

# Der Öko-Tipp

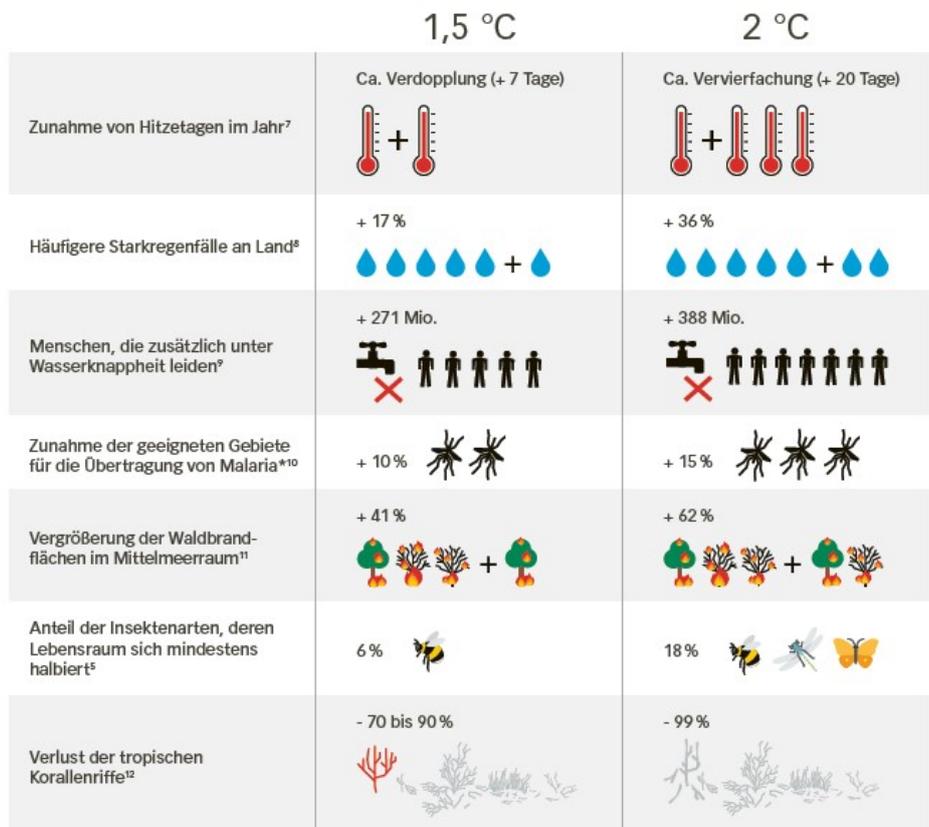
## Klimawandel und Psyche

Laut des letzten Berichts des Weltklimarats liegt die Erderwärmung global aktuell

schon bei 1,1°C. Und das merken wir auch:

Der Sommer 2022 war der heißeste in Europa seit Beginn der Aufzeichnungen 1881. Während auf dem einen Kontinent Waldbrände loderten, gab es auf dem anderen großflächige Überschwemmungen. Das ist leider erst ein kleiner

Vorgeschmack. Doch schaffen wir es die Erderwärmung auf 1,5°C beschränken, so ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die Klima-Kippelemente noch halten. Auch darüber hinaus zählt jedes Zehntel-Grad.



\*im Vergleich zu 1971–81

### Was sind Klima-Kippelemente?

Als Kippelemente werden große Bestandteile unseres Klimasystems bezeichnet, die sich bereits durch geringe äußere Einflüsse ändern können, wenn sie einen Kipp-Punkt (auch Tipping-Point genannt) erreichen. Diese Änderungen können oft abrupt, was in der Klimaforschung innerhalb weniger Jahre bedeutet, oder unumkehrbar sein. Sie können sich die Kippelemente ein bisschen wie ein rohes Ei vorstellen, das auf eine Tischkante zurollt. Solange es die Kante noch nicht erreicht hat geht's noch. Aber wenn es die Tischkante erreicht, fällt es runter und „pflatsch“ haben wir die Bescherung. Das Ei ist nicht mehr zu reparieren – wir können es nicht wieder zusammensetzen und nichts rückgängig machen. So haben auch Klima-Kippelemente, sobald sie gekippt sind, Auswirkungen, die wir nicht mehr rückgängig machen können und die weitreichende Folgen haben. Ein Beispiel ist das Abschmelzen der Eismassen der Arktis. Sind sie weg, können wir Menschen sie nicht wieder aufbauen. Aktuell reflektieren die weißen Massen viel Sonnenlicht. Trifft das Sonnenlicht stattdessen auf dunklere Landmasse oder Wasser wird weniger Licht reflektiert und es wird noch schneller wärmer. So kann ein Klima-Kippelement auch wie ein Dominostein das nächste zum Fallen bringen. Zusätzlich kann das Abschmelzen der riesigen Eismassen zu einer Veränderung der Meeresströmung führen, was auch den für Europa so wichtigen Golfstrom und den ebenso wichtigen Jetstream verändern könnte.

### Psychische Auswirkungen

Welche Gefühle lösen all diese Informationen in Ihnen aus? Angst? Sorge?

Ohnmacht? Wut? Schuldgefühle? Panik? Oder möchten Sie den Artikel jetzt zur Seite legen und nicht weiter darüber nachdenken? Halt, Stopp! Geben Sie uns noch ein paar Zeilen Zeit. Denn weder Panik noch Resignation noch ein Nicht-Wahr-Haben-Wollen oder Verdrängen hilft hier weiter. Wenn unser Gehirn auf Panik schaltet, kann es nicht effektiv arbeiten. Resignieren oder Verdrängen finden wir unseren Kindern, Enkeln und Urenkeln gegenüber nicht fair. Auch unsere Vorfahren haben uns eine lebenswerte Welt hinterlassen. Es wäre nicht gerecht, jetzt den Kopf in den Sand zu stecken. Was hilft also? Ins Handeln kommen – etwas Tun – das hilft uns, das Gefühl der Überforderung und Machtlosigkeit in Optimismus und das Gefühl, selbst etwas ändern zu können, die sogenannte Selbstwirksamkeit, umzuwandeln.

### Was tun?

„Doch, wo anfangen? Und was hilft schon mein kleiner Beitrag?“ fragen Sie sich vielleicht. Wir möchten Sie ermutigen! Wir alle haben als Verbraucher so viel Einfluss. Außerdem als Mitarbeiter, Führungskraft oder Selbstständige und auch bei Wahlen – wir haben vieles in der Hand! Anfangen können Sie überall: Selbst Gemüse und Kräuter anbauen in Ihrem Garten, auf dem Balkon oder Ihrer Fensterbank – denn jedes Lebensmittel, das nicht transportiert werden muss, bewirkt etwas. Bäume, Sträucher und Blumen pflanzen – jede Pflanze bindet CO<sub>2</sub> und produziert zugleich den für uns so lebenswichtigen Sauerstoff. Dabei kaufen Sie natürlich nur torffreie Pflanzerde. Weniger Fleisch essen, regionale, saisonale und vor allem Bio-Lebensmittel kaufen, möglichst alles verwenden und möglichst wenig verderben lassen. Zu Fuß, mit dem Rad, mit Bus oder Bahn fahren, auf ein E-Auto umsteigen, vor allem weniger fahren und nicht fliegen – sie wissen das alles wahrscheinlich schon. Konkrete Tipps zu diesen und anderen Themen haben wir Ihnen in den letzten vier Jahren an dieser Stelle schon viele gegeben. Sie finden Sie alle in unserem Öko-Tipp-Archiv auf der Homepage der Solidarpfarreien Scheyern oder unter folgendem QR-Code:



Doch es dauert Gewohnheiten umzustellen und dazu ist oft der innere Schweinehund zu überwinden. Deshalb unser Tipp heute: Packen Sie´s gemeinsam an! Denn gemeinsam sind wir stark! Und wenn wir das Thema spielerisch angehen, kann das auch eine Menge Spaß machen. Dazu lädt Sie unser Kurs „Klimafreundlich leben“ ein, zu dem Sie nebenstehend mehr erfahren. Außerdem bietet die Gemeinde einen Klimaschutz-Stammtisch an, in dem Sie sich mit anderen austauschen und gemeinsam Projekte anpacken können. Das nächste Treffen findet am 20.06.23 um 19:00 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Euernbach statt.

Auf der Berliner Mauer steht: „Viele kleine Leute, die an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern!“ und der Vorsitzende des Weltklimarats sagt: „Wenn wir jetzt handeln, können wir noch eine lebenswerte und nachhaltige Zukunft für alle sichern.“ Also, packen wir´s an!

Ihr AK Ökologie  
des Pfarrgemeinderats Scheyern

Quellen: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/213960/Klimawandel-und-psychische-Gesundheit-Ein-relativ-neuer-Stressfaktor>

[https://de.wikipedia.org/wiki/Kippelemente\\_im\\_Erdklimasystem#Abschmelzen\\_des\\_arktischen\\_Meereises](https://de.wikipedia.org/wiki/Kippelemente_im_Erdklimasystem#Abschmelzen_des_arktischen_Meereises)

<https://www.lpb-bw.de/ipcc#c68882>

Quelle Grafik: Grafik aus dem Buch "Machste dreckig - machste sauber: Die Klimalösung"