

Aus Schuldgefühl wurde Verantwortung

Seit die Psychologin Sophie Perdrix an den KlimaGesprächen teilgenommen hat, hat sie ihren CO₂-Fussabdruck massgeblich reduziert.

Als Psychologin, die sich für Umweltschutz und die Transitions-Bewegung interessiert, fühlte sich Sophie Perdrix vom Ansatz der KlimaGespräche von Anfang an angesprochen. «Ich fand es spannend und sinnvoll, dass diese Methode die Themen miteinander verbindet», sagt die 37-Jährige. Anfänglich habe sie allerdings Bedenken gehabt, dass sie sich danach in Bezug auf ihr Verhalten noch schuldiger fühlen würde. «In Wirklichkeit war genau das Gegenteil der Fall.»

«Veränderungen, die mir anfänglich schwierig erschienen, wurden im Laufe der Gespräche ganz natürlich», sagt sie. So habe sie früher oft, ohne gross zu überlegen, das Auto benutzt. Als sie dann während der KlimaGespräche damit begann, ihre Mobilität zu dokumentieren, überlegte sie zunehmend, ob das Auto für ein Vorhaben wirklich nötig war. «Inzwischen überlege ich sogar, das Auto ganz zu verkaufen», sagt Perdrix. Sehr unterstützend seien auch die psychologischen Aspekte, die in den KlimaGesprächen thematisiert werden. So musste sie sich etwa bewusst machen, mit welchen Emotionen sie gewisse Dinge oder Tätigkeiten verbindet – bei ihr war das die Angst, mit dem Auto ein Stück Freiheit zu verlieren. Und schliesslich ging es auch darum, die Perspektive zu wechseln und sich zu fragen, was man gewinnen kann. «Mir kamen plötzlich Gedanken wie 'Ich spare Geld, im Zug habe ich mehr Zeit für mich, die Unfallgefahr ist geringer', die das Ganze in einem ganz anderen Licht erscheinen liessen», sagt Perdrix, die inzwischen nicht nur bei ihrer Mobilität, sondern auch beim Duschen, Heizen und Einkaufen einiges umgekrempelt hat.

Besonders wichtig in den KlimaGesprächen ist der Austausch in der Gruppe. «Ich traf hier auf Leute, die die gleichen Probleme und Sorgen haben, und auf andere, die teilweise schon viel weiter sind. Beides hat mir geholfen, mit meinen Themen weiterzukommen»,



«Veränderungen, die mir anfänglich schwierig erschienen, wurden ganz natürlich», sagt Sophie Perdrix.

sagt sie. «Jeder Austausch erfolgt ohne Zwang und gegenseitiges Urteilen – ich glaube, das ist der Schlüssel. Meine Schuldgefühle haben sich in diesen sechs Abenden in Verantwortungsgefühl gewandelt und in eine innere Überzeugung, immer mehr im Einklang mit meinen eigenen Werten zu handeln.»

Inzwischen hat Sophie Perdrix selber die Ausbildung zur Facilitatorin gemacht und organisiert KlimaGespräche im Raum Biel. Für sie sei das eine schöne Möglichkeit, sich zu engagieren und trotz allen Schreckensnachrichten eine positive Lebenseinstellung zu bewahren. «Früher hat mich die Angst um die Zukunft oft gelähmt. Die KlimaGespräche haben mich gelehrt, die globalen Probleme auf kleine Einheiten in meinem Alltag herunterzubrechen und Schritt für Schritt die Veränderungen vorzunehmen, die ich mir für die Welt wünsche».

— Pascale Schnyder

Brot für alle lanciert KlimaGespräche

Die KlimaGespräche wurden von einer britischen Psychotherapeutin und einem Ingenieur entwickelt. Sie basieren auf der Erkenntnis, dass wir zwar alle um den Klimawandel wissen, uns jedoch verschiedene psychologische, soziale und praktische Faktoren davon abhalten, unser Verhalten zu ändern. Auf diese Verhaltensänderung zielen die KlimaGespräche ab. An sechs Abenden werden die eigenen Gewohnheiten in Bezug auf Wohnen, Mobilität, Ernährung und Konsum sowie deren Folgen fürs Klima analysiert und konkrete Ziele ins Auge gefasst. Gleichzeitig werden innere Prozesse (Motivation, Ängste usw.) beleuchtet, die eine langfristige Verhaltensänderung erschweren.

Anfang 2020 starten *Brot für alle* und *Fastenopfer* mit der Durchführung der KlimaGespräche in der Deutschschweiz.

Falls auch Sie interessiert sind, an den Gesprächen teilzunehmen, kontaktieren Sie uns über www.brotfueralle.ch/klimagespraechе

Engagieren Sie sich mit uns heute für die Welt von morgen!