

SWR2 Leben

**Kämpfen ohne Ende?
Wie die Psychologists-For-Future Klimaschützer
unterstützen**

Von Margitta Freund

Sendung: 09.12.20, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Margitta Freund

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Musik:

Reggea: Fridays for Future

Atmo

Erzählerin:

Noch ist es warm. Die Sonne scheint. 20 Fridays for Future Aktivisten und Aktivistinnen treffen sich in einem großen Garten. Er liegt am Fuße eines Weinberges am Rande von Freiburg. Jeder Ankömmling schnappt sich einen Klappstuhl, stellt ihn routiniert in den großen Kreis - 1,5 Meter Abstand. Frische, junge, wache Gesichter. Über den Köpfen blüht noch der Sommerflieder, das Licht ist herbstlich golden. Jede Sitzung beginnt mit der Frage: Wie geht es dir?

Anna:

Ich bin Anna ich hatte auch einen ganz coolen Tag, ich freue mich auch mega auf den 25.9. aber ich bin auch ein bisschen angespannt wegen, wie viele Leute kommen und wie es mit dem Hygienekonzept wird. Aber ich denk wir kriegen es megagut hin, weil voll viele Leute sich mega eingesetzt haben und voll coole Arbeit gemacht haben und ich denk, das wird gut

Erzählerin:

Anna Castro-Kösel. 20 Jahre alt, halb Brasilianerin, gehört zum harten Kern der Fridays for Future in Freiburg. Genauso der 17-jährige Moritz:

Moritz:

Ich bin Moritz, ich bin ziemlich gestresst aktuell. Ansonsten geht es mir gut. Ich habe wie immer Schlafmangel, das wird noch schlimmer bis zum 25. 9. Aber ich freue mich trotzdem, ich glaub das wird megacool

Erzählerin:

Anna und Moritz planen zusammen mit 18 anderen Jugendlichen die erste Großdemo nach der langen coronabedingten Demopause. Annas weiches Gesicht und die seidigen dunklen Haare strahlen Ruhe und Besonnenheit aus. Moritz dagegen ist einer der Energetischen, Dynamischen der Gruppe.

Seine blonden Locken streben gen Himmel, sein Blick ist überall. Der 17-Jährige scheint alles zu können und ist für die Gruppe unersetzlich:

Atmo:

Moritz aus der Ferne:

Wenn jetzt sowieso so viele Nebengespräche ...

Moritz:

Ich habe hab da so was für mich gefunden, wo ich auch Spaß dran habe so viel Energie reinzustecken, aber manchmal ist es auch so dass ich mir, ((dass es

entweder so ist oder ich es mir)) einbilde, dass das eine Aufgabe ist, die sonst niemand machen würde, bzw. ich würde länger brauchen es jemandem zu erklären, als es selber zu machen, dann mach ich es halt selber.

Erzählerin:

Wenige Tage bleiben nur noch. Die Freiburger Fridays müssen einer geplanten Demo mit mehreren tausend Menschen rechnen. Und diese Menschenmasse – das verlangt die Polizei mit Nachdruck - muss Abstandsregeln einhalten. Sonst wird die Demo aufgelöst.

Anna:

Es ist sehr viel Arbeit und dieses Mal haben wir ja auch das mit dem Hygienekonzept, natürlich sind auch wieder Sachen wie die Technik, die mal koordinieren muss, OrdnerInnen, also dass man genug OrdnerInnen hat, die auf die Abstände achten, und das Programm, ist schon alles sehr viel Arbeit.

Erzählerin:

Schule, Uni oder Ausbildung werden da gern mal zur Nebensache. Für viele Fridays gilt: Ich schlafe nicht, der Klimawandel schläft auch nicht.

Moritz:

Ja, ich bin auf jeden Fall einer von den schlaflosen Aktivisten. Aktuell ist es besonders schlimm, weil wir vor einem großen Streik stehen. Ich sitze manchmal abends noch bis um eins vor dem Computer um noch Zeug zu managen. So wenig, wie ich aktuell schlafe, würde ich nicht länger als ein paar Wochen durchhalten. Für mich ist das einfach ein Thema, was so wichtig ist und es ist aber auch dieser Antrieb, dass ich sehe, wie viel in der Politik eigentlich schief läuft, dass ich merke, dass dagegen etwas gemacht werden muss. Das ist, was mich so antreibt.

Erzählerin:

Mit seinen 17 Jahren ist Moritz schon ein potentieller Klima-Burn-Out-Kandidat. Anna war im vergangenen Jahr vorübergehend depressiv.

Sie hat sich Hilfe geholt. Eine Psychologin von den Psychologists for Future unterstützt sie ehrenamtlich.

Astrid:

Ich bin Astrid Kerner ich bin Diplompsychologin und psychologische Psychotherapeuten ich führe eine eigene Praxis mit Schwerpunkt Traumatherapie und ich bin jetzt seit fast zwei Jahren in der Klimabewegung aktiv...und ich schau eben, was ich mit meiner Profession als Psychologin beitragen kann und was ich an Unterstützung geben kann, was es braucht in der Klimabewegung, bei Engagierten bei den Aktivisties oder Rebellies oder wie sie heißen.

Erzählerin:

KlimaktivistInnen kommen mit zweierlei Anliegen zu ihr. Da ist einmal der Klimawandel an sich, der Ängste, Hoffnungslosigkeit, Depression auslösen kann.

Und: Mit dem immensen Engagement innerhalb der Fridays for Future Bewegung bei manchen die Grenze zum Burnout erreicht. Viele Aktive verzweifeln auch an der Frage, was sie überhaupt erreichen können mit ihrem Engagement.

Astrid:

Das sind dann so Themen und, ja das sind sehr tiefe Fragen, die auftauchen so Sinnfragen, bis hin auch zu einer Angst vor Sterben und Tod durch die Klimabedrohung, wenn es noch so junge Menschen sind ist es besonders auch ergreifend, sich mit 17-18 Jahren mit so etwas auseinander zu setzen.

Erzählerin:

Astrid und Anna treffen sich dieses Mal per Videokonferenz. Corona bringt Abstand mit sich außerdem studiert Anna seit ein paar Wochen in Münster Politikwissenschaft und Kommunikation. Sie sitzt auf dem Bett in ihrem WG-Zimmer. Eine Lichterkette taucht Annas Videobild in warmes, sepiafarbenes Licht:

Astrid:

Hallo Anna hörst du mich? Gehts dir gut dort, wie war der Start?

Anna:

Mir gefällt die Stadt an sich sehr gut. Aber das Problem ist halt eben Corona. Und ja, es ist nicht so der optimale Start und auch mit Fridays for Future kann man jetzt auch nichts mehr machen. Ich hatte ja schon zuvor die Pläne, dass ich hier wieder einsteige und so. Aber jetzt hat die Ortsgruppe sich auch komplett dagegen entschieden, überhaupt Aktionen zu machen. Und es ist auch frustrierend, dass man halt so gar nicht mehr politisch aktiv sein kann, so richtig. Also ich bin das gar nicht mehr gewöhnt, dass man halt einfach gar nichts mehr macht.

Erzählerin:

Schon vor vielen Jahren hat sich Anna der Umweltbewegung angeschlossen. Zuerst war sie bei Greenpeace und seit zwei Jahren ist sie bei Fridays for Future aktiv. Das Jahr 2019 war übervoll für sie. Anna hat jeden Freitag gestreikt. Aktionen geplant, sich national und international vernetzt, die Stadtobere unter Druck gesetzt, Interviews gegeben, Pressemeldungen geschrieben. Zum größten Streik waren 10000 Demonstrierende gekommen. Ein Riesenerfolg. Und dann kam Corona. Die jungen Aktiven von Fridays for Future sind von einem Tag auf den anderen in ein Vakuum gefallen.

Atmo:

Blitz, Donner

Erzählerin:

Mit 15 hatte Anna in der Schule den Klimawandel-Film von Al Gore „Eine unbequeme Wahrheit“ gesehen.

Zitat Al Gore/Atmo dramatisch_abstürzendes Eis:

Die Wissenschaft ist sich einig. Wir sind der Grund für die globale Erwärmung.

Wir beobachten ein beschleunigtes Abschmelzen der Eisberge der Arktis. Wenn dieses Eis wegschmilzt, steigt der Meeresspiegel um sechs Meter.

Denken Sie an die Folgen, die ein Strom von Flüchtlingen von 100.000 Menschen hat und stellen Sie sich vor, es wären 100 Millionen.

Anna:

Nach dem Film war ich extrem deprimiert und wusste nicht wie ich mit diesen niederschmetternden Gefühlen umgehen soll.

Astrid:

Und du sagst, dass dieser Film von Al Gore,... der war so niederschmetternd für dich. Lass uns doch uns vielleicht mal darüber austauschen. Ja, was? Was hatte ich da so niedergeschmettert und auch depressiv gemacht?

Anna:

Also es war eigentlich bei jedem Film so, den ich geschaut habe, der mit dem Thema zusammenhing, dass ich mich am Ende dann immer sehr ohnmächtig gefühlt habe, weil ich das Gefühl hatte, irgendwie bringt ja eh nichts mehr....

Und was kann ich da schon dagegen machen? Und wo kann ich was machen? Und das Gefühl habe ich natürlich immer noch. Weil man sieht ja nicht wirklich, dass sich etwas drastisch ändert.

Astrid:

Ja, was bedeutet das für dich?... Oder was denkst du, was das für uns alle bedeutet? Was unsere Zukunft, die Zukunft der Menschheit, die Zukunft des Planeten anbelangt?

Anna:

Und ja, also ich finde einfach den Planeten sehr schön und ich glaub, da ist es auch, dass ich schon sehr sensibler Mensch bin, glaube ich. Ich glaube, ich könnte auch einfach sehr schlecht damit leben, oder wegschauen,..wenn... so wunderschöne Ökosysteme zerstört werden. Dass, keine Ahnung, kein Regenwald mehr da ist es nur eine trockene Savanne ist, dass es keine Arktis mehr gibt, diverse Tiere ausgestorben sind, dass wir in Deutschland vielleicht noch mit Klimaanlage uns im Sommer irgendwie noch kühlen können, aber in Afrika ganz viele Menschen sterben, dass Europa dann der Rechtspopulismus noch stärker wird. Dass man keine Flüchtlinge mehr aufnimmt, aber die Flüchtlingsströme natürlich gewaltig zunehmen werden. Also wenn die Flächen, wo sie, die Menschen gelebt haben, unbewohnbar werden. Und natürlich muss man dann Geflüchtete aufnehmen und den Menschen helfen, weil der Westen größtenteils dafür verantwortlich - in den Industrienationen - die Lage überhaupt so schlimm ist.

Erzählerin:

Anna offenbart nicht nur ihre eigenen Ängste, sie offenbart die Ängste einer ganzen Generation, der Fridays for Future Generation.

Anna:

Davor hab ich dann auch Angst, dass die Welt keine solidarische Welt sein wird, sondern einfach eine weiterhin egoistische Welt, die, wo sich die reichen oder die reichen Staaten weiterhin bereichern und auf ihr eigenes Wohl schauen.

Astrid:

Noch ist diese Beratungssituation für mich keine gewöhnliche Beratungssituation...ich sehe mich da nicht wirklich als Psychotherapeutin, sondern als Mit-Betroffene als Weggefährtin, weil ich mit meinen 59 Jahren zwar nicht bei den Fridays aktiv bin aber in anderen Zusammenhängen....

Erzählerin:

Um die 10 andere Psychologen und PsychologInnen aus Freiburg beraten die Klimaaktiven einzeln oder in Gruppen.

Astrid:

Ja womit kommen die Fridays? Ja also auch Trauer wird dort genannt, und Trauer, vielleicht auch um das, was vielleicht nicht sein kann, nicht mehr sein wird, Trauer um das was man verlieren wird, und, ja und es war durchaus auch benannt wie schwierig es ist überhaupt Menschen zu finden, mit denen man solche Gefühle auch teilen kann.

Anna:

Ja, also das Gefühl, was ich ganz stark hab ist, dass ich sehr oft meinen Lebensentwurf hinterfrage. Also ich habe jetzt ja auch angefangen zu studieren und ich frag mich halt oft, ob das richtig ist, was ich tue.

Erzählerin:

Wäre es nicht viel sinnvoller, fragt sich Anna, die ganze Lebenskraft in den Kampf gegen die Klimakrise zu investieren?

Anna

Und mir macht es eben auch sehr große Angst, dass ich das Gefühl habe, ich kann nicht so leben oder wir alle können nicht so leben, wie wir es uns vielleicht erträumt haben.

Für mich war das immer ein Traum, dass ich später einen Job haben werde, der mir sehr Spaß macht, dass ich eine Familie vielleicht haben werde. Und für mich sind das halt Sachen, die ich jetzt nicht mehr garantiert sind. So aus meiner persönlichen Sicht, aber auch darüber hinaus, dass ich auch gar nicht mehr weiß, in welcher Welt ich in ein paar Jahren oder Jahrzehnten leben werde, oder dass ich in dieser Welt nicht so gerne leben will und dass ich auch nicht Kinder in diese Welt setzen will.

Atmo:

Demosprüche: Kohlekraftwerke

Erzählerin:

Für einige Tage kehrt Anna zurück nach Freiburg. Denn am 25. Oktober findet die große Demo auf dem Freiburger Messeplatz statt. Noch ist es früh am Morgen. Es ist

kalt und es sieht nach Regen aus. Anna und Moritz sind in ihrem Element. Sie organisieren, koordinieren, bereiten die Demo vor. Anna ist für das Hygienekonzept mit verantwortlich. Die Demonstrierenden müssen in kleinen Gruppen in abgezielte Bereiche gelenkt werden. Anna kauert mit zwei anderen jungen Frauen auf dem Asphalt des Messeplatzes. Sie kämpfen mit einem Stapel einlaminierte Schilder mit Nummern drauf.

Atmo:

Anna und junge Frauen

...Geräusche Papier,... Das ist halt blöd mit dem Wind...ich setz mich drauf...

Anna:

Ich sortiere gerade die Schilder für die Abschnitte, weil wir in den Blöcken die wir haben, gerne Abstand einhalten würden

Erzählerin:

Moritz ist überall. Fast wirkt es als sei er geklont und könne an mehreren Orten gleichzeitig sein- In einer Hand das Smartphone in der anderen das Walkie-Talkie checkt er die Technik der zu Musikanlagen umgebauten Lastenräder. Die werden später die einzelnen Blöcke des Demonstrationzugs anführen und mit aktivistischer Musik beschallen.

Atmo:

Stimmen von ferne... Musik

Moritz:

Gabriel, ich brauch dich, du rufst doch gerne Parolen...

Erzählerin:

Mittlerweile haben sich 6000 Menschen auf dem Freiburger Messeplatz versammelt. Anna hält auf der großen Bühne eine Rede über ihr Lebensthema: Die Zerstörung des Regenwaldes des Amazonas in ihrer zweiten Heimat, Brasilien:.

Anna:

Wir sollten uns klar machen, der Amazonas ist der größte CO2 Speicher der Welt. Wie sind jetzt schon schon bei 17 Prozent Abholzung angelangt und WissenschaftlerInnen vermuten dass er bei 20 bis 25 Prozent Abholzung der Regenwald diesen Kipppunkt erreicht, in dem er sich in eine Trockensavanne verwandelt.

Erzählerin:

Anna redet ruhig und sachlich. Aber es geht ihr um nichts weniger als die Rettung alles Lebens, der Menschheit, des Planeten.

Anna:

Was hier ja oft das Argument ist: Ach das ist ja so weit von uns entfernt und betrifft uns nicht. Es hat aber durchaus etwas mit Deutschland und der EU zu tun. Nämlich im ersten Halbjahr von 2020 stieg der Sojabohnenexport in die EU massiv an. Auch Deutschland ist der größte Sojaabnehmer, damit die Massentierhaltung hier in Deutschland möglich ist.

Erzählerin:

Moritz ist mit seinem Fahrrad schon wieder woanders hingeflitzt. Er koordiniert, wer welches Megaphon bekommt und welche Transparente von welchem Demo-Block getragen werden.

Atmo:

Stimmen/Musik/Walkie Talkie

Moritz

Ich hab viel zu viele Aufgaben, ich komm gar nicht dazu normale Sachen zu machen wie Essen, Trinken weil ich immer irgendwie rumrenne und rumfahre und Zeug koordiniere und bin krass überwältigt wie viele Leute gekommen sind.

Erzählerin:

Die Aktionen auf der Bühne sind zu Ende. Der Demonstrationzug setzt sich Richtung Innenstadt in Bewegung.

Erzählerin:

Es ist wie bei Hase und Igel. Am Ende ist Moritz auch wieder der erste, der drei Kilometer weiter am Ziel der Demonstration mit einem Megaphon vor dem Mund für Ordnung sorgt.

Moritz:

Ich wiederhole das jetzt nochmal, Danke das ihr alle da wart, es ist echt krass, zu so besonderen Zeiten so viele Menschen auf die Straße zu bringen. Denkt noch auf dem Heimweg daran Maske zu tragen.

Erzählerin:

Das ist Hochleistungssport. Nach der Demo wirkt Moritz abwesend, erschöpft und müde, aber auch erleichtert. Morgen wird er zum Dannenröder Forst in Hessen fahren, um das Waldgebiet gegen eine geplante Autobahn zu verteidigen. Der Klimawandel schläft nicht.

Moritz:

Es ist sowohl körperlich als auch psychisch superanstrengend

Erzählerin:

Auch Moritz will sich an die Psychologists for Future wenden. Er sieht, dass er dringend Nachhilfe in der Selbstfürsorge braucht, im Delegieren und Abstand gewinnen.

Erzählerin:

Respekt. Moritz und Anna sind 17 und 20 Jahre alt. Während viele ihrer Altersgenossen im digitalen Sumpf zwischen Computerspielen und Online-Shopping versacken, haben sie heute 6000 Menschen aktiviert, um für ein gemeinsames Ziel einzustehen. Die Fridays werden es sein, die in 10 – 20 Jahren die Politik machen werden. Sie übernehmen ein schweres Erbe.

Atmo:

Gespräch Anna und Astrid

Erzählerin:

Anna und Astrid sprechen schon fast eine Stunde per Videochat miteinander und es wird eine weitere Stunde dauern. Es ist ein intensives Gespräch. In Anna hat sich viel angestaut. Als Pressesprecherin bei den Fridays hat sie sich täglich mit dem Klimawandel und den drohenden Folgen beschäftigt. Vielleicht zu viel. Vor dem Supermarktregal im Bioladen tragen Annas innere Ratgeber moralische Grabenkämpfe aus. Soll das Öko-Shampoo-Seifenstück in den mitgebrachten Einkaufskorb wandern, das aber leider Haarspliss produziert, oder das in Plastik verpackte Bio-Shampoo, das Annas welligem schwarzen Haar gut tut.

Anna:

Ich will mich davon auch nicht irgendwie hervorheben, weil ich auch viele Sachen mache, die halt hier mein Leben bedingen, die nicht unbedingt immer ökologisch sind

Erzählerin:

Anna entscheidet sich meistens, aber nicht immer, für den Haarspliss. Beim Klimawandel auch TäterIn zu sein, Schuld auf sich laden, ein unvermeidliches Schicksal:

Anna:

Also z.B. heute hab ich mir ein gebrauchtes iPad bestellt, weil ich einfach gesehen hab, ich kann so nicht studieren im digitalen Semester. Ich hab einen relativ schlechten Computer, mit dem man nicht so gut drauf herum schreiben kann und ich hab mich aber auch voll schlecht gefühlt als ich das gekauft hab.

Erzählerin:

Anna bürdet sich selbst mehr Verantwortung auf als ihren Mitmenschen. Dabei hält sie es grundsätzlich für falsch, dem Einzelnen zu viel Schuld am Klimawandel zu geben. Das System müsse sich ändern. Denn, zum Beispiel, wenn von den insgesamt 148 deutschen Kohlekraftwerken - ein einziges Kraftwerk so viel CO₂ ausstößt, wie ganze Staaten, - wie Uruguay oder Slowenien zum Beispiel, erscheint die eigene Anstrengung CO₂ zu sparen fast lächerlich. Ihr geht es um eine Gesellschaft, die von einem Bewusstsein geleitet wird, völlig anders und anderes zu konsumieren.

Anna:

Also ich finde durch unsere Leistungsgesellschaft werden wir auch eben dazu getrieben, Sachen zu tun, die wir jetzt ökologisch nicht vertreten können. ...

Erzählerin:

Was passiert mit Menschen, die sich täglich mit dem Klimawandel beschäftigen? Was macht das mit ihnen? Dafür gibt es in der Psychologie einen neuen Begriff, erklärt Astrid, Das ist die Prä-Traumatische-Belastungsstörung.

Astrid:

Prä- und posttraumatische Belastungsstörungen da gibt es Überschneidungen von den Symptomen zum Beispiel Alpträume, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Rückzugsverhalten, und das finde ich schon sehr interessant aber auch ein erschreckendes Phänomen,...

Erzählerin:

Auch Menschen abseits der klima-aktiven Szene könnten bald betroffen sein

Astrid:

Da meine ich, dass es auch eine wichtige Aufgabe von Psychotherapeutinnen und Psychologinnen sein wird sich auch darauf vorzubereiten, dass immer mehr Menschen mit solchen Ängsten bezüglich der Zukunft auch einen Weg in die psychotherapeutischen Praxen finden werden und da finde ich müssen wir vorbereitet sein.

Erzählerin:

Im Moment, meint Astrid, würden viele den Klimawandel noch verdrängen. Anna stimmt zu.

Anna:

Mittlerweile ist bei mir das Gefühl der Abstumpfung eingetreten, was mich auch selber bei mir schockiert, aber vielleicht ist das auch so eine Art Selbstschutz.

Astrid:

Also ich als Psychotherapeutin halte ja nicht so viel vom Verdrängen und Verleugnen, weil wir wissen, dass das nicht wirklich möglich ist. Ein Verdrängen von Realität. Es mag eine Weile möglich sein, aber meistens sucht sich das dann mit der Zeit eben doch seinen Weg. Also und ich schlage vor, diese Gefühle, die Klimagefühle von Angst, Hoffnung, aufkommende Hoffnungslosigkeit, Resignation, die da sein zu lassen. Die sich anzuschauen, sogar zu begrüßen und zu sagen Okay, da ist es wieder, da hab ich wieder dieses Gefühl. Ich schau mir das jetzt an, aber ich lasse es so wie es gekommen ist, auch wieder ziehen.

Anna:

Ja, ich würde mir halt irgendwie wünschen, dass ich die Gefühle überhaupt irgendwie noch entwickeln kann. Wenn ich die ganze Zeit irgendwie am Studieren bin oder so, dann denke ich dir halt gar nicht mehr dran, weil es mich halt schon so ablenkt und ich finde es voll schlimm. Und ich hab Angst, dass mir das halt irgendwie egal wird. Mich erschreckt das halt. Ja, und ich verstehe mich gerade selber nicht und es macht mir halt Angst, weil ich halt nicht sozusagen mein, also meine Vision oder mein Ziel, wo ich halt Veränderung schaffen will, aus den Augen verlieren will.

Erzählerin:

Anna wischt sich mit dem Ärmel ihres dunklen Pullovers die Tränen weg. Sie weint nicht über den Klimawandel, sondern sie weint, weil sie nicht so sein will, wie die große Masse der Menschen, die trotz der verheerenden Vorzeichen des Klimawandels noch unbeschwert ihrem Alltag nachgehen.

Astrid:

Also du bist quasi wie in so einem inneren Zwiespalt. Einerseits warst du ja darum bemüht zu verdrängen, um dich selbst schützen vor dieser Wucht des Klimawandels. Und andererseits hast du Angst, abzustumpfen und vielleicht eben auch deshalb, nicht mehr handlungsfähig zu sein.

Anna:

Ich will jetzt auch nicht sagen, ich will die ganze Zeit traurig sein will oder so. Aber ich will halt auch nicht die ganze Zeit so tun, als wäre alles okay. Und dabei weiß ich natürlich, dass das nicht alles so okay ist.

Astrid:

Ist das tatsächlich eine Abstumpfung? Also vielleicht hast du einfach jetzt im Verlaufe deines Aktivistinnenlebens einfach gelernt, dich besser abzugrenzen, was ja eigentlich einer etwas sehr Konstruktives ist.

Anna

Aktivismus hat ja auch viel mit Empathie zu tun. Und wenn ich nicht mehr empathiefähig bin, dann kann ich auch nicht mehr wirklich authentisch den Aktivismus betreiben. Und ich hab halt auch das Gefühl, dass dadurch, dass ich sehr viel gerade für die Uni machen muss, dass ich das Ziel vor Augen verliere und das ist einfach für mich sozusagen das Schlimmste, was passieren könnte.

Erzählerin:

Anna will später für eine Umweltorganisation arbeiten. Sie studiert Politik und Kommunikation.

Astrid:

Aber könnte es vielleicht sein, dass deine Empathie jetzt einfach woanders hinfließt?

Du studierst das, um als die Fachfrau auf deinem Gebiet dann wieder dich einzubringen in das, was es braucht, was die Zukunft braucht, was der Planet braucht. Das heißt, du bildest dich jetzt, grade, du bildest dich aus. Um dann quasi als Profi an den Veränderungen mitzuwirken, die es braucht, an der Transformation gesellschaftlichen Transformation. Und das ist eine riesige Empathiefähigkeit. Dass du dich mit dem, was du lernst, worin du dich ausbilden lässt, quasi in den Dienst dessen stellst, was die Zukunft braucht.

Erzählerin:

Und Astrid empfiehlt Anna dringend, sich auch in Münster Gleichgesinnte zu suchen, mit denen sie über ihre Gefühle sprechen kann.

Astrid:

Und es ist, das ist wichtig, auch zum Selbstverständnis, dass das niemand denken muss, der von solchen Gefühlen, schwierigen und negativen runterziehenden Gefühlen heimgesucht wird, dass er oder sie denken muss, jetzt werde ich verrückt. Jetzt bin ich psychisch krank. Das sind keine übersteigerten, pathologischen Gefühle, die man jetzt irgendwie, vielleicht sogar durch Therapie wegmachen müsste. Sondern es handelt sich hier im Gegensatz zu einer Angststörung, wo wir es mit einer übertriebenen Angst zu tun haben, die nicht durch die Realität, durch die aktuelle Realität erklärbar ist, wir haben es hier mit realen Gefühlen von Angst und angemessenen Gefühlen zu tun, weil sie angemessen sind in Anbetracht oder als Reaktion auf die Klimakatastrophe. Was, was nimmst du heute mit? Was erscheint dir wertvoll aus dem heutigen Austausch, den wir hatten?

Anna:

Also ich glaube auf jeden Fall, dass deine These von - Verdrängen ist nicht gut - sehr zutrifft, dass mich das irgendwie befreit hat, dass ich jetzt wieder irgendwie motivierter bin, was zu machen, weil ich merke, ich bin noch da, sozusagen, aktivistisch gesehen.

Erzählerin:

Ein neuer Denkansatz zur psychologischen Bewältigung der Klimakrise kommt aus den USA. Das Konzept heißt Deep Adaptation, Tiefe Anpassung. Der Grundgedanke besagt: Wir müssen akzeptieren lernen, dass der Klimawandel nicht aufzuhalten ist. Er ist da und er wird schwerwiegende Konsequenzen haben. Tiefe Anpassung bedeutet, sich diesen Gedanken zutiefst zu eigen zu machen. Denn erst dann kann die Klimakrise als die Herausforderung angenommen werden, die sie ist. Erst dann können wir angemessen darauf zugehen, mit Kreativität, Weisheit und Entschlusskraft. Auch für Astrid ist dies der entscheidende Ansatz. Einige Psychologists for Future wollen in Freiburg Gruppen für die Tiefen-Anpassung gründen:

Astrid:

Und die Erfahrung ist, dass die Menschen - am Anfang kommen sie in diese Workshops eher niedergeschlagen, mit hängenden Köpfen und Schultern, irgendwo einfach hoffnungslos - und sie gehen aus dieser gemeinsamen Arbeit mit neuer Kraft hinaus, mit Zuversicht mit einer Entschlossenheit, angemessen zu handeln. Das, finde ich, eine sehr wichtige Botschaft, dass es hinter der Verzweiflung noch etwas anderes gibt, dass es wichtig ist, sich der Panik der Verzweiflung im Angesicht der Klimaverheerung zu stellen. Wenn man das schafft, da hindurch zu gehen, durch die Angst und Verzweiflung, kann dort eine große Kraft entstehen.