so klar ist, ich bin einfach dafür da und die Frage, ob ich es schaffe oder nicht oder ob wir es schaffen oder nicht, ist zweitrangig. Es ist so klar, ich bin da, um diesem Leiden zu begegnen und mit vollem Herzen alles für eine Wiedervereinigung von Mensch und Natur geben.» (Zeile 49–53).*

Neben den bisher erwähnten Strategien werden auch Psychotherapie, Trauergruppen, Meditation, Achtsamkeit, kleine nachhaltige Alltagshandlungen, Medienkonsum vermeiden oder begrenzen, nachhaltige Konsumentscheidungen, sinnliche Erfahrungen und Gewaltfreie Kommunikation als Bewältigungsstrategien benannt.

Begehung

Die Begehung ist eine Methode der Beobachtung und Befragung, die verschiedene Perspektiven auf Qualitäten und Mängel eines Gebiets erschliesst. Sie ermöglicht es, objektive Beobachtungen systematisch zu erfassen und daraus ein umfassendes Bild der sozialräumlichen Situation zu gewinnen (Willener & Friz, 2019, S. 168).

Im Rahmen der Projektplanung hat das Team eine Begehung des vorgesehenen Veranstaltungsortes im Zürcher Oberland durchgeführt. Ziel war die Erfassung von Ressourcen und Herausforderungen sowie die Einschätzung der Eignung für die geplanten Gruppenangebote. Vom Zürcher Hauptbahnhof bis zur nächsten Haltestelle des öffentlichen Verkehrs dauert die Anreise etwa eine Stunde, von dort führt ein ca. 30-minütiger, teils steiler Fussweg zum Hof, was für mobilitätseingeschränkte Personen eine Barriere darstellt.

Der Hof besteht aus zwei Hauptgebäuden: einem Wohnhaus und einem Stall. Für die Projektdurchführung steht eine Wohnung mit mehreren Schlafzimmern, einem ca. 30 m^2

grossen Raum, Küche und Bädern zur Verfügung. Die Räumlichkeiten bieten Platz für Gruppenangebote und Übernachtungen, wobei die Grösse des 30 m^2grossen Raums die Gruppengrösse einschränkt; bei grösseren Gruppen müsste witterungsabhängig ins Freie ausgewichen werden.

Der Hof (Abbildung 3) liegt naturnah und ländlich, auf etwa 20 Hektar Land mit Wiesen, Weiden, Wäldern, Teichen, einem Gemüsegarten und Obstbäumen, was vielfältige Möglichkeiten für Outdoor-Aktivitäten bietet. Das Land ist auf Abbildung 3 mit roten Linien markiert.



Abbildung 3. Karte des Hofs

Quelle: Eigene Darstellung und Erhebung (erstellt durch Alexander Schmid, Mitglied des Projektteams)

Handlungsbedarf

Die Ergebnisse der Situationsanalyse dienen dazu, kritisch zu prüfen, ob es tatsächlich gerechtfertigt ist, ein Projekt zu initiieren. Weiter wird geprüft, ob dieses bei den relevanten

Akteur:innen auf Akzeptanz stossen wird und ob der Handlungsbedarf gegenüber Auftrag- und Geldgebenden hinreichend belegt werden kann (Willener & Friz, 2019, S. 162–163).

Der folgende Abschnitt führt die bisherigen Projektergebnisse mit dem aktuellen Forschungsstand (vgl. Kap. 2 und 3) zusammen und entwickelt daraus konkrete Handlungsbedarfe.

Klimaangst ist ein weit verbreitetes Phänomen mit erheblichen Auswirkungen auf das Leben vieler Menschen. Die wiederholte Erfahrung, dass eigene Handlungen kaum Wirkung auf den Klimawandel haben, kann zu erlernter Hilflosigkeit und einer Kultur des Schweigens führen (vgl. Kap. 2 und 3). Die Soziale Arbeit ist mit ihrem Auftrag, die Handlungsfähigkeit der betroffenen Menschen (wieder) herzustellen prädestiniert, dieser Herausforderung zu begegnen. Das Empowerment-Konzept bietet hier einen vielversprechenden Ansatz, da es gezielt erlernte Hilflosigkeit adressiert und vorhandene Ressourcen in den Mittelpunkt stellt. Besonders die kollektive Dimension ist relevant: Nachhaltige Veränderung kann durch konzertierte Aktion entstehen, in der Menschen gemeinsam Wege aus der Machtlosigkeit finden. Dies entspricht auch dem dokumentierten Bedürfnis betroffener Personen nach gemeinschaftlichen Erfahrungsräumen und kollektiven Handlungsmöglichkeiten (vgl. Kap. 2 und 3).

Die Vorprojektphase zeigte, dass trotz der Dringlichkeit des Themas in Zürich nur wenige spezifische Unterstützungsangebote für Menschen mit Klimaangst existieren (vgl. Kap. 5.1.2). Die durchgeführte Situationsanalyse bestätigt diesen Bedarf: Die schnelle Rekrutierung von Interessierten für Interviews zeigt die Nachfrage nach entsprechenden Angeboten und die Inhalte der Gespräche verdeutlichen zentrale Bedürfnisse. Viele von Klimaangst Betroffene berichten von negativen Emotionen wie Trauer, Angst, Wut oder Schuld und einem Gefühl des Alleinseins. Besonders deutlich wird der Wunsch nach Gemeinschaft mit Menschen, die ähnliche Gefühle teilen, sowie nach kollektiven Erfahrungsräumen, in denen Emotionen artikuliert und verarbeitet werden können. Konkret äussern sie unter anderem Bedürfnisse nach Räumen, in denen sie gemeinsam weinen können. Gleichzeitig zeigen die Befragten Ambivalenz gegenüber herkömmlichem Aktivismus und alltäglichen Nachhaltigkeitspraktiken und wünschen sich Handlungsmöglichkeiten, die über individuelle gewohnte Muster hinausgehen.

Die räumlichen Gegebenheiten des Hofes im Zürcher Oberland bieten gute Bedingungen für die Umsetzung entsprechender Gruppenangebote: Die naturnahe Umgebung ermöglicht direkte Naturkontakte, die als wichtige Bewältigungsstrategie wirken können (vgl. Kap.

2). Limitierend sind die begrenzten Innenräume, die Distanz von Zürich sowie der steile Zugang vom Bahnhof.

Die Stakeholder-Analyse zeigt, dass das Team für die Organisation von Gruppenprozessen gut aufgestellt ist und dass relevante Akteur:innen von Betroffenen von Klimaangst bis zu Kooperationspartnern grundsätzlich unterstützende Haltungen einnehmen und Finanzierungsmöglichkeiten bieten. Betroffene von Klimaangst bringen einerseits wertvolle persönliche Erfahrungen mit Klimaangst ein und können als potenzielle Multiplikator:innen wirken, andererseits muss ihre mögliche emotionale Belastung durch die Thematik sensibel berücksichtigt werden. Spannungsfelder ergeben sich durch unterschiedliche Vorstellungen zur Nutzung des Hofes und die zeitlichen Kapazitäten der Zielgruppe, die eine Balance zwischen Teilhabe und klarer Projektstruktur erfordern.

Zusammenfassend ergeben sich zwei Handlungsbedarfe:

Gemeinschaftliche Auseinandersetzung mit Klimaangst-Emotionen: Schaffen von Räumen, in denen klimabezogene Gefühle erkannt, artikuliert und gemeinsam verarbeitet werden können.

Entwicklung von Bewältigungsstrategien und Handlungsmöglichkeiten: Schaffen von Angeboten, die Bewältigung und die Selbstwirksamkeit fördern, über individuelle Praktiken hinausgehen und kollektives Handeln ermöglichen.

5.2.3 Fünfter Schritt: Adressat:innen und Projektbeteiligte

Die Erfassung und Einordnung von Projektbeteiligten stellt ein wichtiges methodisches Element in der Projektplanung dar. Grundsätzlich lässt sich jedes Projekt als kollektive Aktion verstehen, an der eine kleinere oder grössere Zahl verschiedener Akteur:innen beteiligt ist. Diese können als System mit eigenen Grenzen zur Umwelt betrachtet werden, wobei die Beziehungen innerhalb des Systems idealerweise intensiver sind als jene zur Umgebung (Willener & Friz, 2019, S. 176–178).

Anschliessend werden zum besseren Verständnis der Projektakteur:innen das Projektteam, die Adressat:innen und weitere Projektbeteiligte identifiziert und charakterisiert.

Projektteam

Das Projektteam besteht aus Livio, Alex und mir. Das Projektteam repräsentiert das Projekt nach aussen und übernimmt die zentrale Verantwortung für dessen Realisierung (Willener & Friz, 2019, S. 179).

Livio bringt als Kommunikationstrainer bei Empathie Stadt Zürich und ehemaliger Projektbegleiter im Bereich Arbeitsintegration junger Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen wertvolle Erfahrung in gewaltfreier Kommunikation, im Umgang mit Menschen in Krisensituationen und in der Gruppenbegleitung mit.

Alex bringt praktisches Know-how als diplomierter Landschaftsarchitekt und 25-jährige Erfahrung im landwirtschaftlichen Bereich mit. Zusätzlich hat er Erfahrung im Begleiten und Anleiten von Gruppen bei Tätigkeiten in diversen Gärten.

Ich studiere seit 2022 Soziale Arbeit und bringe Erfahrungen aus der soziokulturellen Animation, Sozialpädagogik und der Arbeit als Fachfrau Betreuung mit verschiedenen Zielgruppen mit. Durch Projektpraktika und Community-Building-Erfahrungen aus Auslandsaufenthalten kann ich partizipative Ansätze einbringen, während mein Wissen über Klimaangst durch die vielen Recherchearbeiten für die Begleitung der Teilnehmenden hilfreich sein wird.

Adressat:innen

Willener und Friz (2019, S. 183) beschreiben Adressat:innen als jemanden, an den etwas gerichtet ist, für den etwas bestimmt ist. Dieser Begriff ermöglicht, im Gegensatz zur Zielgruppe, eine Interaktion auf Augenhöhe und betont die Handlungsfähigkeit der angesprochenen Personen (Willener & Friz, 2019, S. 183). Deshalb wird dieser Begriff im weiteren Verlauf dieser Arbeit verwendet, gleichgesetzt mit der Bezeichnung «Teilnehmende».

Die Adressat:innen unseres Projekts sind erwachsene Menschen, die von Klimaangst betroffen sind und sich aktiv damit auseinandersetzen wollen. Es ist anzumerken, dass Klimaangst keine offizielle Diagnose ist (vgl. Kap. 2) und es darum keine objektive Einordnung dafür gibt, ob jemand betroffen ist oder nicht. Der Fokus liegt mehr darauf, ob die möglichen Adressat:innen von unserem Unterstützungsangebot profitieren können, was natürlich in ihrem Ermessen liegt. Wir fokussieren uns insbesondere auf Menschen aus dem Raum Zürich, da wir dort durch unsere Kooperationspartner Labör und Empathie Stadt über etablierte Mobilisierungsnetzwerke verfügen.

Weitere Projektbeteiligte

Es unterscheiden sich verschiedene Typen von Projektbeteiligten: interne Akteur:innen, die Teil der Projektstruktur sind und unterschiedliche Rollen einnehmen; externe Akteur:innen, die punktuell Ressourcen einbringen; sowie ressourcentragende Akteur:innen, die besondere Kompetenzen oder Mittel bereitstellen, sofern sie vom Projektsinn überzeugt sind.

Zudem gibt es indifferente Akteur:innen aus dem Umfeld, die kaum oder gar nicht für das Projekt sensibilisiert sind (Willener & Friz, 2019, S. 179–181).

Die Hof-Mitglieder wirken als weitere Akteur:innen innerhalb des Projekts, die wesentliche Infrastruktur bereitstellen. Sie könnten abhängig von ihrem Engagement sowohl zu unterstützenden als auch zu indifferenten Akteur:innen werden. Die sozialen Organisationen Empathie Stadt und Labör können als externe am Projekt beteiligte Akteur:innen betrachtet werden. Sie unterstützen punktuell durch ihre Vernetzung und Kommunikationskanäle, ohne permanent im Projekt aktiv zu sein. Ihre Rolle ist dennoch wichtig für die Reichweite des Projekts. Ebenso ist eine Person, die die Verpflegung für Adressat:innen bei der Durchführung bereitstellen wird, eine externe am Projekt beteiligte Akteur:in. Der mögliche Finanzierungsträger ZHAW Student Project Fund zählt zu den ressourcentragenden Akteur:innen.

5.2.4 Sechster Schritt: Zielsetzung

Die Zielsetzung bildet den Kern eines Projekts, da sie Orientierung gibt und den Verlauf steuert. Sie ermöglicht die Ableitung einer Strategie, die Planung von Aktivitäten und dient als Grundlage für die Evaluation (Willener & Friz, 2019, S. 186). Ziele werden in ein übergeordnetes Hauptziel und präzisere Teilziele gegliedert, wobei zwischen Wirkungszielen (gewünschte Veränderungen) und Leistungszielen (konkrete Aktivitäten) unterschieden wird (Willener & Friz, 2019, S. 187-191). Optional kann ein Fernziel formuliert werden, das das Projekt in einen grösseren Kontext stellt. Für die Evaluation müssen Ziele so präzisiert werden, dass ihr Erreichen anhand festgelegter Indikatoren überprüfbar ist (Willener & Friz, 2019, S. 192-193).

In der folgenden Tabelle werden die Projektziele in ihrer hierarchischen Struktur als Zielbaum veranschaulicht. Dargestellt sind ein Fernziel, ein Hauptziel mit Indikator sowie jeweils drei Wirkungs- und Leistungsziele, die alle mit spezifischen Indikatoren versehen sind.

Tabelle 2. Zielbaum

<table>
<tr><td colspan="3">Fernziel
Die Lebensqualität von Menschen, die von Klimaangst betroffen sind, ist verbessert.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Hauptziel
Betroffene von Klimaangst in Zürich verfügen über effektive Bewältigungsstrategien und fühlen sich bestärkt, mit ihrer Klimaangst konstruktiv umzugehen.
Indikator: Das Unterstützungsangebot wird von den Teilnehmenden als hilfreich für den Umgang mit ihrer Klimaangst wahrgenommen und führt zu Verbesserungen im Erleben ihrer Selbstwirksamkeit.</td></tr>
<tr><td>Wirkungsziel 1
Teilnehmende haben ihre klimabezogenen Emotionen erkannt und mit anderen Teilnehmenden ausgetauscht.
Indikator: Teilnehmende haben sich aktiv eingebracht und ihre klimabezogenen Emotionen erkannt und ausgetauscht.</td><td>Wirkungsziel 2
Teilnehmende kennen Bewältigungsstrategien im Umgang mit Klimaangst.
Indikator: Teilnehmende haben sich mit ihren persönlichen Bewältigungsstrategien auseinandergesetzt und bestätigen dies im Gespräch.</td><td>Wirkungsziel 3
Teilnehmende erleben Selbstwirksamkeit bezüglich der Umweltprobleme.
Indikator: Teilnehmende beurteilen ihre Aktivität als wirksam bezüglich Umweltproblemen und bestätigen dies im Gespräch.</td></tr>
<tr><td>Leistungsziel 1
Das Unterstützungsangebot bietet einen Rahmen, in dem Teilnehmende ihre klimabezogenen Emotionen erkennen und gegenseitig austauschen können.
Indikator: Mindestens eine Gruppeneinheit zur Auseinandersetzung mit klimabezogenen Emotionen wird umgesetzt.</td><td>Leistungsziel 2
Das Unterstützungsangebot vermittelt und reflektiert verschiedene Ansätze zur Entwicklung persönlicher Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Klimaangst.
Indikator: Mindestens eine Einheit zur Entwicklung von Bewältigungsstrategien wird umgesetzt.</td><td>Leistungsziel 3
Das Unterstützungsangebot schafft Raum und Zeit für Handeln und ermöglicht Erfahrungen von Selbstwirksamkeit.
Indikator: Mindestens eine Aktivität, die klimabezogenes Handeln ermöglicht, wird durchgeführt.</td></tr>
</table>

Quelle: Eigene Darstellung und Erhebung

5.2.5 Siebter Schritt: Umsetzungsstrategie

Sobald auf Basis der Situationsanalyse Ziele festgelegt sind, stellt sich die Frage, auf welchem Weg sie am besten erreicht werden. In komplexen Situationen reicht eine einzelne Massnahme meist nicht; stattdessen sind mehrere aufeinander abgestimmte Umsetzungsaktivitäten nötig, die gemeinsam die Umsetzungsstrategie bilden (Willener & Friz, 2019, S. 197).

In diesem Schritt wurden zahlreiche Gespräche mit allen Beteiligten (vgl. Kap. 5.2.3) geführt und eine Literaturrecherche durchgeführt, um geeignete Methoden für die Umsetzung auf dem Hof zu identifizieren. Diese sollten Gruppenprozesse ermöglichen, vom Team

anleitbar, mit dem Empowerment-Konzept vereinbar sein und zur Erreichung der Projektziele beitragen. Auf dieser Grundlage wurden je zwei inhaltliche Strategien und zwei verschiedene Zeitstrukturen entwickelt, die im Folgenden miteinander verglichen und deren Auswahl begründet wird.

Strategien

Inhaltliche Strategie A, Zukunftswerkstatt: Die Zukunftswerkstatt wurde vor über 30 Jahren vom Zukunftsforscher Robert Jungk entwickelt und dient als partizipatives Instrument, um gemeinsam neue Ideen und Lösungen zu entwickeln. Sie folgt einem strukturierten Ablauf, der in drei aufeinanderfolgende Phasen gegliedert ist: In der Kritikphase erfolgt zunächst eine Bestandsaufnahme der aktuellen Situation, bei der Herausforderungen, Probleme und positive Aspekte in einem geschützten Raum geäussert und diskutiert werden. Darauf aufbauend ermöglicht die Phantasie- und Utopiephase die kreative Entwicklung von Visionen und Zukunftsideen durch Brainstorming, Visualisierung oder Storytelling. In der abschliessenden Realisierungs- und Strategiephase werden die entwickelten Ideen auf ihre Machbarkeit geprüft, konkrete Schritte geplant und Prioritäten festgelegt. Die Methode ist flexibel einsetzbar, fördert die Partizipation aller Beteiligten und unterstützt die Umsetzung kreativer und tragfähiger Lösungen (Robert Jungk Bibliothek JBZ, 2025, S. 1).

Inhaltliche Strategie B, Work That Reconnects: Joanna Macy, eine Pionierin in der Entwicklung von Bewältigungsstrategien für Klimaangst, schrieb bereits Anfang der 1980er-Jahre über den Umgang mit intensiven klimabezogenen Emotionen. Gemeinsam mit ihren Mitarbeiter:innen entwickelte sie Work that Reconnects (WTR), ein Modell, das auf einem dramatischen Handlungsbogen basiert und Übungen enthält (Pihkala, 2019, S. 18).

Die Methode WTR verläuft in vier aufeinanderfolgenden Phasen, die als offene Spirale dargestellt werden (siehe Abbildung 4), da jeder Durchlauf neue Einsichten eröffnet und persönliche Veränderungen bewirkt:

1. Coming from Gratitude: Teilnehmende konzentrieren sich auf Dankbarkeit, um den Geist zu beruhigen und emotionale Erdung zu fördern.

2. Honoring our Pain for the World: Anerkennung und Ausdruck des Schmerzes über Umweltzerstörung in einem geschützten Raum, wo schwierige Gefühle geteilt und validiert werden können.

3. Seeing with New Eyes: Perspektivenwechsel durch systemisches Denken und das Erkennen der tiefen Verbundenheit mit allen Lebewesen.

4. Going Forth: Entwicklung konkreter, individueller Handlungsschritte zur Unterstützung eines nachhaltigen Wandels.

Die vier Schritte sind auf der folgenden Abbildung visualisiert.



Abbildung 4. Die vier Schritte

Quelle: Work That Reconnects Network, 2023, S. 1

Jede Handlung dient als Lernprozess, und auch kleine Schritte oder scheinbare Misserfolge werden als wertvoll angesehen. Die (wiederholte) Durcharbeitung der Spirale in Workshops oder Online-Formaten stärkt Resilienz, fördert neue Einsichten und motiviert zu aktiver Gestaltung des eigenen Lebens (Work That Reconnects Network, 2023, S. 1).

Zeitstruktur Strategie A, **Workshop-Reihe (4 Anlässe):** Eine strukturierte Reihe von vier aufeinander aufbauenden Workshops, die sich über einen Zeitraum von vier Monaten erstrecken. Die Workshops finden jeweils an einem Samstagnachmittag auf dem Hof statt. Jede Workshop-Einheit folgt den Phasen der Zukunftswerkstatt oder WTR, verteilt über die vier Termine.

Zeitstruktur Strategie B, Intensiv-Wochenende: Ein kompaktes, intensives Format über ein Wochenende (Freitag bis Sonntag) mit Übernachtung auf dem Hof. Das Wochenende folgt den Phasen der Zukunftswerkstatt oder WTR.

Für den Vergleich wurden nach Willener und Friz (2019, S. 203) drei zentrale Bewertungskriterien herangezogen: die mögliche Erreichung der gesetzten Ziele, die Qualität anhand der Arbeitsprinzipien sowie die Praktikabilität der jeweiligen Strategie. Empowerment wird als zentrales Arbeitsprinzip herangezogen, da es das übergeordnete Handlungsprinzip dieses

Projekts darstellt. Empowerment ist dabei nicht als isoliertes Konzept zu verstehen, sondern schliesst weitere wichtige Arbeitsprinzipien wie Partizipation und Nachhaltigkeit ein.

Bewertung und Auswahl der Strategien

Nach Abwägung mithilfe von Gesprächen im Projektteam wurden WTR in der Form eines Wochenendes (inhaltliche Struktur B und Zeitstruktur B) als Umsetzungsstrategie gewählt. Diese Entscheidung basiert auf mehreren Argumenten.

WTR wird als eines der zwei am weitesten verbreiteten und von Fachpersonen meistgeschätzten Gruppenmodelle in der untersuchten Literatur im Umgang mit Klimaangst identifiziert (Baudon & Jachens, 2021, S. 11). Das Modell wird durchweg lobend von Autor:innen und Teilnehmenden beurteilt, was grösstenteils auf die Fähigkeit zurückzuführen ist, einen emotional sicheren Raum für die Teilnehmenden zu schaffen (Baudon & Jachens, 2021, S. 14). WTR wurde spezifisch für die Bearbeitung von ökologischem Schmerz und Klimaangst entwickelt (Pihkala, 2019, S. 18) und könnte damit gezielter den identifizierten Handlungsbedarfen entsprechen als die allgemeiner ausgerichtete Zukunftswerkstatt. Dieser emotionsbezogene Raum könnte auch wichtige Voraussetzungen für Empowerment-Prozesse bieten. Wie Herriger (2020, S. 21) beschreibt, können Menschen Prozesse der Selbstermächtigung vollziehen, wenn sie Erfahrungen von Selbstwert, Ermutigung und sozialer Anerkennung machen – Erfahrungen, die ein solcher Gruppenraum ermöglichen könnte.

Die Phasen von WTR scheinen verschiedene Empowerment-Aspekte zu adressieren. Der erste Schritt, Coming from Gratitude, könnte mit der Ressourcenorientierung einhergehen, die für Empowerment zentral ist. Es wird mit den vorhandenen Stärken und Wertschätzungen begonnen. Dies stellt einen wesentlichen Unterschied zur Zukunftswerkstatt dar, die mit der Kritikphase beginnt, also der Bestandsaufnahme von Problemen und Herausforderungen, und somit zunächst defizitorientiert ansetzt. Die Teilnehmenden können erkennen, was bereits vorhanden ist an inneren und äusseren Ressourcen. Beim Schritt drei, Seeing with New Eyes, wird eine schönere Welt visioniert. Diese Vision ist für jeden Menschen sehr individuell und könnte somit dem Prinzip entsprechen, dass Fachpersonen keine direktive Steuerung durch vorgegebene Lösungswege ausüben sollen und somit auch die Partizipation fördern (vgl. Kap. 5.3). Mit dem Schritt vier, Going Forth, werden nächste konkrete Schritte geplant und teilweise gemeinsam durchgeführt. Dies könnte die beschriebene konzertierte Aktion ermöglichen, bei der Menschen ihre individuellen Ressourcen bündeln und kollektiv Wege aus der Machtlosigkeit finden (vgl Kap. 3.3). Wichtig ist jedoch auch Schritt zwei, Honoring our Pain. Die emotionale Verarbeitung von Schmerz ist essenziell und

es ist wichtig, wie eingehend erwähnt, nicht vorschnelle Handlungsaktivierung zu initiieren. Ebenfalls wurde in den Interviews von mehreren ausdrücklich gemeinsames Trauern gewünscht. Dieser explizite Raum für emotionale Verarbeitung stellt einen Unterschied zur Zukunftswerkstatt dar, die in der Kritikphase zwar Probleme benennt, aber weniger auf die tiefgehende emotionale Bearbeitung klimabezogener Emotionen fokussiert ist.

Ein weiterer Aspekt des Ansatzes liegt in Joanna Macys Konzept der aktiven Hoffnung, das als theoretische Grundlage wirkt. Diese wird als radikale Hoffnung beschrieben, die unerschütterlich an der Überzeugung festhält, dass das, was wir heute tun können, notwendig ist, auch wenn wir nicht wissen, wie, wann oder für wen es von Bedeutung sein wird (Baudon & Jachens, 2021, S. 10). Dieses Hoffnungsverständnis könnte möglicherweise dazu beitragen, Gefühle der Hilflosigkeit und Machtlosigkeit zu adressieren und das Selbstwirksamkeitserleben der Teilnehmenden zu unterstützen.

Livio hat die WTR-Methode bereits einige Male unterrichtet, so kann diese Erfahrung genutzt werden, und einige potenzielle Teilnehmende sind mit dem Ansatz bereits vertraut, was einen direkteren Einstieg in die inhaltliche Arbeit erleichtert.

Das Wochenendformat kann eine intensive Erfahrung und eine starke Gruppendynamik ermöglichen. Die Entscheidung für ein Intensiv-Wochenende statt der Workshop-Reihe basiert auf mehreren Überlegungen: Zwar würden mehrere Treffen eine kontinuierliche Begleitung mit schrittweiser Kompetenzentwicklung, Alltagsintegration zwischen den Treffen und eine niedrigere Partizipationshürde bieten. Das Wochenende könnte jedoch einen emotional sichereren Raum durch eine vollzählige konstante Gruppe und durch informellen Austausch bei gemeinsamen Übernachtungen und Randzeiten bieten. Praktisch überzeugt die Strategie durch die effiziente Ressourcennutzung, die einmalige An- und Abreise sowie die Vermeidung von Terminkonflikten. Während monatliche Treffen einen höheren Organisationsaufwand durch mehrfache Koordination bedeuten würden, konzentriert das Wochenende die Ressourcen auf einen kompakten Zeitraum.

Die gewählte Strategie (Wochenendformat mit WTR) ermöglicht die Bearbeitung der beiden identifizierten Handlungsbedarfe und Zielsetzungen: Der Bedarf an Auseinandersetzung mit Klimaangst-Emotionen im Gruppensetting wird durch den ersten Schritt und den zweiten Schritt adressiert, die einen Raum für die Anerkennung und kollektive Verarbeitung klimabezogener Emotionen schaffen. Das Gruppenformat des Intensiv-Wochenendes bietet dabei Bedingungen für den gemeinschaftlichen Erfahrungsaustausch und die Artikulation von Klimaangst, wodurch Wirkungsziel 1 (Erkennung und Austausch klimabezogener

Emotionen) erreicht werden kann. Der dritte Schritt kann neue Perspektiven aufzeigen und kann beim Finden von neuen Bewältigungsansätzen helfen, während im vierten Schritt konkrete Handlungsoptionen entwickelt werden können. Die Methode kann zu der Erreichung von Wirkungsziel 2 (Kenntnis verschiedener Bewältigungsstrategien) und Wirkungsziel 3 (Selbstwirksamkeitserleben) beitragen.

5.2.6 Achter Schritt: Umsetzungsplanung

In dieser Phase geht es darum, die Projektziele und -inhalte in praktische Umsetzungsschritte zu überführen. Dafür werden Vorgehensweise, einzelne Aufgaben, geplante Aktivitäten und der Zeitrahmen der Umsetzungsstrategie genau beschrieben, sodass am Ende ein vollständiges Projektkonzept vorliegt (Willener & Friz, 2019, S. 149). Für die Planung dieses Projekts wurden im folgenden Kapitel ein Zeitplan sowie die benötigten und vorhandenen Ressourcen inklusive Kosten erarbeitet.

Zeitplanung

Der Faktor Zeit wird bei Projekten häufig unterschätzt, insbesondere bezüglich Vorbereitungszeit, eigenem Zeitaufwand und notwendiger Nachbereitung. Wichtig ist die Berücksichtigung gegenseitiger Abhängigkeiten zwischen zeitlichen Rahmenbedingungen und Projektverlauf sowie die Einplanung von Pufferzeiten für unvorhergesehene Ereignisse. Die Strukturierung erfolgt über einen Projektstrukturplan mit Arbeitspaketen und Meilensteinen (Willener & Friz, 2019, S. 247–249).

Die folgende Tabelle stellt die Zeitplanung des Projektes dar. Die Darstellung gliedert sich in die Spalten Zeitraum (wochenbasierte Bestimmung), Arbeitspaket, die zu erreichenden Meilensteine sowie den kalkulierten Aufwand in Stunden. Da sich das Projekt über einen langen Zeitraum erstreckt, wurde eine thematische Einschränkung der Zeitplanung vorgenommen: Dargestellt werden ausschliesslich die direkt mit dem Event verbundenen Aufgaben, um eine übersichtliche Darstellung zu gewährleisten.

Tabelle 3. Zeitplanung

Woche	Arbeitspaket	Meilenstein	Aufwand
-10 bis -8	Konzeptentwicklung & Infrastruktur	Konzept erstellt, Hof verbindlich reserviert, Finanzierung beantragt	36 Std.
-7 bis -5	Marketing & Teilnehmende	Erste verbindliche Anmeldungen erreicht	24 Std.
-4 bis -2	Detailplanung & Materialbeschaffung	Kompletter Ablaufplan steht, alle Materialien beschafft und Partizipation von Teilnehmenden organisiert	24 Std.
-1	Finale Vorbereitung	Workshop ist vollständig startklar	15 Std.
0	Durchführung	Workshop durchgeführt	45 Std.
+1	Sofortige Nachbereitung	Erste Reflexion abgeschlossen und Räumlichkeiten aufgeräumt	15 Std.
+3	Follow-up mit Teilnehmenden	Teilnehmende sind weiter unterstützt und können sich vernetzen	15 Std.
+5	Projektabschluss & Evaluation	Projekt vollständig abgeschlossen und evaluiert	20 Std.

Quelle: Eigene Darstellung und Erhebung

Der Gesamtzeitaufwand beträgt 194 Stunden über 15 Wochen. Kritische Abhängigkeiten könnten Hofverfügbarkeit, Teilnehmendenzahl, Wetterbedingungen und Verfügbarkeit des Teams sein. Pufferzeiten werden eingerechnet von 15 % zusätzlich pro Phase (ca. 29 Std. gesamt) für unvorhergesehene Ereignisse wie krankheitsbedingte Ausfälle, technische Probleme oder intensive emotionale Prozesse, die mehr Zeit benötigen.

Ressourcen

Projekte benötigen zusätzlich zum laufenden Betrieb finanzielle, personelle oder materielle Ressourcen. Bereits in der Konzeptionsphase muss geklärt werden, welche Ressourcen vorhanden sind und welche zusätzlich benötigt werden. Dabei stellen sich drei zentrale Fragen: Was und wie viel brauchen wir? Woher bekommen wir es? Und wie bekommen wir es? (Willener & Friz, 2019, S. 251). Um die erforderlichen Ressourcen für unser Projekt zu eruieren, wird nachfolgend auf alle diese drei Fragestellungen eingegangen.

Was und wie viel brauchen wir? Die personellen Ressourcen werden einerseits durch das Projektteam und anderseits durch externe Kooperationspartner (vgl. Kap. 5.2.3) abgedeckt. Andererseits wird eine externe Person angestellt, die kochen wird und den Workshop durch Menüplanung, Einkauf und die Bereitstellung von drei veganen Mahlzeiten pro Tag für 10 bis 20 Teilnehmende unterstützt. Darüber hinaus ist partizipatives Freiwilligenengagement der

Teilnehmenden eingeplant, wobei sich Interessierte bereits in der Vorbereitungsphase via Zoom-Call einbringen und aktiv an der Gestaltung des Workshops mitwirken können.

Als Veranstaltungsort dient der Hof. Für die Durchführung der verschiedenen Workshop-Elemente wird eine Grundausstattung bestehend aus Flipcharts, Schreibmaterial, Musikanlage, Decken, Kissen, Zelten, Sonnenschutz, Regenschutz und Dekorationsmaterial gebraucht. Da die praktische Gartenarbeit ein Bestandteil des Workshops ist, werden spezifische Gartenutensilien wie Pflanzen, Samen, Erde, Mulchmaterial und Gartenwerkzeuge benötigt. Tabelle 4 zeigt die berechneten Kosten des Wochenendes. Sie sind als ungefähre Werte zu betrachten.

Tabelle 4. Kosten

Lohn Koch/Köchin	500.–
Verpflegung	1’500. –
Grundausstattung	200. –
Gartenutensilien	200. –
Miete Hof (ein Monat)	1’200. –
Unvorhergesehenes (10%)	360. –
Total	**3’960.** –

Quelle: Eigene Darstellung und Erhebung

Woher bekommen wir die Ressourcen? Die Finanzierung erfolgt über den ZHAW Student Project Fund als angestrebte Hauptfinanzierungsquelle mit CHF 10'000 und die Eigenleistung des Teams durch unbezahlte Arbeitsstunden. Als Alternativen stehen möglicherweise kleinere Umwelt- und Bildungsstiftungen zur Verfügung oder eine Anpassung der Finanzierung mit höheren Beiträgen von Teilnehmenden.

Wie bekommen wir die Ressourcen? Die Mittelbeschaffung erfolgt durch eine Gesuchstellung mit Fokus auf die Nachhaltigkeitsaspekte des Projekts und direktem Bezug zu den Förderkriterien. Ergänzend ist ein persönlicher Kontakt zur Koordinatorin des ZHAW Student Project Fund geplant, um das Projekt vorab vorzustellen und Rückfragen zu klären. Bei einer Absage werden alternative Stiftungen kontaktiert oder die Finanzierung entsprechend angepasst.

5.3 Umsetzungsphase

In der Umsetzungsphase werden die in der Strategie festgelegten Aktivitäten umgesetzt, um die Projektziele zu erreichen. Diese Phase beinhaltet die Schritte neun und zehn der integralen Projektmethode (Willener & Friz, 2019, S. 206).

5.3.1 Neunter Schritt: Umsetzungsaktivitäten

Die Umsetzungsphase hat zum Zweck, die Projektziele durch die in der Strategie festgelegten Aktivitäten zu erreichen. Diese Projektphase zeichnet sich durch die höchste Anzahl Aktivitäten und den grössten Ressourceneinsatz aus, auch wenn der Übergang, anders als bei anderen Projekten, nicht so ausgeprägt ist, da bereits zuvor praktische Arbeit statt reiner Planung auf Papier stattfand (Willener & Friz, 2019, S. 206). Folgend werden einige der wichtigsten Ereignisse chronologisch aufgelistet, anschliessend folgt eine detailliertere Auflistung der Durchführung des Wochenendes. Eine Reflexion der Ereignisse folgt im Kapitel 5.4.

Wichtige Ereignisse

Auch kleinere Ereignisse wurden für den Erfolg des Projektes als wesentlich erachtet und werden deshalb nachfolgend aufgelistet.

Tabelle 5. Ereignisse

5. März	Gespräch mit dem Team des ZHAW Student Project Fund
8. März	Konzept erstellt und Hof reserviert
11. März	Antrag ZHAW Student Project Fund eingereicht
7. April	Erste Zusage einer Teilnehmerin
10. April	Zusage der Projektfinanzierung durch ZHAW Student Project Fund
9. Mai	Abendworkshop im Labör
13. Mai	Zoom-Call mit partizipativ engagierten Teilnehmenden
15. Mai	Kurs ausgebucht mit 15 Anmeldungen
23.-25. Mai	Workshop-Wochenende erfolgreich durchgeführt
28. Mai	Erste Reflexion abgeschlossen, Räumlichkeiten aufgeräumt
12. Juni	Teilnehmenden-Follow-up abgeschlossen
21. September	Projekt vollständig abgeschlossen und evaluiert

Quelle: Eigene Darstellung und Erhebung

Durchführung des Wochenendes

Um ein Bild des tatsächlichen Events zu vermitteln und die anschliessende Reflexion verständlicher zu gestalten, werden nachfolgend in Tabelle 6 der Ablauf des Wochenendes und die wichtigsten Randdaten aufgelistet. Die angegebenen Zeitangaben sind als ungefähre Werte zu verstehen.

Das Wochenende fand planmässig auf dem Hof mit fünfzehn Teilnehmenden statt: sieben weibliche, sieben männliche und eine nicht-binäre Person im Alter von 18 bis 67 Jahren. Ich leitete die Gruppe als Hauptansprechperson, Alex verantwortete die Praxis in Garten und Feld, Livio die spezifischen Übungen von WTR. Eine Köchin bereitete die Verpflegung zu (teils mit Unterstützung von Teilnehmenden).

Tabelle 6. Durchführungstage / Programm

Freitag, 23.Mai	
18:30	Treffpunkt am Bahnhof Steg im Tösstal, gemeinsamer Weg zum Hof
19:00	Ankommen, Einrichten und Abendessen
20:00	Gruppen Aktivität: **Willkommensrunde** • Kurze angeleitete Meditation • Vorstellung Team, wichtige Infos, Namensrunde, Programm • Vorstellen der vier Schritte nach Joanna Macy • Spaziergang im Haus & ums Gelände
21:30	Offener Abend (Feuer, Singen ...)
Samstag, 24. Mai	
09:00	Frühstück
10:00	Gruppen Aktivität**: Schritt 1 - Coming from Gratitude** • Kurze angeleitete Meditation • 1:1-Übung • Sammlung im Plenum
12:00	Freiwilliges Angebot von einer teilnehmenden Person angeleitet: • Spielerisches Verbinden mit Natur (1:1-Erfahrung mit Naturmaterialien: spüren, riechen, schmecken, hören)
13:00	Mittagessen
14:00	Gruppen Aktivität: **Gemeinsames Gärtnern** • Einführung Gemeinschaftsgarten, Beispiel von praktischem Handeln (Going Forth) • Nach Wahl: gemeinsames Anpflanzen im Garten oder Biodiversitätsförderung auf dem Land
16:00	Gruppen Aktivität: **Schritt 2 - Honoring our Pain for the World** • 1:1-Übung • Gruppenübung: Grieving Circle
18:00	Abendessen
19:30	Gruppen Aktivität: **Schritt 3 - Seeing with New Eyes** • 1:1-Übung • Sammlung im Plenum
21:30	Offener Abend (Feuer, Singen ...)
Sonntag, 25. Mai	
09:00	Frühstück
10:00	Gruppen Aktivität: **Schritt 4 - Going Forth** • Meditation • 1:1-Übung • Sammlung im Plenum
12:00	Freiwillige Angebote von teilnehmenden Personen angeleitet: • Kräuterspaziergang (Wildkräuter kennenlernen & kosten) • oder: Prozess nach Joanna Macy „Wesen der Zukunft“ (1:1-Übung & Plenum)
13:00	Mittagessen
14:00	Freiwillige Angebote von teilnehmenden Personen angeleitet: • Gehmeditation (barfuss über die Wiese) • oder: gemeinsames Singen (Natur- & Welt-Lieder mit Gitarre & Akkordeon)
15:00	Gruppen Aktivität: **Abschlusskreis:** • Gemeinsamer Rückblick & Abrundung • 1:1 & Plenum • Feedback, nächste Schritte, Infos
16:00	Ende

Quelle: Eigene Darstellung und Erhebung

5.3.2 Zehnter Schritt: Umsetzungssteuerung

Die Steuerung der Umsetzung erfolgt auf Basis der Ergebnisse der Zwischenevaluation, wodurch das Projekt inhaltlich weiter verbessert wird. Die Durchführung richtet sich nach den vorgesehenen Schritten, den daraus folgenden Reaktionen und der sich entwickelnden Dynamik. Dabei bleibt das übergeordnete Ziel stets im Fokus (Willener & Friz, 2019, S. 150).

Während der Durchführung achtete das Projektteam darauf, die Projektsteuerung nicht zu vernachlässigen und einigte sich deshalb im Voraus auf regelmässige Reflexionssitzungen alle zwei Wochen in der Planungs- und Evaluationsphase. Zusätzlich führte das Team während des Wochenendes täglich morgens vor dem Workshop und abends danach Reflexionsrunden durch und besprach das weitere Vorgehen und mögliche Änderungen.

5.4 Abschlussphase

In der letzten Phase liegt der Fokus auf der Auswertung des Projekts sowie darauf, seine langfristige Wirkung sicherzustellen (Willener & Friz, 2019, S. 151). Diese Phase umfasst die beiden abschliessenden Schritte der integralen Projektmethode (siehe Abbildung 2).

5.4.1 Elfter Schritt: Schlussevaluation

Der elfte Schritt, die Schlussevaluation, dient dazu zu prüfen, ob die geplanten Ziele erreicht wurden und welche Wirkungen, sowohl beabsichtigte als auch unbeabsichtigte, tatsächlich eingetreten sind (Willener & Friz, 2019, S. 210).

Das vorliegende Kapitel widmet sich der Evaluation des Workshop-Wochenendes. Im Mittelpunkt steht dieser Teil des Projekts, da er einen klar abgegrenzten Zeitraum mit definierten Aktivitäten bietet und zugleich den zentralen Projektabschnitt darstellt, in dem die entwickelten Strategien praktisch erprobt wurden. Die Evaluation folgt dem Ansatz der internen Evaluation nach Willener und Friz (2019, S. 214–217) und orientiert sich an den fünf Bewertungskriterien: Effektivität, Effizienz, Beteiligung, Richtigkeit und Nachhaltigkeit.

Als Datenquellen dienen die Rückmeldungen von Teilnehmenden, die etwa zwei Wochen nach dem Wochenende eingeholt wurden, sowie mein geführtes Projektlogbuch und die Selbstreflexion des Teams. Eine Einschränkung der vorliegenden Evaluation liegt in der begrenzten Rücklaufquote der Teilnehmenden-Rückmeldungen. Die Teilnahme an der Evaluation war freiwillig, weshalb sich letztlich nur vier Personen beteiligten. Es liegen zwei schriftliche (C, L) und zwei Transkripte von Gesprächen (S, G) vor. Die Gesprächsaufzeichnungen wurden mit Unterstützung des Programms noScribe (Version 0.6) transkribiert. Insgesamt repräsentiert diese Datenbasis lediglich einen kleinen Ausschnitt der

Gesamtgruppe von 15 Teilnehmenden. Dies erlaubt es nur bedingt, allgemeingültige Aussagen über die Wirksamkeit des Unterstützungsangebots zu machen.

Der Rückmeldungsleitfaden ist im Anhang 2 zu finden.

Effektivität

«Sind die Projektziele erreicht worden?» (Willener & Friz, 2019, S. 217).

Wirkungsziel 1: Teilnehmende haben ihre klimabezogenen Emotionen erkannt und mit anderen Teilnehmenden ausgetauscht. Indikator: Teilnehmende haben sich aktiv eingebracht und ihre klimabezogenen Emotionen erkannt und ausgetauscht.

Aus den Rückmeldungen und Beobachtungen während der Übungen zeigte sich, dass dieses Ziel weitgehend erreicht wurde. Besonders in den 1:1-Übungen fand ein reger Austausch statt. Mehrere Teilnehmende beschrieben, dass sie ihre Emotionen bewusster wahrnahmen und ihnen Raum geben konnten. So berichtete eine Person: *«Going into the mourning process helps me a lot to feel less heavy and less alone with the pain of the world. It gives me a sense of togetherness and lets me release those emotions stored in me that I rarely give full space too.» (L, Zeile 17–19)*. Auch andere Teilnehmende beschrieben, dass sie sich in der Gruppe sicher genug fühlten, Emotionen zuzulassen, die sonst im Alltag wenig Platz finden: *«(...) boah, in Gruppen Emotionen zeigen zu dürfen, die nicht Glück und Comfort sind.» (G, Zeile 71–72)*.

Meine Beobachtungen bestätigen diesen Eindruck. In den Plenumsrunden hingegen fiel das Teilen schwerer, was auf die Sensibilität des Themas, die Gruppengrösse und die fehlende Vertrautheit der Teilnehmenden untereinander zurückzuführen sein dürfte. Insgesamt lässt sich festhalten, dass sich die Teilnehmenden aktiv eingebracht und ihre klimabezogenen Emotionen im Gruppensetting erkannt und geteilt haben. Damit kann das Wirkungsziel als erreicht bewertet werden.

Wirkungsziel 2: Teilnehmende kennen Bewältigungsstrategien im Umgang mit Klimaangst. Indikator: Teilnehmende haben sich mit ihren persönlichen Bewältigungsstrategien auseinandergesetzt und bestätigen dies im Gespräch.

Die Rückmeldungen deuten darauf hin, dass sie sich intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt haben und neue Impulse aus dem Workshop mitnahmen. Eine Person sagte beispielsweise*: «Genau, deswegen im Umgang zur Trauer auf jeden Fall (...)» (G, Zeile 80). «(...) Immer mal wieder auch in die Vision zu gehen und auch in die Dankbarkeit, ähm, um so ein*

Gegengewicht auch der Trauer und dem Schmerz und der Wut zu geben.» (G, Zeile 106–108). «(...) das hilft mir gerade auch mehr in der Selbstannahme und aus so ein bisschen einer Starre rauszukommen.» (G, Zeile 11–113).

Viele Teilnehmende haben den Austausch und die gemeinsame Praxis als hilfreich empfunden: *« (...) people with similar interest around me help to me to give it space.» (L, Zeile 15)*. Ebenso wurden der Garten und generell die Natur häufig erwähnt: *«Ich möchte mir mehr Zeit nehmen, die Natur auf meine Sinne wirken zu lassen. Es hilft mir, mich zu entspannen.» (C, Zeile 16-17).*

Es wurde aber auch deutlich, dass nicht bei allen Teilnehmenden eine nachhaltige Veränderung im Umgang mit Klimaemotionen stattfand. Eine Person formulierte: *«Ähm, nee, ich würde nicht sagen, dass sich strategisch was verändert hat, wie ich mit diesen Emotionen umgehe, also, ich verdränge sie immer noch.» (S, Zeile 68–69).* Gleichzeitig zeigt diese Aussage aber, dass die Person ihren Umgang mit den Emotionen bewusst reflektiert.

Insgesamt deuten die Rückmeldungen darauf hin, dass die Teilnehmenden ihre persönlichen Strategien reflektierten und teilweise weiterentwickelten. Da die langfristige Wirkung jedoch unklar bleibt und nicht bei allen eine starke Veränderung spürbar war, wird dieses Wirkungsziel als teilweise erreicht eingeschätzt.

Wirkungsziel 3: Teilnehmende erleben Selbstwirksamkeit bezüglich der Umweltprobleme. Indikator: Teilnehmende beurteilen ihre Aktivität als wirksam bezüglich Umweltproblemen und bestätigen dies im Gespräch.

Mehrere Teilnehmende berichteten, dass der Workshop sie motiviert habe, aktiv zu werden oder bestehende Aktivitäten fortzusetzen. Eine Person schrieb: *«Ich habe vor, weiterhin auf den Hof zu gehen und dort im Garten zu wirken.» (C, Zeile 21).* Eine andere*: «(...) Vielleicht bin ich etwas politischer geworden, nach aussen hin, also jetzt gehe ich auch wieder auf eine Demo, und, oder ich, ich habe gespürt, einen stärkeren Drang, auch wieder so globale Themen anzugehen und da auch nach aussen hin politisch Gesicht zu zeigen (...) (S, Zeile 79–82).*

Gleichzeitig wurde in mehreren Aussagen deutlich, dass sich viele Teilnehmende noch in einer Phase der Orientierung befinden. So formulierte eine Person: *«Yes, it gave me clarity that I want to do this process more often and see the potential of stepping into action from there on. It gave me more clarity on what how I want to contribute, but I didn't have the time to have concrete step and fully develop that. » (L, Zeile 25–27).*

Insgesamt lässt sich festhalten, dass viele Teilnehmende Erfahrungen von Selbstwirksamkeit gemacht und neue Handlungsimpulse entwickelt haben. Allerdings zeigen sie auch, dass die Aktion im vierten Schritt, Going Forth, zu kurz kam. Nach meiner Einschätzung konnten die Teilnehmenden ihre individuellen Ressourcen noch nicht ausreichend bündeln. Der Zeitrahmen erlaubte zwar die Planung nächster Schritte, jedoch nur eine erste gemeinsame Durchführung (Aktivität auf Feld und im Garten) und wenig Verankerung. Deshalb wird dieses Wirkungsziel als teilweise erreicht bewertet.

Leistungsziele 1–3: Die Gruppeneinheiten zur emotionalen Auseinandersetzung wurden durchgeführt, ebenso die Einheiten zur Entwicklung von Bewältigungsstrategien. Darüber hinaus konnten praktische Aktivitäten für klimabezogenes Handeln, wie Garten- und Feldarbeiten, umgesetzt werden. Alle Leistungsziele wurden somit erreicht.

Hauptziel: Betroffene von Klimaangst in Zürich verfügen über effektive Bewältigungsstrategien und fühlen sich bestärkt, mit ihrer Klimaangst konstruktiv umzugehen. Indikator: Das Unterstützungsangebot wird von den Teilnehmenden als hilfreich für den Umgang mit ihrer Klimaangst wahrgenommen und führt zu Verbesserungen im Erleben ihrer Selbstwirksamkeit.

Das Hauptziel schätze ich als teilweise erreicht ein: Das Unterstützungsangebot wurde von den Teilnehmenden als hilfreich im Umgang mit ihrer Klimaangst wahrgenommen und trug teilweise zu einer Stärkung ihres Selbstwirksamkeitserlebens bei. Besonders geschätzt wurde auch der professionell gehaltene, geschützte Rahmen. Die Teilnehmenden betonten, dass sie sich ohne einen solchen Rahmen nicht die Zeit nehmen würden, so tief in ihre Emotionen einzutauchen. Die methodische Qualität der WTR-Methode wurde als sinnvoll und strukturiert wahrgenommen.

Effizienz

«Benötigte das Projekt angemessenen Zeitaufwand? Konnte das Projektbudget eingehalten werden?» (Willener & Friz, 2019, S. 217).

Der Zeitaufwand für Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung entsprach weitgehend der Planung, wobei sich Schwerpunkte zwischen Aufgabenbereichen verschoben (vgl. Kap. 5.2.6). Bei der Durchführung gab es kleinere Anpassungen aufgrund von Wetter und Zeitplan, diese verliefen reibungslos.

Die Finanzierungszusage von CHF 10’000 durch den ZHAW Student Project Fund ermöglichte die Umsetzung ohne Kompromisse bei Materialien und Verpflegung. Das geplante Budget wurde eingehalten (vgl. Kap. 5.2.6).

Das Projekt war zeitaufwändig, was ich als verhältnismässig einschätze, da es für mich das erste grössere Projekt war. Die Wirkung bewerte ich anhand der Rückmeldungen als grundsätzlich positiv, sodass das Verhältnis von Aufwand und Wirkung als passend erscheint.

Beteiligung

«Hatten die Beteiligten im geplanten Mass Gelegenheit, sich einzubringen?» (Willener & Friz, 2019, S. 217).

Partizipation stellte ein zentrales Prinzip des Projekts dar. Ein freiwilliger Zoom-Call und E-Mail-Austausch ermöglichten Teilnehmenden bereits vor dem Workshop, eigene Ideen einzubringen. Das Resultat waren fünf von Teilnehmenden initiierte und angeleitete Programmpunkte. Strategisch wurden meist zwei parallele Angebote von Teilnehmenden geplant, um Wahlmöglichkeiten zu schaffen und kleinere Gruppen zu ermöglichen. Eine Person hält fest: *«(…) Kommunikation im Voraus richtig schön und ich habe mich die ganze Zeit, ähm, voll motiviert gefühlt, mich auch selber in Dinge reinzugeben und so ein bisschen empowered (…) dass ihr Räume gelassen habt für Menschen, ähm, die einfach mal Dinge anbieten und ausprobieren möchten (…)» (G, Zeile 6-10).*

Zusätzlich wurde in der ersten Runde des Wochenendes gefragt, wer von den Teilnehmenden gerne (emotionale) Peer-Unterstützung geben würde. Vier Teilnehmende meldeten sich freiwillig. Ebenfalls wurde die Freiwilligkeit, an einer Workshop-Einheit teilzunehmen und diese jederzeit beenden zu dürfen, regelmässig benannt. Sie wurde von den Teilnehmenden aktiv genutzt: *«(…) dass ich mich zu jeder Zeit rausnehmen kann und dass es völlig okay ist. Also ich habe mich sehr autonom und auch frei gefühlt und dann aus dieser Autonomie heraus entschieden, viel, ähm, mitzumachen und dabei zu sein, aber es hat sich sehr, genau, genau, selbstbestimmt angefühlt, was ich total toll fand.»(G, Zeile 16-19).*

Meiner Meinung nach erwies sich die Partizipation als positiv für die Gruppendynamik, die Hierarchieverminderung (Team/Teilnehmende) und die Selbstwirksamkeit. Ebenso wurden die Teilnehmenden als Expert:innen für Klimaangst betrachtet und konnten ihre eigenen Bewältigungsstrategien untereinander austauschen, was auch die Ressourcenorientierung unterstrich. Die freiwillige Teilnahme erachte ich als gelungen und essenziell, gerade wegen der intensiven Auseinandersetzung mit vulnerablen Themen.

Im Organisationsteam waren Aufgaben klar verteilt: Alex verantwortete die Gartenaktivitäten, Livio die spezifischen Gruppenprozesse nach Joanna Macy, ich die Organisation und die allgemeine Gruppenanleitung. Diese Aufteilung ermöglichte es allen, ihre Stärken einzubringen, während gegenseitige Unterstützung gewährleistet blieb.

Richtigkeit

«Erwies sich das durchgeführte Projekt in gesellschaftlicher, politischer und ethischer Hinsicht als richtig und verantwortbar?» (Willener & Friz, 2019, S. 217).

Die Auseinandersetzung mit Klimaangst stellt eine gesellschaftlich essenzielle Aufgabe dar und rechtfertigt das Projekt grundsätzlich. Kritisch zu betrachten ist jedoch das gewählte Wochenendformat. Mehrere Teilnehmende wiesen darauf hin, dass die Zeit zu kurz war, um emotional vollständig in die Themen einzutauchen: *«Ich bräuchte einfach noch viel mehr Zeit, damit sich da mehr bewegt.» (S, Zeile 60–61)*. Auch andere Stimmen unterstreichen diesen Punkt*: «(...) bisschen so eine Überforderung hat, oder ich war auch sehr erschöpft nach dem Wochenende (...)» (G, Zeile 44–46)*.

In ethischer Hinsicht stellt sich daher die Frage, ob es verantwortbar war, in einem so begrenzten Zeitrahmen intensive emotionale Prozesse anzustossen, ohne ausreichend Raum für Nachbearbeitung und Integration zu bieten. Die Rückmeldungen zeigen, dass der tatsächliche Zeitbedarf der WTR-Methode vom Team unterschätzt wurde. Dabei verdeutlichen die Rückmeldungen, dass die WRT-Methode an sich als passend und wirkungsvoll erlebt wurde. Die Schwäche lag nicht im Konzept oder in der Durchführung selbst, sondern in der zeitlichen Dimension ihrer Anwendung. Die vier Phasen der Spirale brauchen jeweils deutlich mehr Raum oder sollten mehrmals durchgeführt werden. Die im Vorfeld verworfene Alternative einer Workshop-Reihe mit kontinuierlicher Begleitung und Alltagsintegration hätte möglicherweise nachhaltigere Verarbeitungsprozesse ermöglicht.

Nachhaltigkeit

«Bestehen Möglichkeiten zur Fortsetzung, Verankerung, Weiterentwicklung oder Weiterverbreitung des Projektansatzes?» (Willener & Friz, 2019, S. 217).

Zur Förderung der Nachhaltigkeit wurden verschiedene Fortsetzungsangebote etabliert: Teilnehmende diskutierten die Organisation regelmässiger Treffen (bisher nicht umgesetzt), allen wurden Nachbesprechungen angeboten (zwei Personen nahmen teil), und der Hof steht jederzeit für Besuche offen. Dieses Angebot wurde von Einzelnen und kleinen Gruppen regelmässig genutzt. Die zeitliche Distanz erlaubt nur begrenzte Rückschlüsse auf

dauerhafte Änderungen. Die Nachhaltigkeit bewerte ich dennoch als positiv, da Teilnehmende im Kontakt blieben und einige regelmässig auf den Hof kamen. Als besonders unterstützend erwies sich dabei die vorgeschlagene Bewältigungsstrategie, im Gemeinschaftsgarten aktiv zu wirken: Der Hof bietet sowohl einen Raum für praktisches Handeln in der Natur als auch einen Ort, an dem Klimaangst willkommen geheissen wird.

Reflektierend bewerte ich, dass Nachbegleitung nicht optional, sondern essenziell ist, wenn nachhaltige Veränderungen erreicht werden sollen. Das Wochenende setzte konkrete Handlungsimpulse. Diese benötigen kontinuierlichere Unterstützung in der Umsetzung, um auch im Alltag vermehrt bestehen zu bleiben.

5.4.2 Zwölfter Schritt: Nachhaltigkeitssicherung

Der zwölfte Schritt, die Sicherung der Nachhaltigkeit, betont, dass integrale Projekte darauf ausgerichtet sind, auch nach ihrem offiziellen Abschluss weiterhin Wirkung zu zeigen (Willener & Friz, 2019, S. 221).

Was dies konkret für die Workshop-Teilnehmenden und ihre weitere Auseinandersetzung mit Klimaangst bedeutet, wird sich in den kommenden Monaten zeigen. Die Hoffnung besteht jedoch, dass sie künftig über ein erweitertes Repertoire an Bewältigungsstrategien verfügen und sich ermächtigt fühlen, mit ihrer Klimaangst konstruktiv umzugehen. Und dies nicht nur individuell, sondern auch im kollektiven Austausch mit anderen Teilnehmenden, und dass sie sich gegenseitig stärken können um aktiv zu werden oder zu bleiben. Gleichzeitig ist davon auszugehen, dass die aktive Auseinandersetzung und das Engagement für Veränderung im Alltag an Intensität verlieren werden, da andere Themen und Verpflichtungen in den Vordergrund treten. Umso wichtiger ist es, Wege zu finden, wie die im Workshop angestossenen Prozesse langfristig gestützt werden könnten.

6 Schlussdiskussion

Im abschliessenden Kapitel wird zuerst eine Zusammenfassung als Überblick über die gesamte Arbeit gegeben. Anschliessend werden die Haupt- und Teilfragen beantwortet und reflektiert sowie weitere Fragen. Abschliessend werden Schlussfolgerungen für die Praxis der Sozialen Arbeit gezogen und ein Ausblick auf offene Fragen gegeben.

Der Fokus liegt auf der inhaltlichen Beantwortung der Fragestellungen sowie auf der Frage, ob sich das Empowerment-Konzept bei Klimaangst bewährt. Zudem werden methodische Erkenntnisse zur Projektdurchführung und Herausforderungen aus Rolle und Teamarbeit reflektiert. Weitere spannende Reflexionsthemen aus der Projektdokumentation wie beispielsweise die Rekrutierung der Interviewpartner:innen oder organisatorische Herausforderungen vor dem Wochenende, konnten aufgrund des begrenzten Rahmens nicht vertieft werden.

6.1 Zusammenfassung

Diese Arbeit widmet sich der Frage, welches Projekt der Sozialen Arbeit sich auf einem Hof im Zürcher Oberland entwickeln lässt, um Menschen zu unterstützen, die von Klimaangst betroffen sind.

Im theoretischen Teil wurden zwei Themen erarbeitet und miteinander verknüpft. Klimaangst wurde als angemessene emotionale Reaktion auf den Klimawandel definiert, die sich in unterschiedlicher Weise äussert. Wichtig dabei waren Gefühle von Machtlosigkeit und Hilflosigkeit. Darauf aufbauend wurde das Empowerment-Konzept eingeführt, das sich auf die Überwindung von Machtlosigkeit und Hilflosigkeit konzentriert, indem es Ressourcenorientierung, Partizipation und kollektive Selbstermächtigung in den Fokus rückt. Die Verbindung beider Theorien zeigte, wie Empowerment-Prinzipien konkret bei Klimaangst wirksam werden können.

Daraufhin wurde ein Projekt konzipiert, das genau diese Verbindung praktisch umsetzen sollte. Das Projekt orientierte sich an der integralen Projektmethodik nach Friz und Willener mit ihren zwölf Schritten. Ein zentraler Bestandteil war die Situationsanalyse, in der qualitative Interviews mit Betroffenen durchgeführt wurden. Diese legten zentrale Bedürfnisse offen: das Bedürfnis nach gemeinschaftlichem Trauern sowie nach konstruktivem Umgang mit Emotionen und Handlungsmöglichkeiten. Aus diesen Erkenntnissen entstanden Wirkungsziele zur Stärkung des Umgangs mit Klimaangst sowie Leistungsziele zur konkreten Gestaltung eines Angebots.

Entwickelt wurde ein zweitägiges Wochenend-Format auf einem Hof mit vier aufeinander aufbauenden Phasen nach Joanna Macy. Bei der Umsetzung wurde bewusst auf die Besonderheiten des Hofes geachtet, wie zum Beispiel Naturverbundenheit und die Möglichkeit für gemeinsame Garten- und Feldarbeit.

Die Evaluation des Wochenendes brachte zum Vorschein, dass Teilnehmende den geschützten Raum, die Gemeinschaft mit anderen Betroffenen, das gemeinsame Trauern, und die Naturanbindung als zentral erlebten. Hinsichtlich der Zielerreichung zeigte sich: Wirkungsziel 1 (Erkennen und Austausch klimabezogener Emotionen) wurde erreicht, alle drei Leistungsziele wurden erfüllt. Die Wirkungsziele 2 (Kenntnis von Bewältigungsstrategien) und 3 (Erleben von Selbstwirksamkeit) sowie das Hauptziel wurden als teilweise erreicht bewertet. Kritisch reflektiert wurde, dass der Zeitrahmen von zwei Tagen zu knapp bemessen war, um die intensiven emotionalen Prozesse angemessen zu integrieren. Ebenfalls offen blieb die Frage, wie eine langfristige Wirkung über das einmalige Format hinaus gesichert werden kann.

6.2 Reflexion und Beantwortung der Fragen

Aufbauend auf der Zusammenfassung werden im Folgenden zunächst die Haupt- und Teilfragen beantwortet und kritisch reflektiert. Anschliessend werden zusätzlich weitere relevante Fragestellungen aufgegriffen und diskutiert.

6.2.1 Erste Teilfrage

Wie äussert sich Klimaangst bei Betroffenen?

Das Phänomen Klimaangst zeigt sich in einem breiten Spektrum mehrheitlich negativer Emotionen, darunter Angst, Sorge, Trauer, Wut, Schuld, Verzweiflung (vgl. Kap. 2.1). Zentral sind Gefühle von Hilflosigkeit und Machtlosigkeit, die aus der Diskrepanz zwischen wahrgenommener Dringlichkeit und begrenzten individuellen Einflussmöglichkeiten entstehen (vgl. Kap. 2.2). Die wiederholte Erfahrung fehlender Wirksamkeit kann zu erlernter Hilflosigkeit führen (vgl. Kap. 3.2).

Die durchgeführten Interviews bestätigten diese theoretischen Erkenntnisse (vgl. Kap. 5.2.2). Alle vier befragten Personen beschrieben diverse negative Emotionen, Machtlosigkeit wurde am meisten genannt. Der Umgang mit den Emotionen variierte stark und reichte von Verdrängung bis zu aktivem Engagement. Besonders deutlich wurde die soziale Komponente: Viele Betroffene fühlen sich mit ihren Emotionen allein gelassen (vgl. Kap. 5.2.2).

6.2.2 Zweite Teilfrage

Welche spezifischen Bedürfnisse haben Menschen mit Klimaangst in Bezug auf empowernde Unterstützungsangebote?

Die Interviews zeigten das Bedürfnis nach Gemeinschaft mit Menschen, die ähnliche Gefühle teilen (vgl. Kap. 5.2.2). Die befragten Personen wünschten sich Räume, in denen klimabezogene Emotionen gemeinsam verarbeitet werden können. Besonders deutlich wurde der Wunsch nach gemeinschaftlichem Trauern. Beim durchgeführten Wochenende wurde dann auch der Grieving Circle als besonders förderlich für das Gemeinschaftsgefühl von den Teilnehmenden hervorgehoben (vgl. Kap. 5.4.1). Auch die Literatur zeigt, dass Gruppenformate soziale Verbundenheit und gegenseitige emotionale Unterstützung ermöglichen können (vgl. Kap. 2.4).

In den Interviews wurde die Beziehung zur natürlichen Umwelt als Bewältigungsstrategie benannt (vgl. Kap. 5.2.2). Naturerfahrungen wie Gartenarbeit, Wandern oder direkter Bodenkontakt dienen den Befragten als emotionale Regulation und ermöglichen eine sinnliche Verbindung zur bedrohten Umwelt. Beim durchgeführten Wochenende wurden naturverbindende Angebote von den Teilnehmenden als besonders hilfreich für die Bewältigung bewertet (vgl. Kap. 5.4.1). Dies deckt sich mit der Literatur, die Naturkontakt als wichtige Ressource im Umgang mit Klimaangst beschreibt (vgl. Kap. 2.4).

Die Befragten äusserten den Wunsch, Hilfe für den Umgang mit der Klimaangst zu bekommen. Ebenfalls sprachen sie von Ambivalenz gegenüber herkömmlichem Aktivismus und individuellen Nachhaltigkeitspraktiken (vgl. Kap. 5.2.2). Sie wünschen sich Handlungsmöglichkeiten, die über individuelle Konsumentscheidungen hinausgehen und kollektives Handeln ermöglichen (vgl. Kap. 5.2.2). Am durchgeführten Wochenende bewerteten die Teilnehmenden diesen Punkt auch als zentral und äusserten den Wunsch nach dessen Ausbau (vgl. Kap. 5.4.1).

6.2.3 Dritte Teilfrage

Welche konkreten Interventionsmöglichkeiten erwachsen daraus im Kontext des genannten Hofs?

Aus den identifizierten Bedürfnissen wurde ein zweitägiges Wochenend-Format entwickelt, das die WTR- Methode nutzt (vgl. Kap. 5.2.5). Die vier aufeinander aufbauenden Phasen, Coming from Gratitude (Dankbarkeit), Honoring our Pain (Trauerprozess), Seeing with New Eyes (Perspektivwechsel) und Going Forth (Handlung), sollten verschiedene Empowerment-Aspekte adressieren (vgl. Kap. 5.2.5).

Die konkreten Interventionen integrierten bewusst die Besonderheiten des Hofes im Zürcher Oberland. Die naturnahe Umgebung mit Wiesen, Wäldern, Teichen und Gemüsegarten ermöglichte direkten Naturkontakt als zentrale Bewältigungsstrategie (vgl. Kap. 5.2.2). Gemeinsame Garten- und Feldarbeit wurde als praktische Handlungskomponente eingebettet, die Selbstwirksamkeit erlebbar machte. Die Abgeschiedenheit des Hofes bot einen geschützten Raum, fernab vom Alltag, der emotionale Prozesse ermöglichte. Der Gemeinschaftsraum und die Übernachtungsmöglichkeiten förderten informellen Austausch und Gruppenkohäsion über die strukturierten Workshop-Einheiten hinaus (vgl. Kap. 5.2.5 und 5.3.1).

Die Evaluation des Wochenendes zeigte, dass einige Interventionselemente wirksam waren (vgl. Kap. 5.4.1). Der Grieving Circle als gemeinschaftlicher Trauerprozess wurde als emotional intensiv, aber entlastend empfunden (vgl. Kap. 5.4.1). Die Naturverbundenheit wurde als stärkend beschrieben. Die Partizipation der Teilnehmenden durch selbstgestaltete Programmpunkte und die Möglichkeit, sich jederzeit zurückzuziehen, war positiv (vgl. Kap. 5.4.1). Wirkungsziel 1 (Erkennen und Austausch klimabezogener Emotionen) wurde erreicht, und es wurden alle Leistungsziele erfüllt. Mehrere strukturelle Herausforderungen wurden deutlich. Der zweitägige Zeitrahmen erwies sich als zu knapp für die intensive emotionale Arbeit (vgl. Kap. 5.4.1). Dies führte dazu, dass Wirkungsziel 2 (Bewältigungsstrategien) und Wirkungsziel 3 (Selbstwirksamkeit) nur teilweise erreicht wurden. Besonders der vierte Schritt Going Forth kam zu kurz, sodass die Teilnehmenden ihre Ressourcen noch nicht ausreichend bündeln konnten (vgl. Kap. 5.4.1). In ethischer Hinsicht stellt sich die Frage, ob es verantwortbar war, intensive emotionale Prozesse in einem so kurzen Zeitrahmen anzustossen, ohne ausreichend Raum für Integration zu bieten (vgl. Kap. 5.4.1).

6.2.4 Hauptfrage

Welche spezifischen Interventionen im Kontext eines Hofprojekts können Betroffene von Klimaangst empowernd unterstützen?

Aus der Projektdurchführung interpretiere ich Klimaangst als mehrdimensionales Phänomen, das auf psychologischer, interpersoneller und struktureller Ebene wirkt. Das bedeutet, dass empowernde Interventionen auf all diesen drei Ebenen ansetzen sollten.

Klimaangst äussert sich durch eine Vielzahl negativer Emotionen, oft begleitet von Gefühlen von Machtlosigkeit und Hilflosigkeit und teilweise dem Erleben sozialer Isolation (vgl. Teilfrage 1). Daraus ergibt sich das Bedürfnis nach geschützten Räumen, in denen gemeinschaftliche emotionale Verarbeitung stattfinden kann, nach direkter Verbindung zur Natur

als Ressource und nach kollektiven Handlungsmöglichkeiten, die über das Individuum hinausgehen (vgl. Teilfrage 2).

Die konkrete Intervention auf dem Hof, ein zweitägiges Wochenend-Format mit WTR, konnte diese Bedürfnisse auf zwei Ebenen adressieren: der individuell-psychologischen Ebene (emotionale Verarbeitung, Selbstwirksamkeitserleben) und der interpersonellen Ebene (Gemeinschaftsbildung, kollektive Bewältigungsstrategien). Die Integration von Trauerprozessen, Naturkontakt und praktischer Gartenarbeit in einem abgeschiedenen, partizipativ gestalteten Setting hat sich als effektiv erwiesen (vgl. Teilfrage 3).

Eine dritte Ebene, die strukturell-politische, verstanden als Fähigkeit zur aktiven Mitgestaltung gesellschaftlicher Rahmenbedingungen (politisches Empowerment), konnte im Wochenendformat kaum erreicht werden und war von Anfang an nicht das primäre Ziel der Arbeit. Diese Dimension bleibt jedoch eine wichtige Herausforderung für weiterführende Interventionen. Empowernde Unterstützung erfordert nicht einzelne isolierte Massnahmen, sondern ein integrales Konzept, das individuelles und kollektives Empowerment verbindet und ausreichend Zeit für tiefgreifende Prozesse ermöglicht, so dass daraus auch nachhaltige Handlungen entstehen können. Gerade im hektischen Alltag, der oft von praktischen Anforderungen geprägt ist, könnten solche Räume eine wertvolle Unterstützung bieten. Sie helfen uns, uns gegenseitig zu bestärken und wirklich zuzuhören, was uns im Leben und auf diesem Planeten wichtig ist.

6.2.5 Weitere Fragen

Bewährte sich das Empowerment-Konzept bei Klimaangst?

Während der Projektdurchführung hat sich gezeigt, dass die Verbindung von Empowerment und Klimaangst tragfähig ist: Partizipation ermöglicht es, als Expert:innen der eigenen Situation ernst genommen zu werden; Ressourcenorientierung fokussiert auf vorhandene Stärken statt auf Defizite und kollektives Empowerment betont, dass nachhaltige Veränderung durch gemeinsames Handeln entstehen kann (vgl. Kap. 3.4 und 3.5).

Dennoch erfordert das Konzept eine Erweiterung: Empowerment bei Klimaangst hat nicht das Ziel, die Wiedererlangung individueller Kontrolle über den Klimawandel zu erlangen, sondern auf die Entwicklung von Handlungsfähigkeit im Anbetracht von Unkontrollierbarkeit. Es geht darum, Menschen zu befähigen, mit Ambivalenz, Unsicherheit und begrenzter Wirksamkeit umzugehen und einen Weg zu finden, damit zu leben. Wichtig ist dabei eine Form von radikaler Hoffnung, wie sie Joanna Macy beschreibt (vgl. Kap. 5.2.7): die

Überzeugung, dass das, was wir heute tun können, notwendig ist, auch wenn wir nicht wissen, wie, wann oder für wen es von Bedeutung sein wird. Diese Haltung zeigte sich in einem Interview: «Weil es wie so klar ist, ich bin einfach dafür da und die Frage, ob ich es schaffe oder nicht oder ob wir es schaffen oder nicht, ist zweitrangig. Es ist so klar, ich bin da, um diesem Leiden zu begegnen und mit vollem Herzen alles für eine Wiedervereinigung von Mensch und Natur geben» (U, Zeile 50-53).

Welche methodischen Erkenntnisse ergaben sich?

Die Entscheidung für eine Projektarbeit statt einer Literatur- oder empirischen Arbeit empfand ich als bereichernd. Direkt mit Menschen zu arbeiten und die konkrete Wirkung der eigenen Arbeit zu erleben, war wertvoll und motivierend, vor allem auch weil ich eine Handlungsnotwendigkeit im bearbeiteten Themenbereich erlebe.

Die integrale Projektmethode nach Willener und Friz bot ein nützliches Strukturierungsinstrument für die zweisemestrige Arbeit (vgl. Kap. 4). Es bot Orientierung und Sicherheit für mein Vorgehen. Kritisch zu hinterfragen ist jedoch, ob die strikte Orientierung an den zwölf Schritten teilweise die inhaltliche Tiefe zugunsten struktureller Vollständigkeit einschränkte.

Welche Herausforderungen ergaben sich aus meiner Rolle und der Teamarbeit?

Die Doppelfunktion als Studierende und Projektleiterin bot mir intensive Lernmöglichkeiten, erschwerte aber die distanzierte Evaluation. Die Nähe zum Geschehen und emotionale Involviertheit beeinflussten die Wahrnehmung. Auch die Unterscheidung zwischen den Rollen der Forschenden und angehenden Fachperson der Sozialen Arbeit blieb teilweise unklar und führte zu Unsicherheiten bezüglich Nähe und professioneller Distanz.

Die Zusammenarbeit im dreiköpfigen Team funktionierte grundsätzlich gut, wobei komplementäre Kompetenzen produktiv zusammenwirkten (vgl. Kap. 5.4.1). Allerdings blieben Machtfragen im Team weitgehend unreflektiert. Als Initiantin des Projektes hatte ich faktisch eine zentrale Position in der Konzeption und Durchführung, was nicht immer offen thematisiert wurde.

6.3 Schlussfolgerungen und Ausblick

Die vorangegangene Reflexion bildet die Grundlage für die abschliessenden Schlussfolgerungen und den Ausblick.

6.3.1 Relevanz für die Soziale Arbeit

Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen auf, dass die Soziale Arbeit aufgrund ihres professionellen Auftrags und ihres Menschenbildes in besonderer Weise prädestiniert ist, auf Phänomene wie Klimaangst zu reagieren.

Die Profession ist dem Aufbau einer ökosozialen Welt verpflichtet und engagiert sich auf Mikro-, Meso- und Makroebene, um soziale und ökologische Schutzmassnahmen mitzugestalten sowie Handlungskompetenzen zu stärken (International Federation of Social Workers, 2022, S. 1). Ihre Stärke liegt dabei in der Verbindung individueller Unterstützung mit gemeinschaftlichen Prozessen, genau jenen Ebenen, auf denen Klimaangst bearbeitet werden sollte. Klimaangst ist keine individuelle Pathologie, sondern eine angemessene Reaktion auf eine existenzielle Bedrohung. Es geht darum, Menschen zu befähigen, mit ihren Emotionen zu leben und handlungsfähig zu bleiben.

Wenn dieses Projekt dazu beiträgt, dass das Thema innerhalb der Profession mehr Aufmerksamkeit erhält und neue Praxisprojekte entstehen, die Räume für Klimaemotionen eröffnen, wäre bereits ein wichtiger Schritt getan.

6.3.2 Implikationen für die Praxis

Das Thema Klimaangst ist stark verbreitet und braucht daher mehr Aufmerksamkeit in der beruflichen Praxis. Zudem sollte es stärker in Aus- und Weiterbildung aufgenommen werden, um Fachpersonen zu sensibilisieren und entsprechende Kompetenzen zu vermitteln.

Die Projekterfahrungen deuten darauf hin, dass Empowerment-orientierte Gruppenangebote wirksam sein können. Partizipation, Ressourcenorientierung und kollektive Selbstermächtigung sollten systematisch in etablierte Angebote integriert werden. Naturnahe und emotional orientierte Interventionen verdienen dabei verstärkte Beachtung.

Für eine nachhaltige Wirkung ist es wichtig, Anschlussstrukturen und die Integration in den Alltag zu berücksichtigen. Interventionen sollten nicht als Einzelangebote konzipiert werden, sondern durch regelmässige (Folge-)Treffen und Peergruppen ergänzt werden, um langfristige Wirkung und Transfer in den Alltag zu ermöglichen. Ebenso könnten vorhandene, bekannte und räumlich nahe Ressourcen wie zum Beispiel ein Gemeinschaftszentrum einen niederschwelligen und alltagsnäheren Zugang ermöglichen für Menschen, die in der Stadt oder in Stadtnähe wohnen.

6.3.3 Ausblick und offene Fragen

Zentrale offene Fragen bleiben: Wie lässt sich die Langzeitwirkung solcher Angebote erfassen und sichern? Welche Interventionsformate ermöglichen den Schritt von individueller und gemeinschaftlicher Ebene zur strukturell-politischen Ebene?

Eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit Klimaangst erfordert auch eine Reflexion über die professionelle Identität: Versteht sich die Soziale Arbeit als Dienstleisterin innerhalb gegebener Strukturen oder als aktive und betroffene Mitgestalterin gesellschaftlicher Transformationsprozesse?

Das Projektteam wird sich dieser Arbeit weiterhin widmen und mit Betroffenen von Klimaangst weiterarbeiten in der Hoffnung, dass weitere Fachpersonen und Initiativen folgen. Der Klimawandel und die damit verbundene Klimaangst werden voraussichtlich nicht verschwinden. Umso wichtiger erscheint es, Strukturen und Praktiken zu entwickeln, die Menschen unterstützen, handlungsfähig zu bleiben, für sich selbst, ihre Gemeinschaften und für eine lebenswerte Zukunft.

Literaturverzeichnis

AvenirSocial. (2014). *Berufsbild der Professionellen Sozialer Arbeit*. Verfügbar unter: https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/AS_Berufsbild_DE_def_1.pdf

Bartels, A. & Karic, S. (2023). A gap between talk and action? Engagement junger Menschen im Kontext des Klimawandels. *Voluntaris, 11*(1), 11-24. doi.org/10.5771/2196-3886-2023-1

Baudon, P. & Jachens, L. (2021). A Scoping Review of Interventions for the Treatment of Eco-Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(18), 9636. https://doi.org/10.3390/ijerph18189636

Bundesamt für Umwelt. (2020). *Klimawandel in der Schweiz*. Verfügbar unter: https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/thema-klima/klima--publikationen-und-studien/publikationen-klima/klimaaenderung-in-der-schweiz.html

Clayton, S. & Parnes, M. F. (2025). Anxiety and activism in response to climate change. *Current Opinion in Psychology*, *62*, 101996. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2025.101996

Droste, L. & Wendt, B. (2021). Who Cares? Eine ländervergleichende Analyse klimawandelbezogener Besorgnis in Europa. *Soziologie und Nachhaltigkeit*, *7*(1), 1–42. https://doi.org/10.17879/sun-2021-3281

Gebhardt, N., van Bronswijk, K., Bunz, M., Müller, T., Niessen, P. & Nikendei, C. (2023). Scoping Review zu Klimawandel und psychischer Gesundheit in Deutschland - Direkte und indirekte Auswirkungen, vulnerable Gruppen, Resilienzfaktoren. *Journal of Health Monitoring*, *8*(S4), 132-161. DOI:10.25646/11650

Herriger, N. (2020). *Empowerment in der Sozialen Arbeit* (6. erweiterte und aktualisierte Aufl.).Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH. https://doi.org/10.17433/978-3-17-034147-0

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., … Susteren, L. van. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *The Lancet Planetary Health*, *5*(12), e863–e873. https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3

International Federation of Social Workers. (2022). *The Role of Social Workers in Advancing a New Eco-Social World – International Federation of Social Workers*. Verfügbar unter: https://www.ifsw.org/the-role-of-social-workers-in-advancing-a-new-eco-social-world/

Jarrett, J., Gauthier, S., Baden, D., Ainsworth, B. & Dorey, L. (2024). Eco-anxiety and climate-anxiety linked to indirect exposure: A scoping review of empirical research. *Journal of Environmental Psychology, 96*, 102326. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102326

Robert Jungk Bibliothek JBZ. (2025). *Ich will genauer wissen, was Zukunftswerkstätten sind! – Robert Jungk Bibliothek JBZ*. Verfügbar unter: https://jungk-bibliothek.org/zukunftswerkstaetten/aufbau-und-methoden-der-zukunftswerkstatt/

Kennedy-Woodard, M. (2022). *Turn the Tide on Climate Anxiety: Sustainable Action for Your Mental Health and the Planet.* London: Jessica Kingsley Publishers.

Kuckartz, U. & Rädiker, S. (2024). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (6. Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa.

Mento, C., Damiani, F., La Versa, M., Cedro, C., Muscatello, M. R. A., Bruno, A., … Silvestri, M. C. (2023). Eco-Anxiety: An Evolutionary Line from Psychology to Psychopathology. *Medicina*, *59*(12), 2053. https://doi.org/10.3390/medicina59122053

Obradovich, N., Migliorini, R., Paulus, M. P. & Rahwan, I. (2018). Empirical evidence of mental health risks posed by climate change. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *115*(43), 10953–10958. https://doi.org/10.1073/pnas.1801528115

Ogunbode, C., Doran, R., Hanss, D., Ojala, M., Salmela-Aro, K., van den Broek, K. L., … Martinez-Buelvas, L. (2022). Climate anxiety, pro-environmental action and wellbeing: antecedents and outcomes of negative emotional responses to climate change in 28 countries. *Journal of Environmental Psychology*, *84*(1), 1–13. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101887

Pihkala, P. (2019). *Climate Anxiety*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. Verfügbar unter: https://mieli.fi/en/raportit/climate-anxiety

Pihkala, P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, *12*(19), 7836. https://doi.org/10.3390/su12197836

Powers, M. C. F., Rambaree, K. & Peeters, J. (2019). Degrowth for transformational alternatives as radical social work practice. *Critical and Radical Social Work*, *7*(3), 417–433. https://doi.org/10.1332/204986019X15688881497178

Rieken, B., Popp, R. & Raile, P. (2021). *Eco-Anxiety - Zukunftsangst und Klimawandel: Interdisziplinäre Zugänge*. Münster: Waxmann Verlag.

Schmitt, M., Kühlert, M. & Baedeker, C. (2023). *Explorationsstudie Klimawandel und Gesundheit : Studie im Auftrag der BARMER*. https://doi.org/10.48506/opus-8335

van Bronswijk, K. (2022). *Klima im Kopf: Angst, Wut, Hoffnung: Was die ökologische Krise mit uns macht. Emotionale Resilienz und mentale Gesundheit im Angesicht globaler Herausforderungen*. München: oekom verlag GmbH.

Wagner, L. & Witthöft, M. (2024). Klimaangst – angebracht oder dysfunktional? *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 53*(2), 59-71. https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000754

Willener, A. & Friz, A. (Hrsg.). (2019). *Integrale Projektmethodik*. Luzern: interact Verlag.

Work That Reconnects Network. (2023). *What is the Work That Reconnects?* Verfügbar unter: https://workthatreconnects.org/what-is-the-work-that-reconnects/

Anhang

Anhang 1: Interviewleitfaden

Interviewleitfaden

Einleitung

- Kurze Vorstellung des Projekts und Ziel des Gesprächs
- Erklärung zur Anonymität, Freiwilligkeit und Verwendung der Audioaufnahme

Hauptteil

Leitfragen

1. Was kommen dir als erstes für Gedanken, wenn du an den Zustand unserer Erde denkst?
2. Wie ohnmächtig/ermächtigt fühlst du dich bezüglich dieser Themen?
3. Welche weiteren Gefühle hast du?
4. Wie gehst du momentan mit diesen Gefühlen um?
5. Wie beeinflussen dich diese Gefühle im Alltag?
6. Was sind deine Ressourcen, um mit diesen Gefühlen umzugehen?
7. Was wünscht du dir für Hilfe, um mit diesen Gefühlen umzugehen?
8. Hast du Ideen, was wir in einer Gruppe zusammen machen können, um mit diesen herausfordernden Gefühlen umzugehen?

Abschluss

- Möglichkeit für Ergänzungen
- Dank für die Teilnahme

Anhang 2: Rückmeldungsgespräch Leitfaden

Rückmeldungsgespräch Leitfaden

Einleitung

- Kurze Erklärung des Ziels des Gesprächs
- Erklärung zur Anonymität, Freiwilligkeit und Verwendung der Audioaufnahme

Hauptteil

Leitfragen

1. Wie hat dir das Wochenende insgesamt gefallen? (Was hat dir besonders gefallen? Gab es etwas, das dir nicht gefallen hat?)
2. Hat dir das Wochenende geholfen, deine umweltbezogenen Emotionen besser wahrzunehmen? (Wenn ja, inwiefern? Kannst du ein Beispiel nennen?)
3. Hast du durch das Wochenende einen besseren Umgang mit diesen Emotionen gefunden? (Wenn ja, was hat dir dabei geholfen?)
4. Hat dich das Wochenende dazu motiviert, auch aktiv etwas im Aussen zu verändern, sei es während des Workshops oder danach? (Wenn ja, was hast du konkret umgesetzt oder planst du zu tun?)

Abschluss

- Möglichkeit für Ergänzungen
- Dank für die Teilnahme

(Für die schriftlichen Rückmeldungen wurde der Leitfaden per Mail zugeschickt)

Anhang 3: Verzeichnis verwendeter KI-Systeme

Verwendetes KI-System	**Verwendungszweck**
Anthropic. (2025). *Claude (Version 3)* [Large language model]. https://www.anthropic.com	- Textoptimierung und Überarbeitung - Strukturierungshilfe - Übersetzungshilfe
noScribe. (2024). noScribe (Version 0.6) [Speech-to-Text-Software]. Verfügbar unter: https://noscribe.app/	- Transkription der Interviews und der Gespräche
OpenAI. (2025). ChatGPT (Version 5) [Large language model]. Verfügbar unter: https://chat.openai.com/	- Textoptimierung und Überarbeitung - Strukturierungshilfe - Übersetzungshilfe
SciSpace. (2025). SciSpace [KI-gestütztes Recherche- und Schreibtool]. Verfügbar unter: https://scispace.com/search	- Literaturrecherche

Persönliche Erklärung Einzelarbeit

Erklärung des:der Studierenden zur Bachelorarbeit

Studierende:r:

(Name, Vorname) Bärlocher Jana

Bachelorarbeit: Empowerment in Gemeinschaft

(Titel) Konzeption, Durchführung und theoretische Reflexion eines Projekts zur Unterstützung von Menschen mit Klimaangst

Abgabe 26.11.2025

(Tag, Monat, Jahr)

Ich, obgenannte:r Studierende:r, habe die obgenannte Bachelorarbeit selbstständig verfasst.

Wo ich in der Bachelorarbeit aus Literatur oder Dokumenten *zitiere,* habe ich dies gemäss den «Richtlinien für wissenschaftliches Arbeiten» des Departements Soziale Arbeit als Zitat kenntlich gemacht. Wo ich einen von anderen Autor:innen verfassten Text *paraphrasiere,* habe ich dies ebenfalls gemäss den «Richtlinien für wissenschaftliches Arbeiten» des Departements Soziale Arbeit angegeben.

Bei der Erstellung der vorliegenden Arbeit wurden ausschliesslich die zitierten Quellen verwendet und die Nutzung von generativen KI-Systemen, welche die Qualität einer Arbeit auf inhaltlicher Ebene beeinflussen, wurde gemäss der «ZHAW-Richtlinie KI bei Leistungsnachweisen» und dem Merkblatt «Verwendung von generativer Künstlicher Intelligenz bei schriftlichen Arbeiten» offengelegt.

Ort, Datum: Unterschrift:

Zürich, 26.11.2025