

SchöpfungsZeit 2023

# Für das Klima hoffen, heisst handeln



**oeku**  
Kirchen für die Umwelt

## September ist «SchöpfungsZeit»

Der 1. September gilt bei der Orthodoxen Kirche und der Römisch-katholischen Kirche als der Tag der Schöpfung. Der 4. Oktober ist der Gedenktag des Franz von Assisi. Zwischen diesen beiden Daten liegt die SchöpfungsZeit – sie schliesst das Erntedankfest und den Betttag mit ein.

### Dank

Die Aktion SchöpfungsZeit wird von den Landeskirchen und ihren Werken unterstützt. Die grössten finanziellen Beiträge leisten die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn ([www.refbejuso.ch](http://www.refbejuso.ch)), die Deutschschweizer Kirchenkonferenz ([www.kirchenkonferenz.ch](http://www.kirchenkonferenz.ch)), die Römisch-Katholische Zentralkonferenz RKZ ([www.rkz.ch](http://www.rkz.ch)) sowie die Fastenaktion ([www.fastenaktion.ch](http://www.fastenaktion.ch)). Ihnen und allen hier nicht genannten Kirchen, Kirchgemeinden und Institutionen dankt die oeku herzlich.

### Aktionsmaterialien

Zusätzlich zur vorliegenden SchöpfungsZeit-Dokumentation finden sich weitere Impulse für die SchöpfungsZeit auf der Website der oeku, unter anderem biblisch-ökologische Denkanstösse für die Sonntage im September und zwei Fahnen mit SchöpfungsZeit-Logo, die während der SchöpfungsZeit in der Kirche oder im Kirchgemeindehaus bzw. Pfarreizentrum platziert werden können: [www.schoepfungszeit.ch](http://www.schoepfungszeit.ch)  
Die Materialien für die Aktion SchöpfungsZeit 2023 sind von einer oeku-Arbeitsgruppe konzipiert und erarbeitet worden. Folgende Personen haben mitgewirkt: Manuel Perucchi, Vroni Peterhans, Liliane Rudaz, Eva Spehn, Tabea Stalder, Kurt Zaugg-Ott.  
Das internationale Motto für die SchöpfungsZeit 2023 lautet «Let Justice and Peace Flow». Unterlagen und Anregungen dazu finden sich auf folgender Website: [www.seasonofcreation.org](http://www.seasonofcreation.org)

## Impressum

Arbeitsdokumentation

SchöpfungsZeit 2023

Herausgeber: oeku Kirchen für die Umwelt

Schwarztorstrasse 18, Postfach

3001 Bern

[www.oeku.ch](http://www.oeku.ch)

[info@oeku.ch](mailto:info@oeku.ch)

Tel. 031 398 23 45

Redaktion: Kurt Zaugg-Ott

Bild auf der Frontseite: Photovoltaikanlage der Pfarrei

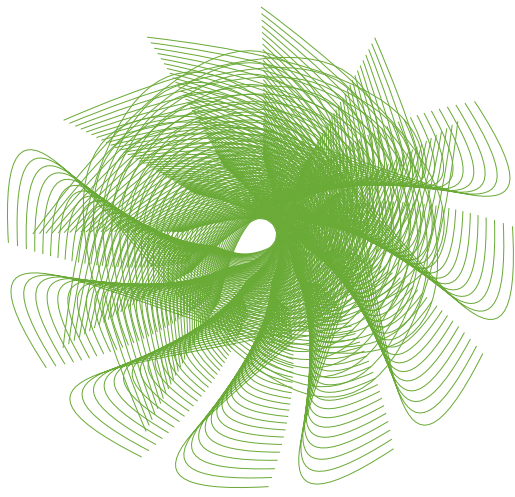
Bruder Klaus in Biel, Bild: oeku.

Gestaltung: [pooldesign.ch](http://pooldesign.ch)

Druck: Druckerei Läderach AG Bern

Gedruckt auf Rebello, 100 Prozent Altpapier, Blauer Engel

Copyright © oeku, Bern 2023



# Wenn du betest, beweg deine Füße

## Inhaltsverzeichnis

- 1 **Wenn du betest,  
beweg deine Füße**  
*Kurt Zaugg-Ott*
- 2 **Klimakatastrophen wahr-  
nehmen, deuten und  
bewältigen – Predigtimpuls  
zu Jer 14,1–9 und 20–22**  
*Sara Kipfer*
- 4 **Handlungsfähigkeit  
durch Verankerung in Gott:  
Predigtimpuls zu Lk 22,42–46**  
*Martin Föhn SJ*
- 6 **Den Weg vorangehen –  
Seelsorgerische Hilfe für  
Betroffene mit Klimaangst**  
*Teresa Dawson*
- 8 **Liturgische Texte**
- 12 **Liedvorschläge**
- 14 **Besinnungs- und Hoffnungs-  
texte**
- 16 **Fakten zu Klimawandel  
und Netto Null**
- 18 **Handlungsmöglichkeiten für  
Kirchgemeinden und Pfarreien**
- 22 **Impulse für kirchlichen  
Unterricht und Familien**
- 24 **Die Agenda 2030 der UNO**

Mit dem Slogan «Für das Klima hoffen, heisst handeln!» beginnt die oeku eine SchöpfungsZeit-Themenreihe zu den Nachhaltigen Entwicklungszielen der UNO. Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs) sind Teil der Agenda 2030, einem globalen Plan zur Förderung des Friedens, des Wohlstands und zum Schutz unseres Planeten (vgl. Seite 24).

Die Themenreihe der oeku beginnt mit den Massnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels (Ziel 13), weil hier der Handlungsbedarf besonders dringend ist. Global ist die Jahresmitteltemperatur seit Messbeginn (1864) um über 1 °C, in der Schweiz sogar um 2 °C, angestiegen. Die Erwärmung ist über den Kontinenten stärker ausgeprägt als über dem Ozean. Nach dem Pariser Abkommen soll die Erwärmung weltweit möglichst 1,5 °C nicht überschreiten. Um dieses Ziel einhalten zu können, müssen die CO<sub>2</sub>-Emissionen bis 2030 global um 50 Prozent abnehmen und bis 2050 auf Null sinken.

Dass die Nachhaltigen Entwicklungsziele der UNO bis 2030 erreicht werden, ist nicht gesichert. Der fortschreitende Klimawandel und der Verlust der Biodiversität bedrohen die ins Auge gefassten Ziele. Diese Situation ängstigt viele Menschen, insbesondere auch Jugendliche. «Hoffnung ist nicht etwas, was geschenkt wird. Es ist etwas, was man sich erarbeiten und verdienen muss,» haben Aktivist:innen von Fridays for Future getwittert. Hoffen darf also nur, wer sich auch dafür einsetzt, dass das Erhoffte eintritt. Am Schluss des 2006 erschienenen und noch immer sehenswerten Filmes von Al Gore «Eine unbequeme Wahrheit» wird auf ein afrikanisches Sprichwort hingewiesen: «Wenn du betest, beweg deine Füße.» Vielleicht sehen wir als Christ:innen den Zusammenhang zwischen Hoffen und Handeln mehrdimensionaler – Kontemplation und Aktion, Beten und Handeln befruchten sich gegenseitig, wie die Beiträge in diesem Heft aufzeigen. Lassen Sie sich anregen – beten und handeln Sie mit uns!



*Kurt Zaugg-Ott*

# Klimakatastrophen wahrnehmen, deuten und bewältigen – Predigtimpuls zu Jer 14,1-9 und 20-22

Sara Kipfer

In Angesicht von Leid und Zerstörung klagten und klagen Menschen ihr Leid zu Gott. Zahlreiche dieser Klagen sind aus dem Alten Orient und im Alten Testament überliefert. Es gibt Klagen, die sich auf die lebensbedrohliche Not eines einzelnen Menschen, wie beispielsweise Krankheit oder Verfolgung, beziehen. Daneben gibt es jedoch auch kollektive Klagen. Meistens haben diese Klagen einen Krieg zum Anlass, vereinzelt finden sich jedoch auch Klagen angesichts einer Dürre.

## Klage

Eine dieser Klagen findet sich in Jer 14,1-9 und 20-22. Der Text spiegelt die Erfahrung einer Dürre und gibt Aufschluss darüber, wie Menschen im 7. Jahrhundert v.Chr. in Juda mit einem extremen Klimaereignis umgegangen sind. Er beinhaltet Erklärungsmuster und «coping»-Strategien und zeigt, wie die Menschen die Katastrophe verarbeiteten, wie in der Klage Zusammenhänge über die Gegenwart hinaus konzipiert und wie daraus letztendlich Hoffnung für die Zukunft geschöpft wird.

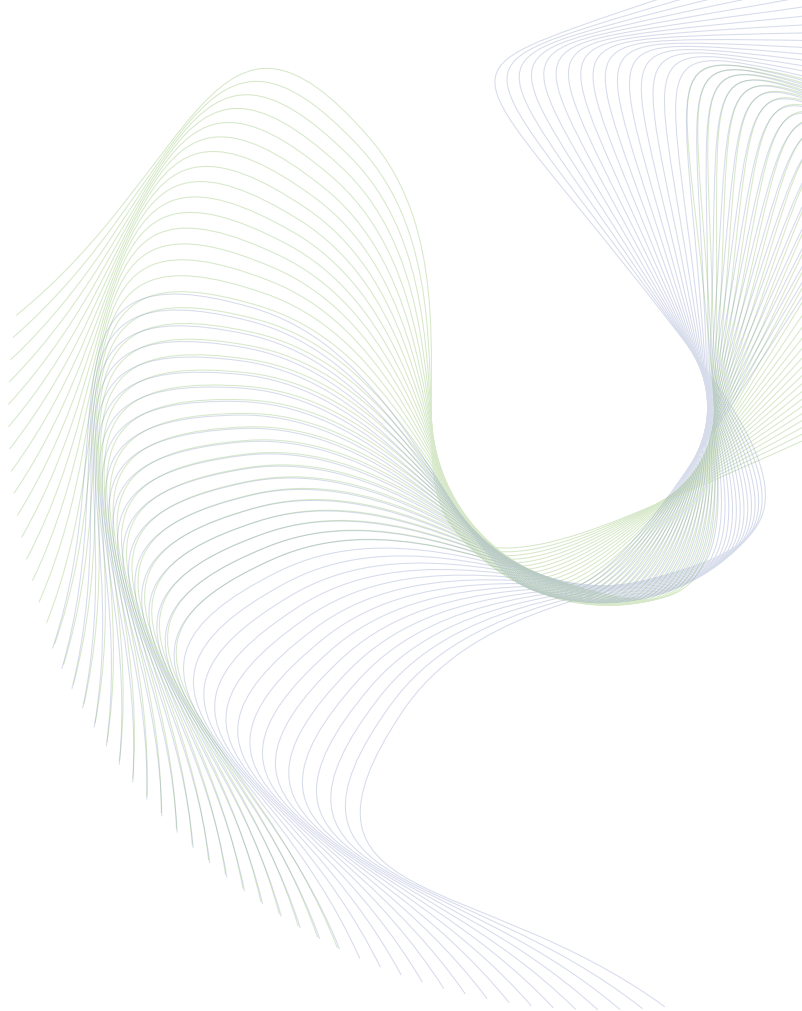
Die Klage beginnt in Jer 14,1 mit einer Einleitungsformel, die sich auch sonst häufig in den Prophetenbüchern findet: «Was geschah als Wort Jhwhs zu Jeremia.» Anlass für dieses Wort Gottes ist eine Trockenzeit. Was darauf folgt ist jedoch nicht ein Gotteswort, sondern die Beschreibung des Ausmasses der Verzweiflung: Juda trauert, die Stadttore «verschmachten» beziehungsweise «welken» und sinken klagend zur Erde, während die Wehklage Jerusalems emporsteigt (Jer 14,2).

## Trauer und Scham

Die Reaktion der Menschen auf die Dürre wird in Jer 14,3–4 lediglich knapp beschrieben. Mächtige schicken ihre Untergebenen los, um Wasser zu suchen. Diese gehen

los, finden jedoch kein Wasser und kehren mit leeren Gefässen zurück. Die «Wassergruben» (gēbīm) sind keine Zisternen, wie meist fälschlicherweise übersetzt wird, sondern natürliche Vertiefungen in den Felsen, wo sich während der Regenzeit in der jüdischen Wüste Wasser ansammelt. Die Tatsache, dass diese natürlichen Wasservorkommen ausgetrocknet sind, versetzt die Suchenden in tiefe Trauer. Sie sind beschämt, bestürzt und verhüllen ihren Kopf (Jer 14,3). Das Verhüllen des Kopfes ist eine typische Geste der Trauer. Die Dürre – so wird deutlich – ist nicht ein Ereignis, das die Menschen in ihrer aktuellen Situation trifft und sie ums Überleben kämpfen lässt, sondern etwas das sie auch emotional erschüttert: Es ist von Trauer die Rede und von Scham. Diese emotionale Reaktion ist Teil des Umgangs mit der Katastrophe und nur im kulturellen Kontext verständlich. Die Menschen haben sich während der historischen Dürre 2022 in Europa, sicherlich nicht geschämt. Dennoch ist auch heute immer häufiger von «Scham» die Rede. Meistens geht es dabei um eine konkrete Handlung, wie beispielsweise die sogenannte «Flugscham». Hinsichtlich der biblischen Klage lässt sich festhalten: Die Dürre trifft die Menschen nicht nur äusserlich. Es geht nicht nur um ihre Lebensgrundlage, sondern sie stellt die Menschen insgesamt in Frage, ihr Handeln und Fühlen.

Die unmittelbaren Folgen für die Menschen werden – abgesehen davon, dass sie kein Wasser finden – nicht weiter beschrieben. Es wird also nicht gesagt, dass die Menschen Hunger litten. Stattdessen rückt das Leiden der Tiere in den Mittelpunkt. Die Hirschkuh gebiert ihr Junges und verlässt dieses aus Verzweiflung (Jer 14,5a). Ausgerechnet dieses Tier, Symbol der mütterlichen Fürsorge, sieht sich nicht in der Lage, das Jungtier gross zu ziehen und überlässt es dem sicheren Tod. Selbst die Wildesel, die an die Wüste gewöhnt (Jer 2,24) und bekannt für ihre Genügsamkeit sind (Hiob 39,5-8), stehen auf kahlen Hochflächen und schnappen nach Luft. Ihre Augen – so hält es der Text drastisch fest – «kommen zum Ende» (Jer 14,6abα).



Wie es für Klagen typisch ist, finden sich eine direkte Anrufung Gottes und zahlreiche Bitten um Hilfe. Erbeten wird Gottes Beistand, seine Aufmerksamkeit und sein Da-Sein in der Not. Mit einer ganzen Reihe von Imperativen wird Gott direkt in das Leid einbezogen: «Verlass uns nicht!» (Jer 14,9) und «Verwirf uns nicht um deines Namens willen, [...] erinnere dich, brich nicht deinen Bund mit uns» (Jer 14,21).

## Anklage Gottes

Neben diesen flehenden Bitten stehen auch direkte Anklagen Gottes: «Wozu wurdest du wie ein Fremder im Land und wie ein Wanderer, der zur Nacht einkehrt?» (Jer 14,8b). Und Jer 14,9a ergänzt: «Wozu wurdest du wie ein Mann, der bestürzt ist? Wie ein Held, der nicht helfen kann?» Diese Anklagen werden jeweils durch die Fragepartikel *lāmāh* «wozu» eröffnet und enthalten vier Vergleiche: «wozu bist Du wie xy?» Damit beinhalten die Fragen Vergleiche zu Gottes Verhalten und Sein. Sie beziehen sich allesamt auf seine Abwesenheit und Machtlosigkeit. Dass Gott die Menschen mit einer Dürre bestraft, ist also nur eine Erklärungsmöglichkeit. Genauso selbstverständlich wird hier vorausgesetzt, dass Gott selbst mitleidet und ohnmächtiger Zuschauer ist.

## Bekennnis der Schuld

Auch ein Schuldbekennnis findet sich in Jer 14,7 und 14,20. So verweisen die Klagenden auf ihre Treulosigkeiten und gestehen ein, dass sie gegen Gott gesündigt haben (Jer 14,7). In Jer 14,20 wird dieses Bekennnis noch ergänzt und auch die Verfehlung «der Väter», also der vorangehenden Generation, in den Blick genommen. Schliesslich mündet die Klage jedoch in eine Vertrauensaussage. Bei diesem dritten und letzten Schritt steht die Bewäl-

tigung im Zentrum (Jer 14,22). Jhwh bleibt Gott. Die Menschen hoffen auf ihn, denn er «hat dies alles getan» und wird es auch wieder regnen lassen.

Es wird vermutet, dass Gott die Dürre als Strafe über das Land gebracht hat, möglicherweise aber auch selbst ohnmächtig ist und die Katastrophe nicht abwenden kann. Schuldbekennnis auf der einen und Anklage Gottes auf der anderen Seite, sind nur vordergründig ein Widerspruch. Mensch, Gott und Natur werden im altorientalischen Verständnis in enger Verbundenheit («connectivity») gedacht. Ethisch-religiös korrektes Verhalten sind entsprechend Grundbedingungen für Gottes Erhalt der natürlichen Ordnung.

*Sara Kipfer hat 2013 an der Universität Bern promoviert. 2021 habilitierte sie sich an der Universität Heidelberg mit einer Arbeit zu extremen Klimaereignissen in den Prophetenbüchern. Seit 2022 ist sie Professorin für Evangelische Theologie mit dem Schwerpunkt Altes Testament an der TU Dortmund.*

# Handlungsfähigkeit durch Verankerung in Gott: Predigtimpuls zu Lk 22,42-46

Martin Föhn SJ

Ist die Furcht nur ein Feind? Oder kann sie in Verbindung mit Gott fruchtbar werden? Wer sich mit der Zukunft, dem Klimawandel und dem Verlust der Biodiversität ehrlich auseinandersetzt, der bekommt es natürlicherweise mit der Angst zu tun. Unsere Existenz betreffende Veränderungen machen Angst.

## Gethsemane

Der einzige Moment in der Bibel, in der Jesus Angst bekam, war im Garten Gethsemane als er die Gefangennahme und den Tod klar vor Augen hatte. Ich bin der Überzeugung, dass es nicht übertrieben ist, seine Situation mit der unsrigen Heute zu vergleichen.

Bei grosser unmittelbarer Angst werden die Funktionen im Gehirn auf das Stammhirn konzentriert. Der Mensch reagiert dann, wie alle Tiere, normalerweise mit einem der drei Muster: Todesstarre, Flucht oder Angriff.

Jesus tut nichts dergleichen, er bleibt vernünftig, ruhig und normal handlungsfähig. Wie schafft er dies, trotz Todesangst? Schauen wir uns dazu den Text an.

Im Lukasevangelium heisst es:

«Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen. Da erschien ihm ein Engel vom Himmel und gab ihm (neue) Kraft. Und er betete in seiner Angst noch inständiger und sein Schweiss war wie Blut, das auf die Erde tropfte. Nach dem Gebet stand er auf, ging zu den Jüngern zurück und fand sie schlafend; denn sie waren vor Kummer erschöpft. Da sagte er zu ihnen: Wie könnt ihr schlafen? Steht auf und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet!» Lk 22,42-46.

Jesus ist sich bewusst, dass er gleich gefangen genommen und wahrscheinlich gefoltert und getötet wird. Seine Gedanken bleiben aber nicht bei der Folter und dem Tod. Seine Aufmerksamkeit richtet er mit aller Kraft auf Gott, seinen Vater. Er betet. Das Gebet, das ihn mit Gott

verbindet, gibt ihm so viel Kraft, dass er trotz Todesangst handlungsfähig bleibt.

## Die Kraft des Gebets

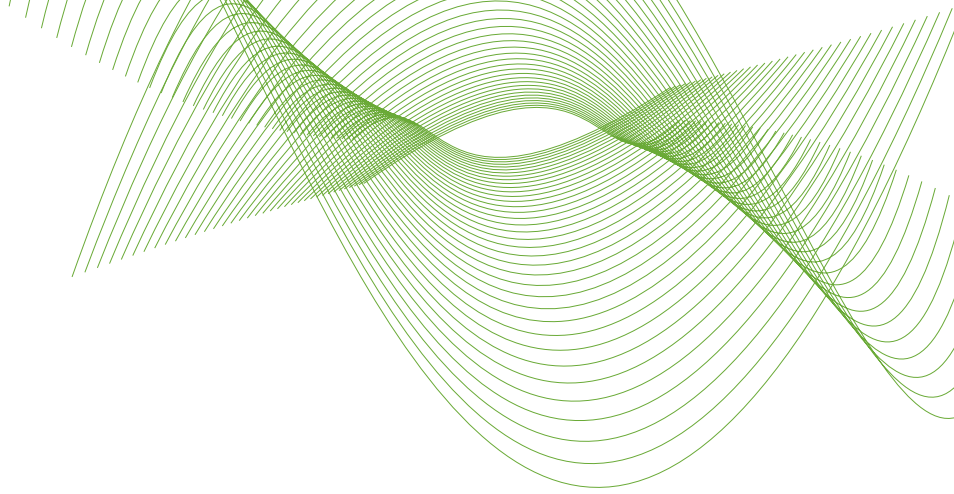
Ich stelle mir das gerne so vor: Das Gebet ist wie ein Anker mit einer Kette, der nach Gott ausgeworfen wird. Der Anker verhakt sich in Gott, irgendwo tief unten im dunkeln Wasser. Im Gebet spüren wir hin zur Kette, zum Anker, zu Gott. Die Kette strafft sich, sie hält. Das Boot, in dem ich sitze, beginnt sich zu bewegen. Ein Sturm kommt auf und es wird immer heftiger. Wenn meine Aufmerksamkeit zum Sturm und den hohen Wellen hinwandern, kriege ich es mit der Angst zu tun (vgl. Mk 4,35-41; Mt 14,25-31). Wende ich mich mit meinen Gedanken zur Kette und gehe im Gebet der Kette entlang nach unten zum Anker und zu Gott, so kehrt wieder Ruhe ein. In der Tiefe ist Gott wie ein Fels; er ist es, der mich hält.

Der Engel Gottes, der kommt und Jesus stärkt, ist eine real existierende Kraft. Das Gebet, die Kette, der Anker halten mich in Gott trotz stürmischer See. Der Engel nimmt Jesus nicht die Angst weg. Sie bleibt, doch sie ordnet sich unter.

Bei den Jüngern ist es nicht so. Sie sind vor Kummer erschöpft in den Schlaf geflohen. Sie wollen das Kommende nicht sehen und weichen ihm aus, durch Schlaf, Rationalisierung, Verleugnung, etc.

Jesus fordert sie auf zum Gebet. Er fordert eine Grundhandlung, die den Menschen befähigt, trotz extremer Belastung handlungsfähig zu bleiben.

In neurobiologischer Sprache ausgedrückt kann ein Gebet, welches wirklich auf Gottes Rückhalt vertraut, den Hormonhaushalt im Gehirn regulieren. Es bringt die Neurotransmitter in die richtige Position, damit das Gehirn bei Höchstleistung funktionieren kann und nicht von Norepinephrin geflutet wird, was zu den drei oben aufgeführten tierischen Stressreaktionen führt.



## Handlungsfähig bleiben

Das entscheidend andere, das wir als Christ:innen beitragen können, ist das Gebet, damit wir inmitten der Angst vor einer unsicheren Zukunft besonnen und produktiv handeln.

Damit das Gebet seine Wirkung voll umfänglich entfalten kann, braucht es die Erfahrung, dass es wirklich trägt und hält. Diese Erfahrung wiederum kann nur gemacht werden, wenn man es wagt, den Anker in die Tiefe zu werfen und nachspürt, ob er hält.

Entscheidend ist, dass man im Gebet dranbleibt. Das Gebet braucht Pflege, wie die Kette und der Anker. Wenn die Aufmerksamkeit auf der Verbundenheit mit Gott bleibt, auch in ruhigen Zeiten, dann kann die Kette verstärkt werden und sie wird in stürmischen Zeiten sicheren Halt bieten.

In ihrem Buch «Flow@Work»<sup>1</sup> beschreibt Friederike Fabritius, dass es drei Elemente braucht, um in produktives und zutiefst erfüllendes Handeln zu kommen. Es sind dies Freude, Furcht und Fokus. «Finden Sie das richtige Niveau von Freude und Furcht und der Fokus wird sich von selbst einstellen» (S.100). Freude setzt den Neurotransmitter Dopamin frei. Wird unser Gehirn damit überflutet, denken und lernen wir schneller. Für das beste Leistungsniveau braucht es allerdings noch mehr, und zwar eine geringfügige Überforderung.

Wenn Furcht da ist, zum Beispiel etwas vielleicht nicht zu schaffen, wird Norepinephrin ausgeschüttet. Sie kennen vielleicht das berauschende Gefühl, nachdem sie Barfuss durch den Schnee gerannt sind. Dieser köstliche Kick, den wir erhalten, wenn wir etwas tun, das ein wenig gefährlich ist, ist Norepinephrin. Zuviel davon schaltet jedoch das vernünftige Denken aus.

Wollen wir produktiv sein und gleichzeitig grosse Erfüllung empfinden, dann gilt es, den richtigen Stresspunkt zu finden. Dieser ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Entscheidend ist, sich bewusst zu sein, dass ein gewisser Anteil an Furcht dazugehört.

Auf die Verkündigung bezogen bedeutet dies: Gott wird uns die Furcht nicht nehmen. Manchmal braucht es sogar ein wenig Furcht, um in unser volles Potenzial zu kommen.

Entscheidend ist Folgendes: Wenn wir auf Gott ausgerichtet bleiben, wird er uns die Kraft und den Halt geben, trotz grosser Angst handlungsfähig zu bleiben und in Liebe und Klarheit voranzuschreiten, so wie es Jesus getan hat.

<sup>1</sup> Fabritius Friederike, *Flow@Work, Gehirngerecht führen – die besten Leute gewinnen und halten*. Campus Verlag, Frankfurt am Main 2022.

*Martin Föhn SJ leitet den Fachbereich Bildung und Spiritualität im Pastoralraum Basel-Stadt. Einer seiner Themenschwerpunkte ist Spiritualität und Ökologie.*

# Den Weg vorangehen – Seelsorge- rische Hilfe für Betroffene mit Klimaangst

*Teresa Dawson*

Eine Mutter brachte ihren Jungen zum Rabbiner. «Rabbi, ich brauche deine Hilfe, der Junge isst nur Datteln. Ich sage ihm, das sei ungesund, er werde krank dadurch. Er hört nicht auf mich». Der Rabbi schaut den Jungen an und sagt zur Mutter: «Kommt in einem Monat wieder». Der Monat ist vergangen, die Mutter mit dem Jungen wiedergekommen. Der Rabbiner schaut den Jungen aufmerksam an und sagt: «Junge, iss ab jetzt keine Datteln mehr». Die Mutter ist entsetzt: «Rabbi, die Reise zu dir in der Hitze ist lang und beschwerlich. Diesen Rat hättest du dem Jungen vor einem Monat geben können». Der Rabbi verneint: «Vor einem Monat ass ich selbst noch zu viele Datteln».

## **Sich der Klimaangst stellen**

Was hat die Dattelgeschichte in diesem Artikel zu suchen? Begleite ich einen durch die Klimakrise verunsicherten Menschen, stelle ich mich zuerst meinen Klimaängsten, Hoffnungen, Schmerzen. Beschäftige mich mit Fragen wie: Was an der Zerstörung der Ökosysteme trifft mich am meisten? Inwiefern ist mein Lebensstil bereits klimafreundlicher geworden? Wo fällt mir Verzicht schwer? Wo benutze ich Ausflüchte und bleibe beim Alten, obwohl ich es besser weiß? Welches Engagement für den Klimaschutz fühlt sich gut und richtig an? Wie sehe ich der kollektiv instabilen Zukunft entgegen? Auf welche seelischen Ressourcen kann ich mich verlassen? Wie gibt mein Glaube mir Halt und Gewissheit? Für welche Werte stehe ich ein in dieser Welt, die sich gerade aus den Angeln hebt? Es hilft, die Antworten in ein Klimatagebuch einzutragen, um den eigenen Fortschritt zu verfolgen und das in kleinen Schritten Erreichte zu honorieren.

## **Gefühle zulassen**

So wie wir persönliche Krisen durchleben, so lassen wir bei der allgegenwärtigen Klimakrise, in der wir individuell und als Gesellschaft dringend zu Veränderung aufgerufen sind,

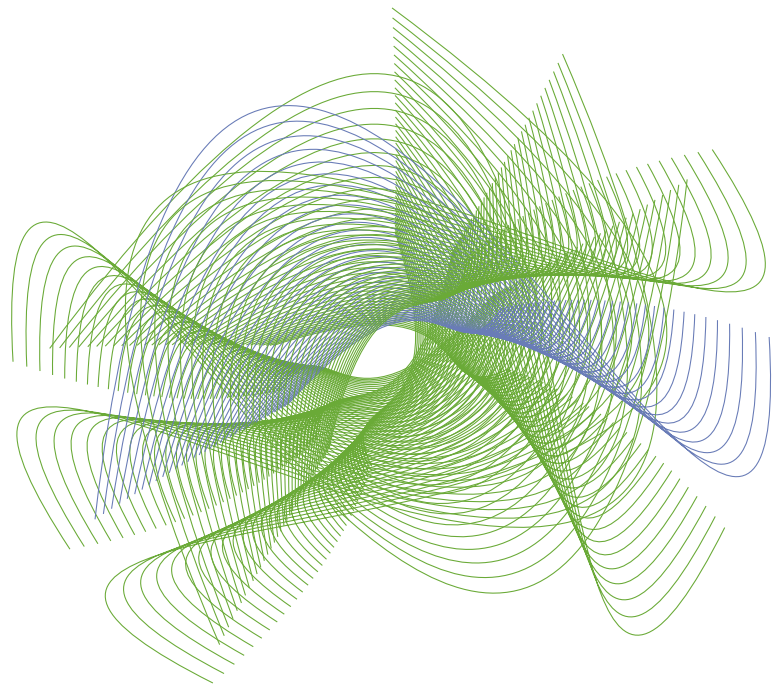
auch erst die aufgewühlten Gefühle zu. Anerkennen wir, dass wir sie haben, aber mehr sind als sie. Geben wir ihnen Raum, lassen sie ausklingen, melden sich seelische Kräfte wie etwa Zuversicht, Stille oder Verbundenheit. Damit wir an den unlösbar scheinenden Herausforderungen nicht tatenlos verzweifeln, gelingt eine solche Prozessarbeit leichter mit jemandem an unserer Seite.

Eigentlich ist die Klimakrise nicht mehr zu leugnen, allein schon die tägliche Berichterstattung in allen Medien zwingt uns zur Kenntnisnahme. Und doch sind für gewisse Menschen jeglichen Alters Ablenkung, Verdrängung oder Beschwichtigung unbewusst ein Mittel, sich ihre Verunsicherung wörtlich vom Leib zu halten. Über die Klimakrise lässt sich leichter diskutieren als Verzweiflung, existenzielle Ängste oder gar Depression anzusprechen. Umso wichtiger, besonders diese Menschen persönlich zu erreichen, die Sprachlosigkeit zu durchbrechen, vom distanzier-ten Denken aufs emotionale Erleben hinzuweisen. Oft öffnet schon die einfache Frage «ich bin sehr besorgt über ... Wie spürst du das...?» die Türe zu einem ehrlichen Gespräch. Wer die globale Klimakrise nicht wahrhaben will, Ängste nicht zulässt, wird sich kaum klimaschonender verhalten als bisher.

## **Handeln bringt Gewinn an Lebensqualität**

Klimaschonendes Handeln sollte attraktiv werden, einen Gewinn an Lebensqualität in Aussicht stellen. Positive Erzählungen über selbst erlebte Klimaangst bis hin zu klimaverträglichem Handeln können anregen und neugierig machen. Auch beruflich Beratende gehen angesichts der Klimakrise in erster Linie als mitbetroffene Menschen voran, werden glaubwürdig durch ihre persönliche Erfahrung. Sich mit psychologischen Ratschlägen hinter professionellen Fassaden zu verstecken, bewirkt wenig. Vertrauen gewinnt, wer im eigenen Straucheln empathisch verstanden wird. Ein nicht urteilendes Zuhören ermöglicht, in uns selbst Ressourcen für den Umgang mit schwierigen Klima-





gefühlen zu finden. Im Verbunden sein mit der Umwelt beschliessen wir freiwillig Verhaltensänderungen, die wir umsetzen. Tatsächlich können wir der im heutigen Ausmass noch nie dagewesenen Klimakrise nicht entrinnen, uns aber gegenseitig im Alltag unterstützen und zu neuem Handeln ermutigen. Stärken wir die Wirksamkeit, gemeinschaftlich im Kleinen etwas Sinnvolles beizutragen, sei es in der Familie oder einer aktiven Gruppe.

### **Den Austausch pflegen**

Zunehmend suchen junge Menschen Hilfe, die sich mit der desolaten Weltenlage auseinandersetzen, dadurch unter Existenzängsten leiden, Orientierung für ihre Zukunft brauchen. Ihre Klimaangst ist berechtigt und ihr Engagement muss ihnen einen Sinn geben, um weiterzumachen. Die Überzeugung, dass jeder noch so kleine persönliche Beitrag Teil des grossen Wandels ist, kann angesichts der Inkonsequenz in Politik und Wirtschaft leicht verlorengehen. Pflegen wir in dieser zerrissenen Zeit im Austausch miteinander unsere seelische Gesundheit.

Zusammengefasst: Wohl wirksamstes Mittel, die emotionalen Erschütterungen zu lindern, ist das vorbehaltlose Zuhören: Dem eigenen Innenleben. Denjenigen, die sich den Konsequenzen der Klimakrise verschliessen. Denjenigen, die in ihren emotionalen Krisen um Hilfe bitten. Denjenigen, die Vorbilder für klimafreundliches Handeln suchen. Und in all dem kann speziell die Seelsorge daran erinnern, dass wir alle geistig einer Kraft angeschlossen sind, die uns stets begleitet.

*Teresa Dawson ist Lehrbeauftragte des Internationalen Focusing-Instituts und in eigener Praxis in Zürich tätig. Sie ist Mitglied des Vereins für Umweltpsychologie IPU und engagiert bei der Schweizer Regionalgruppe von Psychologists for Future. Sie moderiert gemeinsam mit ihrer Frau 'KlimaGespräche' und baut im Säuliamt den Klimastammtisch auf.*