

12. Oktober 2022

RADIOBEITRAG als Text

Klimaangst

Der Klimawandel belastet auch die Psyche

Anmoderation:

Dürre, Waldbrände, Flutkatastrophen, Hitzewellen und neue Infektionskrankheiten: Der Klimawandel hat nicht nur Folgen für die körperliche, sondern auch für die psychische Gesundheit. Welche Folgen das sind und was man dagegen tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Sylvia Böhme informiert. Sie ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK.

Länge: 2.12 Minuten

Dr. Sylvia Böhme:

Der Klimawandel wirkt sich nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die psychische Gesundheit aus. Zum Beispiel können Naturkatastrophen wie eine Flut oder Waldbrände auch zu Traumata bei den Betroffenen führen. Ein neuerer Begriff, der die Lage ganz gut beschreibt, ist die „Eco-Anxiety“ oder auch „Klimaangst“, also die Angst um das eigene oder das Leben anderer in einer Welt, die sich durch den Klimawandel rasant verändert. Diese Klimaangst ist, wie übrigens viele Ängste, eine durchaus angemessene Angst, die beim Einzelnen ja auch dazu führen kann, das eigene Verhalten so zu verändern, dass es dem Klima weniger schadet. Der Klimawandel stellt aber für uns eine Dauerbelastung dar und so etwas erhöht immer das Risiko für psychische Erkrankungen. Daraus können dann Depressionen oder Angststörungen oder sogar eine posttraumatische Belastungsstörung folgen.

Text: erklärt Dr. Sylvia Böhme. Sie ist Psychologin und Psychotherapeutin bei der AOK. Das Problem sei, dass man sich hilflos und ohnmächtig fühlt ...

Dr. Sylvia Böhme:

..., weil man ja als einzelner den Eindruck hat, wenig ausrichten zu können. Aber auch Gefühle von Kontrollverlust, Angst und Trauer, zum Beispiel wenn Menschen bei Dürren, Bränden oder Überschwemmungen sehen, wie ihre Heimat zerstört wird. Ganz konkret schlagen zum Beispiel Hitzewellen auf die Psyche: Bei hohen Temperaturen werden mehr Stresshormone ausgeschüttet, was uns aggressiver macht.

Text: Gegen eine lähmende Angst kann man aber etwas tun und selbst aktiv werden. Tipps hat Therapeutin Böhme.

Dr. Sylvia Böhme:

Helfen kann ein allgemeines Stressmanagement oder ein sogenanntes Resilienztraining, um sich von den Ängsten distanzieren zu können und so aus dieser Ohnmacht herauszukommen. Bei überwältigenden Ängsten, wir sprechen dann von dysfunktionaler Angst, also Angst, die keinen Nutzen mehr bringt, kann Ihnen eine Psychotherapie helfen. Wichtig ist es, sich objektiv mit der Bedrohung auseinanderzusetzen, um sie sozusagen ‚entkatastrophisieren‘ zu können. Dabei kann es helfen, selbst aktiv zu werden, sich zum Beispiel einer Organisation anzuschließen oder im eigenen Umfeld aktiv für den Klimaschutz einzusetzen. Denn wer sich engagiert, hat weniger das Gefühl, ohnmächtig und hilflos zu sein.

Text: Angebote zum Thema Stressmanagement gibt es zum Beispiel bei der AOK im Internet unter stress-im-griff.de oder bei der Zentralen Prüfstelle Prävention.