

## Region

# «Wir müssen eine andere Quelle der Selbstachtung finden»

**Biel** Warum fällt es uns so schwer, unseren Lebensstil klimafreundlicher zu gestalten? Antworten darauf geben die «Klimagesprache», die dieses Jahr in Biel starten. Entwickelt wurde das Konzept von einer englischen Psychologin.

Sarah Zurbuchen

«Ich kann ja doch nichts bewirken» – «Die Industrie ist schuld» – «Die Politiker werden das schon in den Griff kriegen». Solche und andere Sätze hat Rosemary Randall oft gehört, wenn es um das Thema Klimawandel geht. Randall ist Psychotherapeutin und Gruppenleiterin. Sie engagiert sich seit vielen Jahren in der Umweltbewegung. Für ihr Buch «In Time for Tomorrow?» hat die Engländerin Interviews mit Menschen geführt und herausgefunden, dass viele nicht gern über den Klimawandel sprechen. Bei vielen sei es eine Vermeidungsstrategie, weil das Thema Angst macht, belastet oder überfordert, wie sie in einem Artikel in der Zeitschrift «Ecologist» schreibt. Das sei auch der Grund, warum viele Menschen angesichts der globalen Erwärmung wie gelähmt seien.

Das Phänomen ist tatsächlich schwer fassbar, die Problematik der Treibhausgase komplex. Ausserdem scheint das Thema so gewaltig, dass sich oft Ohnmacht breit macht. Der Mensch verfällt rasch wieder in alte Muster. Ein steigender Meeresspiegel, Gletscherschwund oder tauender Permafrost haben keine unmittelbaren Auswirkungen auf unser Leben im Hier und Jetzt.

### Persönliche Auseinandersetzung

Um diesen vermeintlichen Hindernissen etwas entgegenzusetzen, entwickelte die Psychologin zusammen mit dem britischen Ingenieur Andy Brown die Methode der «Carbon Conversations» (Kohlenstoff-Gespräche). Die in England erfolgreiche Methode wird auch «Klimagesprache» genannt. Sie wird inzwischen in verschiedenen Ländern und seit drei Jahren auch in der Westschweiz angeboten und fleissig besucht. Laut dem Bundesamt für Umwelt Bafu, das das Projekt unterstützt, bestehen lange Wartelisten.

Die Hilfswerke «Brot für alle» und «Fastenopfer» wollen die «Carbon Conversations», die hierzulande «Klimagesprache» heissen, nun auch in der deutschen Schweiz und bei den deutschsprachigen Bielerinnen und Bieler etablieren. Für die Welschbieler gibt es sie bereits seit letztem Jahr, und eine neue Runde startet im April. Pascale Schnyder von «Brot für alle» sagt: «Wir wollen uns mit der Frage beschäftigen, warum wir uns so schwer damit tun, das eigene Ver-



Bei den «Klimagesprachen» soll ein sicherer Raum geschaffen werden, der es erlaubt, sich mit den eigenen Ängsten und Widerständen auseinanderzusetzen. ZVG/SILVAN HOHL

halten langfristig zu ändern.» Es gehe um eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema, einen individuellen Ansatz, der im geschützten Rahmen einer Gruppe mittels Gesprächen, Spielen und Visualisierungen erarbeitet werde.

### Wie Verleugnung funktioniert

Mitbegründerin Rosemary Randall erwähnte in einem Beitrag bereits 2015, wie etwa Verleugnung in Bezug auf die Klimakrise funktioniert. Es gehe dabei um die Fähigkeit, das Bewusstsein so zu spalten, dass es zwei widersprüchliche Tatsachen festhalten könne, ohne die Verbindung zwischen ihnen zu spüren. Auf der einen Seite würden wir zugeben, dass der Klimawandel stattfindet und schwerwiegend ist. «Auf der anderen Seite machen wir weiter wie bisher, buchen Flüge, rüsten unsere Häuser ohne die notwendige Isolierung auf und treffen Lebensentscheidungen mit hohen Kohlenstoffaus-

wirkungen.» Diese Spaltung erklärt laut Randall, warum die meisten Menschen angeben, dass sie über den Klimawandel besorgt sind, aber persönlich, kollektiv oder politisch nichts dagegen unternehmen. Die Verleugnung lasse uns gleichzeitig besorgt und unbekümmert sein. «Wir können mit unserem Leben ganz normal weitermachen.»

Um die «Klimagesprache» zu entwickeln, hat Randall die Erkenntnisse der Psychotherapie genutzt. Gruppentreffen sollen Menschen helfen, sich effektiver mit den Problemen des Klimawandels auseinanderzusetzen und ihren persönlichen CO<sub>2</sub>-Fussabdruck zu halbieren. Weil es dabei oft auch um Verzicht, Verlust und Identität geht, bauen Menschen bei dem Thema gerne eine Abwehrhaltung auf.

### Der sichere Raum

Elementar ist die Erkenntnis, dass wir diese Defensive in einem sicheren Raum

ablegen können. Ein sicherer Raum ist eine Zusammenkunft mit Personen, denen wir vertrauen und die uns nicht verurteilen. Randall: «Wenn Menschen sich unterstützt fühlen, können sie ihre Abwehrmechanismen herabsetzen, sich Wahrheiten stellen und schwierige Entscheidungen treffen.»

In diesen kleinen, moderierten Gruppen können Interessierte angstfrei sprechen. Es seien keine Therapiegruppen, betont sie. «Aber sie nehmen aus der Therapie die Vorstellung, dass Veränderung Zeit braucht und dass sie Unterstützung erfordert.»

Doch warum ist es uns so wichtig, an unserem Lebensstil festzuhalten? Warum steigen wir nicht einfach vom Auto auf das Velo um, verreisen mit dem Zug statt mit dem Flugzeug, essen mehr Gemüse statt Fleisch, gestalten unseren Garten naturnah statt exotisch?

Es geht um Identität und die Angst vor Verlust und Verzicht. «Wir müssen die

### Informationsabend und Workshops

Ein «Klimagesprache» umfasst sechs zweistündige Gruppen-Workshops, die sich über vier Monate verteilen. Im **ersten Workshop** lernen sich die Teilnehmenden kennen und erhalten einen **Leitfaden** sowie ein Heft mit **Übungen**. Sie berechnen ihren CO<sub>2</sub>-Fussabdruck in den **vier Bereichen**, die sie direkt beeinflussen können: Wohnen, Mobilität, Ernährung und Wasserverbrauch, Konsum und Abfall. Diese grössten Treibhausgasquellen nehmen die vier folgenden Workshops dann einzeln unter die Lupe.

• **Informationsabend** zu den Klimagesprachen, die im August starten: 13. März, 18 – 19.30 Uhr, Zentralstrasse 115 (Schnyder-Areal), mit Pascale Schnyder und Sophie Perdrix.

• Die **eigentlichen Klimagesprache** finden statt: 20. August, 3. und 17. September, 15. und 29. Oktober und 19. November.

• Die **Kosten** betragen 250 Franken.  
• Man kann auch selbst Vermittlerin werden. Die Ausbildung zum Moderator dauert ein Wochenende, anschliessend wird ein gesamter Zyklus geleitet. sz

Bedeutung einer Lebensstilwahl entwirren und eine andere Quelle der Selbstachtung finden, um eine Veränderung herbeizuführen», so Randall weiter. Es könne auch wichtig sein, Gefühle von Ressentiments oder Trauer zu erkennen und zu verarbeiten.

### Über die positiven Seiten sprechen

Fachleute der Psychologie empfehlen ausserdem, über die positiven Seiten zu sprechen und aufzuzeigen, inwiefern der Kampf gegen die Klimaerwärmung nützlich ist. Rosemary Randall war laut eigenen Aussagen immer wieder bewegt von der Bereitschaft der Menschen, sich dem eigenen Dilemma zu stellen. «Ohne die Gruppe wären die guten Absichten der Menschen vielleicht genau das geblieben. Der sichere Raum aber führte direkt zu Veränderungen.»

Link: [sehen-und-handeln.ch/klimagesprache/](https://sehen-und-handeln.ch/klimagesprache/)

Reklame

**SPORTSOUTLET!**  
best price for you **FACTORY!**

Fr. 21.2. – Sa. 29.2.2020  
**Winterend-Verkauf**  
**Mind. 50% Rabatt**  
auf dem gesamten Sortiment  
(exkl. Netto-Preise)

**Sport- und Freizeitartikel**  
auf über 1000 m<sup>2</sup>  
für Gross und Klein zu Top-Preisen

QR Code  
Sports Outlet Factory  
Industrie Süd  
Grenzstrasse 33 - 3250 Lyss  
+41 32 385 10 50  
info@sportsoutletfactory-lyss.ch

### Kuhns Aperçus

Beat Kuhn  
Redaktor Region



### Die Treberwurst tragt auf die Pizza rauf

War bis dato die Pizza Kebab der letzte Schrei bei der italienischen Spezialität, gibt es nun noch die **Pizza Treberwurst** – wenn auch nur am linken Bielerseeufer und in der derzeitigen «Saison».

Vor dem Hinweis des Fotografieierenden stand erst **Treberwurst** auf der Tafel, wohl in der Annahme, das Fleisch stamme von jener Tierart, die diese Gangart im Repertoire hat.



### Stuckis Sieger-Muni landet beim Metzger

Wer Schwingerkönig wird, der erhält bekanntlich nicht eine goldene Schallplatte, sondern einen Muni. Im Fall von **Christian Stucki** hiess dieser **Kolin** und brachte 1500 Kilo auf die Waage – also unmerklich mehr als sein Herrchen. Er graste indes nicht etwa im Stucki'schen Garten in Lyss, sondern auf einem Hof im Kanton Zug. Kürzlich ist der Stier im Stall mit Karacho auf seinen Betreuer losgegangen, der sich nur mit einem Sprung zur Seite retten konnte. Damit nicht noch mal etwas Schlimmes passiert, ist das Tier mit dem Gewicht eines handelsüblichen Autos nun beim Metzger gelandet. Stuckis Sohn **Xavier** brach ob dieser Nachricht in Tränen aus.



### Gratulationen

#### AARBERG 90. Geburtstag



Heute kann **Rosmarie Möri-Ryser** am Zelgliweg 4 in Aarberg ihren 90. Geburtstag feiern. mt

#### LENGNAU/PIETERLEN 80. Geburtstag

Heute kann die Lengnauerin **Charlotte Karlen-Reidy** im Schössli Pieterlen ihren 80. Geburtstag feiern. mt

#### BIEL 80. Geburtstag

Heute kann **Verena Lüscher-Tschäppät** am Meinsbergweg 8 in Biel-Mett ihren 80. Geburtstag feiern. Die Jubilarin liest jeden Tag das «Bieler Tagblatt». mt

Das BT gratuliert den Jubilarinnen ganz herzlich und wünscht ihnen alles Gute.