Katholische Universität
Eichstätt-Ingolstadt

Psychische Auswirkungen des Klimawandels

Klimawandelbedingte Sorgen in der Therapie – Erfahrungen und Sichtweisen von Psychotherapeut:innen zum Umgang mit der Thematik

Katharina Trost

Trost et al. BMC Psychology (2024) 12:192
https://doi.org/10.1186/s40359-024-01677-x

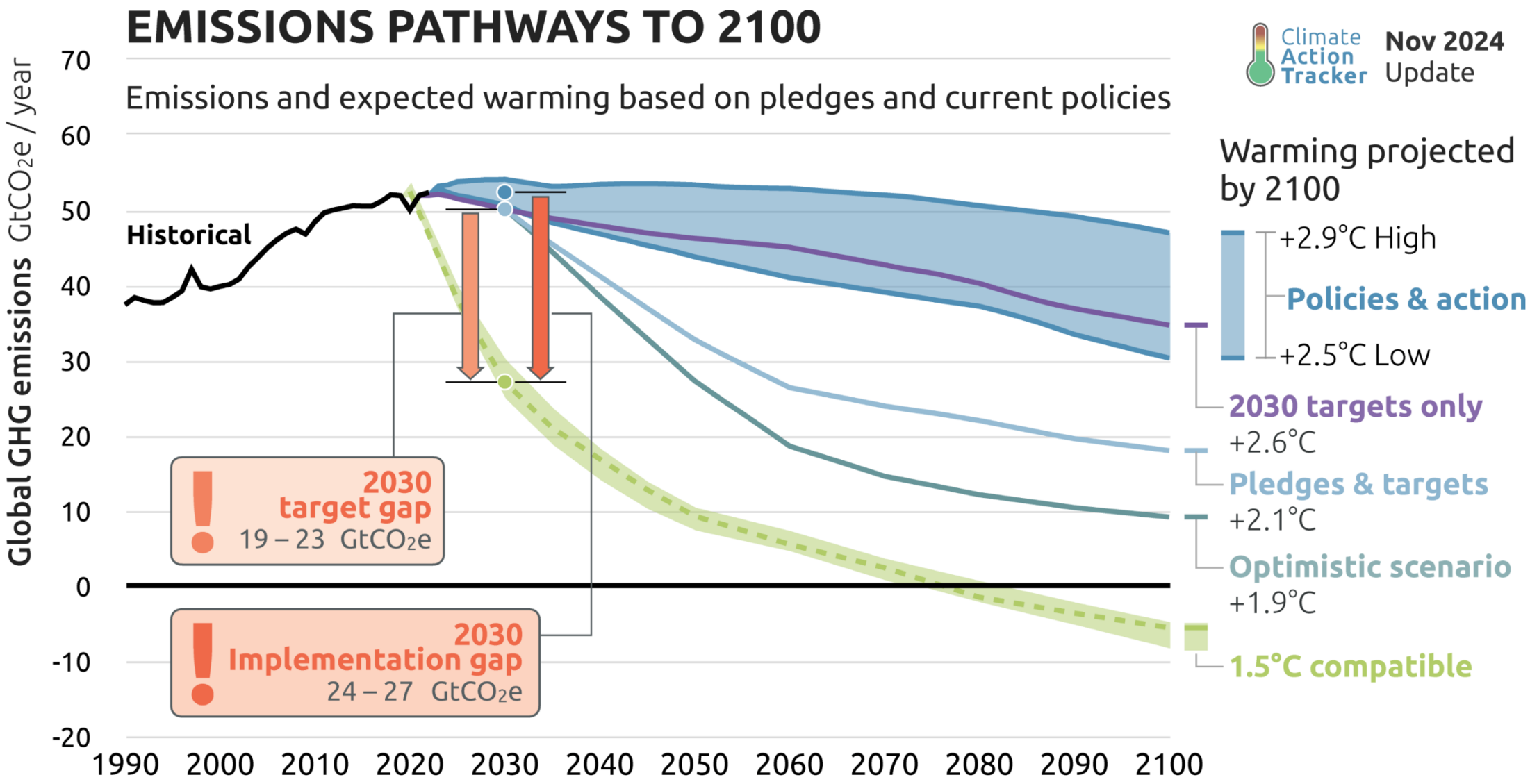
BMC Psychology

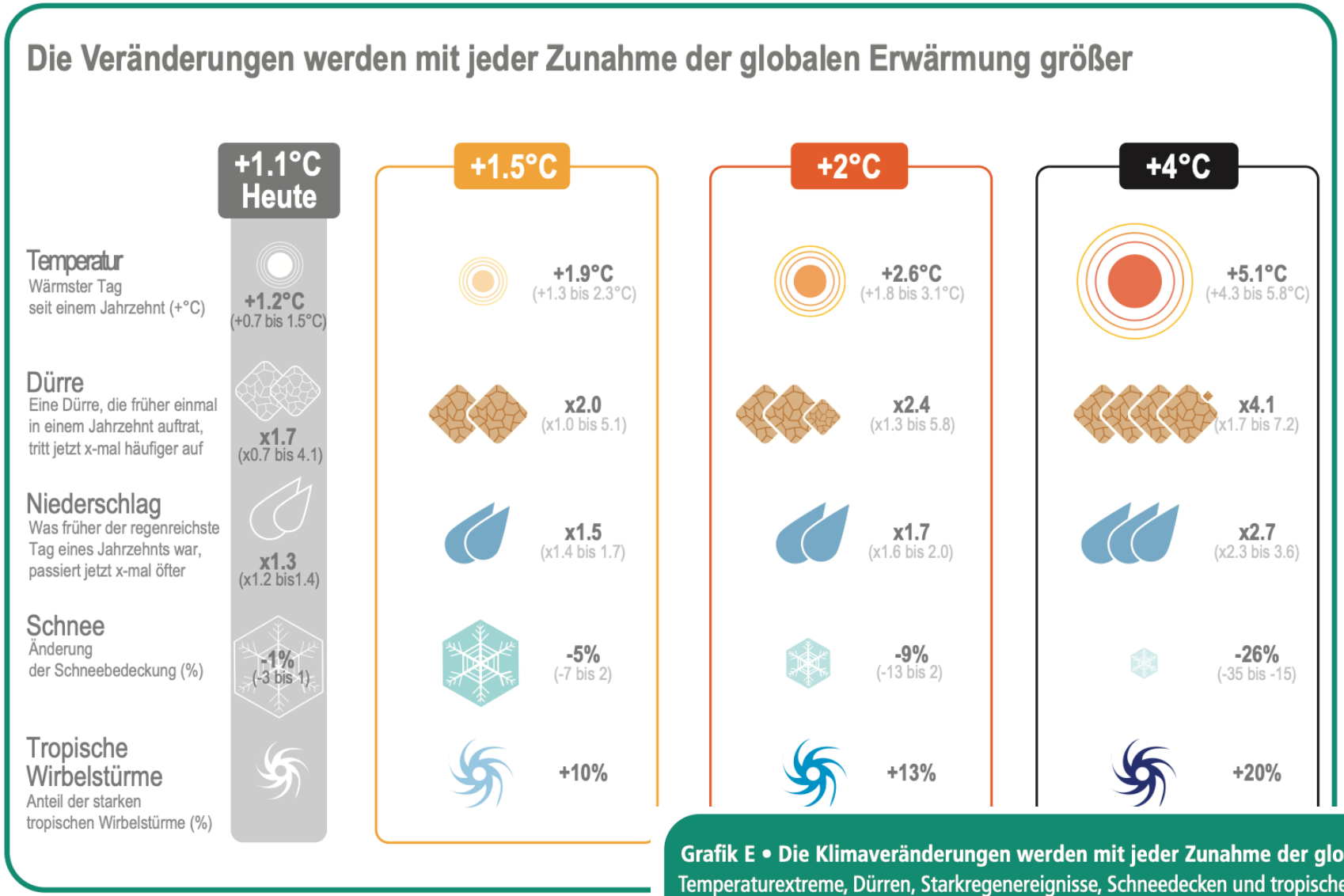
RESEARCH

Open Access

Climate change-related concerns in psychotherapy: therapists' experiences and views on addressing this topic in therapy

Katharina Trost[1*], Verena Ertl[1], Julia König[1], Rita Rosner[1] and Hannah Comtesse[1]


EMISSIONS PATHWAYS TO 2100
Emissions and expected warming based on pledges and current policies
Climate Action Tracker
Nov 2024 Update
Global GHG emissions GtCO2e / year
70
60
50
40
30
20
10
0
-10
-20
1990
2000
2010
2020
2030
2040
2050
2060
2070
2080
2090
2100
Historical
2030 target gap
19 – 23 GtCO2e
2030 Implementation gap
24 – 27 GtCO2e
Warming projected by 2100
+2.9°C High
Policies & action
+2.5°C Low
2030 targets only
+2.6°C
Pledges & targets
+2.1°C
Optimistic scenario
+1.9°C
1.5°C compatible



(IPCC, 2021)

Grafik E • Die Klimaveränderungen werden mit jeder Zunahme der globalen Erwärmung schwerwiegender. Wie sich Temperaturextreme, Dürren, Starkregenereignisse, Schneedecken und tropische Wirbelstürme bei verschiedenen Stufen der globalen Erwärmung im Vergleich zum späten 19. Jahrhundert (1850–1900) ändern. Heute ist dies der Durchschnitt für den Zeitraum 2011–2020. Zum Beispiel ist der heißeste Tag eines Jahrzehnts heute bereits um 1,2°C heißer als der heißeste Tag eines Jahrzehnts vor der industriellen Revolution. Bei einer globalen Erwärmung von 1,5°C wäre der heißeste Tag eines Jahrzehnts etwa +1,9°C heißer, bei einer globalen Erwärmung von 2°C wäre er etwa +2,6°C heißer und bei einer globalen Erwärmung von 4°C wäre er etwa +5,1°C heißer.

Die Grafik wurde der Infografik TS.1 der Arbeitsgruppe I des IPCC AR6 in der technischen Zusammenfassung entnommen.
https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/figures/technical-summary/ts-infographics-figure-1

„Extreme werden immer extremer"

Halb Europa versinkt im Hochwasser - hinter dem Extremwetter steckt

Teilen Pocket 296

Unbeständiges Wetter

Hochwasser, Starkregen und Hitze - der bayerische Sommer

30. August 2024, 15:33 Uhr

Forstwirtschaft

3,5 Millionen Festmeter Schadholz durch Borkenkäfer erwartet

Der Borkenkäfer hat in den Thüringer Wäldern bisher weniger Unheil angerichtet, als im Jahr zuvor. Dennoch bleibt die Menge an Schadholz groß.

aus dem dpa-Newskanal

Natur und Klima

Waldbrandgefahr nimmt im Norden Bayerns zu

In weiten Teilen Bayerns wird es sonnig und warm. Regen fällt kaum. Wo jetzt bereits die Waldbrandgefahr zunimmt.

SZ/DPA am 12.5.2025

Naturkatastrophen

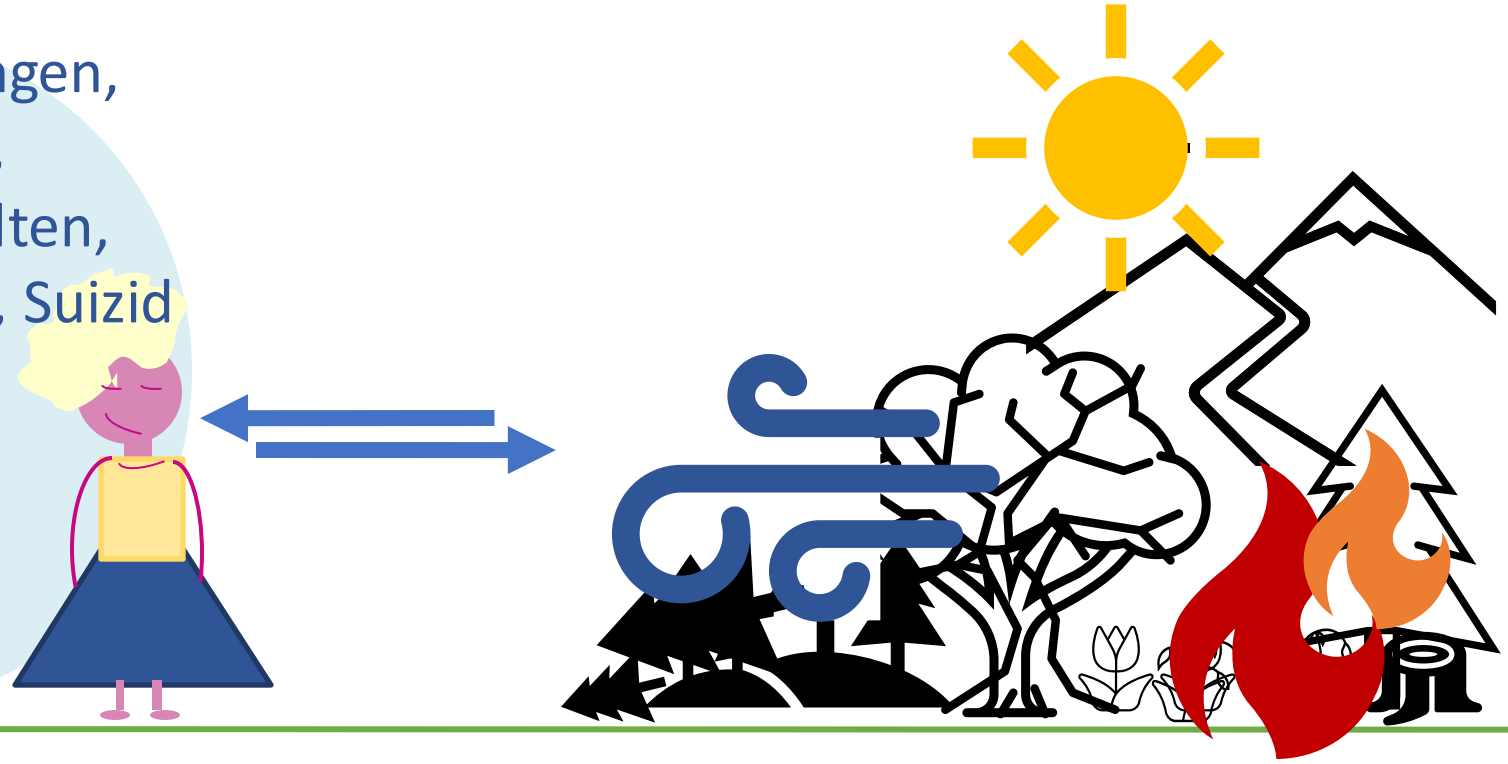
Juni-Hochwasser verursacht über 4,1 Milliarden Euro Schaden

Knapp zwei Wochen dauerte das verheerende Hochwasser im Mai und im Juni in Süddeutschland. Es hinterließ massive Schäden - die meisten davon im Freistaat Bayern.

dpa am 30.9.2024 **Direkt aus dem dpa-Newskanal**

PTBS, Angststörungen, Depressionen, aggressives Verhalten, Substanzmissbrauch, Suizid

Burrows et al., 2024 ; Palinkas & Wong, 2020; Lawrance et al., 2022; Vergunst et al., 2023;



Psychische Auswirkungen

Flut im Ahrtal 2021

(Zenker et al. 2024)

- **42.0 %** berichten noch (sehr) stark belastet zu sein durch die Katastrophe
- **28.2**% zeigten ein Jahr nach der Flutkatastrophe PTBS Symptomatik

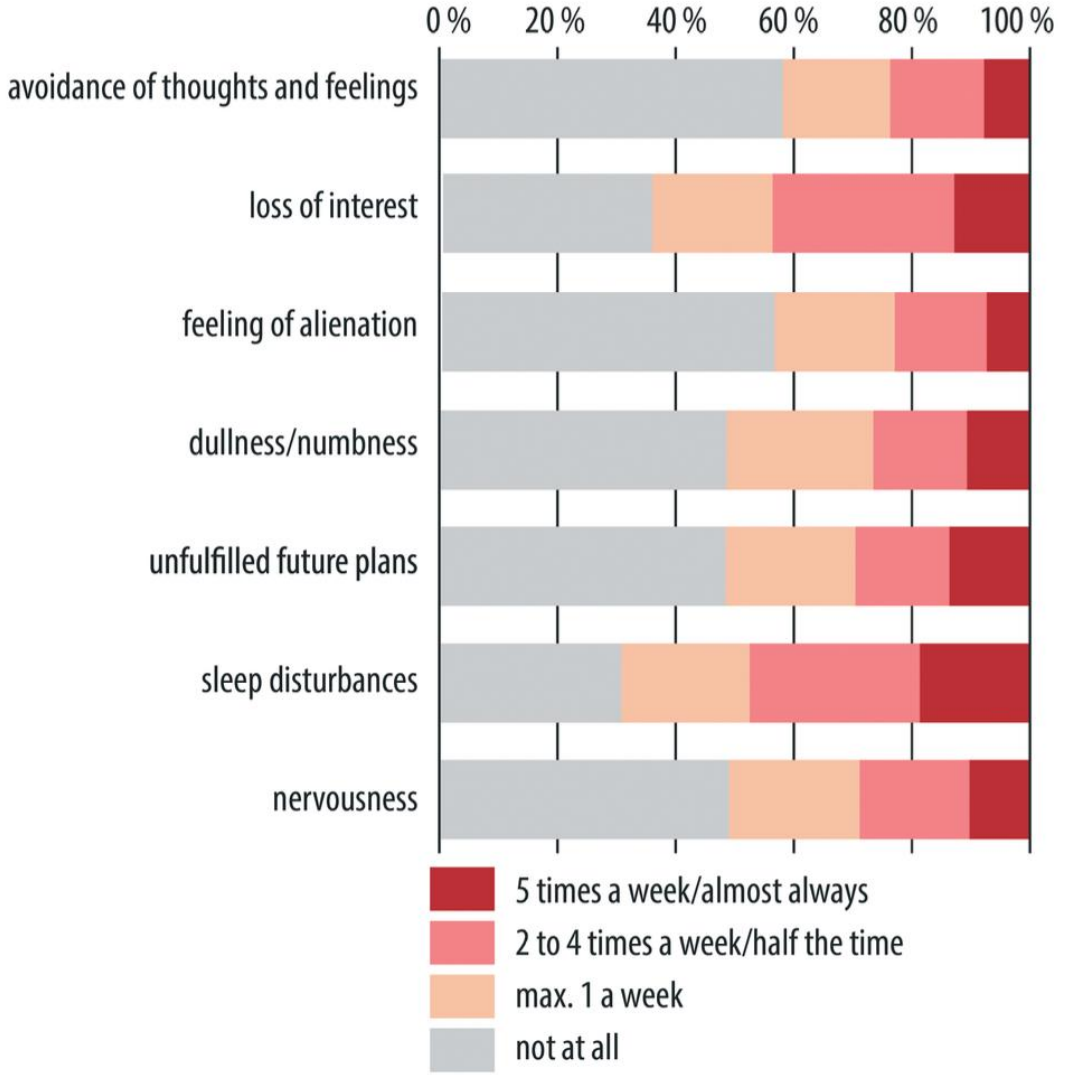


Figure 2. Distribution of PTSD symptoms reported about 1 year after the occurrence of the flooding event, using the PTSD screening scale by Siegrist and Maercker (2010). $n = 411$ for each bar.

Emotionale Reaktionen

Angst
(Clayton & Karazsia, 2020; Ágoston et al., 2022)

Trauer
(Cunsolo & Ellis, 2018)

Schuld, Wut
(Ágoston et al., 2022)

Machtlosigkeit, Hilflosigkeit
(Hickmann et al., 2022)

Climate Change Anxiety, Pre-traumatic Stress Disorder, Ecological Grief, Eco Anger, Solastalgia
(Albrecht, 2007; Clayton & Karazsia, 2020, Agoston, 2022)

Knapp ein Viertel fühlt sich durch Umweltzerstörung und Klimawandel psychisch belastet, 5% davon sehr
(Grothmann et al., 2023)

Thema Klimawandel in der Therapie?

Climate Psychology Alliance North America

PSYCHOTHERAPISTS 4 FUTURE

Resolution verabschiedet vom 41. DPT

BPtK Bundes Psychotherapeuten Kammer

41. Deutscher Psychotherapeutentag 18./19. November 2022 in Berlin

Klima- und Umweltschutz umsetzen und psychischen Gefährdungen der ökologischen Krise begegnen

PTK Bayern Psychotherapeutenkammer

Psychotherapeut*innen handeln in der Klima- und Umweltkrise
eine Informations- und Diskussionsveranstaltung im Onlineformat

Moderation
Birgit Gorgas und Dr. Anke Pielsticker

„Eine nachhaltige Psychiatrie muss sich … auf einen steigenden und veränderten Bedarf einstellen“

(aus DGPPN Positionspapier, S. 3)

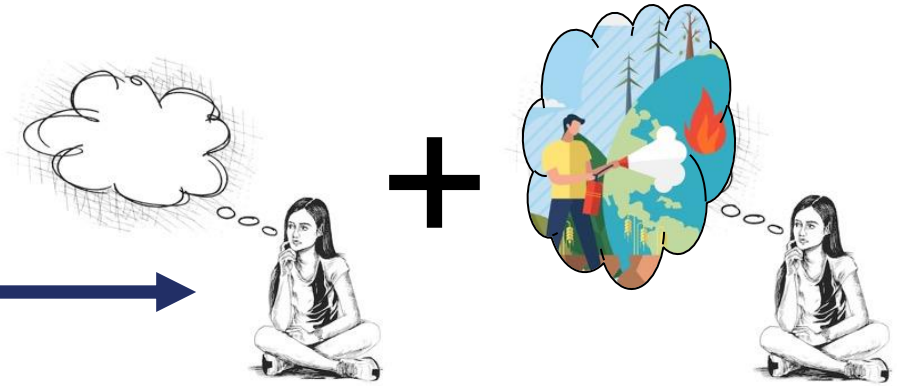
Ziele

1. Kommen Patient:innen mit klimawandelbedingten Sorgen bereits in den psychotherapeutischen Praxen vor?
2. Kommen Patient:innen wegen solcher Sorgen in Therapie?
3. Wie äußern sich klimawandelbedingte Reaktionen in der Therapie
4. Welche Sichtweisen haben die Therapeut:innen auf den Umgang mit der Thematik in der Therapie?

Methode

Deutschlandweite Online-Querschnittsstudie (Feb - April 2023)

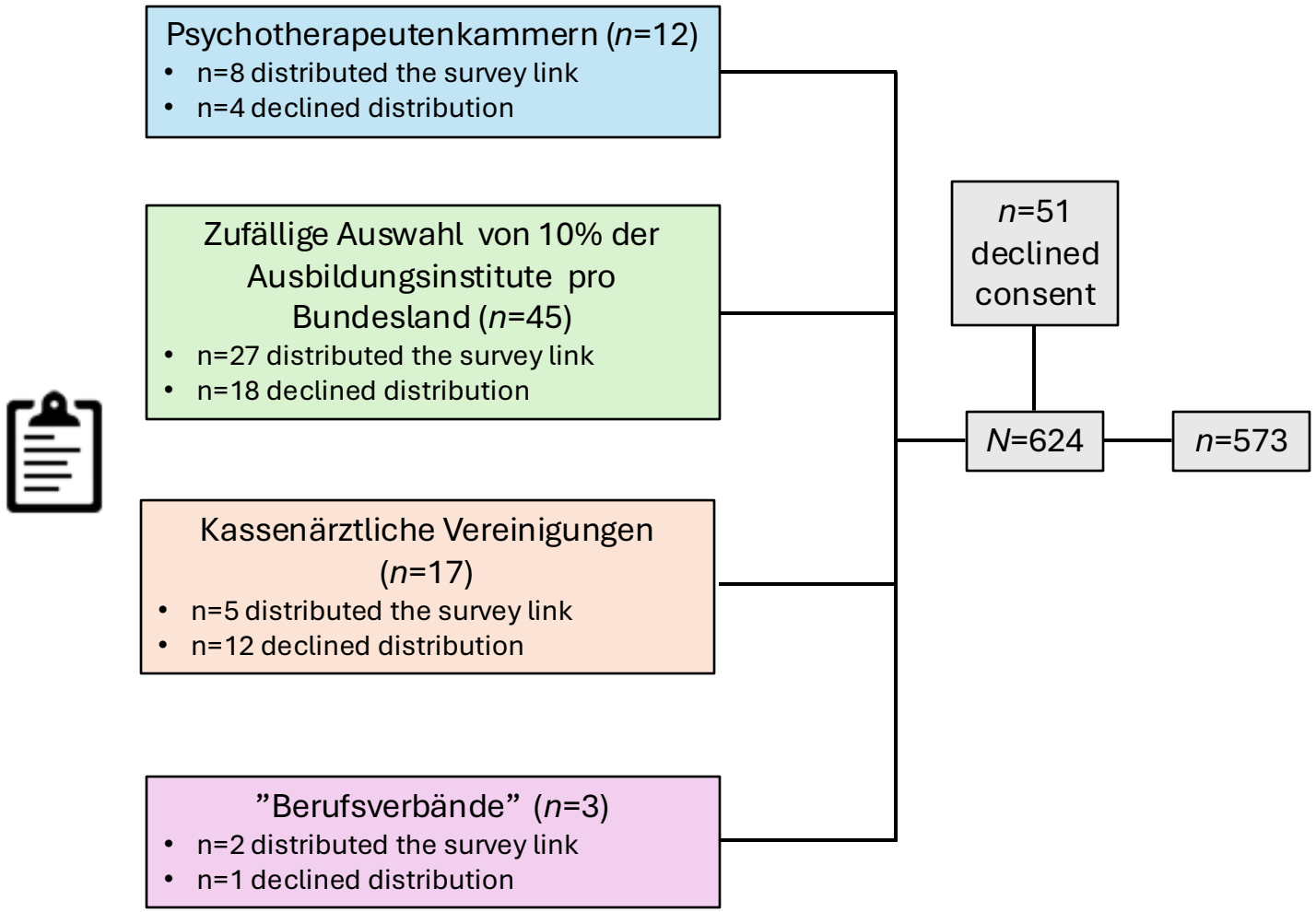
- **Soziodemographische Fragen**
- **Beruflicher Hintergrund**
- **Eigenes Umweltfreundliches Verhalten/Engagement**
- **Fragen zu Sichtweisen im Umgang mit dem Thema in der Therapie**
- **Auftreten von Patient:innen mit Klimawandelbez. Sorgen in der Therapie**



Fragen zu Patient:innen

- Häufigkeit der Patient:innen
- Soziodemographische Daten der Patient:innen
- Diagnosen der Patient:innen
- Kognitive, emotionale, physiologische, behaviorale Reaktionen

Methode & Teilnehmende



• Licensed, *n* (%)	499 (87.1)
• In training, *n* (%)	74 (12.9)
• Cognitive-behavioral therapy, *n*	324 (56.5)
• Depth psychology-based , *n*	233 (40.7)
• Psychoanalysis, *n*	92 (16.1)
• Systemic therapy, *n*	19 (3.3)
• Adults, *n* (%)	422 (73.6)
• Children and Youth, *n* (%)	111 (19.4)
• Adults + CY add-on, *n* (%)	26 (4.5)
• Physician Psychotherapist, *n* (%)	10 (1.8)
• Age (years), *M* (*SD*)	48.5 (12.4)
• Gender (female), *n* (%)	433 (75.6)
• Work experience (years), *M* (*SD*)	15.2 (10.3)
• Sessions/week, *M* (*SD*)	19.1 (8.8)
• Engagement in climate change-related interest groups, *n* (%)	99 (17.3)
• Climate change-conscious behavior, *n* (%)	450 (78.5)

Ergebnisse - Vorkommen

71.6% (*n*=410) der Therapeut:innen **behandelten Patient:innen** mit klimawandelbedingten Sorgen in ihrer Praxis

84.9% (*n*=348)
Zwischen 1 und 30 **Patient:innen im letzten Jahr**

40.5% (*n*=166)
Mindestens 1 Patient:in gab an, dass klimawandelbedingte Sorgen **ausschlaggebender Grund** für Behandlung ist.

Ergebnisse – Charakteristika der Patient:innen

71.6% (*n*=410) der Therapeut:innen **behandelten Patient:innen** mit klimawandelbedingten Sorgen in ihrer Praxis

Soziodemographische Info

- Altersspannen: 19-24 und 25-34
- Abitur oder Universitätsabschluss
- In Beziehung ohne Kinder

Häufigsten Diagnosen

- Depression
- Anpassungsstörung
- Generalisierte Angststörung

Ergebnisse – Emotionale Reaktionen der Patient:innen

219 Therapeut:innen **gaben emotionale Reaktionen für Ihre Patient:innen mit klimawandelbedingten Sorgen** an

Angst
Hilflosigkeit/Machtlosigkeit
Wut
Trauer
Frustration/Resignation
Schuld/Scham

Gedankeninhalte und kognitive Stile

214 Therapeut:innen **gaben Gedankeninhalte der Patient:innen** mit klimawandelbedingten Sorgen an

„Ich mache mir große Sorgen um meine Enkel“

„Der Meeresspielgel steigt, die Artenvielfalt stirbt aus“

„Es wird Hungernöte und Ressourcenkriege geben“

„in 30 Jahren ist eh alles vorbei“

„ich sterbe wegen des Klimawandels“

„Der Regen ist viel zu stark“

„Was wird geschehen, wenn mehr und mehr Flüchtend
uns kon

„Ich protestiere für mich und meine Familie“

„ich esse vegan“, „ich fliege nicht mehr!“

„Es macht keinen Sinn eine Ausbildung zu beginnen“

„Was hat mein Leben noch für einen Sinn?“ „Wir werden alle grausam sterben“

„Ich kann keine Kinder in diese Welt setzten“

„ich bin selbst völlig hilflos“ “Was kann ich schon tun“ „ich bin schuld“

„Warum tut keiner was“ “Ich bin wütend auf meine Mitmenschen, die nichts tun“

Ergebnisse – Vergleich der Therapeut:innen

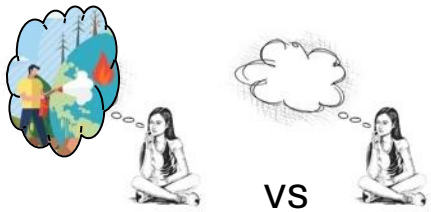
vs

- weiblich
- umweltfreundliches Verhalten im Alltag
- Engagement in Interessensgruppen
- Wöchentliche Therapiesitzungen

Keine sig. Unterschiede:

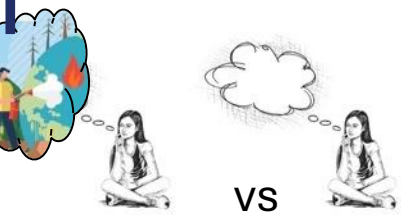
- Alter
- Psychotherapieschule

Ergebnisse – Meinungen zu psychischen Auswirkungen



		full refusal % (n)	partial refusal % (n)	partial agreement % (n)	full agreement % (n)		
	Opinion on consequences of climate change-related concerns for mental health						
	In my opinion …						
1	…climate change-related thoughts and feelings have the potential to lead to serious **functional limitations in everyday life** (n_{total} = 425, n_{wE} = 268)	9.9 (42)	17.6 (74)	45.6 (194)	26.8 (114)	***	
2	…climate change-related thoughts and feelings **are motivators to tackle climate change** and its consequences (n_{total} = 425, n_{wE} = 268)	7.1 (30)	13.6 (58)	57.4 (244)	21.9 (93)	***	
3	…climate change-related thoughts and feelings are **an expression of a zeitgeist** (n_{total} = 422, n_{wE} = 266)	16.4 (69)	19.2 (81)	43.6 (184)	20.9 (88)		**
4	…climate change-related thoughts and feelings only become **relevant when they occur in the context of experienced traumatic events**, e.g., extreme weather events, natural disasters (n_{total} = 422, n_{wE} = 267)	59.0 (249)	20.1 (85)	17.3 (73)	3.6 (15)		***

Ergebnisse – Meinungen zum Umgang in der Therapie



		full refusal % (n)	partial refusal % (n)	partial agreement % (n)	full agreement % (n)	
	Opinion on how to address climate change-related concerns in therapy					
	In my opinion …					
1	…climate change related thoughts and feelings should be **taken up in a validating way** in therapy (n_{total} = 419, n_{wE} = 264)	9.5 (40)	12.6 (53)	35.3 (148)	42.5 (178)	*
2	…climate change-related thoughts and feelings **can cause motivation and engagement that can be addressed in therapy** (e.g., self-efficacy, activity building, self-care) (n_{total} = 422, n_{wE} = 267)	5.2 (22)	10.0 (42)	43.6 (184)	41.2 (174)	***
3	…climate change-related thoughts and feelings can **lead to stress, resignation, or despair, which should be addressed therapeutically** (e.g., emotion regulation skills, relaxation, cognitive restructuring) (n_{total} = 421, n_{wE} = 266)	5.7 (24)	9.5 (40)	41.1 (173)	43.7 (184)	*
	I consider the topic important for my therapeutic work …					
4	…and I think that **with the therapeutic skills I acquired, I am sufficiently prepared** to address patients' climate change-related thoughts and feelings (n_{total} = 415, n_{wE} = 265)	5.5 (23)	15.9 (66)	48.9 (203)	29.6 (123)	ns
5	…but I am **concerned about my own potential overload** from treating patients with climate change-related thoughts and feelings (n_{total} = 415, n_{wE} = 265)	51.3 (213)	22.4 (93)	23.1 (96)	3.1 (13)	*

Ergebnisse – Meinungen zu benötigter Information

vs

		full refusal % (n)	partial refusal % (n)	partial agreement % (n)	full agreement % (n)		
	Opinion on required resources for addressing climate change-related concerns in therapy						
1	I consider the topic important for my therapeutic work and **inform or educate myself** accordingly on how I can work therapeutically with patients expressing climate change-related thoughts and feelings (n_{total} = 415, n_{wE} = 265)	21.9 (91)	24.3 (101)	38.8 (161)	14.9 (62)	***	
2	I consider the topic important for my therapeutic work but **I don't know where I can find information/further training** on how to deal with patients expressing climate change-related thoughts and feelings (n_{total} = 414, n_{wE} = 265)	27.5 (114)	22.0 (91)	31.9 (132)	18.6 (77)		ns
3	I do **not consider the topic to be important** for psychotherapy and **I am not interested in further information** on how to work with patients expressing climate change-related thoughts and feelings (n_{total} = 417, n_{wE} = 266)	66.4 (277)	13.9 (58)	11.5 (48)	8.2 (34)		***

Thema Klimawandel in der Therapie!

- **Mehr als 70% der Therapeut:innen** sehen Patient:innen mit klimawandelbedingten Sorgen. Patient:innen geben diese auch als Grund für den Beginn einer Therapie an.
  - Betroffen sind vor allem gut gebildete Personen, im jungen Erwachsenenalter, vorwiegend mit Depression.
- **Weite Spannbreite an Emotionen und Gedankeninhalten** von Therapeut:innen genannt. Trotz hoher Belastung, Motivation zur Problemlösung vorhanden, wesentlich scheint die eigene Betroffenheit.
  - Rumination und Katastrophisieren als häufigste kognitive Stile.
- Mehrheitlich sind die teilnehmenden Therapeut:innen der **Meinung**, dass klimawandelbezogenen Gedanken und Gefühle, zu ernsthaften Funktionseinschränkungen führen können.
  - Therapeut:innen fühlen sich mehrheitlich gut ausgebildet um mit der Thematik umzugehen.
  - Weitere Information und Fortbildung gewünscht.

Thema Klimawandel in der Therapie!

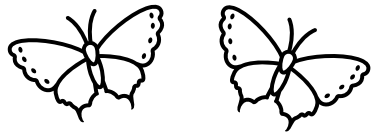
- Es zeigt sich der Klimawandel und seine Folgen ein Belastungsfaktor für die Psyche darstellen

- Eine Übersichtsarbeit von Gianfredi et al. (2024) zeigt mit insgesamt zehn Studien, dass allein die Wahrnehmung der Bedrohung durch den Klimawandel mit erheblichen psychischen Belastungen bis hin zu Angst- und Depressionssymptomen assoziiert werden kann.
- Die Bedrohungswahrnehmung spielt eine wesentliche Rolle
- Gibt es eine klimawandelspezifische Störung? → Braucht es eine eigene klimawandelbezogene Diagnose?

▶ **Tab. 1** Auswirkungen der Klimakrise auf die Psyche mit Implikationen.

	Bezeichnung	Beschreibung	Beispiele	Implikation
1	**Klimabezogene psychische Belastungen**	Klimakrise = Auslöser von Stresserleben und Klimaemotionen (angemessene Emotionen ohne Krankheitswert und Behandlungsrelevanz)	Angstsymptome (Klimaangst), Trauer (Solastalgie), Probleme mit dem Selbstbild, zwischenmenschliche Probleme	Selbsthilfestrategien, präventive Maßnahmen (wie Engagieren, Akzeptieren, Selbstfürsorge) (s. ▶ **Abb. 2** und Übersicht 1)
2	**Klimakrise als Auslöser oder Trigger für psychische Störungen**	Klimakrise = Auslöser oder Trigger für Entwicklung von psychischen Störungen	Traumafolgestörung nach Naturkatastrophe, Depression während Hitzewelle	leitliniengerechte Behandlung der zugrunde liegenden psychischen Störung unter Berücksichtigung der auslösenden Situation
3	**Klimakrise und bestehende psychische Störungen**	Klimakrise = zusätzlicher Stressfaktor bei bestehenden psychischen Störungen, kann diese aufrechterhalten oder verschlimmern	Klimaangst als weiterer Inhalt für Ängste und Sorgen im Rahmen einer generalisierten Angststörung	Anpassung der therapeutischen Strategien an die spezifischen Herausforderungen, die durch die Klimakrise entstehen
4	**Neue klimakrisenbedingte psychische Probleme und Störungen**	Klimakrise = Beitrag zur Entstehung neuer psychischer Probleme und Störungsbilder mit Krankheitswert und Behandlungsrelevanz (Forschungsbedarf bezüglich der Kriterien)	Klimaangst oder Solastalgie mit deutlichem Leidensdruck über einen längeren Zeitraum	Anpassung der etablierten diagnostischen und therapeutischen Ansätze [9]
5	**Klima als zusätzliche Belastung**	Klimakrise = Erschweren der Anwendung adaptiver Coping-Strategien neben bestehenden psychischen Störungen, gefährdet Ressourcen	während Hitzewellen aktiv sein (wie Sport in der Natur)	spezielle therapeutische Interventionen, z. B. unter Anwendung des SOK-Modells (selektive Optimierung mit Kompensation)

Aus:
Brakemeier et. al, 2025



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Quellen

Ágoston, C., Urbán, R., Nagy, B., Csaba, B., Kőváry, Z., Kovács, K., Varga, A., Dúll, A., Mónus, F., Shaw, C. A., & Demetrovics, Z. (2022). The psychological consequences of the ecological crisis: Three new questionnaires to assess eco-anxiety, eco-guilt, and ecological grief. *Climate Risk Management, 37*. https://doi.org/10.1016/j.crm.2022.100441

Albrecht, G., Sartore, G.-M., Connor, L., Higginbotham, N., Freeman, S., Kelly, B., Stain, H., Tonna, A., & Pollard, G. (2007). Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change. *Australasian Psychiatry, 15*(1_suppl), S95-S98. https://doi.org/10.1080/10398560701701288

Brakemeier, E.-L., Karl, S., Stapel, S., & Meyer-Lindenberg, A. (2025). Psyche in der Klimakrise? Update zur ökologischen Psychiatrie und Psychotherapie. *Deutsche Medizinische Wochenschrift, 150*, 521–532.

Burrows, K., Denckla, C. A., Hahn, J., Schiff, J. E., Okuzono, S. S., Randriamady, H., Mita, C., Kubzansky, L. D., Koenen, K. C., & Lowe, S. R. (2024). A systematic review of the effects of chronic, slow-onset climate change on mental health. *Nature Mental Health, 2*(2), 228-243. https://doi.org/10.1038/s44220-023-00170-5

Clayton, S., & Karazsia, B. T. (2020). Development and validation of a measure of climate change anxiety. *Journal of Environmental Psychology, 69*. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101434

Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change, 8*(4), 275-281. https://doi.org/10.1038/s41558-018-0092-2

Gianfredi, V., Mazziotta, F., Clerici, G., Astorri, E., Oliani, F., Cappellina, M., Catalini, A., Dell'Osso, B. M., Pregliasco, F. E., Castaldi, S., & Benatti, B. (2024, Jan 12). Climate Change Perception and Mental Health. Results from a Systematic Review of the Literature. *Eur J Investig Health Psychol Educ, 14*(1), 215-229. https://doi.org/10.3390/ejihpe14010014

Grothmann, T., Frick, V., Harnisch, R., Münsch, M., Kettner, S. E., & Thorun, C. (2023). Umweltbewusstsein in Deutschland 2022 [Environmental awareness in Germany 2022] [Environmental awareness in Germany 2022]. Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) Arbeitsgruppe Öffentlichkeitsarbeit, Online-Kommunikation, Trends & Analysen.

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. Lancet Planet Health, 5(12), e863-e873. https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3

IPCC. (2021). Climate Change 2021: The Physical Science Basis. Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change Cambridge University Press. https://doi.org/doi:10.1017/9781009157896.003

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

Palinkas, L. A., & Wong, M. (2020). Global climate change and mental health. *Current Opinion in Psychology, 32*, 12-16. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.023

Schwartz, S. E. O., Benoit, L., Clayton, S., Parnes, M. F., Swenson, L., & Lowe, S. R. (2022). Climate change anxiety and mental health: Environmental activism as buffer. *Curr Psychol*, 1-14. https://doi.org/10.1007/s12144-022-02735-6

Trost, K., Ertl, V., König, J., Rosner, R., & Comtesse, H. (2024). Climate change-related concerns in psychotherapy: therapists' experiences and views on addressing this topic in therapy.*BMC Psychology, 12*(1), 192. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01677-x

Vergunst, F., Berry, H. L., Minor, K., & Chadi, N. (2023). Climate Change and Substance-Use Behaviors: A Risk-Pathways Framework. *Perspectives on Psychological Science, 18*(4), 936-954. https://doi.org/10.1177/17456916221132739

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