

Politischer Überblick

Juni 2026

Psychische Resilienz älterer Menschen gegenüber dem Klimawandel: Bedürfnisse verstehen und Ressourcen nutzen

Hintergrund der Studie

- Ältere Menschen sind überproportional dem Risiko ausgesetzt, psychische Auswirkungen klimawandelbedingter Ereignisse zu erleiden.
- Bisherige Maßnahmen konzentrieren sich bisher primär auf die Vulnerabilitäten und Defizite älterer Menschen.
- Forschungsstudien, die sich mit Bewältigungsmechanismen und Resilienz befassen, beschränken sich in der Regel auf eine kleine Auswahl von Faktoren, wobei der Schwerpunkt vor allem auf sozialer Unterstützung liegt.

Zusammenfassung der Ergebnisse

- Ältere Menschen zeigen angesichts des Klimawandels in vielerlei Hinsicht Resilienz. Sie können zum Aufbau von Resilienz in Gemeinschaften und der Gesellschaft beitragen und sollten als aktive Akteure im Klimadiskurs anerkannt werden.
- Zur Förderung der psychischen Resilienz älterer Menschen sollten verschiedene Analyseebenen – individuelle, gemeinschaftliche und gesellschaftlich/ökologisch – in ihren Wechselwirkungen berücksichtigt werden. Diese tragen synergetisch zur Klimaresilienz bei.
- Politische Entscheidungsträger:innen sollten die Agenden für gesundes Altern und Klimaresilienz aufeinander abstimmen, um Synergieeffekte zu erzielen – von hitze-geschützten Wohnungen und Zugang zu Kühlmöglichkeiten an Orten, an denen soziale Kontakte gefördert werden, bis hin zum Zugang zu Grünflächen und der Schaffung von Möglichkeiten, bei denen ältere Menschen zur Gestaltung resilienter Gemeinschaften beitragen können.

Einleitung

Der Klimawandel beeinträchtigt die psychische Gesundheit durch langfristige Exposition und das Erleben akuter klimawandelbedingter Ereignisse (Lawrance et al., 2022). Ältere Menschen sind erhöhten Risiken ausgesetzt und sollten bei der Klima- und Gesundheitsplanung Vorrang haben (Romanello et al., 2022). Sie sind unverhältnismäßig stark betroffen – von hitzebedingten Erkrankungen und Todesfällen bis hin zu Isolation und Versorgungsengpässen –, weshalb sich Maßnahmen oft nur auf ihre Defizite konzentrieren (Mavrodaris, 2023). Die Erkenntnisse weisen eindeutig darauf hin, wie wichtig es ist, eigene Fähigkeiten und Resilienz zu stärken, anstatt sich nur mit Vulnerabilität zu befassen (Prina et al., 2024). Allerdings sind spezifische Maßnahmen für ältere Menschen im Zusammenhang mit dem Klimawandel begrenzt, was die Notwendigkeit unterstreicht, praktische Lösungen auszuweiten und zu evaluieren (Patrick et al., 2025). Ein ausgewogener, inklusiver Ansatz kann die psychische Gesundheit schützen und gleichzeitig altersdiskriminierende Sichtweisen vermeiden sowie sicherstellen, dass ältere Menschen als Partner beim Aufbau von Resilienz einbezogen werden (Ayalon et al., 2022). Politische Entscheidungsträger:innen können jetzt handeln, indem sie die Agenden für gesundes Altern und Klimaresilienz aufeinander abstimmen, um Synergieeffekte zu erzielen – von hitze-geschützten Wohnungen und Zugang zu Kühlmöglichkeiten an Orten, an denen soziale Kontakte gefördert werden, bis hin zur Verbesserung des Zugangs zu Grünflächen und der Schaffung von Möglichkeiten, bei denen ältere Menschen zur Gestaltung resilienter Gemeinschaften beitragen können.

Zusammenfassung der Forschungsergebnisse

Um Maßnahmen zur Klimaresilienz älterer Menschen zu empfehlen, haben wir einen Mixed-Methods-Ansatz verwendet: eine systematische Literaturrecherche zur Identifizierung von Resilienzfaktoren, zusammengefasst in einem praktischen Modell, der durch Interviews mit Expert:innen aus Klimaaktivismus im Alter, Architektur, Ernährungspolitik, Medizin, Pädagogik, Physiotherapie, Psychologie und Soziologie verfeinert wurde. Das Ergebnis ist eine Übersicht über Stärken, handlungsrelevante Resilienzfaktoren und deren Zusammenhänge, das prioritäre Bereiche für politische Maßnahmen und bisher wenig beachtete Themen aufzeigt, die gezielte Umsetzung erfordern.

Forschungsergebnisse I – Literaturübersicht

Die Analyse der Literatur ergab, dass psychische Resilienz älterer Menschen gegenüber dem Klimawandel auf sechs Elementen beruht, die sich um das Individuum und die Gesellschaft drehen:

- [1] **Verhaltensbezogene Resilienz** bezieht sich auf Handlungen zum Aufbau von Resilienz und umfasst Aktivitäten in der Natur, die Nutzung eigener Fähigkeiten und Kenntnisse, soziale Teilhabe, das Einholen von Hilfe, die Aufrechterhaltung von Routinen sowie umweltfreundliches Verhalten – all dies fördert Hoffnung, Kontrollgefühl und Erholung.
- [2] **Emotionale Resilienz** umfasst den Umgang mit Emotionen, die Kanalisierung von Stress in konstruktives Handeln, emotionale Verbindungen zu anderen, den Aufbau von Solidarität sowie das Schöpfen von Kraft aus der Verbundenheit mit einem Ort.
- [3] **Wert- und haltungsbezogene Resilienz** umfasst Aspekte wie Spiritualität, eine positive Lebenseinstellung (Dankbarkeit, Hoffnung) sowie ein Gefühl von Sinn und Zweck, die psychologische Auswirkungen abfedern und die Anpassung unterstützen.
- [4] **Kognitive Resilienz** stützt sich auf das Lernen aus vergangenen Ereignissen, kognitives Umstrukturieren (einschl. Akzeptanz und Zielorientierung) sowie Klima- und Umweltkompetenz, einschließlich der Nutzung von lokalem und indigenem Wissen.
- [5] **Wirtschaftliche Resilienz** – finanzielle Stabilität und Versicherungsschutz – reduziert Stress und unterstützt die Erholung, ist jedoch noch wenig erforscht und wird hauptsächlich in Ländern mit hohem Einkommen dokumentiert.
- [6] **Soziale Resilienz** hängt von familiären Bindungen und der Unterstützung durch die Gemeinschaft, altersgerechter Hilfe durch Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialwesen sowie von Gegenseitigkeit ab; viele ältere Menschen ziehen es vor, sowohl Unterstützung zu geben als auch zu erhalten, was darauf hindeutet, dass Rollen für ihren Beitrag bzw. Einsatz formalisiert werden müssen.

Schlussfolgerungen

Die auf Expertenmeinungen basierende Verfeinerung der aus der Literatur extrahierten Kategorien bestätigt, dass die Klimaresilienz älterer Menschen vielschichtig und von gegenseitigen Wechselwirkungen geprägt ist. Auf individueller Ebene verstärken sich Faktoren wie der Kontakt zur Natur, das Lernen aus vergangenen Ereignissen und kognitive Umdeutungen gegenseitig und verwandeln Bewältigungsstrategien in emotionale Erholung und Wachstum. Auf der Mesoebene erweist sich der generationsübergreifende Austausch als ein wirkungsvolles, aber zu wenig genutztes Instrument, das psychische Gesundheit stärkt, Altersdiskriminierung entgegenwirkt und Handlungsfähigkeit durch gemeinsame Aktivitäten und kollektives Handeln fördert. Auf der Makroebene hängt die Resilienz von systemischen, ortsspezifischen Bedingungen ab: der Qualität des Lebensumfelds, den Möglichkeiten für soziale Kontakte und dem Zugang zur Natur. Naturbasierte Lösungen wie Gemeinschaftsgärten bieten einen praktischen, integrativen Ansatz; sie fördern den generationsübergreifenden Kontakt, den sozialen Zusammenhalt und die Auseinandersetzung mit der Natur und tragen gleichzeitig zur Ernährungssicherheit bei. Insgesamt erfordert der Aufbau der Klimaresilienz älterer Menschen solche integrierten Strategien, die Stärken auf der Mikroebene mit unterstützenden kommunalen Infrastrukturen und altersinklusiven politischen Maßnahmen verbinden. Sektorübergreifende Zusammenarbeit und nachhaltige Investitionen sind unerlässlich, um diesen Rahmen umzusetzen und skalierbare, gerechte Maßnahmen zu etablieren.

Politische Empfehlungen

Diese Forschungsstudie zeigt, dass ältere Menschen angesichts des Klimawandels potenziell resilient sind, zum Aufbau von Resilienz in der Gemeinschaft und der Gesellschaft beitragen können und als aktive Akteur:innen im Klimadiskurs anerkannt werden sollten (Setti et al., 2025). Sie hebt zudem hervor, dass verschiedene Analyseebenen – individuell, gemeinschaftlich und gesellschaftlich/ökologisch – in ihren Wechselwirkungen berücksichtigt werden sollten, um die psychische Resilienz sowohl bei älteren Menschen als auch generationsübergreifend zu fördern. Daraus lassen sich folgende Empfehlungen für konkrete Maßnahmen auf politischer Ebene ableiten:

- **In altersgerechte, naturbasierte und mobilitätsfördernde Infrastruktur investieren:** Gemeinschaftsgärten und barrierefreie öffentliche Räume entwickeln, die den generationsübergreifenden Kontakt und die Auseinandersetzung mit der Natur fördern; Mobilitätslücken zw. ländlichen und städtischen Gebieten durch schattige Wege, Zugang zu Kühlmöglichkeiten und die Nähe zu Versorgungsangeboten schließen.
- **Stärkung der Unterstützung durch die Gemeinschaft und das Gesundheitssystem vor und nach Klimaereignissen:** Formalisierung altersgerechter Betreuungsangebote durch Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialwesen, Ausbau von Gemeinschaftszentren und Institutionalisierung von Möglichkeiten für ältere Menschen, sowohl Unterstützung zu erhalten als auch zu leisten, um Gegenseitigkeit zu fördern.
- **Digitale Inklusion zur Erhöhung der Krisenresilienz ausbauen:** zuverlässige Internetverbindungen und gezielte Programme zur Förderung der digitalen Kompetenz für ältere Menschen finanzieren, damit diese während Katastrophen soziale Bindungen aufrechterhalten und Zugang zu Gesundheits- und Notfalldiensten erhalten.
- **Aufbau wirtschaftlicher Resilienz durch gezielte Instrumente:** Einführung von Entschädigungsregelungen und Zuschüssen für resiliente Wohnbauten und Infrastruktur; Förderung eines angemessenen Versicherungsschutzes und finanzieller Sicherheitsnetze.
- **Die Mitwirkungsmöglichkeiten älterer Menschen in die Politikgestaltung einbeziehen:** Partizipative Planung nutzen, um älteren Menschen eine Stimme bei der lokalen Anpassung zu geben, und generationenübergreifende Initiativen fördern, um Altersdiskriminierung zu bekämpfen und institutionelles Lernen zum Thema Resilienz zu unterstützen.

Literaturverzeichnis

1. Ayalon, L., Roy, S., Aloni, O. & Keating, N. (2022). A Scoping Review of Research on Older People and Intergenerational Relations in the Context of Climate Change. *The Gerontologist*, 63(5), 945–958. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac028>
2. Lawrance, E. L., Thompson, R., Newberry Le Vay, J., Page, L., & Jennings, N. (2022). Die Auswirkungen des Klimawandels auf die psychische Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden: Eine narrative Übersicht über den aktuellen Evidenzstand und dessen Implikationen. *International Review of Psychiatry*, 34(5), 443–498. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2128725>
3. Mavrodaris, A. (2023). Klima, Extremwetter und die Gesundheit älterer Menschen: Eine Übersichtsarbeit und ein Handlungsrahmen. *European Journal of Public Health*, 33(Beilage_2). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad160.167>
4. Patrick, R., Noy, S., McKew, M., Lee, S., Kanda, M., Edwards, S. J., Ali, A. & Bowen, K. (2025). Schnellübersicht über Maßnahmen für gesundes Altern, die Maßnahmen gegen den Klimawandel und für Nachhaltigkeit in Städten und Gemeinden einbeziehen. *Health & Place*, 93, 103435. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2025.103435>
5. Prina, M., Khan, N., Akhter, K. S., Caicedo, J., Peycheva, A., Seo, V., Xue, S. und Sadana, R. (2024). Klimawandel und gesundes Altern: Eine Bewertung der Auswirkungen von Klimagefahren auf ältere Menschen. *Journal of Global Health* 14, 04101. <https://doi.org/10.7189/jogh.14.04101>
6. Romanello, M., Di Napoli, C., Drummond, P., Green, C., Kennard, H., Lampard, P., Scamman, D., Arnell, N., Ayeb-Karlsson, S., Ford, L. B., Belesova, K., Bowen, K., Cai, W., Callaghan, M., Campbell-Lendrum, D., Chambers, J., van Daalen, K. R., Dalin, C., Dasandi, N., . . . Costello, A. (2022). Der Bericht 2022 des Lancet Countdown zu Gesundheit und Klimawandel: Gesundheit in der Gewalt fossiler Brennstoffe. *The Lancet*, 400(10363), 1619–1654. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01540-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01540-9)
7. Setti, A., Stitzel, A., Ottoboni, G. & McCarthy, N. (2025). Ein dynamischer Ansatz zur Klimaresilienz im Alter. In T. Skillington & A. Setti (Hrsg.), *Klimaresilienz in verschiedenen gesellschaftlichen Kontexten: Herausforderungen, Potenziale und Zukunftsvisionen* (S. 91–108). Springer Nature Switzerland.

Dieser Bericht wurde von Dipl. Psych. Andrea Stitzel und Dr. Annalisa Setti für die chAnGE Alliance im Rahmen der Forschungsarbeiten für das Erasmus+-Projekt „Partnership for Innovation: Climate change and healthy AgeinG: co-creating E-learning for resilience and adaptation“ erstellt.

Danksagungen und Finanzierung:

Das chAnGE-Projekt wird von der Europäischen Union kofinanziert. Projekt-ID: 101109005 im Rahmen des Programms ERASMUS2027.

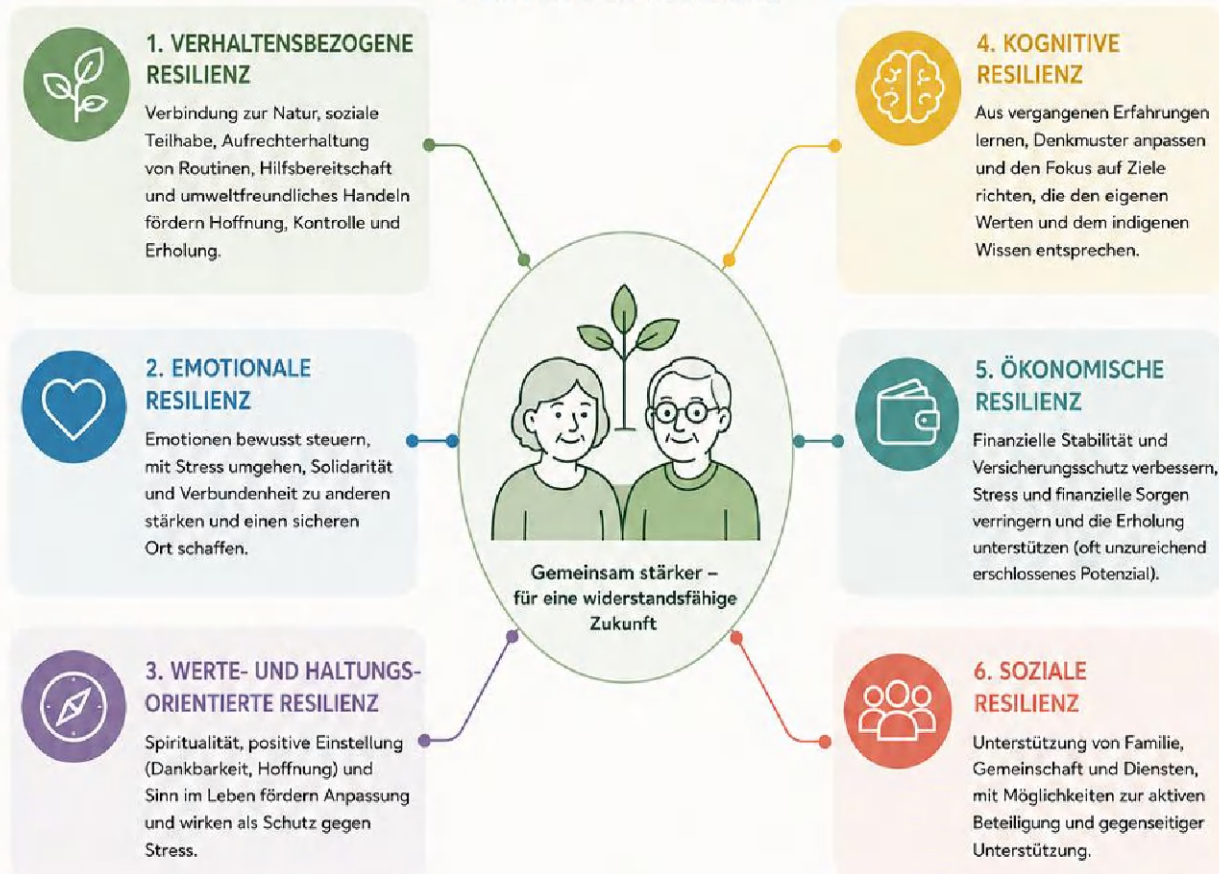
Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor*innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Die psychische Widerstandsfähigkeit älterer Erwachsener gegenüber dem Klimawandel

Wichtige Ergebnisse der Forschung

Ältere Menschen sind auf vielfältige Weise widerstandsfähig und aktive Gestalter*innen beim Aufbau von Gemeinschaft und gesellschaftlicher Resilienz.

6 ARTEN DER RESILIENZ



EMPFEHLUNGEN FÜR POLITIK UND PRAXIS

Gesundes Altern und Klimawandel-Resilienz zusammendenken, um Synergien zu nutzen.



Individuelle, gemeinschaftliche und gesellschaftliche Ebenen zusammendenken – im Zusammenspiel entstehen Synergien und stärken die psychische Widerstandsfähigkeit älterer Menschen gegenüber dem Klimawandel.

