

Klima & mentale Gesundheit

Stand: 08. Oktober 2024

Die Klimakrise belastet die mentale Gesundheit von Menschen auf der ganzen Welt. Schlechte Luftqualität erhöht das Risiko für Demenz, aber auch für Depressionen und Angststörungen. Extreme Hitze kann vor allem bei bereits Geschwächten Stress, Ängste und Depressionen verstärken und erhöht das Suizidrisiko. Der Weltklimarat zeigt auf, dass die Klimakrise ein immer größeres Risiko für die psychische Gesundheit darstellt und suizidales Verhalten verstärken kann. Ereignisse wie die Flutkatastrophe 2021 in Westdeutschland haben sowohl schwerwiegende kurzfristige als auch langfristige Folgen für die Psyche der Betroffenen und stellen die Gesundheitssysteme regional vor große Herausforderungen.

Inhaltsverzeichnis

Gesundheit	3
Seelische Belastung durch die Klimakatastrophe	3
Steckbrief Solastalgie:	4
Klima	5
Wie Extremwetter & Naturkatastrophen psychisch krank machen	5
Die wichtigsten Zusammenhänge zwischen Klima und mentaler Gesundheit laut WHO:	7
Wirtschaft & Gesellschaft	7
Mehr Arbeitsausfall durch mentale Belastung	7
Lifestyle & Sport	8
Wie dein Lebensstil dir und dem Planeten hilft	8
Konkret	8
Lösungsansätze & Schutzmaßnahmen	8
Gesundheitspolitisch:	9
Wissenschaftlich:	10
Individuelle Schutzmaßnahmen:	10
Was tun?	10
Wie Menschen ins Handeln kommen	10
Regionale Beispiele	12
Erfolgsbeispiele aus Deutschland	12
Baden-Württemberg	12
Bayern	12
Berlin	12
Bremen	12
Hessen	13
Mecklenburg-Vorpommern	13

Niedersachsen	13
Nordrhein-Westfalen	13
Rheinland-Pfalz	13
Sachsen	13
Sachsen-Anhalt	14
Schleswig-Holstein	14
Thüringen	14
Tipps & Daten	14
Tipps für Lokaljournalismus:	14
Fragen zur weiteren Recherche:	14
Daten für die eigene Region:	14
Lokale Ansprechpartner:innen:	15
Themenvorschläge:	15
Hilfreiche Datenbanken	16
Literatur	18
Quellennachweise	18
Weiterführende Literatur	23

Gesundheit

Seelische Belastung durch die Klimakatastrophe

Der Bericht des Weltklimarates IPCC von Februar 2022 hat die Auswirkungen der Erderwärmung auf die psychische Gesundheit zum Thema gemacht. Die Klimakrise mitzuerleben kann zu Sorgen über die Zukunft, Hilflosigkeit und Trauer führen (1). Gerade viele junge Menschen berichten über solche Gefühle der Beeinträchtigung – sowie des Verrats und Misstrauens gegenüber der Regierung angesichts der Untätigkeit des Staates (2). Diese Untätigkeit verstärkt insbesondere bei 16- bis 25-Jährigen die sogenannte „Klimaangst“. Der Begriff beschreibt die Erwartung, selbst von der Klimakrise betroffen zu sein (3). Dabei tragen die damit verbundenen Ungewissheiten selbst wiederum zur Belastung bei.

Der Begriff „Klimaangst“ wird allerdings auch kritisch gesehen: Denn er legt nahe, dass es sich dabei um eine Krankheit handelt (4). Tatsächlich ist Klimaangst aber eine nachvollziehbare Reaktion auf ein reales Problem, anders als etwa eine Klaustrophobie.

„Klimaangst ist völlig rational. Das Beste, was man tun kann, ist, mit anderen Menschen darüber zu sprechen, seine Ängste zu teilen und sich gemeinsam der Herausforderung zu stellen.“

Prof. Dr. Gerhard Reese
Professor für Umweltpsychologie an der Universität Koblenz-Landau
Quelle: Interview mit der AOK (5)

- In der Sinus-Jugendstudie 2022 gaben 37 Prozent der Befragten an, große Angst vor der Klimakrise zu haben. Die drei größten Sorgen dabei sind, dass Wetterextreme zunehmen, dass der Lebensraum von Tier und Mensch verloren geht und dass Kriege um Wasser entstehen (6).
- Die Studie „Zukunft? Jugend fragen!“ im Auftrag des BMUV zeigte, dass die Auswirkungen der Klimakrise junge Menschen belasten. Trauer, Mitleid, Wut und Angst spielen demnach neben dem Empfinden von Ungerechtigkeit eine wichtige Rolle (7).
- In einer Studie der University of Bath im Vereinigten Königreich gaben 60 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus zehn Ländern an, besorgt über die Klimakrise zu sein. 45 Prozent gaben sogar an, diese Sorgen würden ihren Alltag bestimmen (2). In dieser Studie aus dem Jahr 2021 gaben 40 Prozent der jungen Menschen an, dass sie aufgrund der Klimakrise nicht sicher seien, ob sie selbst einmal Kinder bekommen sollten (2).
- Menschen über 40 fühlen sich ähnlich stark durch den Klimawandel bedroht – unabhängig davon, ob sie Kinder haben oder nicht. Überraschend an den Ergebnissen einer aktuellen Studie des Deutschen Zentrums für Altersfragen ist auch: Eltern ohne Enkelkinder empfinden altersunabhängig eine höhere Bedrohung (Mittelwert 6,03) als Großeltern (Mittelwert 5,62) (69).

- Eine Studie zu den Auswirkungen des Ahrtal-Hochwassers 2021 auf die Gesundheit der lokalen Bevölkerung kommt zu dem Ergebnis, dass die Anzahl an Diagnosen im Bereich der psychischen und Verhaltensstörungen in Folge der Flut angestiegen ist (70). Zugenommen haben unter anderem die Diagnosen von emotionalen Störungen bei Kindern, schizoaffektive Störungen sowie der Missbrauch von Opioiden.

Steckbrief Solastalgie:



Quelle: Shutterstock / Ewa Studio

Mit dem Begriff Solastalgie werden das Gefühl des Verlorenseins und Trauer beschrieben, die bei Menschen entstehen können, wenn sie erleben, wie sich ihr eigenes Zuhause durch die Klimakrise verändert (8). Diese Gefühle können durch das Verschwinden wichtiger Orte wie etwa Moore oder Wälder aufkommen, die man vielleicht noch als Kind intakt erlebt hat, oder wenn ganze Landstriche durch anhaltende Trockenheit leblos wirken.

- Das Wort ist eine Kombination aus dem lateinischen Begriff *sōlācium* (Trost) und der griechischen Wurzel *-algia* (Schmerz, Leiden, Krankheit).
- Solastalgie ist eine neu beschriebene Form psychischer Belastung. 2005 prägte Glenn Albrecht (ehem. Professor für Nachhaltigkeit an der Murdoch University in Westaustralien) den Begriff.
- Solastalgie ist nicht nur auf die Zerstörung von Naturräumen beschränkt, auch in Städten oder dicht besiedelten Gebieten kann sie auftreten. Sie betrifft das, was Menschen mit „Heimat“ verbinden.
- Auch Hitze kann einen Lebensraum als nicht mehr lebenswert erscheinen lassen.

„Die psychosoziale Bewältigung der Flut ist keine Angelegenheit von Wochen oder Monaten, sondern von Jahren. Umso wichtiger ist es uns, dass wir die psychiatrische Versorgung der Menschen im Ahrtal sicherstellen.“

Siglinde Hornbach-Beckers

Leiterin des Fachbereichs Jugend, Soziales und Gesundheit der Kreisverwaltung Ahrweiler

Quelle: Rhein-Ahr-Anzeiger (9)

Klima

Wie Extremwetter & Naturkatastrophen psychisch krank machen

Bei der Hochwasserkatastrophe im Juli 2021 starben allein in Deutschland mehr als 180 Menschen. Die Flut verursachte zudem Sachschäden in Milliardenhöhe. Ein Bericht des Deutschen Wetterdienstes (DWD) zeigt, dass die Häufigkeit von Starkregenereignissen in den vergangenen Jahren zugenommen hat (10). Immer wieder kam es dadurch auch zu Hochwasserkatastrophen. Das Ausmaß der psychischen Belastung durch die Flutkatastrophe im Jahr 2021 ist noch nicht absehbar; von anderen Katastrophen ist bekannt, dass sie sich in unmittelbare und mittelbare Folgen aufteilen (11). Nach dem Schock durch den Verlust Angehöriger, durch Verletzungen oder auch den Verlust von Haustieren entstehen langfristige Belastungen, sowohl durch den Verlust selbst, als auch durch finanzielle Belastungen oder die Störung sozialer Netze.

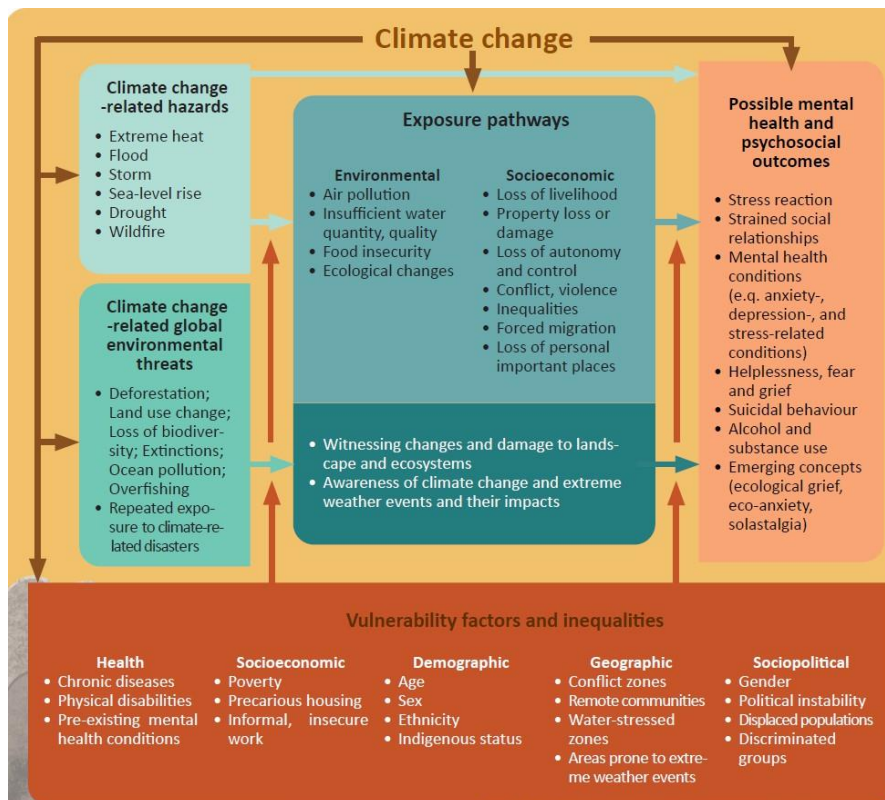
- Schätzungen zufolge leiden durch die Flutkatastrophe im Ahrtal mindestens 15.000 Menschen unter einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) (12). Diese Schätzung beruht darauf, dass nach Naturkatastrophen ca. 10 bis 20 Prozent der Betroffenen eine post-traumatische Belastungsstörung entwickeln (13). Im Ahrtal waren 40.000 Menschen von der Flut betroffen und anschließend kamen über 100.000 Helfer:innen in die Region (14).
- Medienberichte aus der Region zeigen, dass die Therapie-Praxen im Ahrtal überlastet sind (15).
- Bestimmte Gruppen sind durch klimabedingte Gefahren unverhältnismäßig stark gefährdet, darunter Menschen mit bereits bestehenden psychischen Erkrankungen (16).
- Chronischer Stress (z. B. durch Extremwetterereignisse wie Hitze oder Überflutungen) wird mit Schlafstörungen in Verbindung gebracht, die körperliche Krankheiten beeinflussen oder die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden beeinträchtigen können (1,11,12). Das gilt besonders für Menschen, die von der Landwirtschaft leben und durch Wetterextreme in ihrer Existenz bedroht sind.
- Studien zeigen, dass Depressionen, Ängste, posttraumatische Belastungsstörungen und Suizidfälle zunehmen, wenn Menschen Extremwetterereignissen ausgesetzt sind (23). Auch andere Traumafolgestörungen nehmen zu, wie Somatisierungsstörungen, Zwangsstörungen oder Suchterkrankungen (1).

Neben Extremwetterereignissen haben auch hohe Temperaturen einen Effekt auf die körperliche und mentale Gesundheit. Die kognitive Leistung kann bei Hitze abnehmen. Diese Einschränkungen hängen ab von der Komplexität der Aufgabe und der Fähigkeit der Person, ihre Körpertemperatur zu regulieren (24).

Hitze kann die Wirkung psychiatrischer Medikamente beeinträchtigen, zudem können bestimmte Wirkstoffe das Schwitzen und damit die Abkühlung verringern (17). Außerdem kann sie zu vermehrtem Stress, Aggressionen, Ängsten und Depressionen führen und wird sogar mit höheren Suizidraten in Verbindung gebracht (18,19). Laut einer 2021 veröffentlichten Metaanalyse besteht pro Temperaturanstieg von 1 Grad Celsius ein 0,9 Prozent höheres Risiko für psychische Erkrankungen (21). Eine Studie aus dem Jahr 2018 zeigte mit Daten aus mehreren Jahrzehnten, dass Suizidraten in den USA um 0,7 Prozent, in Mexiko um 2,1 Prozent stiegen für jedes Grad Temperaturerhöhung bei den monatlichen Durchschnittswerten (71). Analysen von depressiver Sprache in Sozialen Netzwerken legen nahe, dass die mentale Gesundheit während Hitzeperioden leidet. Das Modell der Forschenden geht davon aus, dass in den USA und Mexiko bis 2050 zwischen 9.000 und 40.000 zusätzlicher Suizide auftreten werden, wenn die Klimakrise weiter ungebremst fortschreitet. Zudem kann Hitze das Krankheitsbild von Demenz, Schizophrenie und Bipolarer Störungen verschlimmern. Die psychische Belastung durch Hitze zeigt sich auch daran, dass die Anzahl von (Not-) Aufnahmen in psychiatrischen Kliniken ansteigt. Dort treten außerdem mehr aggressive Zwischenfälle auf, je höher die Temperaturen sind (20).

Um über den Zusammenhang von hohen Temperaturen und psychischer Gesundheit aufzuklären, hat die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) jeweils einen Informationsflyer zum Thema Hitze und psychische Gesundheit für Psychotherapeut:innen und für Patient:innen entwickelt (72,73). Die Infolyer sind in Kooperation mit den Psychologists/Psychotherapists for Future (Psy4F) entstanden.

Die wichtigsten Zusammenhänge zwischen Klima und mentaler Gesundheit laut WHO:



Bildquelle: [World Health Organization](#) (16)

Wirtschaft & Gesellschaft

Mehr Arbeitsausfall durch mentale Belastung

Immer mehr Menschen fallen bei der Arbeit wegen psychischer Erkrankungen aus. Im Jahr 2022 wurden 301 Fehltag je 100 Versicherte verzeichnet, dies ergab der [DAK-Psychoreport 2023](#) auf Basis der Krankschreibungen von 2,4 Millionen DAK-versicherten Beschäftigten (25). Besonders deutlich war der Anstieg bei Beschäftigten unter 30 Jahren. Durch die Klimakrise, insbesondere durch Extremwetterereignisse wie extreme Hitze, verschlechtern sich die Symptome bereits Erkrankter. Außerdem steigt die Zahl der Menschen mit psychischen Erkrankungen. Die Klimakrise hat damit auch erhebliche Auswirkungen auf die Wirtschaftsleistung Deutschlands.

- Die Zerstörung von Lebensräumen und -grundlagen forciert ökonomische Krisen, Nahrungsmittelunsicherheit, gewaltvolle Konflikte und die Vertreibung von Menschen. All das sind auch Belastungs- und Risikofaktoren für die psychische Gesundheit (26).
- Hitzewellen nehmen durch die Klimakrise von allen Wetterextremen am meisten zu; Hitze beeinträchtigt unsere kognitiven Fähigkeiten und senkt die wirtschaftliche Produktivität (27).
- Die Hitzebelastung macht es teils unmöglich zu arbeiten und die Pausenzeit verlängert sich (28).

- Hitze führt bei bereits vulnerablen Gruppen, wie Menschen mit psychischen Vorerkrankungen, aber auch bei Menschen, die der Hitze besonders ausgesetzt oder aus physischen Gründen auf bestimmte Medikamente angewiesen sind, zu mehr Ausfalltagen.
- In Städten und im Rheintal werden Tropennächte am stärksten zunehmen – auf bis zu 30 Nächte im Jahr. Von Tropennächten spricht man, wenn die Temperaturen nicht unter 20 Grad Celsius fallen. Viele solcher Nächte in Folge und hohe Tagestemperaturen nehmen dem Körper die Erholungsphasen (29).

Lifestyle & Sport

Wie dein Lebensstil dir und dem Planeten hilft

Das beste Gegengift gegen Klimaangst ist kollektive Selbstwirksamkeit. Wer sich (berechtigterweise) Sorgen um die Klimakrise macht, profitiert vom Engagement im Umweltschutz – durch die Gemeinschaft und das Gefühl, etwas bewirken zu können, selbst wenn es in begrenztem Umfang ist.

Selbstfürsorge, die auch noch umweltfreundlich bzw. klimapositiv ist, kann die eigene Resilienz schützen. Welche Maßnahmen dabei helfen, ist sehr individuell. Bewegung kann für viele Menschen ein wirksamer Bestandteil der Stressbewältigung sein, auch in Ergänzung zu Psychotherapie (30). Regelmäßiger Sport kann Angst-Symptome laut Studien um ca. 20 Prozent lindern (31). Bei großer Hitze kann Sport allerdings auch für körperlich Gesunde gefährlich werden – ein Effekt, der einmal mehr zeigt, wo die Grenzen unserer Anpassungsfähigkeit liegen.

Auch andere Hobbies wie künstlerische, musikalische oder handwerkliche Tätigkeiten können sich positiv auf die mentale Gesundheit auswirken: Sie verringern die Wahrscheinlichkeit, an Depression zu erkranken, laut Studien um 32 Prozent (32). Außerdem können Achtsamkeit, beispielsweise durch regelmäßige Meditation oder Momente ohne Smartphone, die eigene mentale Gesundheit stärken und gleichzeitig zu einem nachhaltigeren Lebensstil führen (33). Wichtige Bewältigungsmethoden für den emotionalen Umgang mit der Klimakrise schlagen die Psychologists for Future vor (34). So können beispielsweise auch Strategien wie Gefühlsakzeptanz, Freundschaften oder Engagement dabei helfen, die eigene Klimaresilienz zu stärken. Diese Hinweise auf individueller Ebene dürfen aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass es vor allem eine kollektive Resilienz braucht, die nicht nur Anpassung und Bewältigung fördert. Politische Schritte zum Schutz unserer Lebensbedingungen und eine gesellschaftliche Transformation sind nötig.

Konkret

Lösungsansätze & Schutzmaßnahmen

Die breite Mehrheit der Weltbevölkerung unterstützt Klimaschutzmaßnahmen und akzeptiert die dafür aufzubringenden Kosten. Neben der Forderung nach verstärktem politischem Handeln würden 69 Prozent der Weltbevölkerung ein Prozent ihres persönlichen Einkommens für den Klimaschutz abgeben. Dies zeigt eine Studie von Verhaltenswissenschaftler:innen der Universität Bonn, des Leibniz-Instituts für Finanzmarktforschung SAFE in Frankfurt sowie der Universität Kopenhagen (74). Es wurden ca. 130.000 Personen in 125 Ländern befragt, damit ist die Studie repräsentativ für die Weltbevölkerung.

Der Fokus auf individuelle Lösungen für die Klimakrise hat die eigentlich notwendigen Systemänderungen viel zu lange verhindert. Maßnahmen, die das Klima und die Gesundheit wirklich effektiv schützen, sind politischer Natur. Wesentlich ist es, die Erderhitzung so weit wie eben möglich zu begrenzen. Mit jedem Hundertstel Grad Erwärmung führt die Klimakrise zu mehr Schäden und Verlusten. Außerdem wird es wahrscheinlicher, dass wir Kippunkte überschreiten. Das Zeitfenster, um eine lebenswerte Zukunft für alle zu sichern, schließt sich schnell – die Menschen, die jetzt gerade auf der Erde leben, bestimmen darüber, wie das Leben Hunderter Generationen nach uns aussieht: Die Entscheidungen und Maßnahmen, die wir unserem Jahrzehnt umsetzen, wirken sich jetzt und für Tausende von Jahren aus.

Die fortschreitende Klimakrise und die zunehmende mentale Belastung der Menschen in Deutschland erfordern Gegenmaßnahmen, die einerseits die Ursachen dieser Krise adressieren, aber auch Anpassungsstrategien beinhalten, für die unabwendbaren Folgen der Klimakrise in den nächsten Jahren und Jahrzehnten. Der Fokus liegt hier auf Veränderungen auf Systemebene, auf gesundheitspolitischen und strukturellen Maßnahmen, weil sie die stärkste Wirkung erzeugen. Aber auch auf individueller Ebene gibt es Möglichkeiten, die eigene Resilienz zu stärken oder dem Gefühl der Hilflosigkeit zu entkommen.

Daher haben wir eine Sammlung an systemischen bzw. politischen Maßnahmen und Lösungsansätzen in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen zusammengestellt. Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern verdeutlicht wichtige politische Aktionsfelder. Ihre konkrete Bewertung muss immer im Kontext möglicher Zielkonflikte, regionaler und sozialer Verhältnisse erfolgen.

Gesundheitspolitisch:

- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt fünf zentrale Ansätze zur Bewältigung (16):
 - Die besonderen Risiken durch den Klimawandel in Politik und Programme für psychische Gesundheit einbeziehen, inkl. Unterstützung für psychische Gesundheit und psychosoziale Unterstützung, um sich besser auf die Klimakrise vorzubereiten und auf sie zu reagieren.
 - Unterstützung mentaler Gesundheit und psychosoziale Unterstützung in Politiken und Programme integrieren, die sich mit Klimawandel und Gesundheit befassen.
 - Auf globalen Verpflichtungen aufbauen und diese umsetzen, allen voran die Pariser Klimaziele (1,5-Grad-Ziel) und die UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs).
 - Sektorübergreifende und gemeinschaftsbasierte Ansätze verfolgen, um einerseits Anfälligkeit für psychische Erkrankungen zu verringern, andererseits die Auswirkungen des Klimawandels auf Psyche und psychosoziale Faktoren zu bewältigen.
 - Die großen Finanzierungslücken beheben, die sowohl im Bereich der psychischen Gesundheit als auch bei der Reaktion auf die gesundheitlichen Auswirkungen des Klimawandels bestehen.
- Gesundheitspersonal darin schulen und unterstützen, die psychische Gesundheit und die psychosozialen Auswirkungen der Klimakrise zu verstehen, um den Betroffenen grundlegende psychosoziale Unterstützung zu bieten (16).
- Flexible Einsatzkräfte, Notversorgungsstationen sowie geschulte Behandlungsteams in den bereits oder zukünftig betroffenen Katastrophengebieten bereitstellen (35).

- Psychotherapeutische Versorgung für die Zunahme an psychischen Erkrankungen durch Klimafolgen ausbauen: Seit vielen Jahren spitzt sich der Notstand in Deutschland zu, weil es nicht genug Therapieplätze gibt, Betroffene monatelang warten müssen (36). Das Problem bestand schon vor der Pandemie und wird im Angesicht zunehmender Krisen immer größer.
- Psychologische bzw. psychotherapeutische Prävention stärker in den Blick nehmen, um das Versorgungssystem zu entlasten (3).
- Psychiatrische und psychologische Weiterbildungskonzepte zur Klimakrise auf die Beine stellen, um Fachkräfte, Betroffene und Öffentlichkeit zu schulen und zu klimafreundlichem und gesundheitsförderlichem Verhalten anzuregen (3).
- Mehr Projekte zu Resilienz in Schulbildung und Erwachsenenbildung fördern und einsetzen
- Klimaresilienz stärken – durch breite Angebote, die insbesondere die kommunikativen, sozialen und emotionalen Kompetenzen und den Selbstwert fördern, aber auch durch Angebote wie Meditation und Achtsamkeitstrainings.

Wissenschaftlich:

- Psychische Auswirkungen der Klimakrise stärker erforschen (3).
- Mehr Forschung zu Lösungsansätzen durchführen, die die Auswirkungen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit angehen.

Individuelle Schutzmaßnahmen:

- Gefühle anerkennen, darüber sprechen, gemeinsam mit anderen aktiv werden
- Angebote zur Unterstützung wahrnehmen, wie die Gesprächsrunde der Psychologists for Future (4)
- Gesunden Zweckoptimismus pflegen – Zynismus ist ebenso unproduktiv wie unrealistische Hoffnungen (5)
- Selbstwirksamkeit erfahren, beispielsweise durch Engagement für Klimaschutz oder politische Teilhabe
- Eigene Resilienz aufbauen, z. B. durch Selbstfürsorge oder Achtsamkeit. Wesentlich dabei: Pflege sozialer Beziehungen und die Stärkung der eigenen Netzwerke (Nachbarn kennenlernen, Freundschaften aufbauen etc.)
- Achtsamkeit leben (z. B. durch regelmäßige Meditation, Momente ohne Smartphone oder allgemeine Lebensart), um die eigene mentale Gesundheit zu stärken und gleichzeitig einen nachhaltigeren Lebensstil zu pflegen (33)
- Psychotherapie bei Bedarf in Anspruch nehmen
- Hobbies regelmäßig ausüben, um die eigene Resilienz zu stärken
- Regelmäßig Sport betreiben, um die eigene Resilienz zu stärken

Was tun?

Wie Menschen ins Handeln kommen

Zu häufig wird in der Berichterstattung zu Umwelt-, Klima- und Gesundheitsthemen auf individuelle Lösungen fokussiert. Viel wichtiger sind aber richtigen politische Weichenstellungen wie oben dargestellt.

Um aber zu verstehen, was die Akzeptanz der verschiedenen Maßnahmen beeinflusst, braucht es Erkenntnisse über das menschliche Verhalten. Für die Berichterstattung stellt sich auch die Frage, wie verschiedene Formen der Berichterstattung (konstruktiver Journalismus etc.) zu einem Umdenken, einer Mobilisierung oder einer Verhaltensänderung zugunsten des Klimaschutzes und der eigenen Gesundheit führen können.

Lähmt uns die Klimaangst? Entscheidend ist dabei insbesondere das Umfeld: Wer offen über seine Ängste sprechen kann, tut sich leichter damit. Eine gemeinsame Studie der Universitäten Yale und Suffolk bestätigte das im Februar 2022. Wer reagiert, seinen Lebensstil nachhaltiger gestaltet, kommt besser mit der Angst klar. Besonders hilfreich ist es, Gleichgesinnte zu finden, sich in Initiativen zusammenzuschließen, das Gefühl zu erleben, gesellschaftlich oder politisch etwas zu bewegen.

- Knowledge-Behavior-Gap: Wissen allein reicht nicht, das Wissen über die Klimakrise führt bei vielen Menschen nicht zu entsprechendem Verhalten (37).
- Klimawut führt anders als ängstliche oder depressive Reaktionen tendenziell zu stärkerem Engagement für Klimaschutz (38).
- Gewohnheiten zu verändern, fällt Menschen schwer, selbst wenn eine neue Gewohnheit mehr Vorteile mit sich bringt als die alte (37).
- Kognitive Dissonanz: Häufig herrscht ein gedanklicher Konflikt zwischen Lebensstil bzw. Verhalten und eigenen Werten (z. B. Fleisch essen, obwohl man weiß, dass es schädlich fürs Klima ist und man Klimaschutz wichtig findet) (39).
- Soziale Normen beeinflussen Einstellung und Verhalten von Menschen: Wenn mein Umfeld z. B. für den Klimaschutz engagiert ist, ist es für mich einfacher, mich darin auch zu engagieren (und umgekehrt), da Menschen dazu tendieren, sich entsprechend sozialer Normen zu verhalten (40).
- Für die Berichterstattung gilt es, den Begriff „Klimaangst“ kritisch einzuordnen. Er könnte dazu führen, dass die Reaktion auf die Krise pathologisiert und individualisiert wird und auch von den Ursachen der Krise selbst ablenken.
- Eine Meta-Analyse ergab eine Verbindung zwischen gesellschaftlichem Engagement und einem reduzierten Risiko für Depressionen sowie gesteigerter Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden (41). Studien zeigen wiederholt einen derartigen positiven Effekt von freiwilligem Engagement auf das Wohlbefinden (42).
- Engagement in der Klimabewegung stellt für einige Menschen eine Coping-Strategie dar, um – insbesondere im Angesicht der zunehmend negativen Auswirkungen der Klimakrise – Klimaangst zu begegnen und Selbstwirksamkeit zu stärken (43). Die Evidenz ist hier aber noch gering.
- Die Hälfte der Befragten der Studie „Zukunft? Jugend fragen!“ berichtet, dass das Engagement junger Menschen für den Klimaschutz das eigene Leben beeinflusst, etwa indem diese sich mehr mit umwelt- und klimafreundlichen Handlungsmöglichkeiten befassen (7). Die Studie zeigt im Hinblick auf junge Menschen, dass ihnen nachhaltiges Verhalten im Alltag – etwa auf Autofahrten oder Plastikverpackungen zu verzichten – leichter fällt als sich zivilgesellschaftlich zu engagieren, also beispielsweise demonstrieren zu gehen.

Regionale Beispiele

Erfolgsbeispiele aus Deutschland

Positive Kommunikation mit konkreten Beispielen und guten Geschichten aus dem Leben der Bürger:innen macht das Erzählte nicht nur erlebbarer und nachvollziehbarer für die Zielgruppe, sondern kann gleichzeitig auch Selbstwirksamkeit und Handlungswillen vermitteln. Bei der Klimakommunikation hat sich gezeigt, dass es Menschen motivieren kann, wenn sie erkennen, dass viele Menschen schon etwas bewegen und aktiv sind. Daher stellen wir hier Beispiele aus verschiedenen Regionen Deutschlands vor, die passend zum Thema erfolgreich aktiv geworden sind. Das Team von Good News Magazin hat uns bei der Auswahl der regionalen Beispiele unterstützt. Wir wollen damit Inspiration für die eigene Recherche liefern, eine Bewertung haben wir nicht getroffen. Erfolgsbeispiele sind hilfreich, um zu motivieren, können aber auch die Komplexität der Lösungen reduzieren. Die Prüfung, inwiefern Projekte jeweils wirklich hilfreich sind, welche Zielkonflikte sie auslösen oder ob sie sogar nur Greenwashing darstellen, kann nur im jeweiligen Einzelfall erfolgen.

Baden-Württemberg

Das Klimaaktionsbündnis Freiburg stellt in seinem Klimacafé einen geschützten Raum bereit für alle, die sich von der Klimakrise überfordert und mit ihren Ängsten allein gelassen fühlen. Zwei Moderator:innen begleiten den Austausch, bei dem die Gefühle der Einzelnen und die gegenseitige Unterstützung im Zentrum stehen.

Quelle: [Klimaaktionsbündnis Freiburg](#) (44)

Bayern

Die Umweltstadt Augsburg schließt mit seinem regionalen Gewerbe, das rund die Hälfte aller Emissionen verursacht, einen „Klimapakt“, um das verbleibende Emissionsbudget einzuhalten und die Klimawende einzuleiten. Das Projekt ist vor allem ein Gegenentwurf zu Resignation: Stattdessen sollen positive Anreize und Lösungsbeispiele den Unternehmen aufzeigen, wie sie Ökologie und Ökonomie bestmöglich verbinden können. Und positive Anreize können die mentale Gesundheit und Resilienz stärken.

Quelle: [Bayerischer Rundfunk](#) (45)

Berlin

Weil der Berliner Psychologin und Klimaaktivistin Janna Hoppmann die Schnittstellen zwischen den Bereichen Klimaschutz und psychologische Unterstützung fehlten, gründete sie die Plattform Climate Minds. Dort erhalten Interessierte in Form von Online-Akademien Unterstützung zum konstruktiven Umgang mit Klimafragen. Für Aktivist:innen ist die Beratung kostenfrei.

Quelle: [Climate Minds](#) (46)

Bremen

Bremen war an der Spitze der Impfquote bei COVID-19. Eine Auswertung zeigte, dass vor allem die richtigen Ansprachekonzepte und eine aktive Bemühung um strukturschwache Stadtteile einen Großteil des Erfolges ausmachten. Insbesondere Impfmobile halfen hier als niedrigschwellige Angebote, um Teile der Bevölkerung zu erreichen, die sich sonst voraussichtlich eher nicht hätten impfen lassen. Das zeigt: Informationen bereitstellen und die richtige Kommunikation sind entscheidend, um Verhalten zu beeinflussen.

Quelle: [tagesschau.de](#) (47)

Hessen

Die Klimawerkstatt in Frankfurt/Main bietet Workshops an, in denen insbesondere Kinder und Jugendliche erlernen können, wie ihr Verhalten mit dem Klima zusammenhängt. Die Workshops bieten die Möglichkeit, die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken und dadurch den mentalen Belastungen der Klimakrise zu begegnen.

Quelle: [Klimawerkstatt Frankfurt](#) (48)

Mecklenburg-Vorpommern

Susanne Nicolia ist Umweltpsychologin und Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Nachhaltigkeitswissenschaft und Angewandte Geographie der Uni Greifswald. Sie ist Co-Autorin des Buches „Climate Emotions“. Die Autor:innen bieten konkrete Handlungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag im psychosozialen Bereich. Sie beleuchten aktuelle Debatten, stellen Interventionsmöglichkeiten zum Resilienzaufbau vor und diskutieren gesellschaftspolitische Aspekte.

Quelle: [katapult.de](#) (49)

Niedersachsen

Die Universitätsklinik Oldenburg stellt zwei Mitglieder der Taskforce „Klima und Psyche“ der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN): Prof. Hurlmann und Dr. Nina Marsh sowie ihre Kolleg:innen erforschen und bieten Hilfe bei Solastalgie, „Eco Distress“ oder Klimaangst.

Quelle: [Karl-Jasper-Klinik](#) (50)

Nordrhein-Westfalen

Der Arbeitskreis „Nachhaltigkeit in unserer Lehre und Forschung“ setzt sich dafür ein, dass auch Themen wie Klimaangst auf den Lehrplan der psychologischen Ausbildung an der Universität Münster kommen. Es gab schon Blogseminare, zahlreiche Fachschaftsveranstaltungen und in einigen Bachelor-Seminaren können Themen rund um Nachhaltigkeit und Klimapsychologie behandelt werden.

Quelle: [Westfälische-Wilhelms-Universität Münster](#) (51)

Rheinland-Pfalz

In Rheinland-Pfalz gab es nach der Flutkatastrophe großen Bedarf nach psychologischer Unterstützung. Hilfe erfuhren die Betroffenen durch die Psychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz aber auch durch Plattformen wie Hello Better, die Zugang zu einer Trauma-Hotline bereitstellten, oder durch einen mobilen Beratungsbuss.

Quelle: [Hello Better](#) (52)

Sachsen

An der Universität Leipzig engagiert sich die AG Nachhaltige Uni gegen Auswirkungen der Klimakrise. Im Rahmen der Public Climate School 2022 wurde bspw. ein Workshop zum Thema „Resilienz stärken: der Umgang mit Klimaangst!“, geleitet von Susanne Krämer vom Projekt Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur (ABiK), initiiert.

Quelle: [Universität Leipzig](#) (53)

Sachsen-Anhalt

Das Projekt Klimatopia entwirft Halle als nachhaltige Stadt der Zukunft. Klimatopia wurde von Studierenden der Universität Kassel initiiert. Es geht vor allem darum, die Stadt Halle besser an den Klimawandel anzupassen, dabei stehen positive Visionen und Klimaresilienz im Zentrum.

Quelle: [MDR \(54\)](#)

Schleswig-Holstein

Der Windpark Reußenköge in Ostfriesland beteiligt die Bewohner:innen mental an der Klimawende, denn inzwischen sind fast alle Einwohner:innen der Gemeinde mit Eigenkapital beteiligt. Die insgesamt 84 Windenergieanlagen können etwa 150.000 Haushalte versorgen. Die Gewerbesteuererinnahmen fließen in den Ausbau von Radwegen, schnelleres Internet sowie in Gemeinderäume, Kindergärten und Schulen.

Quelle: [Agentur für Erneuerbare Energien \(55\)](#)

Thüringen

Die Bühnenshow vollehalle setzt der Klimakrise gemeinsames Erleben von Handlungsfähigkeit entgegen. Seit 2019 schafft die „Show für neuen Mut“ durch inspirierende Geschichten, Lösungsansätze und Zukunftsversionen einen Gegenpunkt zur Klimaangst. Im Jahr 2023 ist die Show noch in Erfurt und Jena zu sehen.

Quelle: [vollehalle \(56\)](#)

Tipps & Daten

Tipps für Lokaljournalismus

Fragen zur weiteren Recherche:

- Leiden Menschen in der Region unter psychischen Problemen aufgrund der Klimakrise?
- Wer sind die Betroffenen, wer die Helfer:innen?
- Gibt es Hilfs- und Präventionsangebote?

Daten für die eigene Region:

Daten und Statistiken zur mentalen Gesundheit im Zusammenhang mit Klima werden üblicherweise nicht regional aufgeschlüsselt. Bei solchen Erhebungen werden freiwillige Angaben abgefragt, die Aussagekraft ist bei kleiner Teilnehmendenzahl eher gering. Für die Berichterstattung ist es daher ratsam, großangelegte nationale oder internationale Studien zu zitieren, beispielsweise die aktuelle Sinus-Jugendstudie ([PDF](#)) oder die Studie der University of Bath unter jungen Menschen aus zehn Ländern (6) ([Link zur Studie \(2\)](#)), mit Grafiken aufbereitete [Zusammenfassung des ZDF \(57\)](#).

Zwar werten die Krankenkassen regelmäßig Daten ihrer Versicherten auf Bundes- und Landesebene aus, woraus sich u.a. auch die Zahl der Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen ablesen lassen. Die individuellen Gründe oder Auslöser für diese Leiden sind jedoch unbekannt, daher lässt sich ein Zusammenhang mit Klima nur vermuten.

Manche lokalen Behörden, Gesundheits- oder Forschungseinrichtungen erheben möglicherweise eigene Daten für ihre Region, die erfragt werden können (siehe „lokale Ansprechpartner:innen“). Auch manche Schulen könnten im Rahmen von Nachhaltigkeitsprojekten intern Umfragen ausgewertet haben.

Lokale Ansprechpartner:innen:

- Allgemein:
 - Kreis-Gesundheitsämter
 - Gesundheitsministerien der Länder
 - Umweltministerien der Länder
 - Ärzte- und Psychotherapeutenkammern der Länder
 - Krankenkassen (Landesvertretungen)
 - Universitäten mit Fachbereich Psychologie
 - Psychiatrische/psychosomatische Kliniken

- Wissenschaftliche Expert:innen:
 - **IPU:** Die Initiative Psychologie im Umweltschutz e.V. ist ein studentischer Verein, der sich seit 1993 der Förderung des Umweltschutzes mit den Mitteln der Psychologie widmet. Es existieren zahlreiche Lokalgruppen (58).
 - **DGPS:** Die Deutsche Gesellschaft für Psychologie hat eine Fachgruppe „Umweltpsychologie“ eingerichtet (59). Ansprech:partnerinnen führt sie in einer Liste geordnet nach Expertise-Schwerpunkten (60). Daneben gibt es eine Datenbank mit Expert:innen (Suchbegriffe: „Klimawandel und Klimaschutz“ oder „Umweltpsychologie“) (61).
 - **Zeitschrift Umweltpsychologie:** Adressen und Kontakte von Expert:innen (niedergelassene Psycholog:innen und Forschende) (62)
 - **Psychologists for Future:** Liste mit Regionalgruppen, die auch Hilfsangebote für Betroffene vermitteln (63)
 - **DGPPN:** „Klima und Psyche“ ist ein Schwerpunkt der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V.. Fragen zu lokalen Ansprechpartner:innen beantwortet die Pressestelle (64).

- Weitere Expert:innen:
 - Seelsorgerisch tätige Verbände (z. B. Caritas)
 - **Churches for Future:** Entstanden aus dem „Ökumenischen Netzwerk Klimagerechtigkeit“ treten Churches for Future inzwischen in allen Bundesländern für den Erhalt der Schöpfung ein (65). Teilnehmende Kirchen leisten seelsorgerische Arbeit.
 - Lehrerverbände der Länder, Landesschülervvertretungen
 - Psychologische Dienste an Schulen, Jugendzentren und Universitäten
 - Sorgentelefone
 - Heimatvereine

Themenvorschläge:

- Statistik, Zahlen und Grafik: Gibt es vor Ort systematische Erhebungen/Umfragen zu klimabedingten mentalen Gesundheitsproblemen? Erleben Therapeut:innen, Seelsorger:innen, psychiatrische Kliniken u.a. einen Anstieg solcher Fälle? Wie wird das Ausmaß sichtbar? Bislang wird nicht deutlich, wie sehr zum Beispiel Schizophrenie auch durch die Klimakrise verstärkt wird.
- Umfrage: Leiden Leser:innen/Bürger:innen vor Ort unter Klimaangst, Wut oder Solastalgie?

- Welche Hilfs- und Präventionsangebote gibt es vor Ort, speziell (aber nicht nur) für junge Menschen? Was fordern Expert:innen aus der Region? Wie ist die Versorgung mit Therapieplätzen?
- Service: Wie können Betroffene mit Klimaangst etc. umgehen? Psychologists for Future haben dazu Strategien zusammengefasst ([PDF](#)).
- Vorher-Nachher-Bildergalerie: Welche regionalen Naturräume wurden in den letzten Jahrzehnten durch direkten menschlichen Einfluss (durch Bauvorhaben, Rodung, Versiegelung o. ä.) oder Extremwetterereignisse (Sturm, Flut, Dürre) zerstört?
- Klimaschutz = Heimatschutz? Wie stehen Naturschutzverbände (Nabu, BUND) und Heimatvereine dazu? Ist Solastalgie unter den Mitgliedern ein Thema?
- Porträt: Immer mehr Paare entscheiden sich wegen des Klimawandels (trotz Kinderwunsch) bewusst gegen Nachwuchs. Wie gehen sie mit dieser schwerwiegenden Entscheidung um?
- Besonders junge Menschen quälen Gedanken an die Zukunft. Was sagen Lehrerverbände, schulpsychologische Dienste und auch Betroffene selbst (z. B. Schüler:innen der Oberstufe) dazu?
- Klimaangst ist im Gegensatz zu gängigen Phobien nicht irrational, bedarf also keiner „Behandlung“. Wie gehen Psycholog:innen vor Ort mit dieser völlig neuen Situation um? Bieten die Ärzte- oder Therapeutenkammern Fortbildungen an?
- Blaulicht: Hitze vermindert die kognitive Leistungsfähigkeit, zudem fördert sie aggressives Verhalten. Stellt die Ortspolizeibehörde an heißen Tagen eine Zunahme an Verkehrsunfällen und Gewalttaten fest?
- Porträt: Extremwetterereignisse werden in den lokalen Medien stark thematisiert. Doch wie geht es für die Betroffenen weiter, wenn die Trümmer beseitigt sind? Bekommen sie psychologische Hilfe?
- Rettungskräfte und Feuerwehren müssen immer häufiger zu Einsätzen wegen Extremwetterereignissen und Waldbränden ausrücken. Aber wer kümmert sich um die Einsatzkräfte? Wie gehen die (häufig ehrenamtlichen) Retter:innen mit dieser Belastung um?

Hilfreiche Datenbanken

- **Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit:** Systematische Literaturrecherche der direkten Effekte von klimawandelbedingten, akuten Extremwetterereignissen (Überschwemmungen, Stürme, Brände) und chronischen Belastungen (Hitze, Dürren) sowie den indirekten Effekten des Klimawandels (Nahrungsmittelunsicherheit, Migration) auf Diagnosen psychischer Erkrankungen in PubMed und PsycINFO (66).
- **Medienleitfaden Klima:** Sammlung an Empfehlung für die Berichterstattung über die Klimakrise aus psychologischer Perspektive von einem Team aus Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Wissenschaftler:innen, initiiert von Dipl.-Psych. Jessica Meininger, Mag. Rima Ashour und Dipl.-Psych. Lea Dohm. Alle Teammitglieder sind ehrenamtlich bei den Psychologists / Psychotherapists for Future (Psy4F) tätig (67).
- **DAK-Psychreport 2023:** Die Krankenkasse DAK-Gesundheit veröffentlicht jedes Jahr einen Bericht über psychische Erkrankungen im Job, basierend auf Krankschreibungen von 2,4 Millionen DAK-versicherten Beschäftigten. 2022 erreichte der Arbeitsausfall aufgrund psychischer Erkrankungen einen neuen Höchststand (25).

- **TK-Studie #whatsnext:** Die #whatsnext-Studien sind ein Projekt der TK- Krankenkasse und dem Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung. Im Oktober 2022 wurden hierfür Führungspersonen sowie Personal- und Gesundheitsverantwortliche aus verschiedensten Unternehmen in allen Bundesländern zu den größten Herausforderungen in den kommenden drei Jahren befragt. 38,7 Prozent berichten, dass psychische Belastung eine eher große oder große Bedeutung in ihren Unternehmen habe (68).
- **Klimawandel und psychische Gesundheit:** Positionspapier einer Taskforce der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) zur Evidenz über die Auswirkungen des Klimawandels auf die Psyche und Handlungsempfehlungen für eine klimaneutrale Psychiatrie (3).

Literatur

Quellennachweise:

1. Clayton S, Manning CM, Krygsman K, Speiser M. Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance: (503122017-001) [Internet]. 2017 [cited 2023 Jun 28]. Available from: <http://doi.apa.org/get-pe-doi.cfm?doi=10.1037/e503122017-001>
2. Hickman C, Marks E, Pihkala P, Clayton S, Lewandowski RE, Mayall EE, et al. Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. *Lancet Planet Health*. 2021 Dec 1;5(12):e863–73.
3. Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. Klimawandel und psychische Gesundheit – Positionspapier einer Task-Force der DGPPN. Available from: https://dgppn.de/_Resources/Persistent/d3dfe92c23a0ed0e6001487f6b3689ef9da23dd6/Positionspapier_Klima%20und%20Psyche_web.pdf
4. Psychologists / Psychotherapists for Future e.V. Psychologists / Psychotherapists for Future e.V. - Klimaangst [Internet]. [cited 2023 Jun 28]. Available from: <https://www.psychologistsforfuture.org/>
5. AOK. Klimaangst: Klimawandel und Zukunftsangst [Internet]. 2022 [cited 2023 Jun 28]. Available from: <https://www.aok.de/pk/magazin/nachhaltigkeit/wasser-luft/klimaangst-klimawandel-und-zukunftsangst/>
6. SINUS-Jugendforschung. Ergebnisse einer Repräsentativ-Umfrage unter Jugendlichen 2022/2023 [Internet]. 2022. Available from: https://www.sinus-institut.de/media/pages/media-center/studien/barmer-jugendstudie-2022-23/b2de97e0d4-1674476178/jugendbericht-2022_2023-23-01-2023.pdf
7. Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz, Umweltbundesamtes. Zukunft? Jugend fragen! – 2021 Umwelt, Klima, Wandel – was junge Menschen erwarten und wie sie sich engagieren. 2021; Available from: https://www.bmu.de/fileadmin/Daten_BMU/Pool/Broschueren/zukunft_jugend_fragen_2021_bf.pdf
8. Hirsch N. Institut für Klimapsychologie. 2023 [cited 2023 Jun 28]. Solastalgie - ein Gefühl von Verlust & Trauer. Available from: <https://institut-klimapsychologie.de/solastalgie/>
9. Gottschalk A. Seelische Folgen der Flut - Broschüre über Hilfsangebote und Beratungsstellen erschienen [Internet]. Aktiplan Rhein-Ahr Anzeiger. 2022 [cited 2023 Jun 28]. Available from: <https://www.aktiplan.de/seelische-folgen-der-flut-broschuere-ueber-hilfsangebote-und-beratungsstellen-erschieden/>
10. Junghänel T, Bissolli P, Daßler J, Fleckenstein R, Imbery F, Janssen W, et al. Hydro-klimatologische Einordnung der Stark- und Dauerniederschläge in Teilen Deutschlands im Zusammenhang mit dem Tiefdruckgebiet „Bernd“ vom 12. bis 19. Juli 202. 2021;
11. Cianconi P, Betrò S, Janiri L. The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. *Front Psychiatry* [Internet]. 2020 [cited 2023 Jun 30];11. Available from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00074>
12. Kunst C. Interview mit der Leiterin des Traumahilfezentrums im Ahrtal: „Die Angst wabert weiter in vielen“ [Internet]. 2022 [cited 2023 Jun 30]. Available from: https://www.rhein-zeitung.de/region/rheinland-pfalz_artikel,-interview-mit-der-leiterin-des-traumahilfezentrums-im-ahrtal-die-angst-wabert-weiter-in-vielen-_arid,2426213.html

13. Pfister B. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) bei Erwachsenen [Internet]. Gesellschaft für Verhaltenstherapie. 2022 [cited 2023 Jun 30]. Available from: <https://gfv.de/posttraumatische-belastungsstoerung-ptbs-bei-erwachsenen/>
14. Albes J. Von Flutbabys und dem Helfersyndrom: Die vielen Freiwilligen im Ahrtal haben ihre eigenen Geschichten [Internet]. 2022 [cited 2023 Jun 30]. Available from: https://www.rheinzeitung.de/region/rheinland-pfalz_artikel,-von-flutbabys-und-dem-helfersyndrom-die-vielen-freiwilligen-im-ahrtal-haben-ihre-eigenen-geschichten-_arid,2417266.html
15. Fiebes N. swr.online. 2022 [cited 2023 Jun 30]. Therapie-Praxen im Ahrtal komplett überlastet. Available from: <https://www.swr.de/swraktuell/rheinland-pfalz/koblenz/psychologische-aufarbeitung-der-flutkatastrophe-100.html>
16. World Health Organization. Mental health and Climate Change: Policy Brief [Internet]. 2022 [cited 2023 Jun 30]. Available from: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240045125>
17. KLUG-Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit. Medikamentenanpassung bei Hitze [Internet]. 2022. Available from: https://hitze.info/wp-content/uploads/2022/06/Handout_Medikamentenanpassung_Druck.pdf
18. Medizinischen Universität Wien. Medizinischen Universität Wien. [cited 2023 Jun 30]. Die psychische Komponente einer Hitzewelle: Stress, Angst und Depression | MedUni Wien. Available from: <https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/detailseite/2019/news-im-juli-2019/die-psychische-komponente-einer-hitzewelle-stress-angst-und-depression/>
19. Müller H, Biermann T, Renk S, Reulbach U, Ströbel A, Kornhuber J, et al. Higher Environmental Temperature and Global Radiation Are Correlated With Increasing Suicidality—A Localized Data Analysis. *Chronobiol Int*. 2011 Dec 1;28(10):949–57.
20. Thompson R, Hornigold R, Page L, Waite T. Associations between high ambient temperatures and heat waves with mental health outcomes: a systematic review. *Public Health*. 2018 Aug 1;161:171–91.
21. Eisele F, Flammer E, Steinert T, Knoblauch H. Aggressive incidents in psychiatric hospitals on heat days. *BJPsych Open*. 2021 Jul;7(4):e99.
22. Morey JN, Boggero IA, Scott AB, Segerstrom SC. Current directions in stress and human immune function. *Curr Opin Psychol*. 2015 Oct 1;5:13–7.
23. Cruz J, White PCL, Bell A, Coventry PA. Effect of Extreme Weather Events on Mental Health: A Narrative Synthesis and Meta-Analysis for the UK. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jan;17(22):8581.
24. Laurent JGC, Williams A, Oulhote Y, Zanobetti A, Allen JG, Spengler JD. Reduced cognitive function during a heat wave among residents of non-air-conditioned buildings: An observational study of young adults in the summer of 2016. *PLOS Med*. 2018 Jul 10;15(7):e1002605.
25. DAK. DAK Gesundheit Home. 2023 [cited 2023 Jun 30]. DAK-Psychreport 2023. Available from: https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/psychreport-2023_32618
26. Cunsolo A, Ellis NR. Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nat Clim Change*. 2018 Apr;8(4):275–81.

27. Helmholtz Klima Initiative. Helmholtz-Klima-Initiative. 2020 [cited 2023 Jun 30]. Verursacht der Klimawandel mehr Hitzewellen und heiße Tage in Deutschland? Available from: <https://www.helmholtz-klima.de/faq/verursacht-der-klimawandel-mehr-hitzewellen-und-heisse-tage-deutschland>
28. International Labour Organisation. Working on a warmer planet: The impact of heat stress on labour productivity and decent work. 2019; Available from: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_711919.pdf
29. Umwelt Bundesamt. Klimawirkungs- und Risikoanalyse 2021 für Deutschland. 2021; Available from: https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/479/publikationen/kwra2021_teilbericht_zusammenfassung_bf_211027.pdf
30. Jackson EM. STRESS RELIEF: The Role of Exercise in Stress Management. ACSMs Health Fit J. 2013 Jun;17(3):14.
31. Herring MP, O'Connor PJ, Dishman RK. The Effect of Exercise Training on Anxiety Symptoms Among Patients: A Systematic Review. Arch Intern Med. 2010 Feb 22;170(4):321–31.
32. Fancourt D, Opher S, de Oliveira C. Fixed-Effects Analyses of Time-Varying Associations between Hobbies and Depression in a Longitudinal Cohort Study: Support for Social Prescribing? Psychother Psychosom. 2020 Mar;89(2):111–3.
33. Ericson T, Kjønstad BG, Barstad A. Mindfulness and sustainability. Ecol Econ. 2014 Aug 1;104:73–9.
34. Psychologists / Psychotherapists for Future e.V. Klima-Resilienz fördern 14 Strategien zum emotionalen Umgang mit der Klimakrise [Internet]. 2020. Available from: https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2020/04/20-04_Psy4F-Klimaresilienz-14-Strategien-13.1.2020.pdf
35. Sonnenmoser M. Deutsches Ärzteblatt. 2020 [cited 2023 Jun 30]. Klimawandel und psychische Gesundheit: Ein relativ neuer Stressfaktor. Available from: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/213960/Klimawandel-und-psychische-Gesundheit-Ein-relativ-neuer-Stressfaktor>
36. Ärzteblatt DÄG Redaktion Deutsches. Deutsches Ärzteblatt. 2021 [cited 2023 Jun 30]. BpTK warnt vor überlangen Wartezeiten auf... Available from: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/122485/BpTK-warnt-vor-ueberlangen-Wartezeiten-auf-Psychotherapietermine>
37. Kollmuss A, Agyeman J. Mind the Gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? Environ Educ Res. 2002 Aug 1;8(3):239–60.
38. Stanley SK, Hogg TL, Leviston Z, Walker I. From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. J Clim Change Health. 2021 Mar 1;1:100003.
39. Festinger L. A theory of cognitive dissonance. Stanford University Press; 1957. xi, 291 p. (A theory of cognitive dissonance).
40. Nolan JM, Schultz PW, Cialdini RB, Goldstein NJ, Griskevicius V. Normative Social Influence is Underdetected. Pers Soc Psychol Bull. 2008 Jul 1;34(7):913–23.
41. Jenkinson CE, Dickens AP, Jones K, Thompson-Coon J, Taylor RS, Rogers M, et al. Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. BMC Public Health. 2013 Aug 23;13(1):773.

42. Lawton RN, Gramatki I, Watt W, Fujiwara D. Does Volunteering Make Us Happier, or Are Happier People More Likely to Volunteer? Addressing the Problem of Reverse Causality When Estimating the Wellbeing Impacts of Volunteering. *J Happiness Stud.* 2021 Feb 1;22(2):599–624.
43. Clayton S. Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *J Anxiety Disord.* 2020 Aug;74:102263.
44. Klimaaktionsbündnis Freiburg. CLIMATE OVERDOSE? | Klimaaktionsbündnis [Internet]. [cited 2023 Jul 3]. Available from: <http://www.xn--klimaaktionsbndnis-y6b.de/overdose>
45. Heime E, Klein A. BR24. 2023 [cited 2023 Jul 3]. Wie die Augsburgsburger Wirtschaft das Klima besser schützen will. Available from: <https://www.br.de/nachrichten/wirtschaft/wie-die-augsburger-wirtschaft-das-klima-besser-schuetzen-will,TY4oNcM>
46. ClimateMind. ClimateMind Academy. [cited 2023 Jul 3]. Wie man zum Klima-Handeln empowert. Available from: <https://academy.climatemind.de/course/grundlagen-klimapsychologie>
47. Otto-Moog R. tagesschau.de. [cited 2023 Jul 3]. Warum Bremen beim Impfen spitze ist. Available from: <https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/bremen-impfen-101.html>
48. Klimawerkstatt Frankfurt. Available from: <https://www.klimawerkstatt-frankfurt.de/>
49. Lübbert A. KATAPULT MV. 2022 [cited 2023 Jul 3]. „Die Klimaangst kann uns als Menschheit am Ende sogar retten“. Available from: <https://katapult-mv.de/artikel/die-klimaangst-kann-uns-als-menschheit-am-ende-sogar-retten>
50. Karl-Jaspers-Klinik – Krankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit Universitätsklinik. Wie der Klimawandel auf die Psyche schlägt [Internet]. 2023 [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://www.karl-jaspers-klinik.de/aktuelles/meldung/wie-der-klimawandel-auf-die-psyche-schlaegt>
51. WWU Münster. Fachrichtung Psychologie - Nachhaltigkeit in der Lehre [Internet]. [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://www.uni-muenster.de/Psychologie/studium/klimakrise/index.html>
52. Schröder F. Flut-Trauma: Erhalte psychologische Unterstützung - Hello Better [Internet]. HelloBetter. 2021 [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://hellobetter.de/blog/flut-trauma-hotline/>
53. Universität Leipzig. Erfahrungsbericht zum Workshop “Resilienz stärken: der Umgang mit Klimaangst” [Internet]. 2022 [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://www.uni-leipzig.de/newsdetail/artikel/resilienz-staerken-der-umgang-mit-klimaangst-ein-erfahrungsbericht-2022-05-31>
54. Queck A. “Klimatopia” Halle: Die Stadtplanung der Zukunft | MDR.DE [Internet]. 2022 [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://www.mdr.de/nachrichten/sachsen-anhalt/halle/halle/stadtplanung-zukunft-klimawandel-100.html>
55. Agentur für Erneuerbare Energien. Agentur für Erneuerbare Energien. [cited 2023 Jul 3]. Reußenköge - Fallbeispiel. Available from: <https://unendlich-viel-energie.de/reussenkoege>
56. vollehalle. vollehalle – vollehalle | die Bühnenshow für neuen Mut [Internet]. [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://vollehalle.de/>

57. Schuster K. Großteil der Menschen unter 25 hat Angst vor Klimakrise [Internet]. 2021 [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://www.zdf.de/uri/63e2de8b-e78a-4af9-a431-3c3c61b81299>
58. IPU. Lokalgruppen | IPU [Internet]. [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://ipu-ev.de/lokalgruppen/>
59. DGPs – Deutsche Gesellschaft für Psychologie. DGPs – Deutsche Gesellschaft für Psychologie [Internet]. 2023 [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://www.dgps.de/>
60. DGPs – Deutsche Gesellschaft für Psychologie. DGPs - Liste von Expert:innen [Internet]. [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://www.dgps.de/fachgruppen/umweltsychologie/liste-von-expertinnen/>
61. DGPs – Deutsche Gesellschaft für Psychologie. DGPs - Expertenvermittlung [Internet]. [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://www.dgps.de/presse/expertenvermittlung>
62. Zeitschrift Umweltsychologie. Homepage | Zeitschrift Umweltsychologie [Internet]. [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://umweltsychologie.de/de>
63. Psychologists / Psychotherapists for Future e.V. Homepage | Psychologists / Psychotherapists for Future e.V. [Internet]. [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://www.psychologistsforfuture.org/mitarbeit/>
64. Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. Home. [cited 2023 Jul 3]. Home. Available from: <https://www.dgppn.de/>
65. Churches for Future - Kirchen für Klimagerechtigkeit. Homepage | Churches for Future - Kirchen für Klimagerechtigkeit [Internet]. [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://www.kirchen-fuer-klimagerechtigkeit.de/churches-for-future>
66. Deutscher Ärzteverlag GmbH, Redaktion Deutsches. Deutsches Ärzteblatt. 2023 [cited 2023 Jul 3]. Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit. Available from: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/229915/Auswirkungen-des-Klimawandels-auf-die-psychische-Gesundheit>
67. Medienleitfaden - Klima. Empfehlungen zur Berichterstattung über die Klimakrise [Internet]. [cited 2023 Jul 3]. Available from: <https://medienleitfaden-klima.de/>
68. Die Techniker Krankenkasse, Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung. #whatsnext2022 – Gesund arbeiten in der hybriden Arbeitswelt.
69. DZA – Deutsches Zentrum für Altersfragen. dza aktuell: deutscher alterssurvey. Wahrgenommene Bedrohung durch den Klimawandel in der zweiten Lebenshälfte. [cited 2024 Oct 03]. Available from: https://www.dza.de/fileadmin/dza/Dokumente/DZA_Aktuell/DZA-Aktuell_01_2024_Bedrohung_Klimawandel.pdf
70. Augustin J, Andrees V, Czerniejewski A, *et al.* Auswirkungen des Ahrtal-Hochwassers auf die Gesundheit der lokalen Bevölkerung – eine Analyse auf Grundlage von GKV-Routinedaten. *Bundesgesundheitsbl* **67**, 5–13 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03809-x>
71. Burke M, González F, Baylis P, *et al.* Higher temperatures increase suicide rates in the United States and Mexico. *Nature Clim Change* **8**, 723–729 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0222-x>
72. HBPTk – Bundespsychotherapeutenkammer. Hitze und psychische Gesundheit. Informationen für Psychotherapeut*innen. [cited 2024 Oct 03]. Available from: https://www.psy4f.org/wp-content/uploads/2024/06/B_Pt_K_Hitzeschutzflyer_Psychotherapeut_Innen_1022524d57.pdf

73. HBPTk – Bundespsychotherapeutenkammer. Hitze und psychische Gesundheit. Informationen für Patient*innen. [cited 2024 Oct 03]. Available from: https://www.psy4f.org/wp-content/uploads/2024/06/B_Pt_K_Hitzeschutzflyer_Patient_Innen_34fbef78fe.pdf
74. Andre P, Boneva T, Chopra F, *et al.* Globally representative evidence on the actual and perceived support for climate action. *Nat. Clim. Chang.* 14, 253–259 (2024). <https://doi.org/10.1038/s41558-024-01925-3>

Weiterführende Literatur:

Abate et al. (2020): Psychological Stress and Cancer: New Evidence of An Increasingly Strong Link. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8370516/>

Adger et al. (2013): Cultural dimensions of climate change impacts and adaptation. <https://www.nature.com/articles/nclimate1666>

Alderman et al. (2012): Floods and human health: a systematic review. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412012001237>

Asugeni et al. (2015): Mental health issues from rising sea level in a remote coastal region of the Solomon Islands: current and future. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1039856215609767>

Berry et al. (2010): Climate change and mental health: a causal pathways framework. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00038-009-0112-0>

Bourque & Cunsolo Willox (2014): Climate change: the next challenge for public mental health? <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/09540261.2014.925851>

Braithwaite et al. (2019): Air pollution (particulate matter) exposure and associations with depression, anxiety, bipolar, psychosis and suicide risk: A systematic review and meta-analysis. <https://ehp.niehs.nih.gov/doi/full/10.1289/EHP4595>

Burke et al. (2018): Higher temperatures increase suicide rates in the United States and Mexico. <https://www.nature.com/articles/s41558-018-0222-x>

Carroll et al. (2009): Flooded homes, broken bonds, the meaning of home, psychological processes and their impact on psychological health in a disaster. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1353829208001044>

Chun et al. (2020): Maternal exposure to air pollution and risk of autism in children: A systematic review and meta-analysis. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0269749119314691>

Clayton & Manning (2018): Psychology and Climate Change: Human Perceptions, Impacts, and Responses. <https://www.sciencedirect.com/book/9780128131305/psychology-and-climate-change>

Cunsolo Willox et al. (2012): “From this place and of this place”: climate change, sense of place, and health in Nunatsiavut, Canada. <https://ideas.repec.org/a/eee/socmed/v75y2012i3p538-547.html>

Deci & Ryan (2011): Self-determination theory. <https://www.doi.org/10.4135/9781446249215.n21>

Fritze et al. (2008): Hope, despair and transformation: Climate change and the promotion of mental health and Wellbeing. https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/1752-4458-2-13?source=post_page

Kim et al. (2019): Suicide and Ambient Temperature: A Multi-Country Multi-City Study.
<https://ehp.niehs.nih.gov/doi/full/10.1289/EHP4898>

Kousky (2016): Impacts of natural disasters on children. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1101425.pdf>

Norris et al. (2002): 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature,
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1521/psyc.65.3.207.20173>

Parks et al. (2020): Anomalously warm temperatures are associated with increased injury deaths.
<https://www.nature.com/articles/s41591-019-0721-y>

Scannell & Gifford (2017): Place attachment enhances psychological need satisfaction.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0013916516637648?journalCode=eaba>

Simpson et al. (2011): Extreme weather-related events: Implications for mental health and well-being.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4419-9742-5_4