

Bei unseren Kindern schwingt schon eine Grundangst zur Klimakrise mit

Rund 100 Zuhörerinnen und Zuhörer beim Vortrag „Klimawandel und Psychologie – von kognitiven Hindernissen und emotionalen Achterbahnen“ in der Stadthalle

Von Carmen Oesterreich

Eberbach. Was werden Oma und Opa zum Enkelkind sagen, wenn es die Großeltern mit seiner Angst ums Klima konfrontiert und sagt: „Bestimmt habt ihr alles mögliche getan, um unsere Umwelt zu schützen und den Klimawandel zu stoppen“? Die Psychotherapeutin Ulrike Stalitz-Erche müsste – zumindest im Rückblick auf ihre anstehenden, alle Zeit einnehmenden Jahrzehnte der Familien- und Karrierephasen – bekennen: „Nein, wir haben es gewusst, aber wir haben so weitergemacht wie bisher.“ Vielen Menschen geht das so. Laut mehrerer Studien schwingt bei den Kindern und Jugendlichen indes schon eine ständige „Grundangst vor Klimakatastrophen“ mit. Deshalb werden sie, beispielsweise bei Fridays for Future“ aktiv.

Warum wir dennoch (zunächst) sehend in die Katastrophe rennen, aber auch, wie wir uns bremsen und „ins Handeln kommen“ können, erläutert Stalitz-Erche gemeinsam mit der Psychologin Judith Schmid. Dank der Einladung der Klimainitiative Eberbach konnten sie ihren Vortrag „Klimawandel und Psychologie – von kognitiven Hindernissen und emotionalen Achterbahnen“ am

Dienstagabend in der Stadthalle am Leopoldsplatz halten. Judith Schmid kam nach eigener Aussage während der Coronapandemie dazu, sich Gedanken über die Umwelt zu machen. Die Bedrohung durch ein fieses Virus sei ein gutes Beispiel dafür, dass Menschen reagieren, wenn sie akut und direkt betroffen sind. Die Klimakrise hingegen sei abstrakt, Nachrichten etwa über die Erderwärmung würden kaum zu uns durchdringen.

Also überlasse man die Aktion leichter anderen. Schmid lädt ein, sich mit dem Tod auseinanderzusetzen, denn auch der sei abstrakt, aber jedem sicher. Erst, wenn sich unsere Gefühle wie dunkle Wolken über uns zusammenbrauen, durchlaufen wir die typischen Trauerphasen von Leugnung, Wut, Leid, Depression hin zu Akzeptanz und Aktivität. Denn Handeln mindert die Angst, und wenn man erlebt, dass man nicht alleine handelt, geht es in

der Gruppe immer besser, erklärt Schmid.

Als erste Erkenntnis des Abends gilt: Es ist nie zu spät, sich aktiv für den Klimaschutz einzusetzen, wenn man – besser: ich – nur endlich anfangen kann. Denn, so sehen sich auch die beiden Referentinnen, „wir sind nicht nur Expertinnen, sondern auch Mitbetroffene. Wir alle stecken in dieser Klimakrise.“ Deshalb engagieren sie sich in der Initiative „Psychologists for Future“ und geben unter anderem Tipps, „wie man so viel, wie für einen selbst möglich ist, für den Klimaschutz tun kann“.

Zunächst erläutern sie im Dialog anschaulich, warum wir lieber aufschieben, vermeiden, anderen den Vortritt lassen, vergleichen und verzerren, abwägen die Schuld (an Nachbarn) verschieben und schlimmstenfalls erst mal andere machen lassen. Doch wenn wir merken, dass die Klimakrise hier und jetzt ist, wenn wir die Gefahr bewusst wahrnehmen, dann macht es klick und wir tun was. Der eine zieht sich zurück ins Private, der andere wird zum Mahner mit erhobenem Zeigefinger. Natürlich nicht nur. Die Referentinnen führen durch den Gefühlsdschungel und zeigen schließlich einen Mittelweg zwischen den beiden Extremen des Vermeidens und des Hineinsteigerns.

Dazu sollte man sich annehmen, wie man ist: „Wenn Sie gerne fliegen, ist das in Ordnung. Genießen Sie es“, empfehlen sie. Denn wer zulässt, was er fühlt, nimmt bewusster wahr und erreicht eine innere Haltung der Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit, die Energie fürs Engagement freisetzt.

Statt des Fußabdrucks kann man sich dessen „Gegenentwurf eines Schuldnerkontos“, seinem Handabdruck widmen. Anregungen dazu gibt es auf der Website daskannstdu.tun.de. Eine weitere Möglichkeit zum Mitmachen bietet die Klimainitiative Eberbach, zu finden auf www.klimainitiative-eberbach.de. Sie ist politisch unabhängig und möchte eine Plattform für alle sein, die ebenfalls bis 2035 ein klimaneutrales Eberbach anpeilen. Auf deren Bemühen hat der Gemeinderat dieses Klimaziel bereits 2021 als Grundsatzschluss gefasst, den auch die Bürgerinnen und Bürger der Stadt unterzeichnen können. Eine gute Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung ist der Klimainitiative sehr wichtig. Als Vertreter der Stadt war Anton Fleischmann gekommen. Er stellte ein Reparatur-Café in Eberbach in Aussicht. Hier sieht man direkt, was hilft: Jedes bisschen bewusstes Engagement nützt dem Klimaschutz.



Anton Fleischmann von der Stadtverwaltung, Christina Reiß von der Klimainitiative und die Referentinnen Judith Schmid und Ulrike Stalitz-Erche haben ein gemeinsames Ziel. Foto: coe