Klimakommunikation zur Verkehrswende

Wie motiviere ich Menschen, ins Handeln zu kommen?

Dipl.-Psych. Tanja Ehrhardt
Psychologische Psychotherapeutin

Dipl.-Psych. Dirk Wehrsig
Psychologischer Psychotherapeut

Wer sind die Psychologists & Psychotherapists for Future?

Im Mai 2019 als „Graswurzelbewegung“ in Verbundenheit mit den Zielen der Fridays-for-Future-Bewegung entstanden

PSYCHOLOGISTS 4 FUTURE

PSYCHOTHERAPISTS 4 FUTURE

Hauptziel unserer Arbeit ist die
Förderung von Klimaresilienz
sowohl individuell als auch gesellschaftlich.

Dazu gehört:

- Das Bewusstwerden der Klimakrise,
- den emotionalen Umgang damit und
- entsprechendes konstruktives Handeln zu fördern,
- sowie Klima-Engagierte und -Gruppen zu unterstützen.

Vom Wissen

Zum Handeln

???

Quelle: https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2021/08/5_Luecke-Wissen-Handeln_2-scaled.jpg (22.12.2022 – 14:50)

„Weshalb nehmen Menschen die
dringend notwendigen
Mobilitätsveränderungen
nicht ernst?“

Wichtig ist das
Verständnis für mein Gegenüber:

Menschen wollen
unangenehmes Erleben **vermeiden**
und ziehen **angenehmes** vor!

Die Funktion der (un)bewussten Abwehr

- Verdrängungsmechanismen sind auch sinnvoll.
- Jede*r von uns hat und braucht sie.
- Wenn wir uns permanent vorstellen würden, wie die Welt in 60 Jahren aussieht, würde dies unser Aushaltepotential übersteigen.
- Es geht um eine Balance, wieviel Abwehr wir einerseits brauchen und wieviel Abwehr andererseits die Grundlage unseres Daseins vernichten wird.

Die Gefahr durch die Klimakrise wird intuitiv unterschätzt

Stärkste Reaktion auf Bedrohungen, wenn…	Klimawandel dagegen ist…
sichtbar	unsichtbar
bereits dagewesen	einmalig in der Geschichte der Menschheit
unmittelbar	Mit langem Verlauf
einfache Kausalität	Multikausal mit komplexen Zusammenhängen
Von jemand anderem (einer anderen Gruppe) verursacht	Von allen verursacht
Direkte persönliche Konsequenzen	Unvorhersehbare, indirekte Konsequenzen

Die 7 Drachen der Untätigkeit

Robert Gifford (kanadischer Umweltpsychologe):

„In unseren Köpfen entstehen Hürden, die uns vom notwendigen Handeln abhalten“

Die 7 Drachen der Untätigkeit

1. Begrenztes Denkvermögen
2. Ideologien
3. Soziale Normen und Soziale Vergleiche
4. Unumkehrbare Kosten
5. Misstrauen/Missbilligung
6. Wahrgenommene Hürden
7. Begrenztes Handeln

1. Begrenztes Denkvermögen

- Komplexität wird durch Faustregeln vereinfacht
- Bystander Effect: Wir orientieren uns an anderen Menschen
- Confirmation Bias: Bestätigen des bisherigen Weltbildes
- Anekdoten werden mehr beachtet als nackte Fakten
- Optimism Bias: „Es wird schon nicht so schlimm werden“
- Verantwortungsdiffusion: andere (Politiker*innen, Länder…) müssen zuerst was tun

Wie können wir den Drachen Nr. 1 zähmen?

- Bystander-Effekt nutzen: Sich Gruppen/Initiativen anschließen
- Unsere Gehirne können gut kooperieren, gemeinschaftlich Lösungen finden
- Keiner hat die Wahrheit gepachtet – wir sind alle Suchende
- Anderen zuhören und verstehen, was sie meinen
- Nicht nur in der „Bestätigungs-Gemeinschaft“ bleiben, auch mal andere Informationsquellen nutzen
- Was kann ich/können wir tun, unabhängig davon was andere schon tun?

Zusammenfassung

1	Es ist psychologisch erklärbar, warum zur Zeit so wenig passiert.
2	Der Klimawandel ist unfassbar. Es ist daher schwer, einen emotionalen Zugang zu diesem unfassbaren Prozess aufzubauen, der uns handlungsfähig macht und es greifen viele Abwehrmechanismen.
3	Trotzdem gibt es Wege, sich der Abwehrmechanismen bewusst zu werden, als Vorbild auf andere zu wirken und auch an gesellschaftliche notwendigen Veränderungen mitzuwirken.
4	Es ist wichtig, das Wissen mit dem Fühlen zu verbinden und die Verbindung der Menschen untereinander und zur Natur zu stärken.
5	Mit unserem Verhalten können wir auf soziale Normen einwirken.
6	Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten viele kleine Dinge tun, dann können wir das Gesicht der Welt verändern!

Die entscheidende Frage:

Wie komme ich unter der Abwehr hindurch und an den Drachen vorbei?

Anleitung für Gespräche im Kampfmodus

- Immer mehr Argumente: Faktenbombardement!
- Nichtverstehen einfach wiederholen, aber lauter!
- Unterbrechen!
- Nicht genau zuhören! Persönlich angreifen/zurückschlagen!
- Zeigefinger erheben! Moralische Überlegenheit demonstrieren!
- Wenn der andere schreit: lauter schreien!
- Alternativ in Fluchtmodus wechseln: wissend lächelnd oder traurig zurückziehen und auf Sinnlosigkeit des Gesprächs hinweisen

Guter Kontaktmodus - Überblick

- **Situation** bewusst auswählen: Passt es jetzt gerade?
- Sich das **Ziel** des Gesprächs klarmachen: ggf. „Überzeugungszwang“ hinten anstellen - stattdessen: verstehen! Die Tür zum anderen soll offen bleiben.
- **Offene Fragen** stellen
- **Zuhören!**
- **Gemeinsamkeiten erkennen, aber auch Werte des anderen erkennen**
- **Verstehen (Person und Position unterscheiden)**
- **Dann erst: eigene Geschichte(n)** erzählen
- Dabei Schwerpunkte setzen, **die den anderen besonders interessieren** könnten
- **Lösungsfragen** stellen
- Auf **Stimmung des Gegenübers** achten: weniger ist mehr!
- Am Ende: **Gespräch würdigen**
- **Psychohygiene**: Sich selbst würdigen und belohnen

Offene Fragen für den Einstieg

- Offen nach dem Standpunkt des/r Anderen fragen.

  Bsp.: Was denkst du über die Klimakrise?
  Wie gehst du mit der Klimakrise um?

- Vermeide Suggestivfragen!

  Bsp.: Findest du nicht auch, dass die Klimakrise das drängendste Thema unserer Zeit ist?

Eigene Geschichte erzählen

- Was löst(e) bei mir innere Konflikte aus? (z.B. Urlaubsflüge)
- Was hat es mir erleichtert, akzeptable Lösungen zu finden?
- Was (welche Gefühle) habe ich heute davon?
- Ist es auch heute noch manchmal schwierig für mich, zu verzichten?
- Wie gehe ich dann damit um? Was hilft mir?
- **(Teil)Erfolge berichten**
- **Aber auch: Widersprüche, Misserfolge berichten!**

Lösungsfragen stellen

„Nichtziele“/Verzichtsfragen sind demotivierend

Beispiele: „Warum fährst du immer mit dem Auto?“
„Warum heizt Ihr noch mit Öl?“
„Warum verzichtest du nicht mal auf Fleisch?“

vs. „Was würde es dir leichter machen, umzusteigen (auf Bahn, Solarenergie/Wärmepumpe, pflanzliche Ernährung)?“

Fragen nach Lösungen

Ziele statt Probleme (neue Mobilität, gutes Essen, innovative Technik, neue Erlebnisse/Kompetenzen/Berufe..., Erhalt der Strände …der Wälder …)

Verstehen heißt **nicht** Einverständnis!

„Offenkundiger Mist - ich muss widersprechen!“

Unterscheide:

Ich kann eine **Person** und ihre Perspektive **verstehen**, vielleicht sogar **Verständnis** entwickeln

UND gleichzeitig ihre **Position entschieden ablehnen** und mich damit **nicht einverstanden** erklären.

Wie mit „Klimaleugnern“ reden?

Gar nicht!?

- Eigene Ressourcen schonen und nachhaltig einsetzen
- Soziale Kipppunkte: nur 15-25 % müssen überzeugt werden
- Falls ein Klimaleugner aber stört:
  - Regeln aufstellen nach Plöger (2020) oder
  - Löschen statt beschimpfen => positives Image der Klimabewegung stärken!
- Empfehlenswerte Grundhaltung nach Marc-Uwe Kling, 2022

12 Tipps für Klimagespräche

Mit wem sollte ich als erstes sprechen?

1. Sprechen Sie besonders mit Menschen, mit denen Sie eine wert-schätzende Beziehung pflegen.

2. Sprechen Sie mit den Bekannten, bei denen Sie sich Wirkung versprechen.

Was ist ein gutes Setting für ein Gespräch?

3. Suchen Sie sich eine ruhige und angenehme Situation – oder schaffen Sie diese.

Wie starte ich das Gespräch?

4. Verbinden Sie sich mit Ihrer Neugierde und Ihrem echten Interesse am Gegenüber.

5. Stellen Sie offene Fragen, hören Sie Ihrem Bekannten aufmerksam zu und versuchen Sie, mit ganzem Herzen zu verstehen.

6. Entdecken Sie, wo Ihr Gegenüber steht und helfen Sie beim nächsten Schritt.

Was behalte ich während des Gesprächs im Hinterkopf?

7. Wechseln Sie die Perspektive.

8. Sprechen Sie über Gefühle.

9. Machen Sie keine Angst, sondern empowern Sie zum Handeln.

10. Bringen Sie Nachsicht und Mitgefühl mit und behalten Sie den Fokus.

Wie lasse ich das Gespräch ausklingen?

11. Bedanken Sie sich für die neuen Perspektiven.

12. Besprechen Sie nächste Schritte und laden Sie zum nächsten Gespräch ein.

"Ja, wir könnten jetzt was gegen den Klimawandel tun, aber wenn wir dann in 50 Jahren feststellen würden, dass sich alle Wissenschaftler doch vertan haben und es gar keine Klima-erwärmung gibt, dann hätten wir völlig ohne Grund dafür gesorgt, dass man selbst in den Städten die Luft wieder atmen kann, dass die Flüsse nicht mehr giftig sind, dass Autos weder Krach machen, noch stinken und dass wir nicht mehr abhängig sind von Diktatoren und deren Ölvorkommen.
Da würden wir uns schön ärgern."

Marc-Uwe Kling

Quelle:https://www.reddit.com/r/de/comments/6f0791/zitat_von_marcuwe_kling_zum_klimawandel/ (22.12.2022 – 14:50)

https://images.pexels.com/photos/2869009/pexels-photo-2869009.jpeg?auto=compress&cs=tinysrgb&h=750&w=1260

Der Weg zur Bewältigung der Klimakrise ist kein Sprint, sondern ein Langstreckenlauf: Um das Ziel zu erreichen, ist es wichtig, die eigenen Kräfte gut einzuteilen und auch auf Pausen zu achten.

Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

Bild von Martina Amberg

Psychologists & Psychotherapists for Future (Psy4F)

Tanja Ehrhardt
Diplom-Psychologin
Psychologische Psychotherapeutin
Psy4F-RG Rhein-Main
rhein-main@psychologistsforfuture.org

Dirk Wehrsig
Diplom-Psychologe
Psychologischer Psychotherapeut
Psy4F-RG Main-Kinzig
mkk@psychologistsforfuture.org

Homepage: https://www.psychologistsforfuture.org/ueber-uns/
Spotify: Klima im Kopf – Der Psy4F-Podcast
https://open.spotify.com/show/19AvN39Im2c6Rm3Bi3xC3q?msclkid=d611499bb37111ec8a769e5bf8870c08
Facebook:
https://www.facebook.com/psychologists4future/?msclkid=78742dacb37111ecbf5a51bdc3b8ae51
Instagram: https://www.instagram.com/accounts/login/?next=/psychologists4future/