

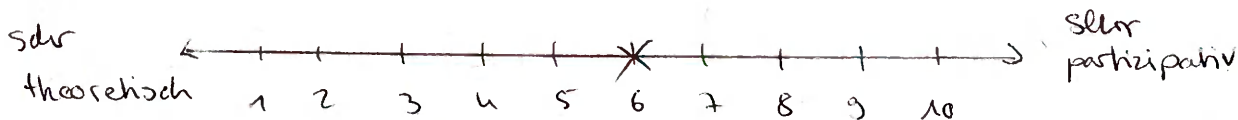
Klima-Gesprächsrunden

Wo und mit wem sprichst Du über die „Klimakrise“?

Die Überschreitung diverser planetarer Grenzen, kurz Klimakrise genannt, lässt kaum eine*n von uns kalt. Trotzdem glauben wir mehrheitlich nicht, dass es anderen auch so geht, dass sie Gefühle dazu haben und sich z.B. sorgenvolle Gedanken machen. Dabei würde es uns so sehr helfen, darüber zu reden. Gruppenformate können sichere und mutige Räume bereitstellen, um Gefühle zu verarbeiten und ein Gemeinschaftsgefühl und gemeinsame Sinnhaftigkeit kreieren. Gemeinsame Verletzlichkeit kann die emotionale Belastung erträglicher machen. Unsere Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu teilen, kann neue Wege eröffnen und ein tieferes Engagement ermöglichen. Es gibt verschiedene Formate, die kurz vorgestellt werden. Wir wollen in diesem interaktiven Workshop die Grundlagen dazu gemeinsam erarbeiten. Was brauche ich, um mich sicher genug für mutige Gefühlsexplorationen zu fühlen? Was, um so einen Raum als Moderator*in zu schaffen und zu halten? Wie kann ich mit herausfordernden Situationen umgehen? Abschließend wenden wir das Erarbeitete in einer kürzeren Gesprächsrunde an.

Claritta Martin - zu meiner Person: ärztliche Psychotherapeutin und seit über 25 Jahren in eigener Praxis in Hamburg niedergelassen. Ich engagiere mich bei den [psychologists/psychotherapists for future](#) für Gesprächsrunden nach dem Modell der Klima-Cafés der [climatepsychologyalliance.org](#) in UK und der [climatepsychology.us](#) in Nordamerika - weil es so guttut.

Partizipations-Bewertung:



Protokollbogen

Workshop-Titel: Klimagesprächsrunden

Datum und Uhrzeit: 31. ~~09.~~ 2024

Teilnehmende Anzahl: 12

Protokollant*in: Elean Saalfrank

Referent*innen: Clarissa Martin

Orientierungsfragen f:

1. Wie war der Ablauf des Workshops?
2. Welche Inhalte wurden bearbeitet?
3. Welche Take-Home-Message hat der Workshop in Bezug auf mentale Gesundheit in der Klimakrise?

① Ankommen im Raum durch Schüttel-Klatsch-Übung, Austausch über erste Gefühle
Einführung in Klima-Cafés und den Hintergrund des Workshops
Übung: Klima-Café

Austausch zur Übung mit Input zu Herausforderungen
Evaluation der Gruppe

② Warum Klima-Gesprächsrunden gebraucht werden: Gemeinsame Verletzlichkeit kann emotionale Belastung erträglicher machen. Klimakrise ist komplex, einfache Lösungen gibt es nicht.

Gemeinsame Vereinbarungen darüber was in einer Gesprächsrunde für Vertrauen und Mut sorgt, was man dazu beitragen kann und was hindert.

Erklärung was cross-talk ist und warum man das in Gesprächsrunden vermeiden sollte. Beispiel Bouvier Modell vom Klima-Café, dann Durchführung des Klimacafés, jeder:r teilt nacheinander seine Klimagesühle, alle anderen lauschen.

Weitergeben von Informationen von Klimacafés von Psy4F und anderen Initiativen.

③ Klimacafés spielen eine wichtige Rolle bei der emotionalen Auseinandersetzung mit der Klimakrise (und anderen Krisen). Vorgefertigte Gesprächsregeln führen zu einer geschützten Atmosphäre, in der eine Dynamik gefunden wird, in der alle Perspektiven einen Platz finden.

Fotos von Flipcharts/Ergebnissen der Workshops machen 😊