

# Der Klimawandel und seine Auswirkungen auf unser Leben und unsere psychische Gesundheit

Wie viele Menschen auf der ganzen Welt sind Sie möglicherweise über den Klimawandel besorgt. Möglicherweise leben Sie oder eine Ihnen nahestehende Person in einer Gegend, in der es zu extremen Wetterereignissen kommt. Vielleicht sind Sie oder die andere Person Teil einer Bauerngemeinde, die Ernten einbüßt, einer Küstenstadt mit schrumpfenden Küstenstreifen oder einem Stadtgebiet, in dem die Luft verschmutzt ist. Möglicherweise machen sich einfach Sorgen darüber, was die Zukunft bringt.

Der Klimawandel hat einen Anstieg der globalen Temperaturen zur Folge. Das führt zu steigenden Meeresspiegeln, extremeren Wetterlagen und Naturkatastrophen. Hitzewellen, Dürren, Überschwemmungen, Stürme, Hurrikane und Waldbrände kommen immer häufiger vor.

Das ist größtenteils auf menschliches Handeln zurückzuführen, das die Luftverschmutzung noch weiter erhöht, etwa durch die Kohle-, Öl- und Gasverbrennung zur Energiegewinnung oder durch die Abholzung von Wäldern. Dadurch entsteht ein Treibhauseffekt, der zu viel Wärme in der Erdatmosphäre zurückhält und die globale Erwärmung verursacht. Klimaexperten und Klimaaktivisten weltweit schlagen Alarm und fordern Nationen, Unternehmen, Organisationen und die Bevölkerung zur Zusammenarbeit auf, um den Wandel zu verlangsamen.

Dies ist zugegebenermaßen eine schwere Last, auch ohne Statistiken, die detailliert beschreiben, welche Folgen er für den Einzelnen, die Gemeinschaft und den Planeten hat. Die Auswirkungen des globalen Klimawandels sind eventuell schwer zu verkraften.

Viele Menschen erleben die Veränderungen hautnah oder erfahren in den sozialen Medien und in den Nachrichten davon. Das löst schwer zu bewältigende Gefühle aus. Dazu gehören oft Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Besorgnis, Wut und sogar das Gefühl, überfordert oder von Trauer erfüllt zu sein. Es gibt auch Menschen, die sich emotional ausgelaugt fühlen oder nicht wissen, was sie tun sollen. Andere verleugnen dies. Aber wir sollten nicht vergessen, dass es auch Menschen gibt, die sich motiviert fühlen, alles in ihrer Macht Stehende zu tun, um etwas zu verändern.

Wo immer Sie sich auf der emotionalen Skala befinden, es ist wichtig, dass Sie Ihre Gefühle bewusst wahrnehmen. Es ist auch wichtig, dass Sie Schritte unternehmen, um damit umzugehen, damit Sie weiter vorankommen können. Es gibt zwar keinen Zauberstab, der diese Gefühle verschwinden lässt oder den Lauf der Dinge ändert, aber hier sind drei Schritte, die Ihnen dabei helfen können.



## Auf den Augenblick fokussierte Bewältigungsstrategien bei schwierigen Gedanken und Gefühlen

Einige Möglichkeiten zur Beruhigung Ihrer Nerven: Machen Sie tiefe Atemübungen, bewegen Sie sich, konzentrieren Sie Ihre Sinne auf etwas, das Sie sehen, riechen, schmecken, fühlen oder hören, und sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen.

Auch das Umformulieren schwieriger Gedanken kann Ihnen dabei helfen, sich zu stabilisieren und die Perspektive zu behalten. Wenn Sie beispielsweise das Schlimmste erwarten und sich auf das Negative konzentrieren, stellen Sie sich am besten Fragen, um sich zu beruhigen und eine neue Perspektive zu gewinnen:

- Nicht hilfreiche Gedanken: „Es interessiert niemanden, was passiert und ich kann nichts tun.“
- Umformulierte Gedanken: „Es gibt Klimaexperten, Fürsprecher und Menschen wie mich auf der ganzen Welt, die sich Sorgen machen und versuchen, etwas zu bewirken. Ich kann unter anderem dadurch etwas bewirken, dass ich nur dann neue Kleidung kaufe, wenn ich sie wirklich brauche. Jede kleine Anstrengung trägt zu einem größeren Ganzen bei.“



## Selbstfürsorge trägt zu Ihrer allgemeinen Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden bei

Eine nahrhafte Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf steigern das Wohlbefinden und reduzieren Stress. Das gilt auch für Yoga und Achtsamkeit, Meditation, Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, und Zeit in der Natur.

Soziale Kontakte zu knüpfen und Zeit mit Menschen zu verbringen, mit denen Sie gern zusammen sind, sind weitere wichtige Möglichkeiten, um sich selbst zu unterstützen. So haben Sie Grund, sich gut zu fühlen und zu lachen, und Sie haben ein stabiles Unterstützungssystem, wenn Sie reden möchten oder eine andere Art von Hilfe benötigen. Sich um andere zu kümmern und für sie da zu sein, gibt Ihnen auch Hoffnung, Sinn und Selbstwertgefühl. Das kann dazu beitragen, schwierige Zeiten leichter zu überstehen und stärkt Ihre allgemeine Zufriedenheit mit dem Leben.

Wenn Sie starke Emotionen empfinden, kann es auch hilfreich sein, Ihre Gefühle auf etwas zu lenken, das eine sinnvolle Veränderung bewirkt, wie klein sie auch sein mag. Sie könnten einer Organisation der Klimaaktivisten beitreten, sich für die Umweltschutzpolitik einsetzen oder an etwas anderem teilnehmen, das Ihnen sinnvoll erscheint.

Sich um sich selbst zu kümmern, bedeutet auch, dass Sie sich Zeit und Raum geben, um sich von dem zu entfernen, was Ihnen Sorgen bereitet. Finden Sie Möglichkeiten, wie Sie sich entspannen und den Geist ausruhen können. Hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder sehen Sie sich eine TV-Sendung an, treiben Sie einen Mannschaftssport oder spielen Sie ein Spiel mit Freunden oder schließen Sie einfach die Augen und sitzen Sie eine Weile still da.



## Bilden Sie sich, um ein Gefühl der Kontrolle zu erlangen

Wenn wir uns von starken Emotionen überwältigt fühlen, ist es hilfreich, sich auf das zu konzentrieren, was wir kontrollieren können, und das loszulassen, was wir nicht kontrollieren können. Wenn Sie sich die Zeit nehmen und sich über Ihre Umgebung und die darin stattfindenden Ereignisse informieren, verstehen Sie besser, was möglich ist und wie Sie sich am besten darauf vorbereiten. Wenn Sie zum Beispiel in einem direkt vom Klimawandel betroffenen Gebiet leben, ist es wichtig, sich auf Notfälle vorzubereiten. Dazu gehört auch zu wissen, wer in Ihrer Gemeinde bei einem extremen Wetterereignis möglicherweise zusätzliche Unterstützung benötigt, wie ältere Menschen oder Kinder. Skizzieren Sie einen Plan, was in einem Wetter-Notfall zu tun ist. Wohin würden Sie gehen? Wer braucht Ihre Hilfe?

Wenn Sie oder ein Ihnen nahestehender Mensch an einer Erkrankung leiden, ist es außerdem wichtig zu wissen, wie der Klimawandel diese Erkrankung beeinflusst. Bestimmte Psychopharmaka können zum Beispiel die Wärmeregulierung des Körpers einschränken. Wenn Sie oder andere auf soziale Dienste oder Infrastruktur angewiesen sind, ist diese Unterstützung bei extremen Wetterereignissen möglicherweise nicht mehr sichergestellt.

Überlegen Sie, welche Vorräte Sie benötigen könnten, und bereiten Sie sich im Voraus vor. Bewahren Sie einige Konserven, verpackte oder abgefüllte Lebensmittel sowie Wasser und alle notwendigen Medikamente auf. Packen Sie eine Tasche mit Wechselkleidung, grundlegenden Toilettenartikeln, einem batteriebetriebenen Radio, einem aufgeladenen Mobiltelefon und einem Solarladegerät.

Nehmen Sie sich auch die Zeit, um sich zu informieren, was Sie zur Minimierung der globalen Erwärmung beitragen können. Auf globaler Ebene tragen die Erzeugung von Energie, die Herstellung von Gütern, die Abholzung von Wäldern, die Nutzung von Verkehrsmitteln, die Produktion von Nahrungsmitteln, die Energieversorgung von Gebäuden und der übermäßige Konsum am meisten dazu bei. Das heißt, auf individueller Ebene kann jeder etwas beitragen und bewirken, z. B. durch die nachfolgenden Aktionen:

- Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel, zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren
- Weniger Lebensmittel, Wasser, Produkte und Energie verbrauchen und wenn möglich Artikel aus recycelten und erneuerbaren Materialien wählen
- Anpflanzen von Bäumen und einheimischen Arten
- Abfallreduzierung und möglichst viel recyceln, kompostieren und wiederverwenden
- Wasser- und Energieeinsparungen, z. B. durch weniger Heizen und Kühlen, den Umstieg auf energieeffiziente Geräte und Werkzeuge und nach Möglichkeit Nutzung sauberer Energie wie Solar- und Windenergie
- Vermitteln Sie anderen, was Sie gelernt haben und was diese gegen den Klimawandel tun können
- Engagieren Sie sich in der lokalen Politik und unterstützen Sie Lösungen für den Klimawandel



## Unterstützung erhalten

Es kommt nicht selten vor, dass Menschen, die eine Naturkatastrophe erlebt haben, an Depressionen, Angstzuständen, posttraumatischen Belastungsstörungen oder anderen psychischen Problemen leiden. Darüber hinaus leiden immer mehr Menschen aller Altersgruppen an Disstress aufgrund des Klimawandels, was oft als „Öko-Angst“ bezeichnet wird.

Menschen können psychische Störungen auf unterschiedliche Weise erleben, zu den häufigsten Symptomen gehören jedoch:

- Übermäßige Sorgen oder Ängste
- Anhaltende Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit oder ein Gefühl der Leere
- Extreme Stimmungsschwankungen, wie Reizbarkeit oder Wut
- Veränderte Essgewohnheiten, Energieniveaus oder Schlafmuster
- Verstärkter Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen
- Anhaltende körperliche Schmerzen
- Schwierigkeiten bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben oder beim Umgang mit Stress



**Wenn die starken Gefühle anhalten und es Ihnen immer schwerer fällt, damit umzugehen, oder wenn Ihnen diese Symptome bekannt vorkommen, sollten Sie mit einer medizinischen Fachkraft sprechen.**



## Kritischer Support, wenn Sie ihn brauchen

Zusätzliche wichtige Supportressourcen und Informationen finden Sie unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).

United Nations. [Causes And Effects Of Climate Change](#).

American Psychiatric Association. [Climate Change And Mental Health Connections](#). Mai 2023.

Australian Red Cross. [Coping with climate anxiety](#).

The Commonwealth Fund. [Climate change affect on mental health](#). 29. März 2023.

German Watch. [Almost 800.000 deaths and 4.2 trillion US dollars in damage caused by extreme weather events in 30 years](#). 12. Februar 2025.

NASA Science. [What Is Climate Change?](#) 21. Oktober 2024.

Natural History Museum. [Eco-anxiety: how to cope at a time of climate crisis](#).

NRDC. [It's Time To Talk About Climate Anxiety](#). 25. Juni 2024.

Yale Sustainability. [Yale Experts Explain Climate Anxiety](#). 13. März 2023.

World Health Organization. [Climate change](#). 12. Oktober 2023.

# Optum

**Dieses Programm darf nicht für Notfälle oder dringende Pflegebedürfnisse verwendet werden. Rufen Sie im Notfall die Notrufnummer 911 an oder gehen Sie zur nächsten Notaufnahme.** Dieses Programm ist kein Ersatz für die Behandlung durch einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft. Fragen Sie Ihren Arzt bezüglich spezieller Gesundheitsbedürfnisse, Behandlungen oder Medikamente. Aufgrund eines möglichen Interessenkonflikts wird keine Rechtsberatung zu Themen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum oder seine Tochtergesellschaften oder andere Unternehmen nach sich ziehen könnten, über die der Anrufer diese Dienste direkt oder indirekt erhält (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherung). Dieses Programm und seine Komponenten sind möglicherweise nicht in allen Staaten oder für alle Gruppengrößen verfügbar und können sich ändern. Es können Deckungsausschlüsse und Beschränkungen gelten.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF17547779 342441-052025 OHC