



# Mentale Gesundheit in der Klimakrise



Vortragsreihe [Calumed e.V.](#) im [Refugium](#)  
Bispingen, 08.11.2023

Dipl.-Psych. Meike Pudlatz (Psychologists/Psychotherapists for Future Hamburg)  
Zeichnungen von Jai Wanigesinghe (Psychologists/Psychotherapists for Future)





# Worum geht's?

- Direkte und indirekte Folgen der Klimaveränderungen
- Auswirkungen auf die mentale Gesundheit
- Kurz: Klimagefühle
- Klimaresilienz
- Ausblicke und Was wir tun können





# Drei Ebenen der Involviertheit

Mensch = Verursacher



Mensch = Leidtragender



Mensch = Lösung





# Direkte und indirekte Auswirkungen der Klimaveränderung I

- Es wird heißer
- Es wird mancherorts stürmischer
- Starkregenereignisse nehmen zu
- Dürreperioden nehmen zu
- (Groß-) Wetterlagen bleiben länger stabil
- Die Weltmeere werden wärmer
- Eis und Permafrostböden tauen auf
- Meeres- und Windströmungen verändern sich

Mensch =  
Leidtragender

---





# Direkte und indirekte Auswirkungen der Klimaveränderung II

- Trinkwasserengpässe
- Waldbrände nehmen zu
- Ernteauffälle und Nahrungsmittelknappheit
- Zerstörung durch Hochwasser und Sturmfluten
- Der Meeresspiegel steigt
- Lebensraum für Mensch und Tier schwindet
- Verlust von Artenvielfalt
- Zunahme an Zoonosen
- Neue Krankheitslasten

Mensch =  
Leidtragender

---





# Direkte und indirekte Auswirkungen der Klimaveränderung III

- Menschen verlieren ihre Existenzgrundlage
- Flucht und Migration
- „Klimaangst“ und andere Klimagefühle
- Konflikte und Kriege um Ressourcen
- Wachsendes Erkennen der Veränderungsnotwendigkeiten

Mensch =  
Leidtragender

---





# Mentale Folgen



- Unmittelbare Veränderungen
- Längerfristige Veränderungen
- Wissen um den Klimawandel und seine Folgen





# Unmittelbare Veränderungen



Bei Extremwetterereignissen (Sturm, Starkregen, Waldbrand ...):  
Panik, Verzweiflung, PTSD, Depressionen, Angststörungen, Sucht...

Bei Hitze:

Konzentrationsstörungen, Zunahme Aggressivität, erhöhte  
Suizidalität, Störungen durch unpassend dosierte Medikamente,  
Folgen verschlechterter körperlicher Erkrankungen





# Längerfristige Veränderungen



- Umgang mit häufigerer Hitze und dadurch notwendiger Anpassungsmaßnahmen, z.B. veränderte Arbeitsmuster
- Ggf. Umzug/Verdrängung (Hochwassergefahr)
- Verminderte Planungssicherheit/existenzielle Verunsicherung
- Veränderung von Gewohnheiten zur Reduktion des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes/Ressourcenverbrauch, z.B. Mobilität
- Andere Erkrankungen, z.B. mehr und längerdauernde Allergien



# Wissen um die Klimakrise



- Zunahme von Sorgen und Ängsten, z.B. bzgl. Kindern
- Solastalgie und Trauer um künftig Gestriges
- Gewissensdruck, Schuld und Scham
- Energieaufwand für Verdrängungsleistungen
- Umgang mit Wut und Zeitdruck u. Konflikte, z.B. mit Andersdenkenden
- Aufwand für bürgerschaftliches Engagement



# Klimagefühle als Motor und Motivation zur Veränderung Wege von der mentalen Belastung zur Klima-Resilienz





# Von Resilienz, Resilienz in der Klimakrise und Klimaresilienz



## Resilienz (psychologisch):

„Wenn sich Personen trotz belastender Lebensumstände und Krisen psychisch gesund entwickeln“ (Lyssenko & Bengel, 2016)



## Klimaresilienz (psychologisch):

„Psychische Fähigkeit und Ressource, Belastungen durch die Klimakrise gesund **kognitiv, emotional, zwischenmenschlich und handlungsorientiert** zu verarbeiten und so als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Dohm & Klar, 2020)



# Klimaresilienz

*„... beschreibt die Fähigkeit von Individuen und Gruppen, trotz der klimatischen und damit einhergehender Veränderungen Gesundheit und Funktionsfähigkeit zu erhalten oder rasch zu rekonstituieren.*

*Dazu bedarf es eines Bündels jeweils situativ angepasster Maßnahmen und Fähigkeiten auf individueller und kollektiver Ebene, die die Bereiche Mitigation, Adaptation und Transformation umfassen.“*

*(Pudlatz, 2023)*



# Klimaresilienz

## *Vier Aspekte von Resilienz in der Klimakrise/Klimaresilienz*

***Ansatzpunkt: Individuell + Kollektiv***

***Ziel: Adaptation + Transformation (zur Mitigation)***

*Individuell – auf Adaptation ausgerichtet*

*Individuell – auf Transformation ausgerichtet*

*Kollektiv – auf Adaptation ausgerichtet*

*Kollektiv – auf Transformation ausgerichtet*



# Individuelle Ebene: Adaptation

## Beispiele:

- Hitzeschutz und Hitze-angepasste Routinen, ggf. Prüfen der Medikation
- Bewusster Umgang mit Klimagefühlen (Zulassen, Differenzieren, Regulieren, Teilen, als Motor nutzen)
- Mitwirken an Klima-Anpassungsmaßnahmen (Selbstwirksamkeit)
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- Hoffnung(svarianten) und Dankbarkeit empfinden





# Individuelle Ebene: Transformation

## Beispiele:

- Visionen entwickeln / sich informieren zu „best practice“
- Gefühle nutzen als Motivation zur Veränderung
- Balance und Kohärenzgefühl stärken, existenzielle Fragen adressieren
- Sich vom Zuviel befreien / Abschied nehmen / Suffizienz erleben
- Verbundenheit spüren und pflegen



# Kollektive Ebene: Adaptation

## Beispiele:

- Klimagefühle teilen/ Gesprächskreise
- Mitwirkung an Klima-Anpassungsstrategien (kollektive Wirksamkeit)



# Kollektive Ebene: Transformation

## Beispiele:

- Gemeinsam vom CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zum Handabdruck
- Sich vernetzen innerhalb und außerhalb der Berufsgruppe
- Politisch – gesellschaftlich gemeinsam aktiv sein
- Die Perspektive wechseln – Entwicklung eines „atmosphärischen“/ökologischen Bewusstseins
- Paradigmenwechsel voranbringen



# Fazit

Um als Person und als Gesellschaft klimaresilient zu werden, benötigen wir Menschen,

- die gut auf sich und aufeinander achten,
- die die Klimakrise ernst nehmen,
- die ihre Gefühle wahrnehmen, regulieren und als Motor nutzen können,
- denen bewusst ist, dass alles/alle miteinander verbunden sind
- die willens und in der Lage sind zu kooperieren, und
- die bereit sind, Veränderungen zu vollziehen und selbst daran mitzuwirken, insbesondere sich gesellschaftlich-politisch und in ihren jeweiligen Arbeitsfeldern einzubringen,

sodass der Ausstoß von Treibhausgasen rasch sinkt und wir die Lasten der nicht mehr zu verhindernden Folgen der Klimakrise gemeinsam stemmen.



# **Zwei Anstöße dazu, wie das gelingen kann**

1. Dimensionen eines möglichen Paradigmenwechsels
2. Eine Formel zur Generierung von Transformations-Energie



# Skizze hilfreicher Paradigmenwechsel I

Vorherrschende Annahmen	Wandel in Richtung	Post-transformatorische Basis
Konkurrenzdenken und „Survival of the fittest“	=>	Kooperation, Vernetzung
Entwicklung durch zufällige Mutation und Selektion	=>	Entwicklung durch Selbstorganisation und Kreativität
Glaube an die Getrenntheit/Trennbarkeit der Dinge/des Lebens	=>	Akzeptanz der Verbundenheit aller Dinge/ allen Lebens
Glaube an/Hoffnung auf einen „Masterplan“	=>	Vertrauen in die Fähigkeit der Selbstorganisation, Verwirklichte Heterotopien
Vorherrschaft des linearen Denkens	=>	Denken in Kreisläufen und Interdependenzen
Annahme von Hierarchien als vorherrschendes Naturgesetz	=>	Erkennen von Kooperation, Co-Entwicklung und Vielfalt als (Über-) Lebensprinzipien



# Skizze hilfreicher Paradigmenwechsel II

Vorherrschende Annahmen	Wandel in Richtung	Post-transformatorische Basis
Hinnehmende/passive Grundhaltung	=>	Nutzen der eigenen Gestaltungsfähigkeiten
Betonung von Pathogenese und Krankenbehandlung	=>	Fokus auf Salutogenese, Prävention und Resilienz
Patriarchale, weißhütig dominierte (Macht-) Strukturen	=>	Echte Gleichwürdigkeit und Teilhabe aller Geschlechter, Ethnien etc.
Mechanistisches Weltbild (Vorherrschen quantitativer Forschung)	=>	Kreatives, selbstorganisierendes, kooperatives Weltbild (Fördern qualitativer Forschung)
Weitgehende Missachtung der Innenwelten	=>	Achtung/Nutzung von Gefühlen, Inspiration, Intuition, etc.
Leistungsgesellschaft	=>	Kooperationsgesellschaft(en)
Expansives Wachstum	=>	Wachstum in Vielfalt und innerhalb natürlicher Grenzen





# Eine Formel zur Generierung von Transformations-Energie

(Seliger, 2022)

$$P \times V \times R \times ES = E$$

P = Problem

V = Vision

R = Ressourcen

ES = Erste Schritte

E = Energie

**Beachte:** Damit ein Produkt nicht gleich Null wird, müssen alle Faktoren größer Null sein!



# Anwendung der Formel

$$P \times V \times R \times ES = E$$

## am Beispiel

- P:** Fleischlastiges (klima- und tierwohlschädliches) Essen in der Kantine
- V:** Ansprechende vegane und vegetarische Gerichte als erste und günstigste Angebote auf der Karte, ergänzt durch wenige Fleischgerichte in Bio-Qualität
- R:** Gleichgesinnte Kolleg:innen, Guter Draht zur Küchenleitung, Gesundheitsargumente
- ES:** Erstellung eines attraktiven One-Pager der Vorzüge oder Befragung der Beteiligten, Vorstellung guter Beispiele



# Kleine Übung als Überleitung in die Diskussion:

Wende die Formel  $P \times V \times R \times ES = E$   
auf einen dir nahen Lebens- oder Aktionsbereich an und  
diskutiere das mit deinem Sitznachbarn (10 Min.)

1. Beschreibe das Problem, das du ändern möchtest,
2. Entwickle eine möglichst positive, anschlussfähige Vision als Alternative,
3. Checke deine Ressourcen
4. Plane erste Schritte

Nimm wahr, wie sich dieses Vorgehen für dich anfühlt



# Lesenswertes

- Luisa Neubauer & Bernd Ulrich – *Noch haben wir die Wahl: Ein Gespräch über Freiheit, Ökologie und den Konflikt der Generationen.*
- Maja Göpel – *Unsere Welt neu denken: Eine Einladung. UND - Wir können auch anders*
- Fabian Scheidler – *Der Stoff aus dem wir sind: Warum wir Natur und Gesellschaft neu denken müssen.*
- Christian Felber – *Gemeinwohl-Ökonomie: Das alternative Wirtschaftsmodell für Nachhaltigkeit.*
- Eckart von Hirschhausen – *Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben.*
- Ruth Seliger: *Systemische Beratung der Gesellschaft: Strategien für die Transformation*
- Uwe Schneidewind – *Die große Transformation*
- Rob Hopkins - *Stell dir vor: Mit Mut und Fantasie die Welt verändern.*
- Claudia Traidl-Hoffmann & Katja Trippel – *Überhitzt: Die Folgen des Klimawandels für unsere Gesundheit.*



# Lesenswertes

## Psychologisches:

- Katharina van Bronswijk & Christoph Hausmann – *Climate Emotions: Klimakrise und psychische Gesundheit.*
- Lea Dohm, Felix Peter & Katharina van Bronswijk – *Climate Action: Psychologie der Klimakrise (Handlungshemmnisse und Handlungsmöglichkeiten).*
- Meike Pudlatz – *Klimaresilienz aufbauen: Was Psychotherapeut:innen beitragen können*
- Katharina van Bronswijk – *Klima im Kopf*
- Lea Dohm & Mareike Schulze – *Klimagefühle: Wie wir an der Umweltkrise wachsen, statt zu verzweifeln*
- Barbara Strohschein – *Abwehr und Anerkennung in der Klimakrise : Wie über Wahrheiten, Fakten und Meinungen kommuniziert wird*
- Stefan Ruf – *Klimapsychologie: Atmosphärisches Bewusstsein als Weg aus der Klimakrise.*
- Stefanie Spessart-Evers - *Klimawandel- Bewusstseinswandel: Eine Einladung.*



# Gute Websites, Podcasts und Fernsehbeiträge

## Websites:

<https://psych4f.org>

<https://www.germanwatch.org/de/handprint>

<https://healthforfuture.de/materialien/>

<https://www.klimafakten.de/>

<https://www.parentsforfuture.de/de/kinder>

<https://storiesforfuture.ch/>

## Podcasts:

<https://klimaimkopf.podigee.io/> (Psychologists for Future)

<https://open.spotify.com/show/28sR8OiOq0MMnGEzMJTXSt> (Luisa Neubauer)

<https://dasisteinegutefrage.de/> (Volker und Cornelia Quaschnig)

<https://open.spotify.com/show/6SL4tlnXOekb0Cd1MvKOjb> (Friedemann Karig & Samira El Ouassil -  
bisschen off topic)

## Fernsehbeiträge:

<https://www.zdf.de/gesellschaft/plan-b>

[https://www.ardmediathek.de/serie/wir-koennen-auch-anders/staffel-  
1/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9zZGlvY3RjZC8xNTAy/1](https://www.ardmediathek.de/serie/wir-koennen-auch-anders/staffel-1/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9zZGlvY3RjZC8xNTAy/1)



**Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!**