



Wie die Klimakrise unsere psychische Gesundheit bedroht

Policy Ultra-Brief aus der Psychologie und angrenzenden Verhaltenswissenschaften
Für politische Akteure in Politik, Verwaltung und Medien
Reihe 1 – Klimaschutz (10/2025)

Autor:innen: **Dorothea Metzen¹, Paula Blumenschein¹, & Stephan Heinzel¹**

¹ Technische Universität Dortmund, Fakultät Erziehungswissenschaft, Psychologie und Bildungsforschung

Die Autor:innen erklären, dass keine Interessenkonflikte im Zusammenhang mit diesem Policy Brief bestehen.

doi: <https://doi.org/10.23668/psycharchives.21305>



HINTERGRUND

Die Klimakrise gefährdet unsere psychische Gesundheit auf vielfältige Weise. Extremwetterereignisse wie Überschwemmungen oder Waldbrände führen bei Betroffenen zu einem deutlichen Anstieg von posttraumatischen Belastungsstörungen, Depressionen und Angststörungen. Auch Sorgen und Ängste bezüglich der Klimakrise sind weit verbreitet und beeinträchtigen ebenfalls zunehmend das psychische Wohlbefinden. Besonders gefährdet sind Personen, die aufgrund gesundheitlicher, sozialer oder ökonomischer Bedingungen besonders verletzlich sind.

Die Klimakrise wirkt über verschiedene Wege auf unsere psychische Gesundheit. Dabei wird zwischen direkten und indirekten Auswirkungen unterschieden [1,2]. Direkte Auswirkungen liegen vor, wenn klimabedingte Ereignisse einen unmittelbaren Effekt auf die psychische Gesundheit haben. Extremwetterereignisse – wie Überschwemmungen oder Waldbrände [3] – führen zu einem deutlichen Anstieg psychischer Erkrankungen wie der posttraumatischer Belastungsstörungen, Depressionen, Angststörungen und Substanzmissbrauch [2,4] (1). So war nach Überflutungen in England das Risiko, eine Depression zu entwickeln, bei Betroffenen achtmal so hoch wie bei Nicht-Betroffenen; das Risiko für Angststörungen war viermal und für posttraumatische Belastungsstörungen sogar 14-mal höher [5].

Diese Erkrankungen können über Jahre bestehen bleiben [4] (2). Ein Jahr nach der Ahrtaflut zeigten etwa 28% der Befragten aus einer betroffenen Region Anzeichen für eine posttraumatische Belastungsstörung [6]. Auch Hitzeperioden stellen eine Gefahr für die psychische Gesundheit dar – dies äußert sich zum Beispiel in erhöhten Hospitalisierungs- [7,8] (1), Suizid- [7,8] (1) und Sterberaten [7,8] (2) bei psychisch erkrankten Personen.

Indirekte Auswirkungen entstehen, wenn klimabedingte Veränderungen gesellschaftliche Strukturen destabilisieren, die wiederum psychisches Leid hervorrufen, oder wenn indirekte Konfrontationen mit der Klimakrise (z.B. durch Medienberichte) zu psychischen Belastungen führen [1,2,4]. Zur ersten Form indirekter Auswirkungen zählen z.B. Ernteauffälle aufgrund

von Dürren oder erzwungene Umsiedelungen durch Temperaturanstieg. Diese Effekte können psychisch sehr beeinträchtigend sein [1,2] (1).

Die zweite Form indirekter Auswirkungen äußert sich weltweit. Viele Menschen haben große Sorge und Angst vor den Folgen der Klimakrise – auch jene, die bisher kaum oder noch gar nicht direkt betroffen sind [1,4,9] (1). In einem aktuellen UN-Bericht gaben 65% der befragten Deutschen an, täglich oder wöchentlich an die Klimakrise zu denken [10]. Emotionen wie Angst, Sorge, Wut oder Trauer in Zusammenhang mit der Klimakrise – sogenannte *Klimaemotionen* – gehen mit einer geringeren psychischen Gesundheit einher [11–13] (2). So gaben 45% von 10.000 Jugendlichen und jungen Erwachsenen (16- bis 25 Jahre) aus zehn Ländern an, dass sich ihre Klimaemotionen negativ auf ihr tägliches Leben auswirken [9].

Sowohl direkte als auch indirekte Auswirkungen der Klimakrise betreffen besonders Menschen, die aufgrund gesundheitlicher, sozialer oder ökonomischer Faktoren ein erhöhtes Risiko aufweisen [1–4,6] (1). Dazu zählen etwa Personen mit geringem Einkommen, Kleinkinder, ältere Menschen, Frauen, Personen mit psychischen Erkrankungen und geflüchtete Menschen. Die Klimakrise wirkt somit als Risikomultiplikator, der bestehende soziale Ungleichheiten weiter verschärft [4] (1). Sollte sich die Klimakrise – wie prognostiziert – weiter verschärfen, werden auch die direkten und indirekten Effekte deutlich zunehmen [3] (1). Diesen Herausforderungen wäre unser Gesundheitssystem derzeit nicht gewachsen.

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Die Klimakrise beeinträchtigt die psychische Gesundheit der Bevölkerung, insbesondere von Menschen, die aufgrund gesundheitlicher, sozialer oder ökonomischer Bedingungen besonders verletzlich sind. Zum Schutz der psychischen Gesundheit, sind folgende Maßnahmen entscheidend:

- **Wirksamen Klimaschutz umsetzen:** Ein konsequenter Klimaschutz ist zugleich Gesundheits- und Präventionspolitik. Große Teile der Bevölkerung machen sich berechnete Sorgen über die Folgen der Klimakrise und empfinden dadurch psychische Belastung. Häufig fühlen sie sich von der Politik im Stich gelassen, weil zu wenig unternommen wird, um die Klimakrise einzudämmen. Ohne wirksamen Klimaschutz drohen direkte und indirekte Folgen der Klimakrise weiter zuzunehmen, mit der Gefahr, dass das Gesundheitssystem überlastet wird. Konsequenter Klimaschutz (z.B. der Ausstieg aus fossilen Energien) würde (a) die direkten und indirekten Auswirkungen der Klimakrise abmildern, (b) Sorgen und Frustration in der Bevölkerung reduzieren und die psychische Gesundheit stärken, und (c) die Grundlage dafür schaffen, dass sich Menschen langfristig und psychisch gesund für den Klimaschutz engagieren können.
- **Psychische Gesundheit in der Klimapolitik verankern:** Psychische Gesundheit sollte ebenso wie körperliche Gesundheit systematisch in der deutschen Klimapolitik verankert und mitgedacht werden. Dies betrifft z.B. die Planung von Katastrophen- und Hitzeschutzplänen im Rahmen der Klimafolgenanpassung. Auch in der Stadtplanung, in öffentlichen Einrichtungen und im Gesundheitswesen sollte die psychische Dimension der Klimakrise konsequent berücksichtigt werden. Kommunen spielen hierbei eine Schlüsselrolle: Fachkräfte in Krankenhäusern, im Katastrophenschutz und in kommunalen Verwaltungen sollten gezielt zu den Auswirkungen der Klimakrise auf die psychische Gesundheit geschult werden. Klimaschutz und Klimafolgenanpassung sollten auf kommunaler Ebene mit den nötigen Ressourcen zur Pflichtaufgabe werden. Nur wenn Kommunen über ausreichend finanzielle und personelle Mittel verfügen, können sie Resilienz vor Ort stärken und psychische Belastungen frühzeitig erkennen und abfedern. Nur so lässt sich die psychische Gesundheit der Bevölkerung langfristig schützen.

Quellen

- [1] Clayton, S. (2021). Climate Change and Mental Health. *Current Environmental Health Reports*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.1007/s40572-020-00303-3>
- [2] Brakemeier, E.-L., Karl, S., Stapel, S., & Meyer-Lindenberg, A. (2024). Psyche in der Klimakrise? *PSYCH up2date*, 18, 425–440. <https://doi.org/10.1055/a-2109-0556>
- [3] IPCC. (2023). IPCC, 2023: Climate Change 2023: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. <https://doi.org/10.59327/IPCC/AR6-9789291691647>
- [4] Lawrance, E. L., Thompson, R., Newberry Le Vay, J., Page, L., & Jennings, N. (2022). The Impact of Climate Change on Mental Health and Emotional Wellbeing: A Narrative Review of Current Evidence, and its Implications. *International Review of Psychiatry*, 34(5), 443–498. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2128725>
- [5] French, C. E., Waite, T. D., Armstrong, B., Rubin, G. J., English National Study of Flooding and Health Study Group, Beck, C. R., & Oliver, I. (2019). Impact of repeat flooding on mental health and health-related quality of life: A cross-sectional analysis of the English National Study of Flooding and Health. *BMJ Open*, 9(11), e031562. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031562>
- [6] Zenker, M.-L., Bubeck, P. & Thieken, A. H. (2024). Always on my mind: indications of post-traumatic stress disorder among those affected by the 2021 flood event in the Ahr valley, Germany. *Natural Hazards and Earth System Sciences*, 24(8), 2837–2856. <https://doi.org/10.5194/nhess-24-2837-2024>
- [7] Thompson, R., Hornigold, R., Page, L., & Waite, T. (2018). Associations between high ambient temperatures and heat waves with mental health outcomes: A systematic review. *Public Health*, 161, 171–191. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.06.008>
- [8] Liu, J., Varghese, B. M., Hansen, A., Xiang, J., Zhang, Y., Dear, K., Gourley, M., Driscoll, T., Morgan, G., Capon, A., & Bi, P. (2021). Is there an association between hot weather and poor mental health outcomes? A systematic review and meta-analysis. *Environment International*, 153, 106533. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2021.106533>
- [9] Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- [10] Flynn, C., Fisher, S., Blayney, M., Ward, A., Smith, H., Struthoff, P., & Fillingham, Z. (2024). Peoples' climate vote 2024. United Nations Development Programm.
- [11] Ogunbode, C. A., Pallesen, S., Böhm, G., Doran, R., Bhullar, N., Aquino, S., Marot, T., Schermer, J. A., Włodarczyk, A., Lu, S., Jiang, F., Salmela-Aro, K., Hanss, D., Maran, D. A., Ardi, R., Chegeni, R., Tahir, H., Ghanbarian, E., Park, J., ... Lomas, M. J. (2023). Negative emotions about climate change are related to insomnia symptoms and mental health: Cross-sectional evidence from 25 countries. *Current Psychology*, 42(2), 845–854. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01385-4>
- [12] Heinzel, S., Tschorn, M., Schulte-Hutner, M., Schäfer, F., Reese, G., Pohle, C., Peter, F., Neuber, M., Liu, S., Keller, J., Eichinger, M., & Bechtoldt, M. (2023). Anxiety in response to the climate and environmental crises: Validation of the Hogg Eco-Anxiety Scale in Germany. *Frontiers in Psychology*, 14, 1239425. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239425>
- [13] Schwartz, S.E.O. et al. (2022). Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as a buffer. *Current Psychology*, 42, 16708–16721. <https://doi:10.1007/s12144-022-02735-6>

Bildquelle: Teilweise KI-optimierte eigene Darstellung

Zitation: Metzen, D., Blumenschein, P. & Heinzel, S. (2025). Wie die Klimakrise unsere psychische Gesundheit bedroht. In W. Hofmann, A.-K. Hosch, J.-H. Huttarsch, E. Matthies, E.-L. Brakemeier & C. Betsch (Hrsg.), *Policy Ultra-Briefs aus der Psychologie und angrenzenden Verhaltenswissenschaften, Reihe 1 - Klimaschutz*. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.21305>