

Workshopkonzept

Umgang mit psychischen Belastungen durch die Umwelt- und Klimakrise sowie im Zusammenhang mit Aktivismus/ Engagement für Umwelt und Klima



Dieses Konzept wurde von Carlotta Büth, Laura Kühme und Tabea Guntermann (Psychologists for Future Münster) in Zusammenarbeit mit Florin Winter (Zebralog) erarbeitet.

Die erstmalige Durchführung erfolgte im Rahmen des Politik-Festivals *Love Nature. Not Fascism* am 01.10.2022.

Das folgende Workshopkonzept umfasst a) den Ablaufplan, b) die Power-Point Präsentation und c) zwei Handouts. Bei Fragen melden Sie sich gerne unter muenster@psychologistsforfuture.org

Klima-Aktivismus nachhaltig gestalten - Wie wir uns für eine gesündere Erde einsetzen und dabei selbst nicht untergehen

Durchführung

Referent*innen

Teilnehmende Max. 12

Dauer 180 min

Material Flipchart, Moderationskarten, Metaplanwand, Beamer

Lernziele
 Teilnehmer*innen entwickeln ein grundlegendes Verständnis von Klimaemotionen & Klimaresilienz
 Teilnehmer*innen reflektieren ihre eigenen Klimaemotionen und ihren Umgang damit
 Teilnehmer*innen entwickeln einen offenen, akzeptierenden Umgang mit ihrem (Klima)erleben (Emotionen, Gedanken, Verhalten)
 Teilnehmer*innen reflektieren kollektive Resilienzstrategien ihrer Gruppe / Bewegung

Thema	Zeit	Inhalt	Methode	Lernziel
Willkommen		Achtsames Ankommen		
	5	Vorstellung <ul style="list-style-type: none"> • Wer sind die Psy4F? • Wer sind wir? 	Mündliche Vorstellung im Plenum	
Ablaufplan	5	Rahmen vorstellen	Ablaufplan	
Vorstellungsrunde	10	<ul style="list-style-type: none"> • Name + Pronomen • “Mit diesem Gefühl komme ich in den Workshop: ...“ • Ggf. Was wissen die wenigsten über mich? • Ggf. Seid ihr im Aktivismus schon aktiv? In welcher Gruppe? 	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmende sitzen im Kreis und beantworten die erste Frage, dann wird der Ball weiter geworfen • In der nächsten Runde wird die nächste Frage beantwortet (Reihenfolge bleibt gleich) 	

Rahmenmodell	5	"Nachhaltiger Aktivismus" nach Timo Luthmann 3 Säulen vorstellen <ul style="list-style-type: none"> • Reflexion über soziale Veränderungen und Strategie • Individuelle Resilienzstrategien • Kollektive Resilienzstrategien 	im Plenum Power Point	Teilnehmer*innen verstehen auf welchen Ebenen nachhaltiger Aktivismus wichtig ist
Individuelle Resilienzstrategien				
Klimaresilienz	5	Definition von Klimaresilienz	im Plenum, Power Point	
Achtsamkeitsübung	5	Dreiminütiger Atemraum (Timo Luthmann)	im Plenum (Jede*r sucht sich im Raum eine angenehme Position)	
Klimaemotionen	20	Austausch zu Klimaemotionen <ul style="list-style-type: none"> • Welche Gefühle kommen auf, wenn du an die Klimakrise denkst? • Welche Gefühle kommen auf, wenn du an dein Engagement denkst? 	Kleingruppen á 3-4 Personen Die Gefühle werden auf Moderationskarten festgehalten (2 Farben) <ul style="list-style-type: none"> • 5 Minuten, um eigene Antworten auf die Kärtchen zu schreiben • 10 Minuten, um die Emotionskärtchen innerhalb der Kleingruppe zu besprechen Vorstellung im Plenum Wer möchte die gesammelten Gefühle teilen? Sammlung auf Pinnwand entlang der Kategorien Klimakrise und Engagement	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmer*innen reflektieren ihre eigenen Gefühle in Bezug auf die Klimakrise • Teilnehmer*innen entwickeln eine akzeptierende Haltung gegenüber ihren eigenen Gefühlen • Möglichkeit, Gedanken zu teilen und negative Emotionen gemeinsam einzuordnen

Emotionen	1	Beispiel Lüzerath	im Plenum, Power Point	
	4	Entstehungsmodell - Situation, Aufmerksamkeit, Bewertung, Emotion	im Plenum, Power Point	<ul style="list-style-type: none"> Teilnehmer*innen verstehen den Zusammenhang von Situation, Gedanken und Emotionen
	5	Was sind Emotionen - Definition - Was ist nun gesund? Mittleres Erregungsniveau	im Plenum, Power Point	<ul style="list-style-type: none"> Teilnehmer*innen verstehen die Funktion & Legitimität von Emotionen
Funktionalität von Emotionen	10	Transfer: In welchen Situationen sind meine Gefühle hilfreich? In welchen nicht?	Sammlung und Austausch im Plenum	<ul style="list-style-type: none"> Die Teilnehmer*innen reflektieren Funktionalität / Adaptivität ihrer Emotionen
Pause	10	Pause & Aktivierung (5 min)		
Individuelle Resilienzstrategie	15	Austausch zu individuellen Strategien Welche Strategien und Lösungen kenne und nutze ich bisher, um mit schwierigen Gefühlen umzugehen?	Einzelarbeit Jede*r schreibt die Strategien auf Moderationskarten (5 min.) 2er Gruppen Austausch und gegenseitiges Vorstellen (10 min.)	<ul style="list-style-type: none"> TN reflektieren ihre eigenen Strategien und lernen neue kennen
	5	Theoretischer Input: Emotionsregulationsmodell nach Gross - Situation, Aufmerksamkeit, Umbewertung, Emotion, Verhalten ändern	im Plenum, Power Point	

	15	Einordnung der eigenen Strategien in Modell <ul style="list-style-type: none"> • Einordnung der Ergebnisse der Einzelarbeit in das Modell • An welcher Stellschraube dreht ihr mit euren Strategien am häufigsten? • Welche neuen Möglichkeiten seht ihr anhand des Modells? 	Austausch im Plenum <ul style="list-style-type: none"> • TN ordnen ihre geschriebenen Karten selbständig den Strategiefamilien zu (auf Metaplanwand) Gemeinsame • Reflexion, über weitere Möglichkeiten zur Emotionsregulation und bisheriger Fokus 	<ul style="list-style-type: none"> • TN reflektieren ihre eigenen Strategien • Die Teilnehmer*innen lernen neue Umgangsstrategien mit ihren Emotionen von anderen Teilnehmenden kennen
Pause	5			
Kollektive Resilienzstrategien				
Einführung	2	Was heißt "kollektiv"? Einführung in die 3 Ebenen nach Luthmann	im Plenum, Power Point	
Ebenen vorstellen	8	Gesellschaftliche Ebene Beispiel vorstellen Soziale Bewegungsebene Beispiele vorstellen Soziale Gruppenebene Beispiele vorstellen	im Plenum, Power Point	<ul style="list-style-type: none"> • Den Teilnehmer*innen wird die Bedeutung von kollektiver Resilienz bewusst • Die Teilnehmer*innen geben Emotionen auf kollektiver Ebene Raum

Resilienzstrategien meiner Bezugsgruppe	30	Gefühlsampel In Bezug auf deine Bezugsgruppe, was macht ihr ... <ul style="list-style-type: none"> • Damit es euch weiterhin gut geht? • Wenn unangenehme Gefühle drohen? • Wenn ihr (oder einzelne von euch) in einer Krise seid? 	Austausch in Kleingruppen Sammeln Ergebnisse auf Flipchart (je nach Gruppe ggf. Im Plenum) Plenum Vorstellen und Austausch	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer*innen reflektieren den bisherigen Umgang mit Emotionen in ihren Bezugsgruppen
Hindernisse	5	Hindernisse <ul style="list-style-type: none"> • Welche Hindernisse können bei der Umsetzung von individuellen und kollektiven Resilienzstrategien auftreten? • Wie können wir den Hindernissen begegnen? 	Mündliche Reflexion im Plenum	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer*innen antizipieren mögliche Schwierigkeiten im Alltag und überlegen sich Möglichkeiten diese zu überkommen
Transfer – Ressourcenkoffer	5	Meine Top-Strategien für den nachhaltigen Aktivist*Alltag TN notieren ihre Top 3 Strategien	Handout austeilen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer*innen reflektieren, wie sie das Gelernte spezifisch im Alltag umsetzen können
Schluss	5	Abschlussrunde: Was nehme ich mit? Was nehme ich mir vor?		
	180			

Klima-Aktivismus nachhaltig gestalten

Wie wir uns für eine gesündere Erde einsetzen und dabei selbst nicht untergehen

1. Emotionen – normal und wichtig

Insbesondere junge Erwachsene erleben klimabezogene Ängste, Sorgen, und Stress. Wenn wir uns die Folgen der Klimakrise bewusst machen, ist diese Reaktion verständlich und wichtig. Aus psychologischer Sicht sind Emotionen für uns überlebenswichtig, denn sie weisen uns auf unsere Bedürfnisse hin, motivieren uns zu handeln und regulieren das soziale Miteinander.

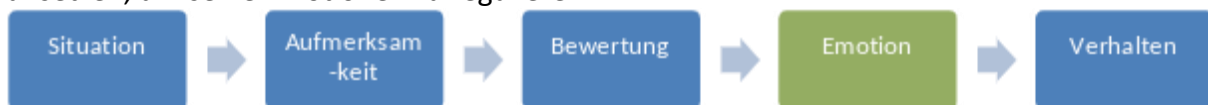


2. Klimaresilienz - gesund durch die Täler kommen

Klimaresilienz ist das Immunsystem der Psyche, was in Krisenzeiten Antikörper produziert und psychische Ressourcen (= Kraftquellen) aktiviert. Solche Ressourcen gibt es auf gedanklicher Ebene (z.B. sich ablenken), auf der Ebene der Gefühle (z.B. eigene Gefühle beobachten), im sozialen Miteinander (z.B. sich mitteilen) oder durch das eigene Verhalten (z.B. streiken gehen).

3. Individuelle Bewältigungsstrategien – 5 Ansätze zur Regulation von Emotionen

Im Emotionsregulationsmodell nach Gross (2015) kann man an 5 verschiedenen Stellen ansetzen, um seine Emotionen zu regulieren.



Situation auswählen: z.B. sich bewusst Genussmomente im Alltag schaffen (Sport, Me-Time, Filmabend, Sauna), z.B. belastende Situationen (hitze Diskussionen) vermeiden

Situation verändern: z.B. in akuter Situation Unterstützung suchen (Freund:innen), z.B. negativen Nachrichtenkonsum zeitlich begrenzen, z.B. auf gewaltfreie Kommunikation als Rahmen hinweisen

Aufmerksamkeit verschieben: z.B. den eigenen Fokus auf einen Gegenstand (Kerzenflamme) oder den eigenen Körper (Atem) lenken, z.B. Entspannungsübung → aber wenn Gefühle zu stark, diesen Raum geben!

Umbewertung: z.B. positive Gedanken suchen (Geht es auch anderen so? Was bringt es der Klimabewegung, wenn ich krank bin? Jede soziale Bewegung hatte ihre Höhen und Tiefen. Was hat die Klimabewegung schon alles erreicht?)

Notfalltipp, wenn Gefühle zu stark werden: 1) Tief durchatmen 2) entgegengesetzte Körperhaltung einnehmen (Arme in die Luft werfen) 3) Gefühlen in einem sicheren Rahmen Raum geben, aber begrenzt (da sonst negative Verstimmung verstärkt wird) 4) einer Lieblingsaktivität nachgehen (Lieblingssong, Sport...)

Verhalten anpassen: z.B. kurzfristig in die Handlung kommen (auf einer Demo lautstark streiken, Petition unterschreiben und verbreiten), z.B. langfristig in die Handlung kommen (reflektieren, was meine Bedürfnisse sind und wie ich diese friedigen kann)

Grundsätzlich gilt: wenn wir für eine gesündere Welt kämpfen wollen, brauchen wir unsere Gefühle. Sie sie helfen uns dabei, unser Verhalten anzupassen und aktiv etwas gegen die Klima- und Umweltkrise zu tun. Um handlungsfähig und gesund zu bleiben, ist ein mittlere Gefühlsstärke gut, also weder zu wenig Gefühle (Vermeidung) noch zu viel (Hilfslosigkeit, Überforderung). Daher ist es total in Ordnung, wenn wir unsere Aufmerksamkeit ab und zu mal auf etwas anderes richten und uns erholen.

4. Kollektive Bewältigungsstrategien – zusammen ist man weniger allein

Das Problem der Klimakrise kann nur bewältigt werden, wenn wir als Gesellschaft nachhaltig zusammenarbeiten. Dabei ist es wichtig, dass wir uns in unseren Bezugsgruppen (z.B. meine FFF-Ortsgruppe), bei größeren Aktionen (z.B. einem globalen Klimastreik) und innerhalb der Gesellschaft (z.B. im Wahlkampf) als gemeinschaftlich wirksam und handlungsfähig wahrnehmen. Und dass wir so miteinander arbeiten und umgehen, dass wir langfristig genug Lust und Kraft haben. Beispiele hierfür sind:

- Räume für Erholung und Achtsamkeit schaffen (Check-In-Runde)
- Solidarität fördern (Aktionsküchen)
- Allgemeingüter schaffen (Jedermannsrecht, Bedingungsloses Grundeinkommen)
- Skill-Sharer-Workshops (Gewaltfreie Kommunikation, Selbstverteidigung)
- Klare Aufgabenverteilung in Gruppen
- Gemeinsame Visionen entwickeln
- Projekte vor- und nachbesprechen

5. Meine Top-3- Bewältigungsstrategien für meinen (Aktivisti-)Alltag

a) _____

b) _____

c) _____



Klima-Resilienz fördern



14 Strategien zum emotionalen Umgang mit der Klimakrise

Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf [...] Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

- Wikipedia

Folgende Strategien haben bereits vielen Engagierten geholfen, um an der Klimakrise persönlich zu wachsen. Ein einfaches Durchlesen wird vermutlich wenig bewirken:

Nimm Dir daher ganz bewusst Zeit, um deine persönlichen Antworten aufzuschreiben.

1. GEFÜHLSAKZEPTANZ

- Verständnis für Gefühle: Oft ist es wichtig, Gefühle nicht zu pathologisieren. Im Gegenteil: Keine Gefühle haben oder Gefühle verdrängen wäre ungesund.
- Schwierige Gefühle sind Voraussetzung für die Motivation, etwas ändern zu wollen.
- Gefühle sind die Voraussetzung fürs Menschsein.
- Voraussetzung für die Gefühlsakzeptanz ist, die Gefühle erkennen und benennen zu können und sich im Umgang mit ihnen kompetent genug zu fühlen um nicht zuviel Angst vor ihnen zu haben.

⇒ **Kann ich Angst und andere Gefühle als sinnvolle Reaktion auf die Krise anerkennen?**

2. GEFÜHLSVERARBEITUNG

- Verarbeitung z.B. von Wut, Angst, Trauer, Hilflosigkeit, Ohnmacht und Verzweiflung bei Artensterben, Waldbränden, Tierleid, Naturkatastrophen, Umweltzerstörung, ...
- Diese Gefühlsverarbeitung ist gesund und wichtig.
- Dies ist eine kultivierbare Fähigkeit (z.B. über Achtsamkeitsübungen)

⇒ **Welche Gefühle habe ich in Bezug auf die Klimakrise und wie gehe ich mit ihnen um?**

3. ENGAGEMENT

- Engagement hilft gegen Hilflosigkeit & verbindet mit Gleichgesinnten.
- Engagement ermöglicht die Erfahrung von Empowerment.
- Engagement stiftet Sinn durch ein werteorientiertes Leben.

⇒ **Was will ich konkret tun? Wie will ich mich für eine bessere Zukunft engagieren?**

4. FREUNDSCHAFTEN

- Verarbeite die Klimakrise nicht allein! Freundschaften (die auch über das Engagement entstehen) helfen, sich weniger allein und ohnmächtig zu fühlen und sich verbunden und unterstützt zu fühlen.
- ⇒ **Mit wem fühle ich mich verbunden? Mit wem kann ich darüber reden, wie es mir mit meinem Engagement und der Klimakrise geht? Wann?**

5. KRISEN ALS CHANCEN

- Krisen als Chance für persönliche Entwicklung: Die beste Version seiner Selbst zu werden. Als Chance ein glücklicheres, weil Werte-orientierteres Leben zu führen.
- Bsp: Krise als Motivation, mehr Zeit in Gemeinschaft statt mit Konsum zu verbringen.
- ⇒ **Was will ich lernen, wie kann ich an der Krise (über mich hinaus) wachsen?**

6. SINN & WERTE

- Ein sinnstiftendes, werteorientiertes, ethisches Leben führen.
- Z.B. Vorbild sein, weniger Arbeiten, seine Zeit sinnvoll verschenken oder mehr Spenden.
- ⇒ **Welche Werte möchte ich leben? Welchen Sinn möchte ich meinem Leben verleihen?**

7. DANKBARKEIT

- Dankbarkeit für das, was man hat, an Stelle von Sorgen, was alles noch schief gehen könnte und an Stelle von einem *einseitig* negativen Fokus.
- ⇒ **Wofür bin ich jetzt in Anbetracht der Klimakrise dankbar?**

8. SELBSTFÜRSORGE

- Was tue ich zum Ausgleich und um abzuschalten? Wie sieht nachhaltiges Engagement für mich aus? Wie viele freie Tage im Monat brauche ich, um zu regenerieren? Wieviel Sport, Bewegung, Verabredungen, Hobbies, ... möchte ich in meinen Alltag einplanen?
- Siehe auch die *10 Säulen der Selbstfürsorge** zur Stressbewältigung & Burnoutprävention und die *19 Tipps für gesunden Schlaf**.
- ⇒ **Wie möchte ich mich gut um mich kümmern, damit ich nicht ausbrenne?**

9. GESUNDE ABGRENZUNGSFÄHIGKEIT

- sich nicht *ausschließlich* und *permanent* mit Negativem zu beschäftigen ist Teil der Selbstfürsorge.
 - Beispiel: Nicht jeden Tag (Klima-)Nachrichten lesen. Die Dosis macht das Gift.
 - Dabei ist das richtige Maß eine Kunst, sonst kippt es in Vermeidung und Verdrängung.
- ⇒ **Was will ich zukünftig weniger/mehr tun, um mich angemessen abzugrenzen?**

10. GESUNDE BESCHEIDENHEIT (GESUNDE REALITÄTSAKZEPTANZ)

- Das berühmteste Selbsthilfe-Motto der Welt (Gelassenheitsgebet) lautet:
Möge ich den Mut haben, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
Die Gelassenheit, die Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann
Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
 - Man kann nur sein Bestmöglichstes tun und schauen, dass man selbst als kleines Zahnrad in einem größeren Gefüge zumindest in die richtige Richtung dreht.
 - gesunde Demut und Akzeptanz der eigenen Grenzen. Haltung eines gesunden „Nicht-Wissens“ – z.B. nicht wissen, was das Beste für alle ist oder wie es zu erreichen ist.
 - Man kann die Welt nicht allein retten. Sich darüber zu beklagen wäre Realitätsverweigerung, Selbstquälerei oder Selbstmitleid. Wenn alles so laufen würde, wie ich es mir wünsche würde man das Diktatur nennen.
- ⇒ **Möchte ich (ergänzend zu meinem Engagement) akzeptieren, dass mein Einfluss auf die Welt Grenzen hat und nicht immer alles so verläuft, wie ich es für richtig halte?**

11. ACHTSAMKEIT (STATT KATASTROPHISIEREN)

- Achtsamkeit hilft, sich nicht im Kopf zu verlieren und ins Herz zu kommen.
 - Achtsamkeit ist eine Weisheitskompetenz und kann gezielt kultiviert werden.
 - Grübeln & Sorgen von bewusstem Planen unterscheiden lernen:
 - „Ist das, was ich gerade denke, eigentlich hilfreich?“, „Glaube nicht alles, was du denkst“.
 - Sich kompetent um die Gefühle hinter dem gedanklichen Grübeln & Sorgen kümmern: „Gefühle zulassen, Gedanken ziehen lassen“. Dies hilft, sich nicht ins Kopfkino hineinzusteigern (=Katastrophisieren) und mehr Energie für das Hier & Jetzt zu haben.
- ⇒ **Wie kultiviere ich bewusste Aufmerksamkeitslenkung (=Achtsamkeit), um mich weniger in Sorgen & Grübeln zu verlieren & mich gut um meine Gefühle zu kümmern?**

12. HOFFNUNG STATT HOFFNUNGSLOSIGKEIT

- Es dient niemandem, wenn du ausbrennst oder in Verzweiflung ertrinkst.
 - Manche Formen der Hoffnung sind angemessen: Z.B. darauf, dass die soziale Bewegung wächst, die sich für Klimagerechtigkeit einsetzt, dass sich Kräfteverhältnisse ändern, dass es auch positive Überraschungen geben kann. Die Gefahr besteht darin, sich aus Angst an Hoffnung zu klammern, sodass Hoffen zu einem Vermeidungsverhalten wird und wir so nicht unsere ganze Kraft entfalten können (siehe folgender Punkt).
- ⇒ **Was ist eine angemessene Hoffnung, die mir Kraft gibt?**

13. HOFFNUNGSFREI STATT HOFFNUNGSVOLL (VERTRAUEN, MUT & LIEBE)

- Vertrauen und Mut statt Hoffnung oder Hoffnungslosigkeit.
 - In Anbetracht der wissenschaftlichen Sachlage scheint es für bestimmte Formen des Hoffens zu spät zu sein. Als Alternative bietet sich die Förderung von Vertrauen an, um mit Unsicherheit gelassener umgehen zu können.
 - Akzeptieren, dass Dinge nicht immer nur besser werden, sondern dass auch Verschlechterungen möglich sind: „Wir brauchen Mut statt Hoffnung“.
 - Hoffnungsfrei statt hoffnungslos sein: radikale Akzeptanz ohne Anhaften kann Angst lösen und Energie für ein ganzherziges Engagement freisetzen. Engagement mit Hingabe und Akzeptanz möglicher Konsequenzen statt verzweifelt kämpfen.
 - Der Weg zur Akzeptanz verläuft in der Regel über das Fühlen intensiver Gefühle, die man am liebsten vermeiden würde,
- ⇒ **Was kann ich konkret tun, um mehr Vertrauen und damit Mut zu entwickeln?**

14. SELBSTAKZEPTANZ STATT SELBSTKRITIK (=SCHLECHTES GEWISSEN & SCHULD)

- Selbst-Mitgefühl statt Selbst-Mitleid kultivieren: sich selbst eine gute Freundin sein anstatt sich zu kritisieren, was man alles hätte besser machen müssen. (Hätte, hätte, ...)
 - Den inneren Kritiker und inneren Antreiber entmachten und als alte, automatische, nicht-hilfreiche Muster erkennen.
 - Siehe hierfür z.B. geleitete Meditationen* zu Selbstmitgefühl.
- ⇒ **Was würde mir eine weise, gute Freundin sagen, wenn ich unter der Klimakrise leide?**