

## **Klimakrise: Was für Gefühle und Gedanken tauchen auf – und warum?**

### **Ein Praxisworkshop zu Klimagefühlen**

Wir reißen große Löcher in das Netz des Lebens, das unsere wunderbare Erde umspannt und durchwebt. Die Systeme, die unser gewohntes Leben halten, zeigen immer häufiger Risse und es droht deren Zusammenbruch. Bereits Ende dieses Jahrhunderts wird sich die Erde um mindestens 2,7 Grad aufgeheizt haben – mit dramatischen Folgen für unzählige Menschen und Lebewesen, die ihrer gewohnten Lebensräume beraubt werden. Wir verlassen den stabilen klimatischen Korridor, der uns verlässliche Lebensbedingungen ermöglicht hat. Zudem leben wir in einer Gesellschaft, die über dieses Thema und die damit verbundenen Gefühle wie Trauer, Verwirrung, Ohnmacht, Taubheit, Wut und Angst schweigt.

Was da auf uns zurollt, stellt uns vor schwerwiegende emotionale Herausforderungen. Es ist nicht leicht, sich dem Klimathema oder dem Artensterben als Arbeitsgebiet oder Thema kontinuierlich zuzuwenden.

Der Workshop bietet dir die Möglichkeit, nach den Gefühlen und Gedanken Ausschau zu halten, die hinter unseren alltäglichen Handlungsmustern verborgen liegen. Dabei geht es in diesem Workshop nicht um Lösungen.

Im ersten Teil erkunden wir die Wahrnehmung der komplexen Wirklichkeit: Was taucht auf? Was macht das mit uns? Im zweiten Teil können wir auftauchende Fragen und Themen inhaltlich und praktisch vertiefen und der Frage nachgehen, warum diese Gefühle und Gedanken auftauchen, was sie auslöst und wie sie uns beeinflussen.

**Moderiert wird der Workshop von Katharina Schatte (Psychologin) und Dirk Henn (Soziologe) vom [Klimaaktionsbündnis Freiburg](#). Sie experimentieren seit 4 Jahren mit Gesprächsrunden, Klimacafés und Workshopformaten die sich rund um das Leben in Zeiten der Klimakatastrophe drehen. Ihre Arbeit ist dabei inspiriert von Ansätzen und Werkzeugen, die in der [Climate Psychology Alliance](#) entwickelt wurden.**

**Der Workshop ist auf maximal 12 Personen beschränkt.**

nach Plätze frei!

# Protokollbogen

**Workshop-Titel:** Klimakrise: Was für Gefühle & Gedanken tauchen auf - und warum?  
Ein Praxisworkshop zu Klimagefühlen

**Datum und Uhrzeit:** 9-12, Freitag 31.05.2024

**Teilnehmende Anzahl:** 7

**Protokollant\*in:** Ann-Kathrin Grothaus

**Referent\*innen:** Dirk Henn & Katharina Schatte

## 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?

Fr, 07.06.18  
Zoom-Treffen  
„Klimagefühle nach dem IPU-Kongress“  
→ für alle offen  
Jetzt@haven.coop  
für Anmeldung

## 1. Ablauf

- ▷ Meditation zum Ankommen
- Teil 1 ▷ Gegenstand aussuchen, reflektieren, Welche Klimagefühle hast du? Wieso dieser Workshop?
- ▷ Reflexion: Was ist in dir lebendig geworden beim Hören der anderen?
- Teil 2 ▷ Input Klimagefühle (s.u. bei 2. Inhalte)
- ▷ Übung Gästehaus der Emotionen
- ▷ Abschluss „Was nehmen wir mit?“

## 3. Take Home

- ▷ Warum eigentlich? Liebe zu Lebewesen
- ▷ alle Gefühle haben eine Berechtigung
- ▷ eine Ebene tiefer gehen führt zu mehr Verbundenheit

## 2. Inhalte

- Ohnmacht, Wut, Hoffnung, Optimismus, Trauer,
- Handlungsfähigkeit
- Emotionen Raum geben, eine Ebene tiefer gehen unter die Oberfläche
- über Klimakrise mit dem eigenen Umfeld sprechen = Herausforderung
- „Hyper-Objects“: für Individuen unkontrollierbare, unlösliche, unüberschaubare Probleme z.B. Klimakrise
- Diversität der Emotionen: alle Menschen reagieren mit SEHR unterschiedlichen Emotionen, haben individuelle Reaktionsmuster
- Klimakrise als Tabuthema unserer Gesellschaft
- 4 Stationen der Klimareise:
  1. Station: „Offenbarung“
  2. Station: Eintauchen
  3. Station: Aktionismus
  4. Station: Burn-out/Kriseist eine spirale

## Fotos von Flipcharts/Ergebnissen der Workshops machen 😊

- Eisbecher-Modell: Coping mit Emotionen, Acting together & Pause nur möglich, wenn soziale Unterstützung ausreichend vorhanden ist
- Löwenzahn-Metapher: Dankbarkeit ↔ Anerkennung des Schmerzes → mit neuen Augen sehen  
↑ vor die Wand fahren

