



Bei LEBEN MIT DER KLIMAKRISE geht es darum, wie wir mit der Klimakrise fertig werden, wie wir Kraft schöpfen können, wie wir ins Handeln kommen und wie wir gut kommunizieren können.

- Der Klimawandel ist belastend: Wir brauchen Unterstützung bei der Bewältigung der schwierigen Gefühle, die uns manchmal überwältigen, und bei der Suche danach, wie wir in einer unsicheren Welt Freude und Zufriedenheit finden können.
- Der beste Weg führt dabei über unterstützende Gruppen in lokale Gemeinschaften.
- Es ist sehr schwer, über das Klimathema und die Zerstörung der Lebensgrundlagen auf unserem Planeten mit anderen Menschen zu sprechen – in der Familie, mit Freunden am Arbeitsplatz oder gar in der Öffentlichkeit. In diesem Kurs lernst du, wie wir das schwierige Thema berühren können ohne andere zu verletzen oder selbst angegriffen zu werden.

Dieses Workshop-Format ist 2022 von der Climate Psychology Alliance (CPA) ins Leben gerufen worden und beruht auf den seit einem Jahrzehnt international bewährten und erprobten KlimaGesprächen.

Das Angebot findet in einer Gruppe mit sechs bis acht Teilnehmer:innen an vier Sonntagen statt, jeweils von 10-17 Uhr. (Wir treffen uns voraussichtlich in Merzhausen oder in der Freiburger Innenstadt. Der Veranstaltungsort wird derzeit noch geklärt.)

19. März 2023

2. April 2023

16. April 2023

14. Mai 2023

LEBEN MIT DER KLIMAKRISE richtet sich an alle, die am Angebot teilnehmen mögen. Es ist ein Pilotprojekt, im Zuge dessen wir uns das Format selbst erarbeiten und an unsere Bedürfnisse anpassen werden. Es mag hier oder da mal hakeln. Wenn euch das nicht stört, seid ihr herzlich eingeladen.

Moderator:innen

Die KlimaGespräche-Gruppe des Klimaaktionsbündnis organisiert und moderiert diese Veranstaltung. Seit drei Jahren erproben wir Formate der Begleitung durch die Klimakrise.

Astrid Kerner

"Ich bin Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und arbeite in meiner Privatpraxis als Traumatherapeutin vorrangig mit ´EMDR´. Ich bin bei den ´Psychologists For Future´ aktiv."

Barbara Dietz-Waschkowski

"Dipl.-Sozialpädagogin, MBSR-Lehrerin, Focusing-Therapeutin"

Dirk Henn

"Ich bin Soziologe und seit Gründung Vorstand des Klimaaktionsbündnis Freiburg. Seit zwei Jahren engagiere ich mich in der Climate Psychology Alliance und freue mich sehr, dass wir "Living with the Climate Crisis" erstmals in deutscher Sprache erproben und anbieten."

Katharina Schatte

"Ich bin Psychologin (M.Sc.) mit Weiterbildung in systemischer (Familien-) Therapie mit Achtsamkeitspraxis. Ich freue mich auf den Gruppenprozess und die gemeinsame Erforschung des "Lebens mit der Klimakrise"."

Magst du teilnehmen?

Dann schicke uns eine kurze Mail an leben@klimaaktionsbuendnis.de.

Schreibe uns zwei oder drei Sätze über das, was dich interessiert oder bewegt.

(Bei Interesse bitte auch Telefonnummer und Anschrift dazuschreiben, für Nachfragen und damit wir wissen, wie wir dich erreichen können.)

Erstes Treffen

Zusammenkommen und Wurzeln schlagen

In dieser ganztägigen Veranstaltung befassen wir uns mit den schwierigen und schmerzhaften Gefühlen, die Menschen haben, wenn sie sich erlauben, gründlich über die Klimakrise nachzudenken.

Was ist eigentlich Klimasorge oder Klimaangst? Wie entstehen sie? Wie gehen wir mit ihnen konstruktiv um? Dabei berühren wir Fragen nach Identität und Werten ebenso wie Konflikte mit Familie, Freund:innen, Kolleg:innen und Bekannten. Erfahrungen von Kummer, Depression, Trauer, Schuld und Scham haben hier ihren Raum. Ganz wichtig: Diese Reaktionen sind ganz normale Reaktionen auf schlechte Nachrichten! Sie deuten nicht darauf hin, dass mit dir etwas nicht stimmt, auch wenn manche Menschen Hilfe bei der Bewältigung dieser Reaktionen benötigen. Wir sprechen darüber, was hilft, und nennen die wichtigsten Bereiche: verlässliche Informationen, Verständnis und Unterstützung durch andere, Maßnahmen ergreifen, ein Gleichgewicht finden und im Gespräch bleiben.

Bei dem Treffen wird auch erkundet, was du an deinen Wurzeln, deinem Erbe, deiner Familie und denjenigen, die dir in deinem Leben am meisten gelehrt haben, magst und schätzt; dein gegenwärtiges Leben; deine Fähigkeiten, Fertigkeiten, Stärken und Werte; deine Hoffnungen, Träume und Wünsche für das Leben; wichtige Menschen in deinem Leben; und die Gaben, die du erhalten hast und die du mit anderen teilst. Wir befassen uns mit den Stürmen, die du erlebt hast, und mit der Frage, welche kollektive Unterstützung die Gruppenmitglieder einander für die Stürme bieten können, mit denen wir konfrontiert werden, einschließlich der Bildung von unterstützenden Paaren, die sich außerhalb der Gruppentreffen zusammenfinden.

Zweites Treffen

Größere Zusammenhänge herstellen

Gespräche mit Familie, Freunden und Kollegen

Bei diesem Treffen konzentrieren wir uns auf alltägliche Gespräche, bei denen der Klimawandel manchmal zur Sprache kommt, aber wegen der damit verbundenen Konflikte manchmal vermieden wird. Wir erinnern uns an schwierige Gespräche aus unserem eigenen Leben und tauschen uns in der Gruppe darüber aus; außerdem bieten wir einen Rahmen und einige Anregungen an, wie wir anders damit umgehen können.

Nutze deine Stimme für den Wandel

In dieser Sitzung befassen wir uns mit der Frage, wie wir mit Hilfe von Erzähltechniken wirkungsvoll über den Klimawandel sprechen können und wie wir unsere Botschaften für bestimmte Gruppen gut formulieren können. Wir üben den Aufbau unserer Geschichten und laden dich dazu ein, an deinen eigenen Geschichten zu arbeiten.

Das Ganze zusammenfügen

In praktischen Übungen laden wir dich ein, das Gespräch mit Freunden und Familie auszuprobieren, indem wir uns gegenseitig unsere Geschichten erzählen.

Drittes Treffen

Das Ökosystem des Wandels

Persönliche Auswirkungen

In dieser Sitzung befassen wir uns mit unserem persönlichen Kohlenstoff-Fußabdruck und damit, wie man ihn verringern kann. Wir erforschen einige der Zahlen, die damit verbunden sind. So können wir verstehen, wie man am einfachsten viel bewirken kann; und wir sprechen über Veränderungen: was Veränderungen einfach oder schwierig macht und wie die Gruppenmitglieder sich fühlen, wenn sie diese Art von Veränderungen vornehmen. Die Verringerung der Kohlenstoffemissionen ist der Schlüssel zur Lösung der Klimakrise. "Karbonkompetenz" ist die Fähigkeit, genau darüber zu sprechen. Dazu gehört auch, CO₂-Emissionen berechnen zu können. Man muss in der Lage sein, zu verstehen und anderen zu erklären, welche Handlungen kleine und welche große Folgen haben, welche Maßnahmen

eine große Wirkung erzielen und welche von geringer Bedeutung sind. Dein Kohlenstoff-Fußabdruck ist dabei nur eine der Ebenen der Kohlenstoff-Reduktion. Doch "Kohlenstoff-Kompetenz" ist hilfreich, wenn wir verstehen wollen, wie sich unsere Lebensweise auf die Welt auswirkt. Und wenn wir verstehen wollen, welche politischen und wirtschaftlichen Maßnahmen wichtig und wirkungsvoll sind.

Viertes Treffen

Das Ökosystem des Wandels

Dein weitergehender Einfluss

In dieser Sitzung befassen wir uns mit den verschiedenen Möglichkeiten, wie du dich mit anderen zusammenschließen kannst, um etwas zu bewirken – wobei wir anerkennen, dass jeder Mensch einen je eigenen Ort finden muss, an dem er sich entfalten kann. Wir erkunden unsere Beziehungsgeflechte und schauen uns an, wie unterschiedlich sie sein können. Wir schauen uns die verschiedenen Arten von Fähigkeiten an, die wir einbringen können; unsere Gefühle rund um die Beteiligung an politischen, kommunalen und betrieblichen Aktionen; und wie wir bestimmte Organisationen ansprechen können, mit denen wir verbunden sind.

Reflektierende Praxis

Wir erkunden unsere je eigenen Handlungsoptionen und denken gemeinsam mit der Gruppe darüber nach, was für uns möglich sein könnte.

Dein Leben ins Gleichgewicht bringen

In dieser letzten Einheit blicken wir auf die Zeit zurück, die wir in dieser Gruppe gemeinsam verbracht haben. Wir tauschen uns darüber aus, wie es für uns war und wie wir uns fühlen, wenn es zu Ende geht, und erkunden, was als nächstes kommen könnte.

Hast du noch Fragen?

Dann erreichst du uns unter leben@klimaaktionsbuendnis.de oder via 0151.65111010.

Klimaaktionsbündnis Freiburg
Moltkestraße 38
79098 Freiburg