

# Zwischen Öko-Angst und Resignation

Die Auswirkungen der Klimakrise hinterlassen nicht nur auf dem Planeten Narben, auch unsere Psyche leidet unter den Wetterextremen. Wie können Gesundheitsfachpersonen helfen, mit der Situation umzugehen?

Waldbrände, Hitzewellen, Starkregen mit Überschwemmungen: Der Klimawandel macht sich zunehmend im täglichen Leben bemerkbar. Die gesundheitlichen Folgen sind divers: Höhere Temperaturen, extreme Wetterbedingungen und Luftverschmutzung haben Auswirkungen auf Frühgeburten, akute und chronische Atemwegserkrankungen, Allergien und Asthma. Darüber hinaus führt der Klimawandel zu einer stärkeren Ausbreitung von Infektionskrankheiten und zu einer höheren Aussetzung gegenüber Karzinogenen und deren Folgen.

Der Klimawandel gefährdet aber nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das psychische Wohlbefinden. Verschiedene Studien zeigen, dass die Zunahme von Extremwetterereignissen und Naturkatastrophen zu mehr stressassoziierten Folgeerkrankungen wie Angststörungen, Depressionen oder Abhängigkeitserkrankungen führen können. Nach dem Hurrikan Katrina wurde beispielsweise in New Orleans eine langfristige Zunahme von Alkohol- und Drogenmissbrauch beobachtet. Eine Metastudie zeigt, dass das Erleben einer Naturkatastrophe das Risiko einer psychischen Erkrankung im Vergleich zu Menschen ohne solche Erfahrung fast verdoppelt.

Es muss aber nicht immer ein Extremereignis sein: Hitzetage mit einer Tageshöchsttemperatur von 30 Grad Celsius oder mehr stehen in Zusammenhang mit erhöhten Selbst- oder Fremdaggressionsereignissen sowie Suizidversuchen. In der Konsequenz führt dies zu einer erhöhten Hospitalisierungsrate. Eine Studie des Oeschger-Zentrums für Klimaforschung (OCCR) zeigt, dass höhere Umgebungstemperaturen mit einem erhöhten Risiko für Hospitalisierungen aufgrund psychischer Erkrankungen verbunden sind. Die Weltmeteorologiebehörde WMO warnt vor den körperlichen und psychischen Folgen schlechten Schlafs aufgrund hoher Nachttemperaturen.

## Neue Symptome durch Klimawandel

Durch den Klimawandel entstehen neue psychische Symptome: «Solastalgie» bezeichnet die mit der Zerstörung der eigenen Heimat bzw. Umwelt einhergehende Trauer angesichts des Verlusts von Orten, Aktivitäten oder Traditionen aufgrund des Klimawandels. Öko-Angst («Eco-Anxiety») beschreibt die Angst, den Klimawandel und seine Auswirkungen direkt zu erleben. Dies kann zu umweltbewusstem Verhalten und Engagement führen, aber auch zu einer Resignation vor dem Unabwendbaren, zur Öko-Paralyse («Eco-Paralysis»). Diese Emotionen werden auch durch die kontinuierliche Medienberichterstattung über katastrophale Bedrohungen verstärkt oder erst hervorgerufen.

Besonders betroffen sind Entwicklungs- und Schwellenländer. Hier kommen zu den direkten Belastungen des Klimawandels häufig auch indirekte Folgen wie Nahrungsmittelmangel, Wasserknappheit und Flucht hinzu. Der Mangel an bestimmten Nährstoffen kann sich in psychischen Symptomen wie Fatigue, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche und Depression äussern. Erzwungene Flucht ist mit Angst und Stress verbunden.

Der Klimawandel kann zudem soziale Ungleichheiten und Konflikte verschärfen. Menschen, die bereits marginalisiert oder benachteiligt sind, sind oft stärker von den Auswirkungen des Klimawandels betroffen, was wiederum zu psychischem Stress und Unwohlsein führen kann. Hier zeigt sich eine klimaverursachte psychische Abwärtsspirale.

## Strategien für eine verstärkte Resilienz

Der verstärkt fühlbare Klimawandel und seine Auswirkungen auf die menschliche Psyche zeigen: Gesundheitsfachpersonen müssen sich längerfristig auf einen steigenden Bedarf an klimaassoziierten, psychischen Dienstleistungen einstellen.



Der Klimawandel schlägt aufs Gemüt: Verschiedene Studien zeigen, dass die Zunahme von Extremwetterereignissen und Naturkatastrophen zu mehr stressassoziierten Folgeerkrankungen führen können. (Bild: Adobe Stock)

Ein Ansatz, um Menschen resilienter gegenüber neuen Phänomenen wie Öko-Angst oder Solastalgie zu machen, ist die Stärkung sozialer Bindungen, der Gruppenidentität und des Zusammenhalts. Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen mit einem Gefühl der Gruppenidentität und sozialer Unterstützung stressresistenter und widerstandsfähiger sind. Das gemeinsame Bekämpfen des Klimawandels gibt den Menschen ein Gefühl der Wirksamkeit und kann so Hilflosigkeit, Resignation und Pessimismus verhindern.

### Vor der eigenen Türe kehren

Emissionen des Gesundheitsbereichs tragen massgeblich zum Klimawandel bei. Darum müssen Gesundheitsfachpersonen neben der Stärkung der Resilienz ihrer Patient\*innen auch ihre eigenen klimarelevanten Emissionen reduzieren. Das heisst: klimaschonende Mobilität, Minimierung des Einsatzes von Einwegprodukten, Reduktion von Arzneimittelabfällen, konsequente Digitalisierung, vermehrte Ambulantisierung des Angebots. Im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms «Nachhaltige Wirtschaft» haben die Hochschule für Life Sciences und Facility Management der ZHAW zusammen mit dem Fraunhofer-Institut für Materialfluss und Logistik IML nützliche Best-Practice-Beispiele für ein umweltfreundliches und effizientes Spital zusammengestellt.

Damit diese Massnahmen umgesetzt werden können, müssen die Gesundheitsfachpersonen ihr Selbstverständnis und ihr eigenes Handeln überdenken. Am

Departement Gesundheit der Berner Fachhochschule wird dieses holistische Denken bereits in der Ausbildung durch Module wie Planetary Health gefördert. Die Gesundheit aller Lebewesen, Populationen und Ökosysteme der Erde muss neben der Ausbildung auch in Praxis, Forschung und Gesundheitspolitik ein Thema sein. Denn Klimamassnahmen sind auch Massnahmen für die psychische Gesundheit.



Referenzen  
Die Literatur zu diesem Text können  
Sie online einsehen.



Fabian Kraxner  
Oberarzt am Zentrum für  
Psychiatrie und Psychotherapie des  
Spitals Affoltern  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter,  
Fachbereich Pflege