

Meinung aus dem Netzwerk

Heike Witte - TH OWL Fachgebiet Siedlungswasserwirtschaft und Projektmitarbeiterin wasser^plus OWL

Klimaangst

Wenn die Klimakrise auf die Psyche schlägt

Amelie Schomburg und Friederike Schomburg

Die Schwestern *Amelie* und *Friederike Schomburg* haben sich dem Thema Klimaangst angenommen, weil sie der Meinung sind, dass, obwohl der Klimawandel einen starken Einfluss auf das Leben und Befinden vieler Menschen hat, zu wenig über die **emotionalen Auswirkungen** der Klimakrise diskutiert wird. Hierzu gehören unter anderem Ängste und Sorgen über eine ungewisse Zukunft oder die Angst, Klimakriege zu erleben sowie von Nahrungsmittelknappheit betroffen zu sein. Aber auch Trauer, Wut, Verzweiflung und Überforderung sind negative Emotionen, die Menschen belasten können. Insbesondere jüngere Menschen sind hiervon betroffen.



Das Buch erklärt wissenschaftlich, wie Klimawandel und psychische Gesundheit zusammenhängen, und bietet **praktische psychologische Werkzeuge und Übungen**, um mit negativen Gefühlen umzugehen und zeigt auf, wie man durch aktiven Klimaschutz der Klimaangst begegnen kann. Auch Themen wie **Optimismus und Achtsamkeit** werden behandelt.

Ziel des Buches ist es, die eigene Resilienz zu fördern, damit optimistischer in die Zukunft geblickt wird und man mehr Ruhe und Leichtigkeit gewinnt. Zugegeben, es ist mal ein etwas anderes Fachbuch, aber ein Blick hinein lohnt sich.

Komplett-Media GmbH | 2022

200 Seiten

ISBN 978-3-8312-0591-2