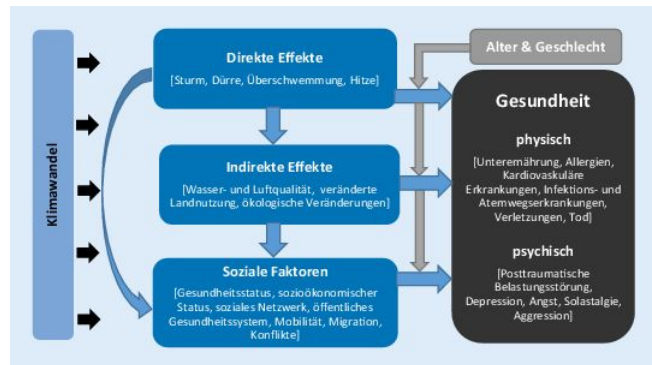


Depressionen und Klimawandel?!

Wie kann das sein? Lässt uns jetzt auch noch unser Klima depressiv werden?

In Ihrem Buch: *"Die Psychologie und Neurowissenschaft der Klimakrise"* schreibt die Biopsychologin Dorothea Metzen, darüber, welche Auswirkungen der Klimawandel auf unsere körperliche und psychische Gesundheit hat und worauf wir uns in Zukunft einstellen sollten.



Wie sich schon während der Covid-19-Pandemie zeigte, ist unser Gesundheitssystem auf Notsituationen beziehungsweise auch akute Belastungen durch viele Patientinnen und Patienten nicht besonders gut vorbereitet ist.

Die Mitarbeitenden sind sehr überlastet und teilweise können Menschen nicht mehr stationär aufgenommen werden.

Sogenannte Hitzeschutzpläne – z.B. älteren Menschen eine SMS zu schicken als Erinnerung, dass sie mehr trinken sollen, in allen Städten öffentliche, gut erreichbare, kühle Räume zu schaffen, wo man sich öffentlich aufhalten kann – all das reicht bei weitem nicht aus.

Im Sommer zeigte sich deutlich, dass der Klimawandel jetzt schon eine Klimakrise ist. Waldbrände, extreme Hitzewellen sind nur einige von vielen deutlichen Anzeichen und Merkmalen.

Die Klimakrise ist also Nichts, Was in der Zukunft passiert, sondern bereits jetzt und hier.

Vor allem junge Menschen leiden unter Klimaangst

Dorothea Metzen beschreibt, dass sich die Klimakrise auf die Psyche auswirkt. Doch inwiefern hängt das miteinander zusammen? Die Temperaturerhöhung von 1,1 Grad Seit 1950 hört sich doch gar nicht nach so viel an ...

Die Klimakrise belastet unsere Psyche auf verschiedene Arten, wie in direkter Folge:

- durch Hitzewellen
 - man kann sich nicht mehr richtig konzentrieren
 - man schläft schlecht
 - man kann nicht mehr richtig arbeiten
 - möglicherweise ist man auch isoliert, weil man nicht mehr wirklich rausgehen kann
 - persönliche Kontakte mit Familie und Freunden werden weniger oder nicht mehr wahr
- durch Naturkatastrophen
 - können posttraumatische Belastungsstörungen
 - und Depressionen verursachen

in indirekter Folge durch

- Sorgen und Zukunftsängste, die sich vor allem jungen Menschen machen

Da es sich bei diesen um begründete Ängste handelt, sind sie auch schwerer zu behandeln.

Was aber hilft den Menschen, die jetzt sich durch die Klimakrise sie psychisch belastet fühlen?

Fast immer hilft ein Austausch mit anderen Menschen, denen es ähnlich geht, die sich ebenfalls Sorgen und die sich gegenseitig in ihrer Sorge ernst nehmen.

Doch nicht nur das Sprechen über die Sorgen, auch ein persönliches Engagement kann eine erhöhte Selbstwirksamkeitsempfindung erreichen, wodurch man auch die Klimaangst regulieren kann.

Professionelle Hilfe – in Einzelberatungen oder auch Gruppengesprächen - bieten Beratungsstellen wie z.B. „Psychologists for Future“ an.

Ist damit zu rechnen, dass in Zukunft mehr Menschen diese Klimaangst haben?

Zukünftig werden immer mehr Menschen psychologische Unterstützung oder Angebote in Anspruch nehmen müssen. Unser Gesundheitssystem ist bereits jetzt schon deutlich überlastet und muss sich dringend darauf vorbereiten, dass diese Belastung – vor allem im Bereich der psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angsterkrankungen – massiv zunehmen wird.

Der Klimawandel geht immer schneller voran, ist denn eine Anpassung überhaupt noch möglich?

Die Evolution zeigt, dass sich Menschen und Tiere stetig weiterentwickelt und auch an Umwelt- wie auch klimatische Veränderungen angepasst haben.

Die Anpassung an Klimaveränderungen über viele Generationen erfolgen müsste, werden die Menschen es sehr schwer haben, sich den immer schneller werdenden Veränderungen anpassen zu können.

Da inzwischen die Veränderung des Klimas aber innerhalb eines Menschenlebens passiert, kann keine Anpassung mehr stattfinden.

Freilich können sich Menschen in verschiedenen Gegenden an verschiedene Temperaturen anpassen, doch ab einem gewissen Level erreicht unser Gehirn sein Limit, da es sich normal im Temperaturbereich zwischen 37/38° bewegt.

Doch wenn uns höhere Temperaturen – wie wir sie auch vom Fieber her kennen – begegnen, wird auch unser Gehirn träger und ab einer Körpertemperatur von 42° sterben wir.

Das bedeutet für uns, dass wir uns auf immer höher werdende Temperaturen vorbereiten müssen und – obwohl man sich an etwas Hitze gewöhnen kann – sich aktuell bereits unbedingt vor zuviel Hitze schützen muss.

Denn – trotz aller Maßnahmen und der Einhaltung von wichtigen Regeln – können wir uns NICHT an all das anpassen, was die Klimakrise für die Menschheit mit sich bringt.

Wie bereits dargestellt, müssen wir uns auf steigenden Temperaturen vorbereiten.

Doch was kann man im Gesundheitsbereich noch für sich selbst tun?

Für uns alle gilt, dass wir soviel wie nur möglich Stress verringern sollten. Das tut unserer sich stetig in Daueranspannung befindlichen Psyche besonders gut.

Schon ein Waldspaziergang füllt nicht nur unsere Lungen mit frischer Luft sondern auch unsere Psyche mit schönen, wohltuenden Eindrücken, was unsere kognitiven Fähigkeiten fördert.

Menschen in Städten fehlen oft diese stressregulierenden Möglichkeiten, besonders dann, wenn Biodiversität (biologische Vielfalt) durch mehr versiegelte Flächen und weniger Grünflächen immer mehr verloren geht.

Dorothea Metzen ist Doktorandin am Lehrstuhl für Biopsychologie an der Ruhr-Universität Bochum. In Ihrer Doktorarbeit beschäftigt sie sich mit den neurogenetischen Grundlagen von Intelligenz. Mit Prof. Dr. Sebastian Ocklenburg hat sie das Buch *"Die Psychologie und Neurowissenschaft der Klimakrise"* verfasst.