

# Klima-Angst

*Leitfaden für eine GESUNDE PSYCHE auf einer KRANKEN ERDE*

## Pressemitteilung

### Klima retten, Psyche retten

Der Begriff Klima-Angst gewinnt derzeit in Medien und gesellschaftlicher Diskussion stark an Relevanz. Der Berliner Autor für mentale Gesundheit Jan Lenarz gilt als führender Experte für die Thematik und recherchiert als einer der ersten Menschen in Deutschland zu dem Thema. Nach Lenarz sei Klima-Angst nicht krankhaft, sondern eine natürliche Reaktion auf eine akute Bedrohung. Es gebe auch keine offizielle Diagnose, dafür müsste das Phänomen eine offizielle Klassifikation im ICD bekommen. Klima-Angst sei erst mal nur die Sorge, dass der Klimawandel das eigene Leben bedroht oder massiv einschränken könnte.

„Es ist offensichtlich, dass der Klimawandel auch einen Einfluss auf die Psyche hat. Da ist es auch vorerst egal, für wie ernst man die Lage hält. Das Thema beunruhigt uns konstant und ist einfach sehr negativ und hochemotional“, so Lenarz. Aber während alle nur über mögliche Konsequenzen für die Umwelt sprächen, fehlten den Betroffenen die Möglichkeit, ihre belastenden Gefühle auszudrücken. „Das Problem ist, dass das Thema einen hohen Leidensdruck erzeugen kann, aber niemand darüber spricht.“ Betroffene Menschen würden sich auch nicht einfach nur vor dem möglichen Ende der Welt fürchten, sondern fühlten sich auch von Politik und Wirtschaft allein gelassen, verspürten Wut auf Mitmenschen, denen das Thema scheinbar egal ist, und gleichzeitig auch noch Scham, weil sie ja selbst durch ihr Konsumverhalten Teil des Problems seien. Nach Lenarz sei es wichtig, all diese Gefühle zunächst zu akzeptieren, sie zu sortieren und sie dann getrennt voneinander zu beleuchten.

### Warum sich manche Menschen nicht ums Klima kümmern

Gegen die Wut auf Mitmenschen helfe zum Beispiel etwas Verständnis: „Für Betroffene von Klima-Angst ist es ganz klar, dass die derzeitige Lage konkrete Maßnahmen zum Klimaschutz verlangt. Für sie ist es damit nicht im geringsten nachvollziehbar oder zeitgemäß, dass andere Menschen Wirtschaftswachstum und Konsum weiterhin als Lebensmittelpunkt sehen. Für diese, meist eher konservativen Menschen ist der Klimawandel aber einfach nicht so drängend. Das kann verschiedene Gründe haben: Weil sie zum Beispiel gar keine Berührungspunkte mit der Thematik haben und sich nicht in Kreisen, die sich mit Nachhaltigkeit beschäftigen, bewegen. Sozialer Status ist aber immer ein wichtiger Antriebsfaktor. Das eigene Lebenskonzept zu hinterfragen und sich freiwillig einzuschränken ist für diese Menschen gar keine Option, sie würden dadurch Ansehen in ihrer Bezugsgruppe verlieren.“ Wenn man Verhaltensweisen durch diese soziologischen und psychologischen Phänomene zumindest nachvollziehen könne, könne das den eigenen Leidendruck mil-

dern, so Lenarz. Der Autor nennt das *nachvollziehbarkeitsbasierte Wutreduktion*. Aber besonders die gefühlte Hoffnungslosigkeit von Betroffenen sei ein schwieriges Thema. „Neuere Berichte aus der Forschung implizieren immer öfter, dass wir den Klimawandel vielleicht gar nicht mehr aufhalten können. Da kann man besonders als junger Mensch schnell verzweifeln, denn in ihren Augen wird ihnen so ja tatsächlich die Zukunft geklaut. Man kann von diesen Menschen nicht verlangen, dass sie in der Schule nur Inhalte lernen, die auf wissenschaftlichem Konsens basieren und diesen dann beim Klimawandel ablehnen. Auch wenn man den Klimawandel selbst nicht ernst nimmt, sollte jeder Mensch nachvollziehen können, warum sich andere Menschen echte Sorgen machen. Das hat nichts mit politischer Gesinnung zu tun, sondern Logik. Die Medien sind voller Horrormeldungen, die Wissenschaft ist ziemlich pessimistisch. Natürlich reagieren Menschen darauf mit Sorge.“

### „Die da oben“ machen was sie wollen?

Zu allgemeine Aussagen wie „Ich kann ja eh nichts bewirken“ und „Die da oben machen nur, was sie wollen“ sollten Betroffene aber vermeiden. „Zu pauschale Aussagen über die eigene Wirkungslosigkeit können das Gefühl der Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit noch verstärken. Man sollte sich eher fragen, worauf man konkret hofft. Dass die Menschheit im Einklang mit der Natur leben wird und alles irgendwie gut endet, sind idealistische aber zu diffuse Ziele, an die man keine konkrete Aktion knüpfen kann. Da kann man ja nur enttäuscht werden. Besser ist es, sich konkrete und kleinere Ziele zu setzen, nicht *die Welt retten* per se. Auch wenn das ein ehrenvolles Vorhaben ist, ist das zu viel Verantwortung für einen einzelnen Menschen“.

Nach Lenarz ist es besonders wichtig, sich weiterhin zu engagieren. Denn Gruppenzugehörigkeit mit Menschen mit denselben Idealen sei besonders heilsam. Da sei es für die Psyche nicht so wichtig, wie viel das eigene Protestschild wirklich bewirkt. „Wichtig ist es, nicht zu verbittern und deswegen frustriert aufzugeben. Die Herausforderungen des Klimawandels werden uns noch lange begleiten, deswegen ist Engagement nur nachhaltig, wenn die Aktivist\*innen dabei mental gesund bleiben. Ein wichtiger Grundsatz ist deswegen: Klima retten, Psyche retten“.

Generell könne es auch helfen, den eigenen Medienkonsum kritisch zu hinterfragen. Man müsse nicht jede Nachricht über das Klima lesen, die Kernfakten seien ohnehin bekannt. „Wenn man sich kurz vorm Schlafen noch 20 Bilder vom brennenden Regenwald auf Instagram ansieht, kann man ja gar keinen emotionalen Ausgleich schaffen. Am besten informiert man sich nur alle paar Woche auf nüchternen Wissenschaftsportalen. Das reicht. Das ist auch keine Ignoranz, sondern wichtiger Selbstschutz der begünstigt, dass man sich überhaupt langfristig engagieren kann.“ Da das Thema so komplex und existenziell ist, arbeitet Lenarz derzeit am ersten deutschen Buch, das sich ausschließlich mit der Psychologie des Klimawandels beschäftigt. „Klima-Angst: Leitfaden für eine gesunde Psyche auf einer kranken Erde“ erscheint Ende Mai 2020 bei *Ein guter Verlag*. Auf der Website [klima-angst.de](http://klima-angst.de) erklärt er in Zusammenarbeit mit Psycholog\*innen die psychologischen und soziologischen Mechanismen des Klimawandels.