

Die Welt blickt auf Grönland

Nicht nur der designierte amerikanische Präsident hat längst ein Auge auf das Land und seine Bodenschätze geworfen. Dabei sind die Effekte des Klimawandels dort längst sichtbar. Es gibt aber auch Projekte, die Hoffnung machen.

VON EDDA PULST

Kalaallit Nunaata Geologia heißt ein grönländisches Kinderbuch. Uja, der Eisbär, erkundet darin die Schätze unter dem ewigen Eis: Titan, Uran, Silber, Rubine, Diamanten und Gold. Dazu seltene Erden – das Herz unserer Smartphones.

Jetzt müssen die Grönländer das Buch neu schreiben: Denn das größte Inlandeis der Nordhalbkugel, 1,8 Millionen Quadratkilometer groß, schmilzt. Um zwanzig Prozent hat es seit 1985 abgenommen. Allein Sermeq Kujalleq, einer der 215 Gletscher, verliert 40 Milliarden Tonnen Eis pro Jahr ans Meer. Neues kommt nicht nach, höchstens Regen, denn die wärmere Atmosphäre speichert mehr Wasserdampf. Aktuell beträgt die Erderwärmung 1,54 Grad mehr als zu Beginn der Industrialisierung.

Wärme reduziert das Temperatur-Gefälle von den Subtropen zur Arktis: Der Jetstream, der das Wetter „weiterbläst“, verlangsamt sich mit all den Folgen, die wir aus Valencia und dem Ahrtal kennen. Bei höheren Temperaturen schmilzt auch das Meereis; der dunkle Ozean reflektiert weniger Sonnenstrahlung, nimmt weiter Wärme auf. Viermal so stark wie im globalen Mittel erwärmt sich die Arktis. Der Meeresspiegel steigt Forschern zufolge bis 2050 um mindestens einen Meter – der Insel Sylt könnte das zum Verhängnis werden.

„Grönland ist Lackmus-Test für uns alle“, sagt der Forschungschef einer Firma in Mönchengladbach. „Wir sehen, was uns droht, wenn wir weitermachen wie bisher.“ Der designierte amerikanische Präsident Donald Trump macht weiter. Die Gier packte ihn bereits 2019. Da wollte er die größte Insel der Welt kaufen. Jetzt drängen seine Berater auf ein Abkommen mit Grönland, um als „America first“ vor Russland und China die Bodenschätze zu ergattern. Wirtschaftswachstum versprechen sie den Inuit. Die US-Milliardäre Musk, Gates und Bezos schauen sich ebenfalls um. Ihre KI verbraucht unfassbar viel Energie, da setzen sie auf Kernkraft. Grönlands Süden hat das nötige Uran. Auch ein deutscher Konzern ist an Bord. Eine australische Firma plant, seltene Erden abzubauen. Stellen wir uns vor, in unserem Garten gäbe es Rohstoffe, und der Rest der Welt würde dort graben, Geschäfte ma-



Seit 1992 hat Grönland jedes Jahr etwa 169 Milliarden Tonnen Eis verloren.

FOTO: SEPP KIPFSTUHL/ALFRED-WEGENER-INSTITUT, HELMHOLZ/DPA

chen und uns auf einem Strahlenhaufen sitzen lassen.

Was also können wir tun? Und vor allem: Was sollten wir lassen? Holen wir Treibhausgase, die wir seit Beginn der Industrialisierung ausgestoßen haben, aus der Atmosphäre! Carbon Dioxide Removal, CDR, lautet der Oberbegriff für Techniken zur CO₂-Entnahme. Das folgende Einpressen in Boden, Biomasse oder Beton übernimmt CCS, Carbon Capture and Storage. Nur eines geht nicht: weitermachen und jährlich 40 Milliarden Tonnen Treibhausgase in die Luft blasen. Das ist wie Abnehmen mit Sonntagsbraten und Keksen.

Setzen wir auf die Forschung: Sechzehn Organisationen aus unterschiedlichen EU-Staaten arbeiten



Auf der Insel leben rund 56.000 Menschen.

FOTO: IDA MARIE ODGAARD/DPA

zum Beispiel am Iceberg-Projekt, sie kümmern sich um die Schnittstelle zwischen Meer und Land in der Arktis. Dies geschieht in Südgrönland, weil dort die Effekte des Klimawandels am besten zu beobachten sind. Iceberg kümmert sich um das arktische Ökosystem, aber auch um die Gesundheit und die traditionellen Lebensweisen der Inuit. Das vom Schweizer Polarinstitut finanzierte Green-Fjord-Projekt analysiert das jahreszeitliche Variieren der Klimadynamik. 2024 konzentrierten sich die Experten auf die Wechselwirkung zwischen Gletscher und Ozean in Narsaq. Dort zeigen sie an Bord des Segelschiffs „Forel“, wie Sensoren, Meeres- und Atmosphärenproben Aufschluss über die

INFO

Reich an natürlichen Ressourcen

Zahlen Auf Grönland leben rund 56.000 Menschen. Die meisten von ihnen sind Inuit, die zu den indigenen Volksgruppen der Arktis zählen. Die größte Insel der Welt ist seit dem 21. Juni 2009 (Grönlands Nationalfeiertag) selbstregiert als autonomes Gebiet innerhalb des Königreiches Dänemark.

Rohstoffe Die Inuit haben Kontrolle über Rohstoffabbau und natürliche Ressourcen, müssen aber im Umfang der Rohstoffentnahmen auf die dänischen Subventionen verzichten. Die betragen bislang circa 430 Millionen Euro jährlich.

Pump-Funktion des Ozeans geben. Der fing ja bislang ein Viertel des Kohlendioxids, das fossil in die Atmosphäre gelangt, auf. Lehrreich ist auch der Blick in den „Reinraum“ mit ultrafiltrierter Umgebungsluft: Wasserproben und genetisches Material geben Aufschluss über biologische Produktivität.

Zur gleichen Zeit ist der deutsche Forschungs-Eisbrecher „Polarstern“ unterwegs, um das Meereis zwischen Grönland und Spitzbergen zu untersuchen. Das deutsche Forschungsschiff Maria S. Merian beschäftigt sich mit dem Schmelzwasserabfluss der Gletscher. Ein finnisches Projekt kümmert sich zwischen Island und Grönland um die erhöhten Nordatlantik-Temperaturen sowie Kohlendioxid, Nitrat und Phosphat. Alle Forschungen liefern wichtige Erkenntnisse, wie wir dem grönländischen Eis helfen können.

Schreiben wir mit den Inuit ein Kinderbuch. Titel: „Siku“. Das ist Grönländisch und bedeutet „Eis“. Geben wir Uja, dem Eisbären, das Mädchen Emma an die Hand. Beide kämpfen und gewinnen gegen das Fossil Opeco. Den Ort für unser Gemeinschaftsprojekt gibt es schon: Südgrönland. Dort planen die Inuit ein Center, in dem sie mit Studenten, Forschern, Managern, Touristen, Milliardären und Politikern zusammenarbeiten wollen. Die Welt aus der Sicht der Kinder und Inuit: Ein guter Plan.

Wie sich Resilienz lernen lässt

Schlechte Nachrichten, Stress im Beruf, Alltagsbelastungen – vieles nagt an der inneren Kraft. Doch die lässt sich stärken.

VON ANGELIKA PRAUSS

BONN (kna) Weniger Alkohol, mehr Sport, Verzicht auf Fastfood – wohl jeder hat zum Jahreswechsel schon gute Vorsätze gefasst und ist kurz darauf kläglich gescheitert. Warum gute Vorsätze meist scheitern und wie man sie erfolgreich in die Tat umsetzt, das ist für den Berliner Psychiater Henrik Walter auch eine Frage der Resilienz. Jeder könne sie aktiv beeinflussen – für Walter ist sie deshalb „ein ganz gewöhnliches Wunder“.

Resilienz definiert er als eine Art „psychisches Immunsystem“. In seinem Buch „Resilienz zwischen Coach und Couch“ erläutert der Leiter des Fachbereichs „Mind and Brain“ an der Berliner Charité, was jeder selbst für sein persönliches Wohlbefinden, Glück und Sinnerleben tun kann. Zugleich outet sich der Hirnforscher, kein Freund von Ratgebern zu sein – diese machten ein schlechtes Gewissen, weil man selbst an vielem scheitert. Ein Grund für deren Beliebtheit: Das Lesen erzeuge gute Gefühle, weil man ja durchaus etwas ändern könnte, wenn man wirklich wollte. Aber:

„Nur weil wir Zusammenhänge durchschauen, ändern wir uns nicht automatisch.“

Walter will indes Hilfestellung geben, wie jeder ins Tun kommen kann und damit auch die innere Widerstandskraft stärkt – auch ohne Coach oder Therapeut. Eine Voraussetzung: Wer mental gesund sein möchte, sollte den eigenen Körper gut behandeln – durch ausreichend Bewegung und Schlaf sowie gesunde Ernährung. Körperliche Aktivitäten – ob Sport, sanfte Berührungen oder Sex – sorgen für die Ausschüttung von körpereigenen Opioiden. Zugleich würden neurobiologische Mechanismen in Gang gesetzt, die wiederum das psychische Wohlbefinden beeinflussen.

Um resilienter zu werden, müsse man grundsätzlich etwas „neu, anders oder besser machen“. Das gewohnte Verhalten zu ändern, sei aber schwierig. Auch das Wissen um richtiges Verhalten reiche noch nicht zur Verhaltensänderung. Zudem neigten Menschen gerade unter Stress dazu, in alte Gewohnheiten zurückzufallen.

Nach Beobachtung Walters sind Menschen oft erst zu einer Verän-

derung bereit, wenn es gesundheitlich eng wird – nach einer Krebsdiagnose, einem Herzinfarkt oder einer schweren Depression. Warum muss erst etwas passieren? Der Psychiater kennt den Grund: Änderungen der Lebensweise würden als Verzicht auf Liebgewonnenes, Selbstkasteiung oder unangenehme Anstrengung erlebt. All dies erschwere es, wider besseren Wissens neue und gesündere Verhaltensweisen und Einstellungen einzubüßeln.

Beispiel Sport: Jeder weiß, dass man sich nach einer Sporteinheit meist besser fühlt. Dennoch siegt oft der innere Schweinehund. Um ein Gesundheitsverhalten zu ändern, wird aus Sicht von Walter ein wichtiger Aspekt oft übersehen: „Das Ganze muss Spaß machen“. Quäle man sich zum Sport, helfe alles Wissen um die Vorteile von Bewegung nichts. Positive Erlebnisse während der sportlichen Aktivität seien für das Durchhalten entscheidend.

Dasselbe bei der Ernährung. Walter outet sich, früher nur ungerne Salate gegessen habe. Erst als er Salate kostete, die ihm auch schmeckten, änderte er sein Essverhalten. Diese positive Wechselwirkung sei entscheidend.

In anderen Fällen ist auch eine Willensanstrengung gefragt. Etwa wenn eine unangenehme Situation wie das Lernen für eine Prüfung für ein positives Ziel – ein gutes Zeugnis – ausgehalten werden muss. Oder auch, „um der Versuchung zu widerstehen, etwas im Moment Angenehmes zu tun, dass langfristig negative Folgen haben wird“ – wie der abendliche Griff zur Chipstüte beim Fernsehen.

Um diesem Dilemma zu entkommen, muss laut Walter schon die Willensanstrengung „positiv unterfüttert“ sein. Demnach reicht es also nicht, nur zu wissen, dass man sich später gut fühlen wird – man muss es schon während der Willensanstrengung fühlen. So komme es zu einem Belohnungserleben, das wiederum eine „Konditionierung automatischer Verhaltensweisen oder die Stärkung von Überzeugungen über unser eigene Fähigkeiten“

bewirke, erklärt der Hirnforscher.

Die mit neuem Verhalten verbundenen Bemühungen müssten eine emotionale Wirkung entfalten – etwa Spaß machen oder als belohnend erlebt werden. Belohnung sei das A und O: „No fun, no change“. Zudem sei ein unterstützendes Netzwerk hilfreich, Freunde, aber auch ein Coach oder Therapeut.

Zugleich wirbt Walter für einen realistischen Blick und das Erkennen der eigenen Grenzen. Verbissen an einem Ziel festzuhalten, kann mitunter kontraproduktiv sein. „Wer ständig starken Widrigkeiten trotzen muss, um seine Ziele zu erreichen, wird in der Regel einen Preis dafür bezahlen müssen.“ Wer sich durch einen permanenten Kampf selbst schädige, kann sich also fragen, ob dies im eigenen längerfristigen Interesse sei.

„Manchmal halten wir zu lange durch, verschließen uns besseren Alternativen und verhindern dadurch einen positiven Ausgang“, sagt Walter. Er empfiehlt stattdessen diese Strategie: „Wir sollen erkennen, was wir durchhalten können, wann wir uns ändern müssen und wann wir aussteigen sollten“.



Körperliche Aktivitäten sorgen im Gehirn für die Ausschüttung von körpereigenen Opioiden.

FOTO: CHRISTOPH SCHMIDT/DPA