

Klimakrise und die Folgen für die psychische Gesundheit

Neue Folge von „Angepasst?“-Podcast: Wenn die Klimakrise unter die Haut geht

Berlin, den 23.02.2026 Klimaanpassung beginnt im Kopf und ist mehr als Technik und Infrastruktur. In der neuen Folge des Podcast „Angepasst?“ spricht Host **Karin Gothe** mit der Psychologin und Psychotherapeutin **Katharina van Bronswijk** über die emotionale Seite der Klimakrise: Klimaangst, Eco-Anger, Solastalgie und Activist Burnout — und darüber, wie Menschen im Klimamanagement psychisch gesund und wirksam bleiben. Die Folge ist ab sofort auf allen gängigen Podcast-Plattformen verfügbar.

Van Bronswijk zeigt, warum Emotionen keine Schwäche, sondern wichtige Bedürfnisanzeiger sind – und was Kommunen tun können, um psychische Folgen von Extremwetter mitzudenken, etwa durch Hitzeschutzpläne, die auch die Psyche einbeziehen. Ihr Rat:

„Klimaresilienz bedeutet, Dinge nicht zu tun, um Resultate zu erzwingen, sondern weil sie richtig sind – wertebasiert handeln und weitermachen, selbst wenn das Ergebnis ausbleibt oder mehr Zeit braucht.“

Van Bronswijk erläutert zudem praktische Ansätze zur Prävention und Unterstützung: klare Kommunikations- und Betreuungsstrukturen für Einsatzkräfte, niedrigschwellige psychologische Angebote nach Extremwetterereignissen, Peer-Support und Schulungen zu Selbstfürsorge für Aktivistinnen und Aktivisten. Auf kommunaler Ebene empfiehlt sie, Hitzeschutzpläne und Notfall- und Evakuierungskonzepte so zu gestalten, dass sie psychosoziale Bedürfnisse mitdenken — etwa durch kühle, zugängliche Aufenthaltsorte mit Betreuung, flexible Versorgungsstrukturen für besonders vulnerable Gruppen und Informationsangebote zur emotionalen Bewältigung.

„Klimaresilienz bedeutet, Dinge nicht zu tun, um Resultate zu erzwingen, sondern weil sie richtig sind. Das heißt, wertebasiert zu handeln und weiterzumachen — selbst wenn das gewünschte Ergebnis ausbleibt oder mehr Zeit braucht“, so Katharina van Bronswijk.

Facts

- Klimaangst und verwandte Phänomene nehmen in der Bevölkerung zu; Studien berichten von steigenden Raten an Sorgen über Klimawandel, besonders bei jungen Menschen.
- Activist Burnout entsteht häufig durch dauerhaft hohe Belastung bei gleichzeitig geringer Wahrnehmung von Wirkungserfolg; präventive Maßnahmen sind Supervision, Pausenregeln und klare Rollenverteilung.
- Kommunale Hitzeschutzpläne, die psychosoziale Maßnahmen einschließen (z. B. kühle Treffpunkte, gezielte Kommunikation, Unterstützung für Pflegende), senken nachweislich gesundheitliche Belastungen in Hitzewellen.
- Frühe psychosoziale Interventionen nach Extremwetter können Post-Event-Störungen reduzieren und die Erholungsfähigkeit der betroffenen Bevölkerung verbessern.

Die Folge von „Angepasst?!“ mit Katharina van Bronswijk ist ab sofort auf Spotify, Apple Podcasts, YouTube und auf der Website des ZKA verfügbar.

Jetzt [reinhören!](#)

Kontakt für Rückfragen:

Martina Müller | Zentrum KlimaAnpassung

T: 0176 34 448 227 | E-Mail: presse@zentrum-klimaanpassung.de