

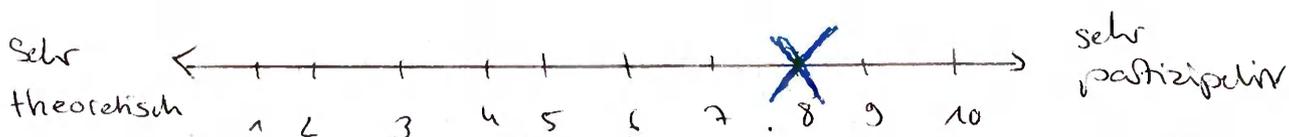
Umgang mit Klimagefühlen

Ob Schreiben, Meditieren, eine Demo organisieren - In diesem Workshop lade ich euch ein, eure ganz eigenen Wege des Umgangs mit Klimagefühlen zu erkunden. Welche Bewegungen rufen sie in euch hervor? Welche Beziehung pflegt ihr zu ihnen? Und auf welche Weise beschränken sie euch möglicherweise?

Dieser Workshop ist offen für alle, die ihre Reaktionen auf Klimagefühle besser verstehen möchten und ihren Handlungsspielraum erweitern wollen. Ich setze auf eine Atmosphäre des gemeinsamen Austauschs, da ich davon überzeugt bin, dass wir alle voneinander profitieren können. Besonders wichtig ist, dass keine Wertungen vorgenommen werden, ob eine Bewältigungsstrategie "gut" oder "schlecht", „besonders hilfreich" oder "unnötig" ist. Jede Form des Umgangs wird als legitim betrachtet, und wir erkunden gemeinsam die Vielfalt der Reaktionen und ihre Wirkungen.

Jakob Hommel - Systemischer Therapeut & Berater in eigener Praxis | Musiktherapeut (M.A.) | Dozent im Bereich Erwachsenenbildung

Partizipativitätsgrad:



Protokollbogen

Workshop-Titel: Umgang mit Klimangefühlen

Datum und Uhrzeit: 01.06.2024

Teilnehmende Anzahl: 13

Protokollant*in: Mara Mosbacher

Referent*innen: Jakob Hommel

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?

Zu Beginn wurden Erwartungen an den Workshop durch gegenseitiges Vorstellen der Sitznachbar*in gesammelt. Wir trafen zusammen, welche allgemeinen Umgangsformen es mit Gefühlen gibt - man kann sie ignorieren, sich reinsteigern, sie lenken etc., auch das Bewerten von Gefühlen, was neue Gefühle auslöst.

Danach folgt eine Methode, bei der aus ~~zwei~~ ~~zwei~~ Seiten Kreise gelegt werden; ein Kreis symbolisiert Klimagefühle, ein anderer die Ressourcen bzw. positive Gefühle.

Wir werden eingeladen, in die Kreise zu steigen und von unseren Erfahrungen zu berichten.

Es wird angesprochen, dass z.T. das Nichtvorhandensein von Gefühlen bewertet wird und dass der Klimawandel primär kognitiv zugänglich ist im Vergleich zu anderen, unmittelbaren Erfahrungen. Wir sprechen über Möglichkeiten, Gefühle zum Ausdruck zu bringen („Externalisieren“), z.B. Musik, Kunst oder Schreiben. Danach bekommen wir Materialien, um unser dominierendes Klimagefühl zeichnerisch zum Ausdruck zu bringen.

Wir gehen die Bilder durch und teilen uns in zwei Gruppen auf: eine zu Schuld und eine zu Angst. Die Frage ist auch, was für positive Dinge dieses Gefühl bringen kann, was es ermöglicht. Manche Personen scheinen sich schon dadurch besser zu fühlen, dass sie sich schuldig fühlen, ohne aktiv zu werden. Das Problem können wir alle zusammen verändern, man sollte evtl. wegkommen nur von individueller Schuld. Zudem sei zu beachten, dass manche Schuld historisch bedingt ist. Und: „darf ich mich gut fühlen, wenn es anderen schlecht geht?“ - sei generell bei Schuld. Man kommt aus der Schuld nie raus, daher kann man sie akzeptieren.

Angst: Fight, Flight & Freeze; was macht man mit nicht-irrationalen Ängsten? Der

Fotos von Flipcharts/Ergebnissen der Workshops machen ☺

Kurzgesagt ist auch eine Intervention gegen Angst auf individueller Ebene, es wurden in der Feedbackrunde die Methoden und das praktische Ausprobieren dieser für den Umgang mit negativen Gefühlen gelobt. Eine Idee wäre noch, therapeutisch mit Humor an solche Themen ranzugehen („provokative Therapie“), auch wenn es absurd klingt.