

Klimawandelspezifische Erkrankungsbilder

in der Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie

„Die Beweislage ist überwältigend: Der Klimawandel gefährdet die menschliche Gesundheit“, so Dr. Margarete Chan, die ehemalige Generaldirektorin der Weltgesundheitsorganisation. Gerade reiht sich eine Krise an die andere – Coronakrise, Energiekrise, Ukraine Krise. Bei all diesen großen Herausforderungen müssen wir die größte und für die Menschheit existenziellste Krise – die Klimakrise – ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit und unseres Handelns rücken.



Image by Freepik

Klimakrise und Psyche

Wie gehen wir nun als Fachärztinnen und Fachärzte für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie damit um? Dass auch wir uns damit befassen müssen, steht außer Frage, ist doch „der Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen“ seit langem in unserer ärztlichen Berufsordnung festgehalten – und nicht nur dort, inzwischen auch in der Berufsordnung der Psychotherapeutenkammer Bayern. Und tatsächlich spielen psychische Aspekte bei der Entstehung, Verarbeitung, Aufrechterhaltung und der Bewältigung der Klimakrise die zentrale Rolle. Man könnte sogar postulieren, dass die „Klimakrise im Wesentlichen eine psychologische Krise ist, was immer sie sonst auch sein mag“ [1].

Mensch und Natur

Rund fünfzig Jahre haben die meisten von uns die Augen vor der Klimakrise verschlossen und gehofft, dass die Technik all diese Probleme schon irgendwie lösen werde. Wir in der „westlichen Welt“ haben uns mehr von dem genommen, was die Erde hergibt, als uns zusteht. Wir haben mit unserem kulturschaffenden Selbst nicht nur die Segnungen eines immer längeren Lebens in einem Weniger an Armut hervorgebracht, sondern uns auch gegen die Natur gerichtet, sie in destruktiver Weise zugerichtet, sie ausgebeutet [2]. Unser permanenter Versuch, unsere „Weltreichweite“ im Sinne eines Imperativs der Moderne zu vergrößern [3] führt sowohl zu einer Desyn-

chronisation zwischen uns und der Natur als auch zwischen uns und unseren psychischen Bedürfnissen. Es kommt zur „Psycho-Krise“ und „Öko-Krise“. Und zwar so weit, dass wir bereit sind, uns selbst die notwendigen Lebensgrundlagen zu entziehen.

Klimagefühle

Die überwältigenden Folgen der globalen Erderwärmung sind inzwischen aber so überdeutlich sichtbar und nicht mehr wegzuleugnen. Sie stellen die zentrale Bedrohung für die Gesundheit und das Überleben dieser und der kommenden Generationen dar und lösen bei vielen Menschen unterschiedliche Klimagefühle aus. Diese treten vor allem in Form von Klimaängsten, aber auch Traurigkeit, Wut und Ärger, Schuld und Scham zu Tage, aber auch als Freude und Hoffnung, wenn es zu positiven Handlungen und Erfolgen bei der Mitigation des Klimawandels kommt. 85 Prozent der Menschen weltweit sehen die Klimakrise als einen globalen Notfall an [4]. Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene haben Angst vor der Zukunft. 40 Prozent aller jungen Menschen auf der Erde denken darüber nach, ob es überhaupt verantwortbar ist, Kinder in diese Welt zu setzen [5]. Besonders von Klimagefühlen betroffen sind auch unsere psychisch und psychosomatisch kranken Patientinnen und Patienten, die eine wichtige vulnerable Gruppe darstellen. Ganz neue Formen

psychischer Belastungen bei der Bewusstwerdung der vielfältigen Folgen des Klimawandels wurden beschrieben:

- » **Eco-anxiety** – Umwelt-Angst, die sich in Form von umweltbezogenen Ängsten im Kontext der globalen Erderwärmung manifestiert [6].
- » **Climate grief** – klimabezogene Trauer als primär situationsadäquate Trauer im Sinne einer Antwort auf die Realisierung der allumfassenden Zerstörung unserer Lebensvoraussetzungen [7].
- » **Climate despair** – durchdringende Verzweiflung und Ohnmacht, welche aus der klimabezogenen Trauer resultiert [8].
- » **Environmental melancholia** – Form der unverarbeiteten, zur Überforderung führenden Trauer über die Umweltzerstörung deren (subjektiv erlebten) Unüberwindbarkeit eine Eigendynamik entfaltet und damit im Zentrum der Problematik steht [9].
- » **Sostalgie** – physisches und psychisches Stresserleben, welches durch die bestehenden Umweltveränderungen hervorgerufen wird [10].

Klinische Relevanz von Klimagefühlen

Aktuelle Studien zeigen, dass die in den zahlreichen Umfragen geäußerten Sorgen vor der

Klimakrise, sich noch wenig als klinisch relevante Angsterkrankung darstellen [11], jedoch vor allem in Form von Stresssymptomen klinische Bedeutsamkeit erlangen. So leiden 23 Prozent einer untersuchten Gruppe von Medizinstudierenden unter klinisch relevanten klimabezogenen Stresssymptomen – fünf Prozent fühlen sich dabei stark beeinträchtigt [12].

Direkte Einflüsse des Klimawandels auf die Psyche

Von diesen indirekten Einflüssen im Sinne der psychischen Reaktionen auf die wahrgenommenen und antizipierten Auswirkungen der Klimakrise unterscheiden wir sogenannte direkte Einflüsse des Klimawandels. Hiermit sind die direkten Auswirkungen auf die Psyche, zum Beispiel durch die Hitze und die Folgen von Extremwetterereignissen, gemeint. Studien in den USA und China zeigen, dass mildere Umgebungstemperaturen mit sozial verträglicheren und stabileren Persönlichkeits-

eigenschaften einhergehen [13]. Eine Zunahme der Umgebungstemperatur beeinflusst auch das delinquente Verhalten von Menschen nachhaltig. Es kommt zu einer Steigerung der Aggressivität und Impulskontrollverlusten, sodass für die USA bis 2099 zusätzliche 1,4 Millionen Fälle schwerer Körperverletzung, 200.000 Vergewaltigungen und 30.000 Ermordungen prädiziert werden [14]. Psychosen, demenzielle Erkrankungen und Substanzmissbrauch zeigen je Grad Temperaturzunahme einen Anstieg der Sterblichkeit um beinahe fünf Prozent [15]. Die Gefahr eines Suizides ist nach einem Temperaturanstieg am Vortag um 5 °C um 5,7 Prozent im Vergleich zu Kontrolltagen (in Deutschland) erhöht [16].

Auch Extremwetterereignisse nehmen nachweislich kontinuierlich zu: Stürme, Tornados, Hurrikane, Überflutungen sowie Wald- und Buschbrände können zu traumatischen Situationen und extremer psychischer Belastung in Form von Traumafolgestörungen führen. Der damit einhergehende Verlust von Hab und Gut, des Arbeitsplatzes und

der Heimat erhöhen das Leid und die Wahrscheinlichkeit einer nachfolgenden posttraumatischen Belastung, die sich nicht selten als akute Belastungsreaktionen (ICD-10 F43.0) und im Verlauf als Posttraumatische Belastungsstörungen (ICD 10 F43.1) manifestieren.

Klimaresilienz

Menschen mit guter psychischer Widerstandsfähigkeit (Resilienz) können Traumaerfahrungen, aber auch belastende Lebensereignisse und Alltagsherausforderungen, besser aufnehmen, verarbeiten und integrieren als andere, denen weniger Resilienzfaktoren wie soziale Unterstützung und Bindungssicherheit zur Verfügung stehen. Solch ein resilientes Verhalten kann aktiv gefördert werden, um psychische Belastungen und depressive sowie ängstliche Zustände auch im Zusammenhang mit den klimatischen Veränderungen zu verhindern oder zu reduzieren. Protektive Faktoren sind unter anderem:

Anzeige

PLANBARE LIQUIDITÄT

MIT DER VORFINANZIERUNG IHRER PRIVATABRECHNUNG

Verfügen Sie sofort über Ihr Honorar!

Als GOÄ-Experten sichern wir die Erlöse Ihrer Privatabrechnung: Unkompliziert, zuverlässig und langfristig – mit der Honorar-Sofortauszahlung für Sie und Ratenzahlungs-Angeboten für Ihre Patienten.



Überzeugen Sie sich selbst in nur 30 Minuten.
QR-Code scannen oder
ihre-pvs.de/liquiditaet
Tel. 089 2000 325-15



ABRECHNUNG IM GESUNDHEITSWESEN

bayern

berlin-brandenburg-hamburg

rhein-ruhr



- » der achtsame, akzeptierende Umgang mit belastenden Gefühlen,
- » Gespräche und gemeinsames Klima-Engagement mit Freunden und Gleichgesinnten,
- » Selbstfürsorge,
- » eine flexible Abgrenzungsfähigkeit,
- » die Akzeptanz der eigenen Grenzen sowie
- » eine Dialektik der Hoffnung und Hoffnungsfreiheit statt Hoffnungslosigkeit und ängstlicher Abwehr [17].

Der Begriff der „Klimaresilienz“ beschreibt dabei die psychische Widerstandsfähigkeit im Umgang mit der Klimakatastrophe im engeren Sinn.

Klimagefühle und therapeutische Haltung

Klimagefühle und insbesondere die Klimaangst können in erster Linie als situationsadäquate und ganz normale Reaktionen von Menschen verstanden werden. Diese Klimagefühle erfordern keine spezifische Therapie. Kommt es allerdings zu persönlichen Erfahrungen mit Auswirkungen der klimatischen Veränderungen und der umfassenden Realisierung der Bedrohungslage, können auch psychische Beeinträchtigungen in Form von klinisch relevanten ängstlich und depressiv getönten Symptomen resultieren. Ist die Symptomschwere sehr hoch, besteht ein ausgeprägter Leidensdruck oder fällt es den Betroffenen schwer, alltägliche familiäre und berufliche Verantwortlichkeiten wahrzunehmen, dann ist eine ambulante psychosomatische, gegebenenfalls psychotherapeutische, Begleitung indiziert.

Wir werden es zukünftig sowohl in unseren Praxen als auch in unseren Kliniken mit mehr Menschen zu tun haben, die unter den zunehmenden Auswirkungen der Klimakrise psychische Belastungen entwickeln oder die Opfer von Extremwetterereignissen oder Hitzeereignissen werden [18]. Dabei sind wir auch mit neuen Fragen im Spannungsfeld zwischen unserer Verantwortung gegenüber dem Erhalt der Lebensgrundlagen und Aspekten von Abstinenz, Neutralität und Achtung der Selbstbestimmung unserer Patienten konfrontiert. Zeitgleich ist die psychotherapeutische Konstellation in Bezug auf den Klimawandel von einer spezifischen Besonderheit gekennzeichnet: Wir teilen mit den Patienten dieselbe Lebensrealität, sitzen zusammen mit ihnen „in einem Boot“. Wir sind als Therapeutinnen und Therapeuten und Mitmenschen gefordert. Und da wir auch per Berufsordnung dem Schutz der Lebensgrundlagen und dem Schutz der zukünftigen Generationen verpflichtet sind, stellt sich auch die Frage, wie wir im therapeutischen Setting auf die Thematisierung von klima- und umweltfreundlichem oder aber auch klima- und umweltunfreundlichem Verhalten reagieren. Angeboten hat sich

der Ansatz, den Natur- und Umweltbezug und umweltbezogene und klimabezogene Einstellungen mit in die Anamnese aufzunehmen [19], um im Verlauf triangulierend auf dieses Thema referieren zu können.

Verantwortung von Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Es wird allerdings nicht genügen, unseren Patienten auf klinischer Ebene gerecht zu werden. Wir sind als Vertreterinnen und Vertreter des Gesundheitswesens sowie als Psychosomatikerinnen und Psychosomatiker und Psychotherapeuten in besonderer Verantwortung nicht nur gegenüber der individuellen, sondern auch einer planetaren Gesundheit, die die Lebensgrundlage von uns Menschen miteinschließt.

Dies bedeutet, dass wir auf vielen Ebenen aktiv werden und uns Gehör verschaffen müssen:

Politik: Als Anwältinnen und Anwälte für die Gesundheit unserer Patienten müssen wir unsere Anliegen gegenüber der Politik verdeutlichen: CO₂-Reduktion im Gesundheitswesen, Verbreiterung der psychosozialen Angebote für belastete Patienten, Information und Psychoedukation der Gesellschaft, Integration von Expertinnen und Experten der psychosozialen Medizin in politische Entscheidungsgremien.

Verbände: Auf der Ebene der Verbände bedarf es Arbeitsgruppen, die sich mit dem Thema Klimawandel beschäftigen, Informationen in die Verbände, in die Kliniken und Praxen tragen und sich gegenüber der Politik artikulieren. Die psychosomatischen Fachgesellschaften DGPM und DKPM sowie der Berufsverband BPM haben zum Beispiel eine AG Klimakrise und Planetare Gesundheit gegründet.

CO₂-Reduktion in Kliniken: Es bedarf in den psychosomatischen Kliniken der CO₂-Reduktion und Stärkung der Nachhaltigkeit bei Gebäudeinstandhaltungen, Beschaffungen und Verwendung von Psychopharmaka [20]. Medikamente stellen dabei einen erheblichen und aufgrund der Lieferkettenproblematik schwer adressierbaren Anteil der CO₂-Emissionen in Gesundheitseinrichtungen dar, mit denen aus Klima- und Nachhaltigkeitsperspektive sehr bedacht umgegangen werden muss.

CO₂-Reduktion in Praxen: Auch in den Praxen können durch umweltfreundliche Verkehrsmittel, Reduktion von Psychopharmaka und nachhaltige Anschaffungen und Online-Therapie eine CO₂-Reduktion bewirkt werden (www.grünepraxis.com).

Aus-, Weiter- und Fortbildung: Lehrinhalte zu den Auswirkungen des Klimawandels, die psychischen Auswirkungen und die Resilienzforschung müssen ein integraler Teil der Curricula in der medizinischen Aus-, Weiter- und Fortbildung werden.

Fazit

Wie alle Stressfaktoren wirken sich die Folgen der Klimakrise auf den Körper und die Seele der Menschen und insbesondere auf die psychischen und somatischen Symptome der psychisch und psychosomatisch Kranken aus und verstärken sich gegenseitig. Wir sind gefordert, sowohl die Ursachen der globalen Erderwärmung zu bekämpfen als auch unsere Patienten bei der Bewusstwerdung und Anpassung an die Auswirkungen der Klimakrise zu begleiten und gegebenenfalls therapeutisch zu unterstützen. Als Ärzte sollten wir im Sinne unserer Berufsordnung auch Advokatinnen und Advokaten eines neuen, planetaren Gesundheitsverständnisses sein. Neben allen Herausforderungen kann die aktuelle Klimakrise auch eine Chance auf eine neue weltumspannende Solidarität [21] sein.

Das Literaturverzeichnis kann im Internet unter www.bayerisches-aerzteblatt.de (Aktuelles Heft) abgerufen werden.



Autoren

Dr. Irmgard Pfaffinger
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, München

Professor (apl.) Dr. Christoph Nikendei, MME
Universitätsklinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik Heidelberg

Korrespondenzadresse:
Dr. Irmgard Pfaffinger
Praxis für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie – Psychoanalyse
Knöbelstr. 36, 80538 München
E-Mail: irmgard.pfaffinger@t-online.de