

Handlungsfähig bleiben - Ängste und Sorgen aufgrund der Klimakrise und wie man mit diesen Gefühlen umgehen kann

Gerade im Winter, wenn die Tage kürzer und dunkler sind, nehmen viele Menschen wahr, welchen Einfluss die Umwelt auf die Psyche hat. Die Stimmung ist etwas gedrückter, vielleicht ist es schwieriger morgens im Dunkeln aus dem Bett zu kommen als an einem lichtdurchfluteten Sommermorgen. Wie geht es Ihnen damit?

Auch das Thema Klimakrise macht vielen Menschen Angst, bereitet ihnen Sorgen und kann für gedrückte Stimmung sowie negative Gefühle sorgen.

Mitten im Winter und in genau dieser Situation möchten wir Ihnen deshalb anbieten, sich einmal näher mit Ihren Umwelt- und Klimagefühlen auseinanderzusetzen. Darin liegt eine große Chance. Denn Gefühle als solche bewerten für uns unsere aktuelle Situation, was sich gut oder schlecht anfühlen kann. Manchmal hilft es, wenn wir uns bewusst machen, welche Gefühle wir nicht mehr so fühlen wollen. Dann können wir uns überlegen, wo und wie wir ins Handeln kommen können, was wir beibehalten oder verändern sollten, um so auch unsere Gefühle zu verändern und uns wieder besser zu fühlen.

Um Ihnen den Zugang zu und den Umgang mit Ihren Klimagefühlen zu erleichtern, haben wir Ihnen einige Lese- und Hörtipps zusammengestellt, die sich mit Umwelt- oder Klimagefühlen beschäftigen. Diese können Sie für sich selbst nutzen und evtl. auch an Ihre Klient:innen weitergeben.

Zum Reinkommen

Eine anschauliche Einführung in das Thema bietet Ihnen diese Website:

<https://daskannstdutun.de/> (erstellt von den Psychologists/Psychotherapists for Future e.V. in Kooperation mit den Creatives for Future).

Bücher:

- „Klimagefühle“ (Lea Dohm und Mareike Schulze):
<https://www.droemer-knaur.de/buch/lea-dohm-mareike-schulze-klimagefuehle-9783426286159>
- „Klima im Kopf“ (Katharina von Bronswijk):
<https://www.oekom.de/buch/klima-im-kopf-9783962383817>
- „Warum machen wir's nicht einfach? Die Psychologie der Klimakrise“ (Isabella Uhl-Hädicke):
<https://isabella-uhlhaedicke.at/product/warum-machen-wir-es-nicht-einfach>
- „Über das Klima sprechen - Das Handbuch“ (kostenlose Arbeitsblätter und Podcast):
<https://klimakommunikation.klimafakten.de/download-handbuch/>

Podcast:

- „Klima im Kopf - Der Psychologists for Future Podcast“:
<https://open.spotify.com/show/19AvN39lm2c6Rm3Bi3xC3q?si=01b1d05f18c348a7>

In Kooperation mit:



Anderes:

- Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN, 2023):
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00115-023-01457-9>
- „Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit“ (Deutsches Ärzteblatt):
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/229915/Auswirkungen-des-Klimawandels-auf-die-psychische-Gesundheit>
- „Darum müssen wir über Klimaangst sprechen“ (Quarks):
<https://www.quarks.de/gesellschaft/darum-muessen-wir-ueber-klimaangst-sprechen/>
- Mind Magazin (Spezialausgabe zur Psychologie der Klimakrise):
<https://de.in-mind.org/issue/4-2023>
- „Klimawandel und psychische Gesundheit“ (Umweltbundesamt):
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/umwelteinfluesse-auf-den-menschen/klimawandel-gesundheit/klimawandel-psychische-gesundheit#belastung-durch-die-bedrohung>
- van den Bosch M, Meyer-Lindenberg A. Environmental Exposures and Depression: Biological Mechanisms and Epidemiological Evidence. Annual Review of Public Health 2019; 40: 239-59.
<https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-publhealth-040218-044106>
- Clayton S. Climate Change and Mental Health. Current Environmental Health Reports 2021; 8(1): 1-6.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40572-020-00303-3>

Sie brauchen Unterstützung im Umgang mit Ihren Umwelt- und Klimagefühlen?

Dann lassen Sie sich dazu kostenlos von den Psycholog:innen von Psychologists for Future beraten. Dort können Sie Unterstützung einholen, wenn Ihnen der Umgang mit Umwelt- und Klimagefühlen gerade schwerfällt: <https://www.psy4f.org/beratung/>.

Wir wünschen Ihnen viele hilfreiche Erkenntnisse, Zuversicht und mehr Wohlbefinden, (neue) Energie und Inspirationen für Ihr Handeln.



©<https://www.fotocommunity.de/photo/schneegloeckchen-dangerdad/20477721>

In Kooperation mit:

