

Ressort: Kultur
Mediengattung: Online News

Visits (VpD): 1,63 (in Mio.)¹
Unique Users (UuD): 0,393 (in Mio.)²

Weblink: <https://www.sueddeutsche.de/kultur/hirschhausen-klimakrise-psychische-gesundheit-1.6325082>

¹ von PMG gewichtet 11-2023

² gerundet agma ddf Ø-Tag 2023-03 vom 21.04.2023, Gesamtbevölkerung 16+

Gesundheit in Krisen

Wie geht es uns denn heute?

Die Klimakrise schlägt den Menschen aufs Gemüt - viel stärker und viel direkter als bislang angenommen. Was man jetzt für die mentale Gesundheit tun kann.

Gastbeitrag von Eckart von Hirschhausen

Sie ist unser kostbarstes Gut, gilt manchen gar als unsterblich. Man kann sie nicht hören, nicht sehen, und doch singen, dichten, schreiben und reden wir so oft davon. Keiner weiß, was "die Seele" ist. Aber es erscheint plausibel, dass sie mit einem gesunden Hirn zusammenhängt. Sie schwingt nicht nur romantisch mit einer anderen Seele mit "wie ein Bogenstrich, der aus zwei Saiten eine Stimme zieht". Wir sind drastisch und höchst unromantisch in Resonanz mit einer Umwelt. Wir reagieren viel physikalischer als bisher angenommen mit unserer seelischen Gesundheit auf Feinstaub und Hitze. Die Erderwärmung lässt niemanden kalt, weder äußerlich noch innerlich. Beim diesjährigen Fachkongress DGPPN der Seelen- und Nervenärzte lautete erstmalig das Motto: "Ökologische Psychiatrie und Psychotherapie". Sprich: Wie wirkt die Klimakrise auf die mentale Gesundheit? Eine Revolution für ein Fach, das sich traditionell dem Seelenheil der Einzelnen widmet. Aber folgerichtig. Kein Mensch kann sich seine eigene Außentemperatur kaufen - auch kein Privatversicherter.

Seelische Gesundheit findet nicht im luftleeren Raum statt. Mindestens neun von zehn Menschen weltweit ziehen mit jedem Atemzug eine Menge Gift ein, maßgeblich aus fossiler Verbrennung. Dazu referierte Mazda Adli, Stressforscher und Professor für Psychiatrie an der Charité. Die Belastung mit Feinstaub verändere unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen, massiv. Der Mechanismus, wie sich buchstäblich Staub auf die Seele legt, wird auch immer klarer: Gerade die aller kleinsten Teilchen von Ruß, Reifenabrieb und dem anderen

unsichtbaren Müll sind so winzig, dass die Partikel aus der Lunge direkt über die Zellwände ins Blut gelangen. Von dort sind diese Fremdkörper nur einen Herzschlag weg von allen anderen Organen und belagern so auch das Hirn. Dort lösen sie eine chronische Entzündung aus, die bei entsprechender Veranlagung psychische Erkrankungen und langfristig die Selbstzerstörung unserer Persönlichkeit beschleunigt, sprich die Demenz.

Neben der physikalischen spielt auch die psychische Ebene eine immer größere Rolle: Angst, Kontrollverlust, Traumata durch Wetterextreme. Ein neues Konzept ist die "Solastalgie" von "Solatium", der Trost, und "-algie", der Schmerz, wie in "Nostalgie". Etwas davon schwingt auch bei der Solastalgie mit: der Schmerz über den Verlust der vertrauten Heimat. Und das Gefühl, dass mit der Zerstörung der Natur wir auch etwas Tieferes verlieren, ihre Fähigkeit, uns zu trösten. Zum Unbehagen an der Gegenwart und der Erinnerung an eine vergangene, heilere Welt schleicht sich das Bewusstsein, dass es diese heile Welt auch in Zukunft nicht mehr geben wird, weder räumlich noch zeitlich, womöglich nie mehr. Dort, wo ein Haus stand, klafft eine Kohlegrube. Dort, wo ich als Kind durch den Wald gelaufen bin und viele verschiedene Vogelstimmen hörte, ist es heute beängstigend still. Berge, die ich immer für "felsfest" hielt, bröckeln und reißen arglose Wanderer oder Dorfbewohner mit sich. Kein Schmetterling, kein Bienchen summt herum. Es sitzt kein Hase mehr im tiefen Tal. Und der erschossene Kuckuck kommt im Frühjahr nicht magisch zurück. Kein Simsalabim-Bambaseladuseladim hilft mehr zur Regeneration. Das innere Kind will Heimat fin-

den - doch Heimatland ist abgebrannt. Das schmerzt.

Das heilsame "Waldbaden" funktioniert nicht, wenn der Wald baden geht

Das Konzept der Solastalgie stammt aus Australien, wo Menschen mit dem Auto extra Umwege fuhren, nur um nicht in die Abgründe des Kohleabbaus sehen zu müssen. In Deutschland fanden Theresa Krüger und Andrea Kaifie 2021 bei Umgesiedelten, die durch den Braunkohletagebau in Garzweiler ihre Heimat verloren, zwei- bis siebenfach erhöhte Stresswerte sowie mehr Angststörungen und Depressionen. Tröstet uns noch der deutsche Wald? Das Waldsterben - lange als "grüne Spinnerei" abgetan, trifft auch konservativ fühlende Menschen ins Mark. Das heilsame "Waldbaden" funktioniert nicht, wenn der Wald baden geht. Wenn wir sehen und fühlen, dass vier von fünf Bäumen sterbenskrank sind, wird aus der Naherholung eine Nahtoderfahrung.

Wenn wir früher mit dem Auto in den Urlaub fuhren, musste doch an jeder Tankstelle die Scheibe geschrubbt werden, weil so viele Insekten darauf klebten. Das kennt heute kein Kind mehr. Die Insekten sind zu 75 Prozent verschwunden. Und damit verschwinden auch die Singvögel. Beethoven ließ sich zu seiner Pastore durch ihren Gesang inspirieren. Und die Musik, die er in sich spürte, hielt ihn in der größten Verzweiflung über seinen Hörverlust von dem Suizid zurück. Apropos, auch Suizide nehmen abhängig von Hitzewellen zu. Ebenso wie Unfälle, Gewalttaten und sogar Hassmails. Wir werden kollektiv zu "Hitzköpfen". Was es uns wirtschaftlich an Produktivität kostet, wenn wir über Wochen und zukünftig Monate keinen "kühlen Kopf" behalten können,

vor uns hin stumpfen und immer gestresster reagieren, schadet Millionen und kostet uns Milliarden. Wir können uns nicht mehr leisten, KEINEN Klimaschutz zu machen. Wer vermittelt das dem Haushaltsausschuss?

In den psychiatrischen Handbüchern wie dem ICD-11 kommen die neuen Leidensdimensionen noch nicht vor. Die systematische Forschung dazu hat gerade erst begonnen. Klar ist aber bereits: Das klassische Handwerkszeug der sprechenden Zunft reicht nicht mehr aus. Hat jemand Angst vor Spinnen, lernt der Patient in der Verhaltenstherapie nach und nach, dass diese Angst unberechtigt ist. Ebenso behandelbar die Angst vor Fahrstühlen, Brücken oder anderen Menschen. Indes: Die Klimaangst ist bestens begründet.

Unser Verhalten der Klimakrise gegenüber ähnelt der Situation, nachts wach zu werden mit voller Blase. Du weißt genau, was zu tun ist. Du weißt auch, es wird von allein nicht besser. Im Gegenteil. Aber schlau, wie wir sind, glauben wir lieber, wenn wir die Augen ganz fest zumachen, dann löse sich das Problem irgendwie von allein. Tut es nicht.

Vielleicht wird 2024 deshalb das Jahr, in dem wir hinschauen, auch wenn es wehtut. In dem wir nicht mehr glauben, dass Pfeifen im Wald reicht. Oder Pfeifen zu wählen. Es wird nicht mehr wie früher. Auch wenn das die von vorgestern behaupten und damit gerade gefährlich viele Stimmen fangen. Wieso in manchen Bundesländern ein Drittel

eine Klimaleugner-Partei für wählbar hält, erklärt die Psychotherapeutin Katharina van Bronswijk so: "Die Angst vor den negativen Seiten der Transformation und die Trauer um das, was nicht mehr ist, wie es war, erzeugen ein starkes Ohnmachtserleben. Diese Ohnmacht wird mit Wut überkompensiert - um sich wieder als handlungsmächtig zu empfinden."

Uns geht nicht nur die Puste, sondern uns gehen auch die Worte aus. Ständig ist von "Jahrhundertereignissen" die Rede, so als ob man nach einem überstandenen Jahrhundertereignis im ersten Viertel den Rest des Jahrhunderts seine Ruhe hätte. Nichts davon regelt "der Markt". Es gibt kein Geschäftsmodell für das Vermeiden von Katastrophen, von der nächsten Pandemie, dem nächsten Ahrtal oder Hitzetoten und erst recht keinen Markt für das Verhindern von seelischen Erkrankungen, weil bisher unsere sozialen Gefühle in keinem Bruttosozialprodukt erscheinen. Nur die steigenden Behandlungskosten und Fehlzeiten, die schlagen zu Buche. Es gibt keinen "Preis" für einen Vogel, der singt, auch wenn seine schützende Wirkung auf unser "Gemüt" ein "geldwerter Vorteil" ist. Wir müssen helfen, dass die Natur sich erholen kann. Sonst können wir uns nicht mehr erholen. Das ist der "Green Deal" im "EU Nature Restoration Law", einem der wichtigsten Gesetzespakete unter dem Radar.

Was stärkt die Seele? Mazda Adli zeigte, dass selbst kleine innerstädtische

Grünflächen bereits eine schützende Wirkung für die seelische Gesundheit haben, sogar bei einer Entfernung von mehreren Hundert Metern. Selbstwirksamkeit ist das Zauberwort. Aktiv werden ist das beste Mittel gegen die Hilflosigkeit. Jeder an seiner Stelle, mit seinen Mitteln. Verbunden statt allein.

Und die Kultur einbinden. Denn sie gibt uns eine Idee davon, dass ein gutes Leben nicht daran gekoppelt sein muss, wie viel CO wir dafür verballern. Wir können mit einem guten Buch im Kopf kerosinfrei reisen, wir können gemeinsam Musik hören, die uns den Atem raubt und uns zum Klingen und Tanzen bringt. Wir können ungewöhnliche Allianzen bilden, die nicht nur den Verstand, sondern auch das Herz berühren. Für das Harbour Front Future Festival durfte ich einen Abend in der Elbphilharmonie gestalten, mit Piano und Poesie, Geige und Geowissenschaft. Ricarda Winkelmann versteht wie kaum jemand die Dynamik vom Schmelzen und Schwinden des vermeintlich "ewigen" Eises in der Antarktis. Ich fragte sie direkt: "Wie schaffst du es, bei allem, was du weißt, nicht zu verzweifeln?" Ricarda überlegte kurz: "Zum Verzweifeln haben wir keine Zeit!"

Eckart von Hirschhausen ist Arzt, Fernsehmoderator und Gründer der Stiftung "Gesunde Erde - Gesunde Menschen". Zuletzt ist von ihm 2021 das Buch "Mensch, Erde! Wir könnten es so schön haben" bei dtv erschienen.

Abbildung:	Wenn wir sehen und fühlen, dass vier von fünf Bäumen sterbenskrank sind, wird aus der Naherholung eine Nahtoderfahrung. Anna Rammelkamp/mauritus images / EyeEm
Abbildung:	Smog in Kalkutta, Indien. Indranil Aditya/imago images/NurPhoto
Wörter:	1384
Urheberinformation:	DIZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH