

Angst vor der ökologischen Zukunft und dem Klimawandel – was tun?

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die Umweltverschmutzung schadet nicht nur unserer körperlichen, sondern auch unserer psychischen Gesundheit.

Wie kann man die zunehmende Klima-Angst überwinden?

Estelle Baur

Haben Sie den Begriff «Sostalgie» schon einmal gehört? Er bezeichnet ein schmerzliches Erleben im Zusammenhang mit der Veränderung oder gar dem Verlust eines unmittelbaren Lebensraumes, beispielsweise der Gletscherwelt, durch Umweltzerstörung. Eng damit verbunden ist die sogenannte «Klima-Angst» oder «Öko-Angst». Dieses Phänomen scheint immer mehr um sich zu greifen – vor allem bei den jüngeren Generationen. «Gemäss einer Umfrage, die in zehn Ländern bei 10 000 Personen durchgeführt wurde, machen sich eine deutliche Mehrheit der 16- bis 25-Jährigen Sorgen wegen des Klimawandels», erklärt Paul Weber, Chefspsychologe und Leiter Ambulatorium beim Psychiatriezentrum Oberwallis (PZO) in Brig. «Über 50 % der Befragten sprachen von Gefühlen wie Traurigkeit, Angst, Wut, Machtlosigkeit und Schuld. Über 45 % haben angegeben, dass ihre Gefühle in Bezug auf den Klimawandel negative Auswirkungen auf ihr Leben und ihre Alltagsaktivitäten hätten. Das sind beeindruckende Zahlen – in den Einrichtungen für Psychiatrie und Psychotherapie sehen wir es aber selten, dass Klima-Angst der direkte Anmeldegrund für eine Konsultation ist. Sie spielt indessen als Kontext einer generellen Verunsicherung eine spürbare Rolle.»

Berechtigte aber wenig anerkannte Angst

«Öko-Angst ist keine psychiatrische Diagnose», ordnet Paul Weber ein. «Einige Fachleute sprechen von einer «praktischen Öko-Angst» als einem Unbehagen und Belastungserleben, das man fühlt, wenn man darüber nachdenkt, wie man auf ökologische Bedrohungen wie den Klimawandel reagieren soll. Ich finde dies einen passenden Ansatz, vor allem wenn man berücksichtigt, dass Angst primär eine normale Schutzreaktion ist, die von ihrer Funktion her letztlich unserem Überleben dienen soll.»

In der wissenschaftlichen Literatur werden verschiedene Stufen von Öko-Angst definiert: Eine Angst, die uns dazu führt, unseren Alltag zu hinterfragen und zu verändern – bis hin zu einer Angst, die so gross ist, dass sie uns beeinträchtigt und psychische wie auch physische Störungen herbeiführen kann: «Dabei kann es sich um Schlaf-, Ess- oder Angststörungen handeln, um Panikattacken, einen allgemeinen Motivationsverlust oder sogar um Suizidgedanken», illustriert Sarah

Bei Öko-Angst mit jemandem aus seinem Umfeld, einem Verein, einer Gruppe sprechen oder eine Fachperson aufsuchen

Möglichst lokale Produkte essen



MEIN EIGENER BEITRAG ZUM UMWELTSCHUTZ:



Am gesellschaftlichen und politischen Leben teilnehmen, um aktiv etwas zur Veränderung beizutragen (abstimmen, Mitglied eines Vereins werden, auf Gemeinde- oder Quartierebene Initiativen lancieren usw.)



Flugzeug- und Autoreisen vermeiden; mit dem ÖV oder Velo fahren oder zu Fuss gehen

Abfall sortieren, Plastikverpackungen meiden, Verschwendung vermeiden



Koller, Doktorandin an der Universität Lausanne und Ökopsychologin. Die Frage wird also zu einem Problem für das öffentliche Gesundheitswesen. Im November 2022 hatte Paul Weber mit der Assoziation der Psychologinnen und Psychologen des Wallis, Sektion Oberwallis, eine Veranstaltung zum Thema «Die Welt als unsicherer Ort» organisiert, an der über 200 Personen teilnahmen. «Die existentiellen Anforderungen des Kontexts, in dem wir leben – geprägt



«Wie in allen Krisensituationen ist es zunächst nicht die Situation an sich, die eine Herausforderung darstellt, sondern die Art und Weise, wie wir damit umgehen»

Lic. phil. Paul Weber,
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP,
Leiter Ambulatorium – Chefspsychologe

durch Pandemie, Krieg und Klimakrise –, machen uns auch bewusst, wie fragil und vergänglich unser Dasein ist. An dieser Veranstaltung ging es um das Leben in einer Welt voll Ungewissheit und Unsicherheit und wie man sich in einer solchen Welt den aktuellen Herausforderungen stellen kann.»

Machtlosigkeit aktiv bekämpfen

«Egal, woher die Unsicherheit stammt: Wie in allen Krisensituationen ist es zunächst nicht die Situation an sich, die eine Herausforderung darstellt, sondern die Art und Weise, wie wir damit umgehen», erklärt Paul Weber. Er empfiehlt, sich mit anderen auszutauschen, um sich weniger allein zu fühlen. Sarah Koller pflichtet dem bei. Auch in der Literatur ist von drei grossen Achsen die Rede, die uns beruhigen sollen: Regelmässig über unsere Gefühle sprechen (damit sie nicht zum Tabu werden), eine emotionale Hygiene entwickeln (indem wir Emotionen zulassen und auch wieder loslassen, zum Beispiel bei Spaziergängen, künstlerischen Tätigkeiten, Meditation, Atemübungen usw.) und schliesslich: handeln. «Es geht darum, Sorge zu sich selbst zu tragen und Tätigkeiten auszuüben, die für uns Sinn machen, die unsere Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen. Nur so können wir etwas verändern. Zusammen mit den Nachbarn einen Garten anlegen, recherchieren, seine Lebensweise ändern, um seinen ökologischen Fussabdruck zu reduzieren... Man kann so viel tun!» Dieser Rat wird von Paul Weber untermauert: «Aus psychologischer Sicht ist es wichtig, sich seiner persönlich bedeutsamsten Werte bewusst zu werden.» Und man kann seinen Blickwinkel ändern, indem man bewusst darauf achtet, was sich bereits alles in Richtung Schutz unserer natürlichen Lebensbedingungen bewegt. Es gibt schon einige Veränderungen und es wird vieles unternommen.

Sie möchten mit jemandem anonym über Ihre Sorgen und Ängste sprechen? Bei der Dargebotenen Hand finden Sie ein offenes Ohr: www.143.ch

BEWÄLTIGEN SIE IHRE ANGST, INDEM SIE AKTIV WERDEN

«Bei existentiellen Herausforderungen kann eine neuere Form der Psychotherapie, die sogenannte Akzeptanz- und Commitmenttherapie, hilfreich sein», präzisiert Paul Weber. «Dabei geht es darum, sich einer belastenden Situation, sich selbst und seiner Gefühle anzunehmen, mit einer beobachtenden und achtsamen Distanz, die ein flexibles und kreatives Reagieren ermöglicht. Dabei lässt man sich von seinen persönlich zentralen Werten leiten. Eingübt wird ein «beherztes Tun», sich engagieren, verankert in einer Fähigkeit, sich auch nicht durch die Probleme vereinnahmen zu lassen. Dies ermöglicht sinnhaftige und stärkende Lebenserfahrungen.»

WARUM DIESE AKTUELLE BEWUSSTWERDUNG?

«Im Falle der Klimakrise waren die Folgen von Ursache und Wirkung für viele von uns jahrelang bloss abstrakte Ideen. Ob ich nun viel oder wenig Fleisch esse, häufig oder selten fliege, hatte anfangs noch keine direkt wahrnehmbaren Folgen. Unser Motivations- und Schutzsystem, das wir schon seit der Steinzeit in uns tragen, reagiert deutlich träger auf schleichende Prozesse als beispielsweise auf ein gefährliches Tier, das urplötzlich vor uns steht. Auf den Klimawandel reagieren wir also viel langsamer aber umso stärker, wenn wir die direkten Auswirkungen wie Hitzesommer erleben», erklärt Paul Weber.

Ihm zufolge tendieren Gewohnheiten glücklicherweise dazu sich zu verändern, was ein positiver Aspekt der aktuellen Entwicklungen ist: «Ich erinnere mich selbst daran, dass man noch vor wenigen Jahren weite Strecken zurücklegen musste, um in kleinen alternativen Läden Bio-Lebensmittel zu kaufen, dass E-Autos eine Seltenheit waren und dass es noch als Statussymbol galt, mit dem Flugzeug zu verreisen. Inzwischen sind Bio-Produkte auch in den grossen Lebensmittel-Märkten zu finden, die Elektromobilität befindet sich im Aufschwung und das Fliegen ist mit Flugscham verbunden. Das sind alles Zeichen dafür, dass die sich Normen verändern, was durchaus erfreulich ist.»

Partner