

Grüßwort von  
Dr. Eckart von  
Hirschhausen

im Foyer des **D'haus**

# Klima-Café

**Termine 2024 Donnerstags**  
17:00 bis 19:00  
14.März 18.April  
16.Mai

**Vorträge, Videos,  
ungezwungene Gespräche,  
Diskussionen um:**

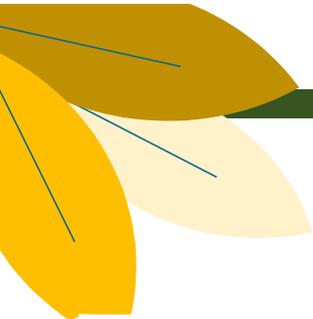
*- die Klimakrise, ihre Folgen  
und wie wir handeln -*

**bei Kaffee und Tee**



Psychologists4Future  
Regionalgruppe Düsseldorf/Neuss  
duesseldorf@psychologistsforfuture.org





# Nächstes Klima-Café: 17. April

Klimagefühle



in der Lounge des **D'haus**

## Klima-Café

**Einmal monatlich donnerstags**  
17:00 bis 19:00 Uhr

**Termine** <https://tinyurl.com/Klimacafe-Ddorf>



**Vorträge, Diskussionen,  
ungezwungene Gespräche um:**

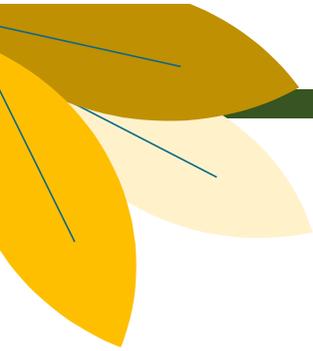
*- die Klimakrise, ihre Folgen  
und wie wir handeln -*

**bei Kaffee und Tee**



@psychologists4future\_ddorf  
duesseldorf@psychologistsforfuture.org





# Düsseldorf KAFFEE

Das EINE WELT FORUM Düsseldorf e.V.  
und die Rösterei RVTC

# D'haus



# Schillings

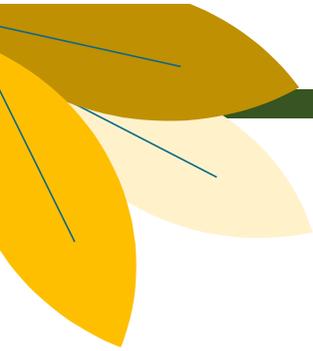
im Schauspielhaus



**WIR FREUEN UNS AUF  
EIN GEMEINSAMES  
KLIMA-CAFÉ UND  
WÜNSCHEN UNS EIN  
INSPIRIERENDES UND  
WERTSCHÄTZENDES  
MITEINANDER**



HEUTE: KLIMA-GESPRÄCHE MIT MENSCHEN DIE UNS NAHESTEHEN



# **(KLIMAKRISEN)-KOMMUNIKATION**

KLIMA-GESPRÄCHE MIT MENSCHEN DIE UNS NAHESTEHEN



## WAS BRAUCHEN WIR BZW. UNSERE GEGENÜBER?

- Lernen, mit **schwierigen Gefühlen** in Kontakt zu kommen und diese zu regulieren
- **Verständnis** für schwierige **Gefühle** und **Bewältigungsstrategien** bei sich selbst und anderen
- Erwerb **Hilfreiche Bewältigungsstrategien**
- Verständnis für **Grundbedürfnisse** und **Werte**
- Bei sich selbst und anderen **angenehme Gefühle fördern**, um in Kontakt zu kommen und lohnenswerte Ziele vor Augen zu haben → **positive Zukunftsvisionen**
- Evtl. **Vorbilder**, die sozial oder persönlich beliebt sind
- Reflexion gesellschaftlicher Normen → **Soziale Kippunkte**
  - 3,5% aktive Menschen
  - 20 bis 25 % der Bevölkerung, die inhaltlich überzeugt sind

## MIT WEM KÖNNEN/DÜRFEN/MÖCHTEN/MÜSSEN WIR REDEN?

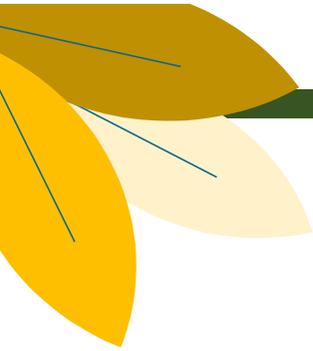
### Reflexion:

- Welchen **Gruppen** gehört mein **Gegenüber** an? Welchen **ich**?
- **Mögliche Gruppen**
  - Familie, Freund:in, Bekannte, Kolleg:in, Fremde ...
  - soziodemografische Merkmale (Alter, soziale Schicht, ...), Werte, Hobbys, politische Gesinnung ...
  - Welche Gruppen **trennen bzw. verbinden** uns?

## HALTUNG DER DEUTSCHEN AM BEISPIEL DER KLIMAKRISE

- „Alarmierte Aktive“ (22%): überzeugt von der menschengemachten Klimakrise, engagieren sich.
  - „Überzeugte“ (25%): ebenfalls überzeugt, schätzen Risiko geringer ein, wenig Engagement.
  - „Vorsichtige“ (32%): zweifeln nicht an Klimakrise, sehen andere in der Verantwortung, kein Engagement.
  - „Unbekümmerte“ (14%): keine Meinung zur Klimakrise, sehen eher natürliche Ursachen, kein Engagement.
  - „Ablehnende“ (7%): leugnen die Klimakrise, fühlen sich bestens informiert, lehnen Maßnahmen ab.
- 
- (Klima-)Krisenkommunikation ist in verschiedenen Gruppen unterschiedlich schwierig
  - Wenn es um Veränderung geht, lassen sich am einfachsten grün markierte Gruppen in Richtung Aktive bewegen
  - Vor allem „Ablehnende“ können sehr herausfordernd sein

Quelle: Schrader, 2022



**KURZE PERSÖNLICHE EINSCHÄTZUNG:**

**ZU WELCHEN GRUPPEN GEHÖREN DIE MENSCHEN, DIE MIR  
NAHESTEHEN, ÜBERWIEGEND?**

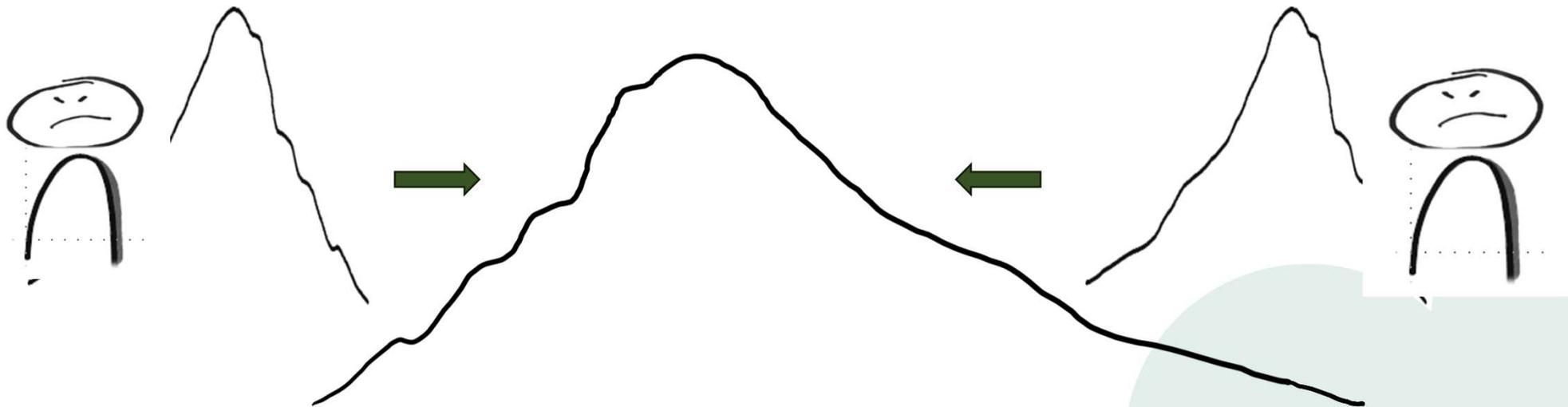




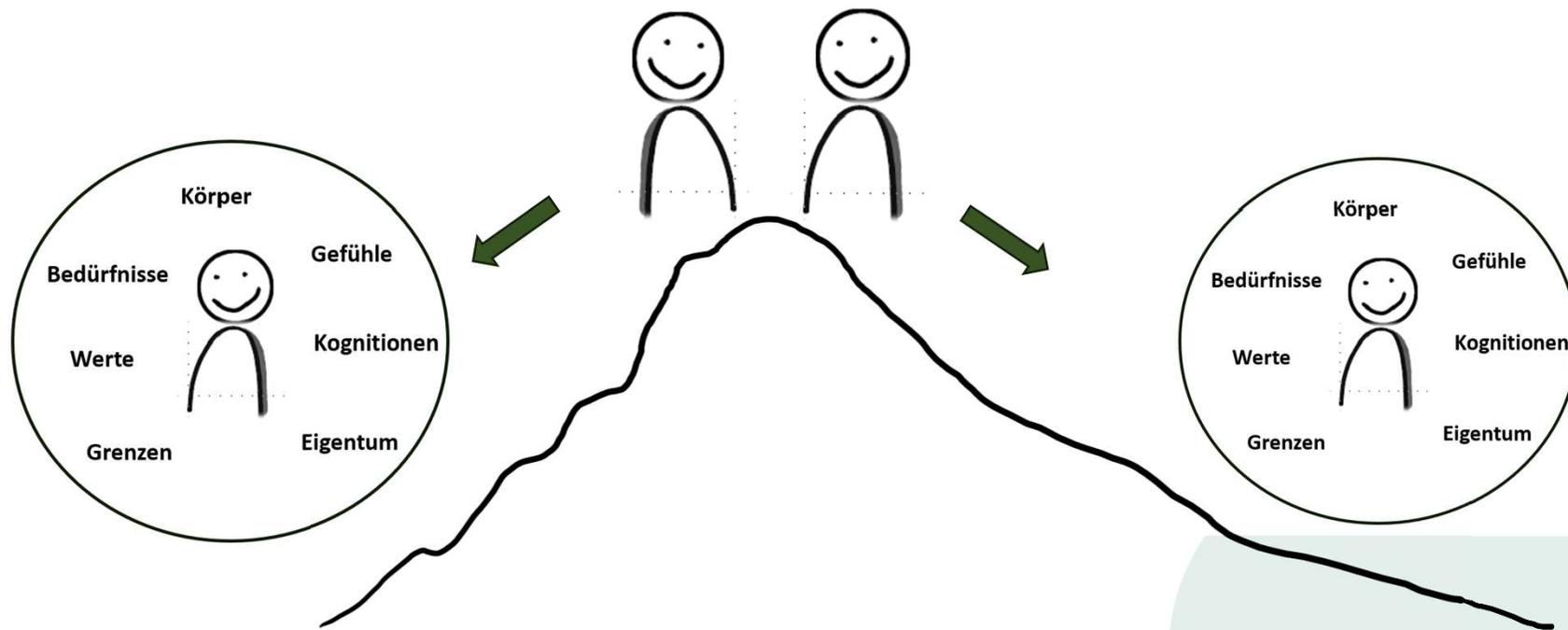
# DAS „2-BEINE-MODELL“ NACH E. ROEDIGER



## UNTERSCHIEDLICHE PERSPEKTIVEN



# UNTERSCHIEDLICHE PERSPEKTIVEN ACHTEN UND AKZEPTIEREN

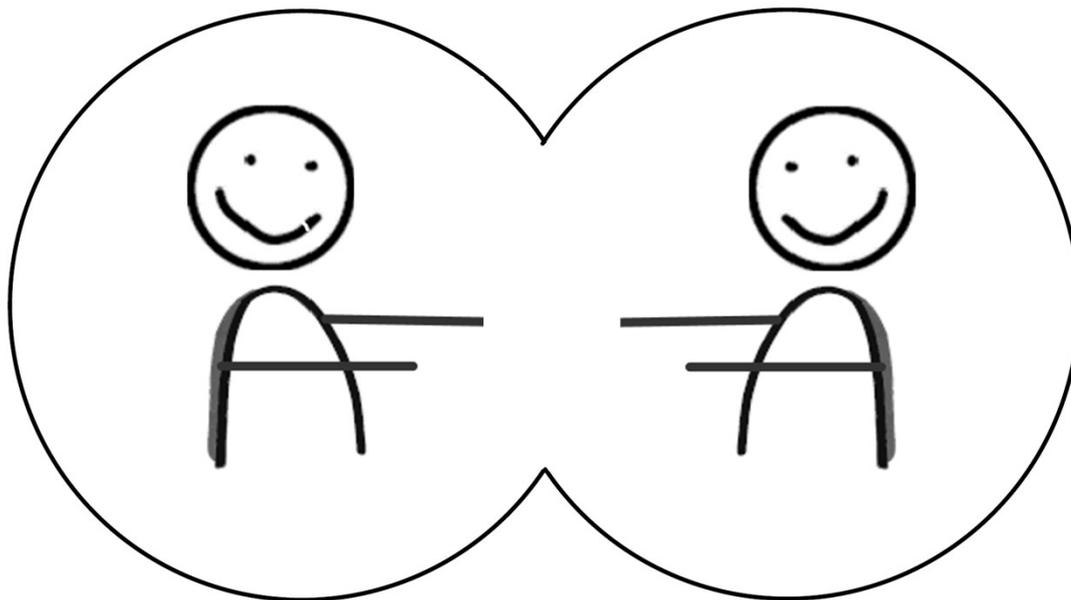


# KOOPERATION/BINDUNG – SELBSTBEHAUPTUNG

Nach Eckhard Roediger

Das „blaue Bein“

Bindung, Kooperation



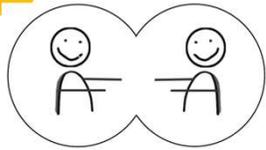
Das „rote Bein“

Selbstbehauptung, -bestimmtheit,  
Fürsorge, Autonomie



# KOOPERATION/BINDUNG – SELBSTBEHAUPTUNG

Nach Eckhard Roediger



Bindung, Kooperation



Selbstbehauptung, -bestimmtheit, -fürsorge, Autonomie

Zunehmende Einseitigkeit, Übertreibung

Denken und Fühlen im „WIR“

⇒ offen, freundlich, wohlwollend, sich inspirieren lassen

„DU-orientiert“, zu wenig „ICH“

⇒ zunehmend ängstlich, traurig, hilf- und hoffnungslos

⇒ fremdbestimmt, erdulend, sich unterwerfen, sich selbst abschalten, einfrieren

Denken und Fühlen im „ICH“

⇒ eigene Bedürfnisse/Werte/Ideen einbringen, andere inspirieren

„ICH“-zentriert, um sich selbst kreisen

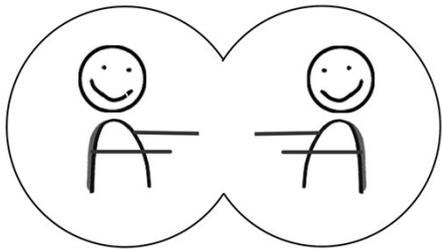
⇒ zunehmend genervt, impulsiv, ärgerlich, wütend

⇒ verschlossen, verteidigend oder

⇒ grenz-überschreitend, andere verändern wollen, kontrollieren, dominieren, manipulieren

Zunehmende Einseitigkeit, Übertreibung

Bindung, Kooperation,  
Kontakt



**WIR**

Einseitig, übertrieben:

**DU-orientiert**

Sich zu wenig Raum nehmen

Zunehmende Einseitigkeit, Übertreibung

In einem guten Gespräch  
brauchen wir eine

**Balance**

Selbstbehauptung, -bestimmtheit,  
-fürsorge, Autonomie



**ICH**

Einseitig, übertrieben

**ICH-zentriert**

Sich zu viel Raum nehmen

Zunehmende Einseitigkeit, Übertreibung

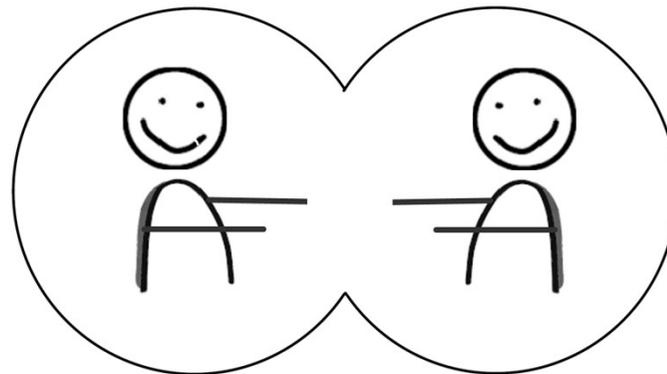
## ZIELE IM KONTAKTMODUS

Verstehen und  
verstanden werden

Gemeinsame  
Wahrheiten finden

Ein gutes Gefühl  
hinterlassen

Horizont erweitern durch  
gewinnbringenden Austausch von  
Informationen



Bedenke:

Du hast deine Werte.  
Die andere Person hat ihre Werte.  
Auch wenn wir unsere Werte häufig für *besser* und die anderer für *schlechter* halten, zeigt ein genaueres Hinsehen oft, dass das gar nicht so stimmt. Versuche, nicht über die Werte der anderen Person zu urteilen und sprich sie ihr nicht ab.

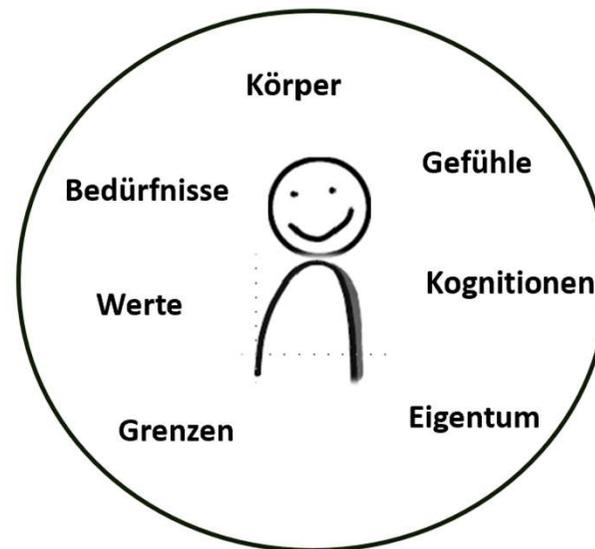
## ZIELE IM SELBSTBEHAUPTUNGSMODUS

Eigene Bedürfnisse  
und Werte vertreten

Für sich selbst  
sorgen

Sich selbst sicher  
fühlen

Andere inspirieren, überzeugen, führen



Bedenke:

Du hast deine Werte.  
Die andere Person hat ihre Werte.  
Auch wenn wir unsere Werte häufig für *besser* und die anderer für *schlechter* halten, zeigt ein genaueres Hinsehen oft, dass das gar nicht so stimmt.  
Versuche, nicht über die Werte der anderen Person zu urteilen und sprich sie ihr nicht ab.

# EIN GUTES KLIMAGESPRÄCH FÜHREN

- Situation bewusst wählen
  - Innere und äußere Stimmigkeit
    - im Zweifel lieber verzichten
  - Möglichst kein Zeitdruck / nicht unter Stress / in angespannter Atmosphäre
- Vor dem Gespräch: bewusst in den Kontaktmodus gehen
  - Von eigener Sichtweise berichten und versuchen, die des anderen zu verstehen
  - Auf Augenhöhe in einen gemeinsamen Austausch kommen
- Das Gespräch beginnen
  - Was ist mir wichtig? Was macht mir aktuell Sorgen?
  - Offene Fragen stellen, um Interesse zu signalisieren
    - „Was denkst Du über die Klimakrise?“
    - Wie gehst Du mit der Klimakrise um?“

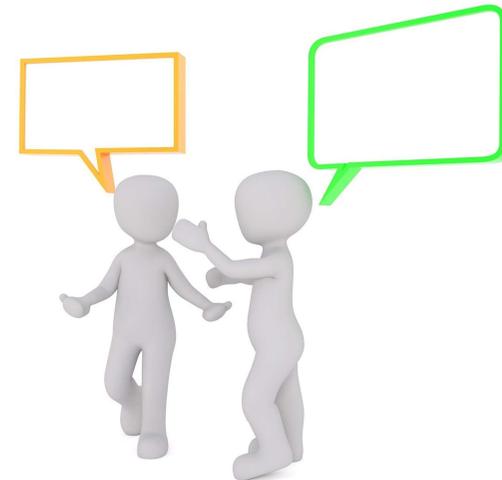


Bild von Peggy und Marco Lachmann-Anke auf Pixabay

# EIN GUTES KLIMAGESPRÄCH FÜHREN

- Während des Gesprächs
  - Zuhören! Zuhören! Zuhören!
  - Von eigenen Gedanken und Gefühlen erzählen: eigene Verletzlichkeit zulassen
  - Gemeinsamkeiten finden (z. B. Liebe zur Natur, Gerechtigkeit, Sicherheit etc.)
  - Zustimmen, aber auch widersprechen und Fakten einbringen, wenn passend
  - Fokus auf lösungsorientierte Fragen:
    - „Was würde es Dir leichter machen, weniger Auto zu fahren?“
    - „Was denkst Du, wie könnte es klappen, dass mehr Menschen vegane Alternativen wählen?“
- Wenn die Stimmung kippt
  - Gespräch lieber zu einem anderen Zeitpunkt fortsetzen
- Am Ende des Gesprächs
  - Den Austausch würdigen „Das war wirklich ein interessantes Gespräch!“
  - Dank und Freude ausdrücken „Danke, dass Du Dir Zeit genommen hast!“
- Wenn es schwierig war: sich selber loben, sich ggf. unterstützen lassen



Bild von Peggy und Marco Lachmann-Anke auf Pixabay



# EIN GUTES KLIMAGESPRÄCH FÜHREN – INHALTE

- Mut zur Darstellung der eigenen Perspektive
  - „Die Erderwärmung ist menschengemacht. Ich setze mich aktiv für die Veränderung ein.“
- Toleranz und Verständnis anderer Perspektiven
  - „Ich verstehe, dass Du gerade sehr gestresst bist.“
- Lösung nicht als einfach darstellen sondern als komplexes Problem, das es gemeinsam zu lösen gilt.
  - „Ich weiß auch noch nicht, wie man das am besten lösen kann, vielleicht kommen wir gemeinsam auf eine gute Idee.“
- Der Klimakrise entgegen zu steuern bringt Sicherheit und Stabilität. Sie zu ignorieren führt zu Chaos und Leid.
  - „Ich weiß, dass es sich echt gruselig anfühlt, darüber zu sprechen. Aber wenn wir gemeinsam anpacken...“
- Wir können und müssen nicht die perfekte Lösung wissen, um über die Klimakrise zu sprechen.
  - „Natürlich schaffe ich es auch nicht immer, nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Ich arbeite dran!“
- Fokus auf positive Zukunftsbilder. Nicht: was werden wir verlieren, sondern: was werden wir gewinnen!
  - „Klar, manchmal nervt es, Bahn zu fahren. Aber stell´ Dir doch mal eine Stadt ohne Abgase vor!“
- ~~Rechthaben um jeden Preis
  - „Du musst das doch verstehen!“~~
- ~~Einknicken bei Widerstand
  - „Da kann man wohl nichts machen.“~~



# WIE FANGE ICH EIN GESPRÄCH AN?



## EIN GUTES KLIMAGESPRÄCH FÜHREN – DER ANFANG

- *Mir liegt da noch ein Thema auf dem Herzen, das ich gerne mit Dir besprechen möchte ... ich weiß bloss nicht so recht, wie ich am besten damit beginne/ da einsteige.*
- *Es fällt mir nicht leicht, die richtigen Worte zu finden.*
- *Ich habe da noch ein Thema, das ich mit Dir besprechen möchte. Und das fällt mir echt schwer, den Anfang zu finden.*
- *In letzter Zeit denke ich viel über .... nach. Ich mache mir Gedanken zu ... Und darüber möchte ich gerne mit Dir ins Gespräch kommen.*
- *Ich habe noch ein Thema auf dem Herzen. Ich fürchte jedoch, wir könnten dazu unterschiedlicher Meinung sein. Und daher fällt es mir jetzt gar nicht so leicht, den Anfang zu finden.*
- *Wäre jetzt ein guter Moment, um etwas zu besprechen, das uns wahrscheinlich nicht ganz leicht fallen wird und wo wir vielleicht auch unterschiedlicher Meinung sind?*

## EIN GUTES KLIMAGESPRÄCH FÜHREN – DER ANFANG

- *Keine Ahnung, wie jetzt ein guter Gesprächseinstieg aussehen könnte...*
- *Mich beschäftigt gerade folgendes: ....*
- *Aktuell mache ich mir große Sorgen, um ein Thema, bei dem ich das Gefühl habe, dass du es vielleicht ganz anders siehst als ich. Gerne würde ich mich darüber mit dir austauschen.*
- *Hast du einen Moment Zeit? Gerne würde ich mit dir etwas besprechen.*
- *Ich weiß gar nicht recht, wie ich anfangen soll. Ich möchte nicht, dass wir uns streiten. Gleichzeitig würde ich gerne mit dir etwas besprechen, wo unsere Meinungen recht unterschiedlich sind. Was meinst du, wann wäre ein guter Moment, um darüber ins Gespräch zu kommen?*
- *In letzter Zeit habe ich mich viel mit ... beschäftigt. Und manchmal habe ich den Eindruck, dich beschäftigt das Thema nicht so sehr. Vielleicht liege ich da ja auch falsch. Ich würde mich freuen, wenn wir uns ein wenig darüber austauschen könnten.*
- *Sag mal, wie siehst du eigentlich ...? Mich beschäftigt das Thema sehr, und ich würde gerne wissen, wie du dazu stehst, auch wenn du vielleicht ganz anderer Meinung bist als ich.*

## EIN GUTES KLIMAGESPRÄCH FÜHREN – DER ANFANG

- *Aktuell mache ich mir große Sorgen, um ein Thema, bei dem ich das Gefühl habe, dass du es vielleicht ganz anders siehst als ich. Gerne würde ich mich darüber mit dir austauschen.*
- *Hast du einen Moment Zeit? Gerne würde ich mit dir etwas besprechen.*
- *Ich weiß gerade nicht recht, wie ich anfangen soll. Ich möchte nicht, dass wir uns streiten. Gleichzeitig würde ich gerne mit dir etwas besprechen, wo unsere Meinungen unterschiedlich sind. Was meinst du, wann wäre ein guter Moment, um darüber ins Gespräch zu kommen?*
- *In letzter Zeit habe ich mich viel mit ... beschäftigt. Und manchmal habe ich den Eindruck, dich beschäftigt das Thema nicht so sehr. Vielleicht liege ich da ja auch falsch. Ich würde mich freuen, wenn wir uns ein wenig darüber austauschen könnten.*
- *Sag mal, wie siehst du eigentlich ...? Mich beschäftigt das Thema sehr, und ich würde gerne wissen, wie du dazu stehst, auch wenn du vielleicht ganz anderer Meinung bist als ich.*

---

TALKING ABOUT  
CLIMATE CHANGE

## **AUSTAUSCH ZU DRITT/VIERT:**

**WIE MÖCHTE ICH IN EIN KLIMA-GESPRÄCH MIT EINEM  
NAHESTEHENDEN MENSCHEN STARTEN?**

**WIE WILL ICH MICH VERHALTEN, WENN WIR UNTERSCHIEDLICHER  
MEINUNG SIND?**





# PSYCHOLOGISTS/PSYCHOTHERAPISTS FOR FUTURE E.V.



„Climate change is a  
psychological crisis,  
whatever else it is.“

– Poulsen, 2018 –



Website: <https://www.psy4f.org>

 Twitter/X: @Psychologists4F

 Instagram: @psychologists4future

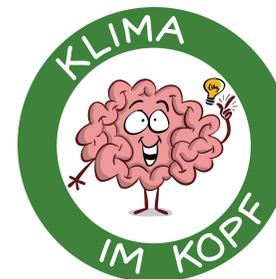
 RG D/NE: @psychologists4future\_ddorf

 Bluesky: @psychologists4future

 YouTube: Psychologists for Future Germany



Podcast: Klima im Kopf



# Nächstes Klima-Café: 17. April

Klimagefühle



in der Lounge des **D'haus**

## Klima-Café

**Einmal monatlich donnerstags**  
17:00 bis 19:00 Uhr

**Termine** <https://tinyurl.com/Klimacafe-Ddorf>



**Vorträge, Diskussionen,  
ungezwungene Gespräche um:**

*- die Klimakrise, ihre Folgen  
und wie wir handeln -*

**bei Kaffee und Tee**



@psychologists4future\_ddorf  
duesseldorf@psychologistsforfuture.org

