

Klima-Angst – Aktiver Klimaschutz als Bewältigungsstrategie

Angelika Rießland-Seifert

FÄ für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

Psychotherapeutin

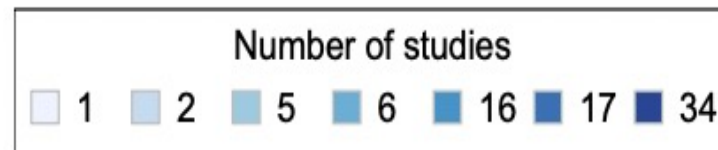
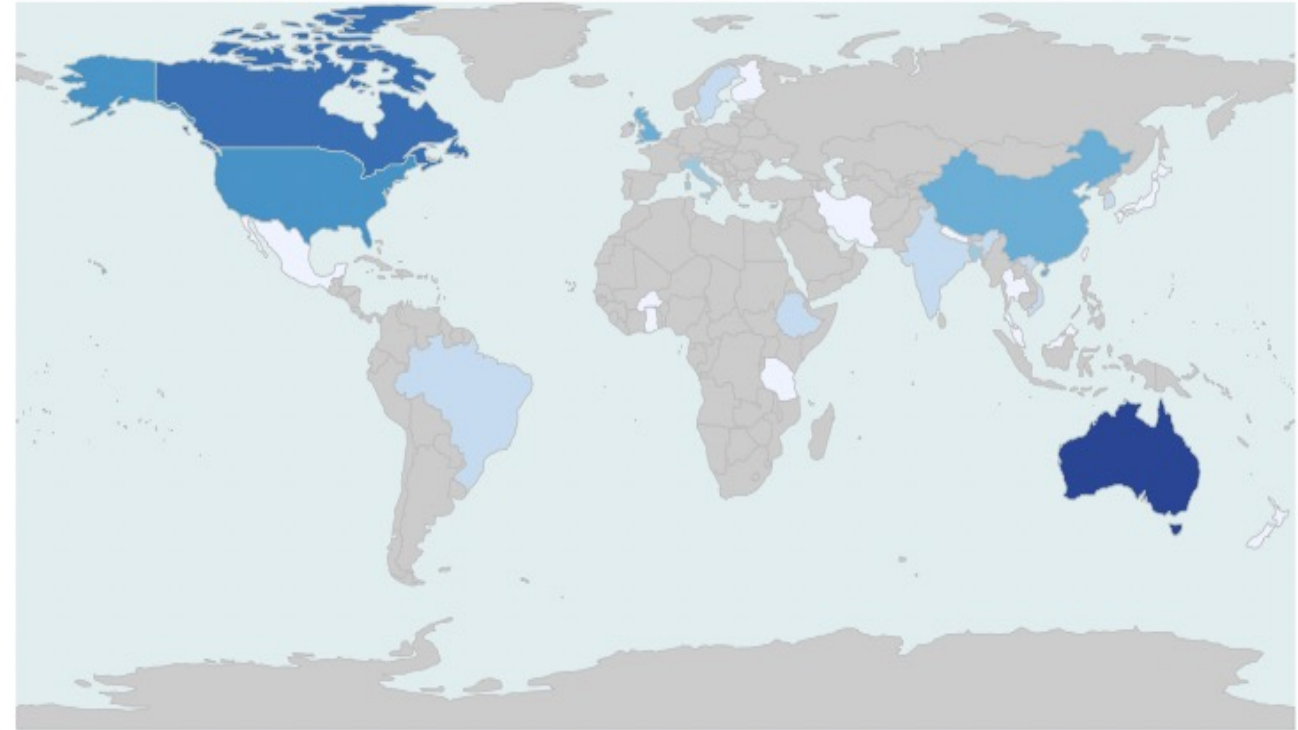
Primaria i.R. 1. Psychiatrische Abteilung mit Zentrum für Psychotherapie und Psychosomatik, Klinik Penzing

Übersicht

1. Definition Klima-Angst
2. Überblick über die verschiedenen Auswirkungen des Klimawandels auf die menschliche Psyche
3. Von der Klima-Angst zum Klimaschutz

Anzahl von Studien über Klimawandel und psychische Gesundheit

Charlson F et al., Climate Change and
Mental Health: A Scoping Review, Int J
Environmental Res, 2021



Definition und Verbreitung **Klima-Angst** = Eco-Anxiety



istock

- Bei bis zu 2/3 der Weltbevölkerung sind Symptome von Klima-Angst zu finden
- Nicht unbedingt krankheitswertig, sondern zunächst angemessen angesichts vorliegender Tatsachen, äußert sich z.B. durch Nachdenklichkeit, Sorgen, Befürchtungen

eigene Betroffenheit

Ungewissheit in Bezug auf Art, Zeitpunkt und Ort der Betroffenheit

- Weites Spektrum psychischer Reaktionen auf den Klimawandel zwischen normal und krankheitswertig
- Psychische Erkrankung „Angststörung“ bedeutet irrationale Angst vor Dingen, Situationen, Lebewesen, etc.
 - für Klima-Angst primär nicht zutreffend

Neue Bezeichnungen
für psychische
Zustände im
Zusammenhang mit
dem Klimawandel

(Psychoterratic
syndromes,
Eco emotions)

Eco Distress

Ecoanxiety

Ecoguilt

Ecological Grief

Eco-Phobia

Eco-Burnout

Solastalgia

Biospheric Concern

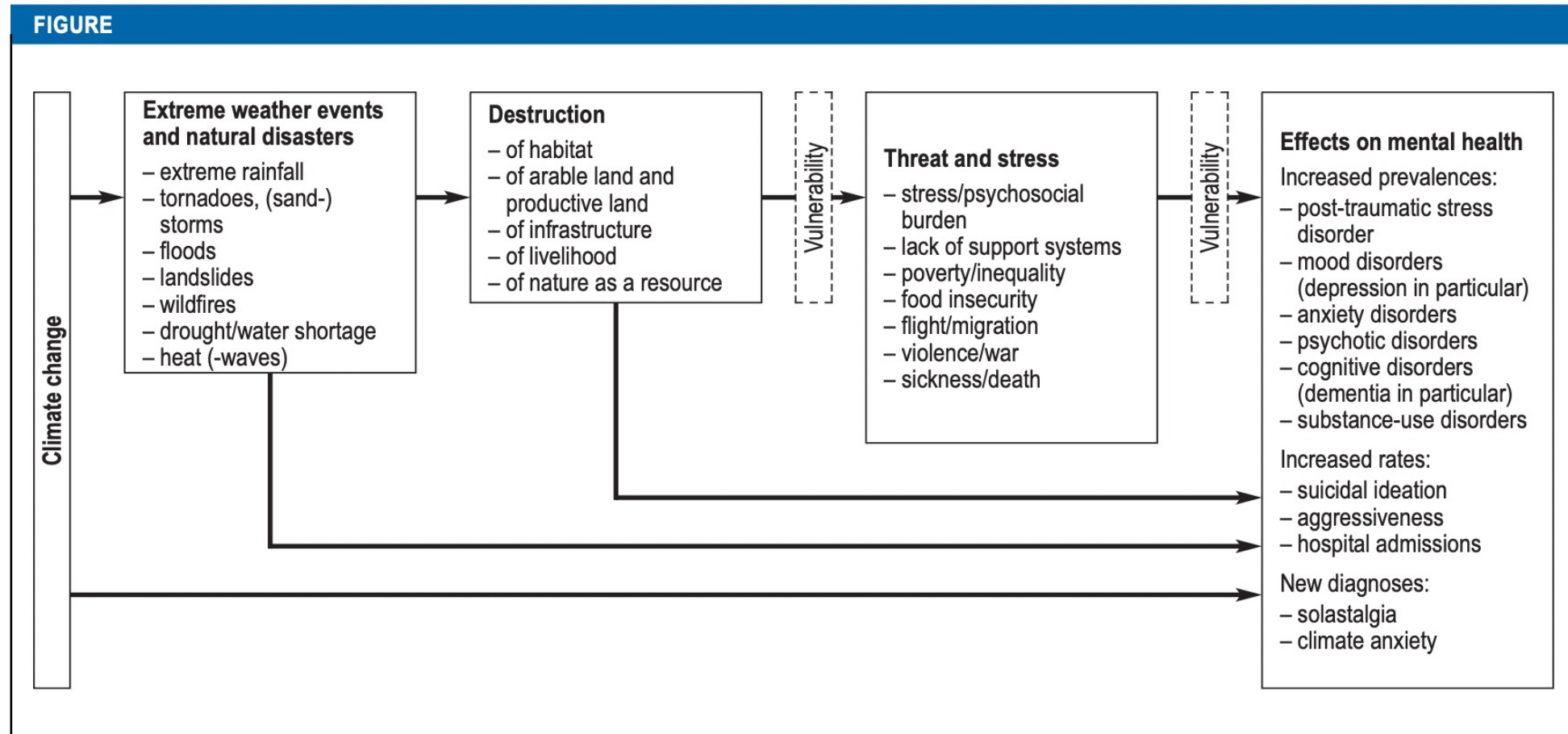
Climate worry

Climate trauma

Climate related Pre-traumatic-Stress-Disorder

Schematische Darstellung der Beziehungen zwischen Klimawandel und psychischer Gesundheit

Walinski A et.al., Deutsches Ärzteblatt International, 2023



Auswirkungen früherer
klimatischer
Veränderungen auf die
menschliche Psyche?



Pieter Bruegel d.Ä. 1565

Klimaanomalie/Klimaoptimum im Mittelalter ca. 8. – 13. Jhdt.:

- Reiche Ernten
- Katastrophale Fluten

Sog. Kleine Eiszeit ca. 15. - 19. Jhdt:

- Weltweites Phänomen mit zeitlich und regional unterschiedlicher Ausprägung
- In Europa Temperaturenniedrigung von ca. 1 -2 Grad
- Ernteauffälle
- Hungersnöte
- Verfolgung von Minderheiten (Verschwörungstheorien)
- Dreißigjähriger Krieg
- Französische Revolution

Mögliche Parallelen zu psychischen Reaktionen bei anderen einschneidenden Veränderungen der Lebensbedingungen

Z.B. Naturkatastrophen, Krieg, Flucht



Istock La Cumbra Vieja La Palma

- Jeweils extreme Stresssituationen für die Menschen
- typische psychische Folgen:
 - Verschlechterung der psych. Gesundheit
 - verschiedene Angststörungen
 - Depression
 - PTSD
 - Schlafstörung
 - Abhängigkeitserkrankungen
 - auch Demenz, Psychose, u.a.
- Prävalenz nach Naturkatastrophen:
 - alle psychiatr. Diagnosen 5,8 – 87,6%
(Angststörungen 2,2 – 84%, Depression 3,23 – 52,7%, PTSD 2,6 – 52,%)

Mögliche Parallelen zu psychischen Reaktionen bei anderen einschneidenden Veränderungen der Lebensbedingungen

Z.B. Naturkatastrophen, Krieg, Flucht



istock

- Unterschiedliches Risiko je nach Vulnerabilität bzw. Resilienz
- Bei besserer Studienqualität niedrigere Prävalenz
- Negative Prädiktoren sind u.a.
 - niedriger sozioökonomischer Status
 - höheres Lebensalter
 - Traumavorgeschichte
 - hohe Exposition zur Katastrophe
 - schlechter gesundheitlicher Status
 - vitale Bedrohung (Fehlen von Wasser, Nahrung u.ä.)
 - Schaden am Eigentum/notwendige Umsiedlung

Eco Distress

emotionale Reaktionen
angesichts der
Umweltzerstörung
in der Bevölkerung



- Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit
- Schuldgefühle
- Wut
- Sorgen
- Angst, Panik

Dysfunktionale Verhaltensweisen:

- Verleugnung oder Verdrängung
- Starre auf Grund von Überforderung und Hilflosigkeit
- aufopfernder Aktivismus

Leugnung des Klimawandels

= Climate Change Denial

Gibt es den Klimawandel oder nicht?			
	Ja, ich denke, es gibt den Klimawandel	Nein ich denke nicht, dass es den Klimawandel gibt	weiß nicht
Frankreich	92%	6%	2%
Deutschland	83%	16%	1%
Norwegen	93%	4%	3%
England	86%	12%	2%

European Perceptions of Climate Change (EPCC):
Umfrage zur Existenz des Klimawandels (Stand 2016)

Wer sind die Autor*innen/Initiator*innen?

- In der Regel gut organisierte und finanzierte Wissenschaftsskeptiker*innen
- Minderheit von Wissenschaftler*innen, nicht in akademischen Strukturen, sondern für Think tanks tätig, nicht Teil der etablierten Community
- Regierungen: konservative Think tanks und fossile Erdölindustrie unterwandern die reguläre Wissenschaft
- Politische und religiöse Organisationen (neoliberale, neokonservative Gruppen, fundamentalistische religiöse Gruppierungen, etc.)
- Industrie
- Medien
- Öffentlichkeit

Solastalgie

Neologismus aus
solacium (lat: Trost) und
-algia (griech: Schmerz,
Leiden)

- Psychischer Distress durch Zerstörung
der unmittelbaren Umgebung
der Lebensgrundlage
der ganzen Erde
- Die Folgen erzeugen tiefe Trauer bzw.
„Heimweh“ bis zur Depression, z.B. Verlust von
Orten
Aktivitäten
Traditionen



Akute /subakute psychische Reaktionen auf Extremwetter- Ereignisse

- Psychologischer Distress
 - Ängste, Unsicherheit, Desorientierung, Passivität
 - Vermehrt psychiatrische Notfälle
 - Erhöhte Suizidrate
 - Klinisch-psychiatrische Störungen wie
 - * Depression
 - * Angst
 - * Schlafstörungen
 - * Abhängigkeitserkrankungen
 - * PTSD
- etc.



Psychische Reaktionen bzw. Folgen längerfristiger negativer Veränderungen

z.B. Zerstörung von Lebensräumen
Nahrungsmittel- und
Wasserknappheit
ökonomische Krisen
Kriege, Flucht/Migration



- Massive soziale Effekte, wie Gewalt, Kampf um Ressourcen, Flucht
- Klima -Ungerechtigkeit: Benachteiligung vulnerabler Gruppen
- Komplexe psychopathologische Konsequenzen, z.B. Identitätsstörungen, Persönlichkeitsveränderungen, Dissoziative Störungen
- Hinweise, dass Luftverschmutzung Prävalenz neuropsychiatr. Erkrankungen erhöht
- Meteoropathie inklusive psychosomatischer Mechanismen/Somatisierung - abhängig von der subjektiven Sensibilität gegenüber Wetter und Umwelt

Temperaturerhöhung

quasi lineare Beziehung
zu psychischer
Gesundheit



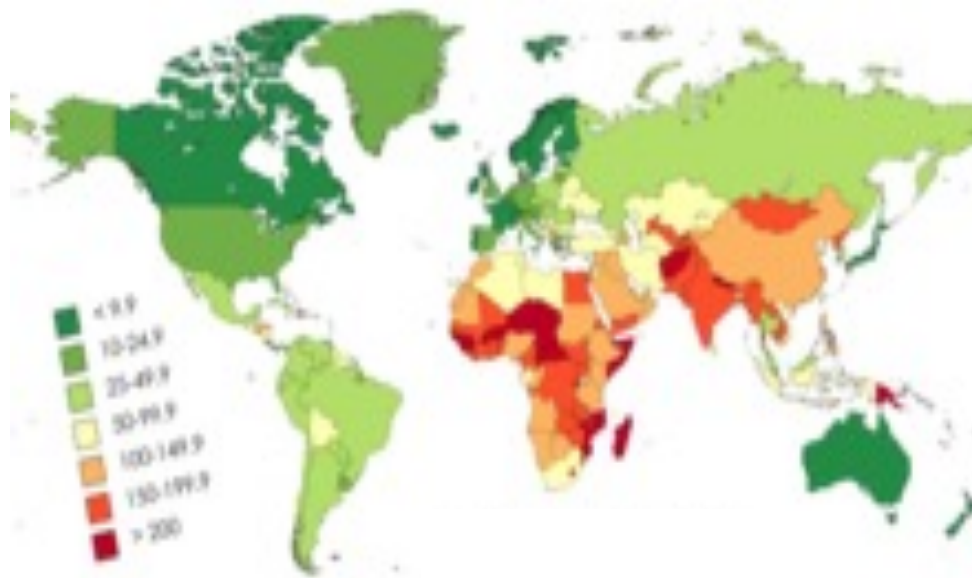
pixabay

- Steigerung von Aggressivität und Gewalt
- Höhere Rate von Suiziden und Homiziden
- Mehr spitalspflichtige psychiatrische Notfälle
- Höhere Anzahl von Tagen mit (subjektiv erlebter) schlechter psychischer Befindlichkeit
- Verschlechterung vorbestehender psychischer Erkrankungen
- Gestörter Schlaf eventuell Schlüsselfunktion
- Keine menschliche Adaptierungsfähigkeit
- Unabhängig vom sozioökonomischen Status, Verfügbarkeit von Klimaanlageanlagen u.ä.

Luftverschmutzung

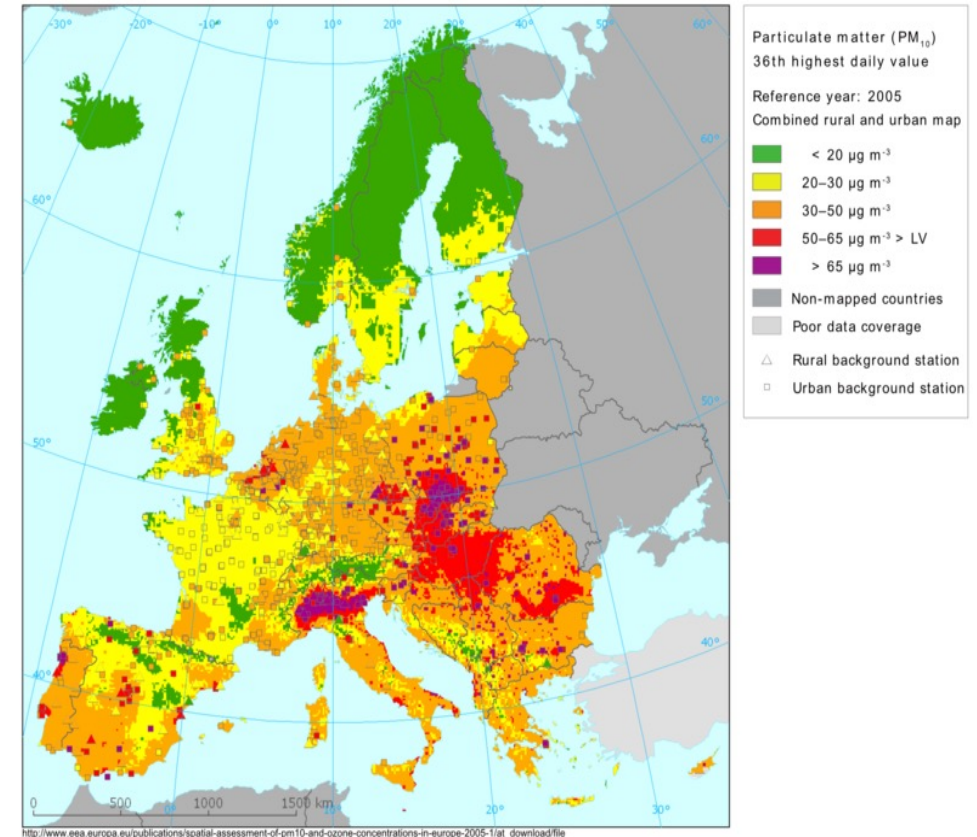
lt. WHO global der Umweltfaktor mit der größten Bedrohung der menschlichen Gesundheit

Tote durch Luftverschmutzung weltweit



Institute for Health Metrics and Evaluation
2019

Feinstaubbelastung in Europe 2005



European Environment Agency 2005

Luftverschmutzung

(u.a. Nitrogendioxid, Schwefeldioxid,
Kohlenmonoxid, Ozon, Feinstaub)

psychische Auswirkungen

- Hinweise auf Zunahme von
kognitiven Einbußen
Demenz
negativen pränatalen Einflüssen
(mit möglichen Auswirkungen in Kindheit
und Jugend)
Verhaltensstörungen bei Kindern
(Impulsivität, verminderte Aufmerksamkeit)
ev. höheres Risiko von Angststörungen,
Depression, Psychosen, etc.
- Schwer zu beforschen, da viele Querverbindungen
zu anderen Faktoren

Kinder und Klimawandel

- am meisten betroffen
- Generell höhere Vulnerabilität
- Stärkere Reaktionen auf Extremwetterereignisse (z.B. PTSD, Depression, Schlafstörungen)
- Größere Abhängigkeit von erwachsenen Familienmitgliedern und sozialen Netzwerken (diese oft unterbrochen)
- Höhere Empfindlichkeit gegenüber Hitze (Thermoregulationsfähigkeit noch in Entwicklung)
- Frühe Trauma-Erfahrungen: Emotionsregulationsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten, Lernschwierigkeiten
- Psychischer Stress im frühen Lebensalter erhöht Risiko für spätere psychische Erkrankungen



unicef.de

Klimawandel – Klimaangst – Klimaschutz

„Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change?“
(The Lancet Planetary Health 2020)

- Bis jetzt keine allgemeingültige Definition „normaler“ Klimaangst
- Forschungsergebnisse, ob Klimaangst positive oder negative Effekte auf klimaschützendes Verhalten hat, sind inkonsistent
- Mögliche Gründe: Persönlichkeit, prinzipielle Einstellungen
- Coping-Strategien problem- oder emotionsfokussiert
- Aufmerksamkeit sollte mehr auf Lösungsansätze Probleme, Folgen und Auswirkungen gerichtet werden



Klimawandel – Klimaangst – Klimaschutz

„Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change?“
(The Lancet Planetary Health 2020)

- Unterscheidung adaptive und maladaptive Klimaangst
- Angst als adaptive Kraft:
 - Entwicklung einer zukunftsorientierten Haltung
 - Sich den Anforderungen und Bedrohungen stellen
 - Motivation für aktives Handeln
- Die kognitive, affektive und physiologische Antizipation gefährlicher Situationen kann protektive Funktion haben
- Sich-Sorgen-Machen über den Klimawandel (Climate worry)
 - kann als rationale und angemessene Reaktion betrachtet werden
 - kann konstruktive Antwort sein, eingebettet in eigene ökologische Identität



Ziel aktiver Klimaschutz

Psychologischer Stress mit positiven Folgen



istock

- Eigenes Verhalten in Richtung Klimafreundlichkeit verändern
- Ziel Verringerung des persönlichen CO₂- bzw. ökologischen Fußabdrucks
- Aktives Engagement für den Klimaschutz im persönlichen, sozialen, beruflichen und politischen Umfeld



istock

Rießland-Seifert Klima-Angst ONGKG 2023

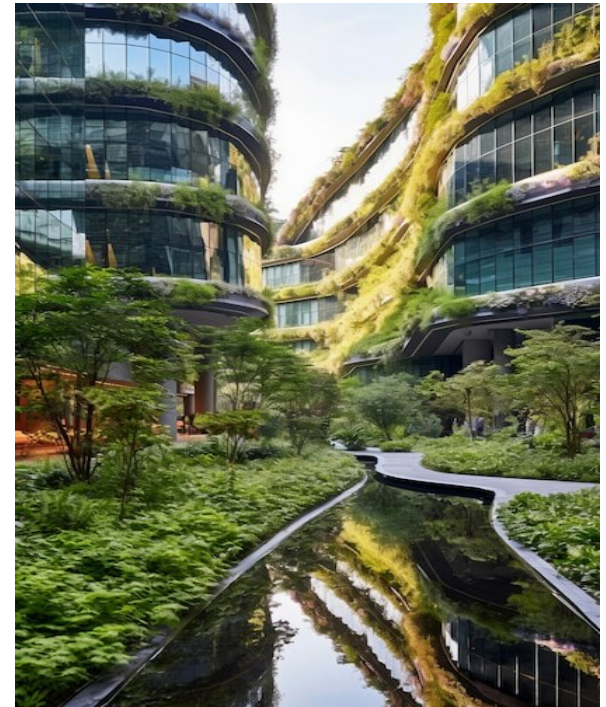


istock

Blick in die Zukunft

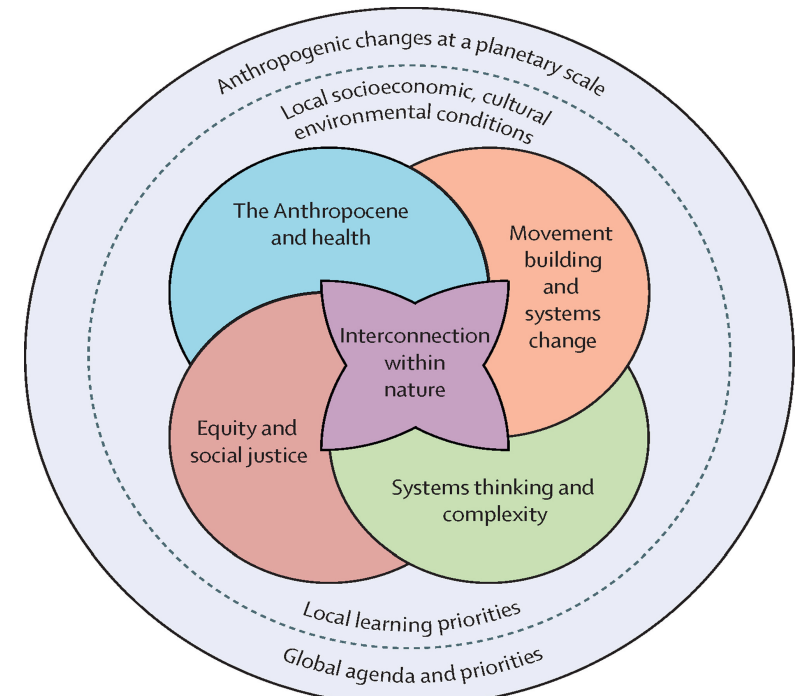
Fakten

- Die Folgen des Klimawandels sind Stressfaktoren für die menschliche Psyche
- Klimaangst ernst nehmen und positiv nützen
- Erhöhung von Inzidenz und Prävalenz psychischer Störungen wird erwartet
- Neue Störungsbilder treten auf
- Höherer Ressourcenbedarf prognostiziert
- Anpassung der Behandlungsangebote erforderlich
- Mitarbeitende im Gesundheitswesen sind wichtige Multiplikator*innen und Vorbilder für einen aktiven Umgang mit dem Klimawandel, aber auch Betroffene



Blick in die Zukunft und was ist zu tun?

- Zusammenwirken aller Kräfte in Richtung „Planetary Health“, „One Health“
- Integration des Themas „Klimawandel und die Folgen“ in die Bildung auf allen Ebenen
- Vulnerable Bevölkerungsgruppen benötigen Schutz (z.B. Psych. Kranke, Kinder und Jugendliche, Ältere, Indigene, sozial Benachteiligte)
- Förderung von Empowerment, sozialer Gerechtigkeit und Prävention zur Stärkung der Resilienz der Bevölkerung
- Weitere Forschung über die Wirkmechanismen und Auswirkungen des Klimawandels auf die Psyche sind erforderlich
- Sinnvoller Umgang mit Skeptiker*innen und Leugner*innen des Klimawandels

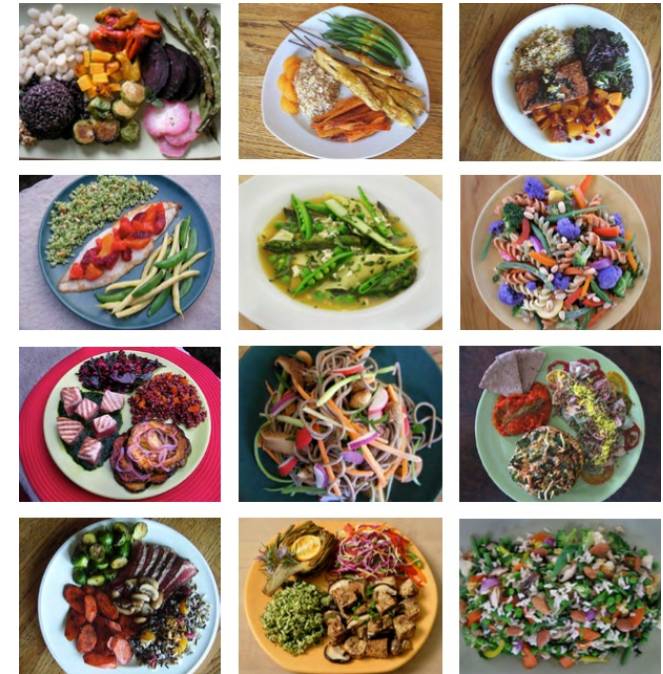


Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Primaria i.R. Dr.in Angelika Rießland-Seifert

ariesslandseifert@gmail.com

+43 670 553 90 74



Literatur

- Bogic M et al. Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. BMC International Health and Human Rights 2015.
- Carleton TA. Crop-Damaging temperatures increase suicide rates in India. PNAS 2017.
- Charlson F et al. Climate Change and Mental Health: A scoping review. International Journal of Environmental Research and Public Health 2021.
- Cianconi P et al. The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. Frontiers in Psychiatry 2020.
- Cianconi P et al. Eco-emotions and Psychoterratic Syndromes: Reshaping Mental Health Assessment Under Climate Change. Yale J Biol Med 2023.
- Clayton S. Climate anxiety: Psychological responses to climate change. Journal of Anxiety Disorders 2020.
- Delgado-Saborit JM et al. A critical review of epidemiological evidence of effects of air pollution on dementia, cognitive function and cognitive decline in adult population. Science of the Total Environment. 2021
- Edvardsson Björnberg K et al. Climate and environmental science denial: A review of the scientific literature published in 1990-2015. Journal of Cleaner Production 2017.
- Inoue C et al. Veteran and Military Mental Health Issues. National Library of Medicine, StatPearls, 2023.
- Khan A et al. Environmental pollution is associated with increased risk of psychiatric disorders in the US and Denmark. PLoS.Biol. 2019
- Keya TA et al. Mental health Disorders Due to Disaster Exposure: A Systematic Review and Meta-Analysis. Cureus 2023.
- Li J et al. Climate attribution of interpersonal violence: International evidence. Environmental Research 2023.
- Mullins JT, White C. Temperature and mental Health: Evidence from the Spectrum of mental health outcomes. Journal of Health Economics 2019.
- Redvers N et al. The Lancet Planetary Health 2023.
- Reifels L. Reducing the Future Risk of Trauma: On the Integration of Global Disaster Policy within Specific Health Domains and Established Fields of Practice. Int J of Environmental Research and Public Health 2018.
- Sendai Framework for Disaster Risk Reduction 2015. www.unisdr.org
- Task Force der DGPPN. Klimawandel und psychische Gesundheit. 2022
- [thelancet.com/commissions/EAT](https://www.thelancet.com/commissions/EAT)
- The Lancet Planetary Health. Ecological grief and anxiety: the start of a healthy response to climate change? Comment 2020.
- Walinski A et al. Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit. Deutsches Ärzteblatt Int. 2023