



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?**