

# MOTIVATION statt Ohnmacht

VOM GRÜNEN DENKEN INS GRÜNE TUN - WIE FUNKTIONIERT'S?

Denken wir an den Klimawandel, kommen bei vielen von uns negativ behaftete Bilder hoch. Bilder vom drohenden Weltuntergang, von Dürren, Überschwemmungen ... Da ist es nur allzu verständlich, dass sich ein Gefühl von Machtlosigkeit einstellt, sind es doch sehr mächtige Bilder und wir als einzelne Menschen dem gegenüber sehr klein und machtlos. Oder?

Ja, das Thema Klimawandel ist mächtig und groß. Es betrifft alle Lebensbereiche. Das kann uns einschüchtern, muss es aber nicht. Im Gegenteil, wir können uns diese umfassende Größe zunutze machen. Wenn der Klimawandel also alle unsere Lebensbereiche betrifft, dann können wir im Umkehrschluss auch überall mit Klimaschutz ansetzen, vor allem in jenen Bereichen, die uns Spaß machen, in denen wir uns gerne betätigen.

Das nimmt dem ganzen schon mal ein bisschen die Machtlosigkeit und die Schwere. Wir werden aktiv und erleben, dass wir einen Beitrag leisten können. Das wiederum stärkt unsere Motivation, uns weiter für den Klimaschutz einzusetzen, andere dafür zu begeistern und plötzlich sind wir nicht mehr allein - wir sind viele!

## Wie kommen wir nun konkret ins Tun?

Jetzt wissen wir also, dass wir uns in allen möglichen Bereichen für Klimaschutz einsetzen können, sei es bei unserer Ernährung, unserer Mobilität, unserem Konsum- und Freizeitverhalten ... Alles sind relevante Hebel. Um aber wirklich langfristig die Motivation beizubehalten, ist es wichtig, unsere Handlungen in Übereinstimmung mit unseren Werten zu bringen. Dazu müssen wir zuerst mal unsere Werte



Katharina Benedetter  
ist Mitgründerin von  
Hallo Klima!

Foto: privat

kennenlernen. Wie machen wir das? Zum Beispiel mit Hilfe der Werteblume. Diese Übung kann allein oder in der Gruppe erfolgen, je nach Präferenz. Als erstes malen wir auf einem leeren Blatt Papier eine Blume. Dann schreiben wir Werte in die Blütenblätter, die entweder uns ganz persönlich oder auch unsere jeweilige Gruppe ausmachen. Solche Werte können z. B. Freiheit, Kreativität, Sicherheit, Gerechtigkeit ... sein. Im nächsten Schritt versuchen wir, eine Verbindung zwischen den jeweiligen Werten und dem Klimaschutz herzustellen.

Wie können diese Werte uns beim Klimaschutz unterstützen? Das kann konkret so ausschauen: wir stellen z. B. fest, dass in unserer Gruppe der Wert „Zugehörigkeit“ sehr wichtig ist. Zugehörigkeit zur Kirche, aber auch im größeren Sinne, wie Zugehörigkeit zur Natur, uns Menschen als Teil dessen verstehen lernen - und schon sind wir mittendrin im Klimaschutz. Mit diesem Wert können gemeinsame Aktivitäten angeboten werden, wie z. B. bienenfreundliche Orte schaffen, einen örtlichen Gemüse-Obst-Naschgarten für alle anlegen, einen Kleider-Bücher-Elektrogeräte...-Tauschbazar veranstalten usw. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Dort mit Klimaschutz beginnen,  
wo es Spaß macht. So bleiben Sie  
mit Motivation an der Sache dran!

Foto: © iStock zzve

Spielerisch aktiv zu werden stärkt die Verbindung zu anderen und oft entstehen Ideen zu weiteren Aktivitäten.

Foto: Wokandapix, www.pixabay.com



All diese Aktivitäten stärken die Zugehörigkeit zur Gemeinschaft, machen Freude, schonen die Ressourcen und schaffen (begleitet von entsprechendem Input) auch Bewusstsein rund um den Klimaschutz.

### Spielerisch aktiv werden

Bei einem gemeinsamen Klima-Spiele-Event können Spiele-Klassiker mit einem Klima-Bezug gespielt werden. Beispiele hierfür sind Klima-Scrabble oder Stadt-Land-Klima. Hier kurze Anleitungen zu den beiden Spielen:

#### Klima-Scrabble

Alle Teilnehmenden bekommen ein Blatt, auf dem ein einzelner Begriff in der Mitte geschrieben steht. Möglichkeiten dafür sind z. B. Klimaschutz, Artenvielfalt, Naturschutz, meine Zukunft ... Für jeden Buchstaben dieses Begriffs wird eine spontane Assoziation gefunden und zu eben diesem Buchstaben geschrieben. Die Assoziationen müssen dabei nicht immer mit dem jeweiligen Buchstaben beginnen, dieser kann auch in der Mitte oder am Ende des Wortes sein. Klima-Scrabble kann als Einzelübung oder auch in Kleingruppen gespielt werden. Im Anschluss wird gemeinsam über die Assoziationen diskutiert. Sind es positive oder negative

Begriffe? Wie können die Begriffe weitergedacht werden? Gibt es Verbindungen dazu in unserem Lebensalltag?

#### Stadt-Land-Klima

Die Logik ist dieselbe wie beim altbekannten Stadt-Land-Fluss. Aber statt der bekannten Kategorien werden solche mit Bezug aufs Klima gewählt, z. B. „Klimasünde“ (das schadet dem Klima), „Ökoklischee“ (ein Vorurteil gegenüber Klimaschützer:innen), „Fleischersatz“ (alles, was uns davon abhält, Fleisch zu essen), „Klimawandelfolge“, „Klimaschutzmaßnahme“ ... Die dazu gefundenen Begriffe dürfen ruhig etwas weiter hergeholt werden. Hier geht es darum, sich humorvoll und kreativ dem Thema anzunähern.

Bei beiden hier genannten Spielen ist das Framing zentral. Es ist stark anzuraten, positiv besetzte Begriffe, Fragestellungen ... zu verwenden. Dieses positive Framing unterstützt

einen konstruktiven und produktiven Austausch im Anschluss an das Spiel. Zusätzlich zum inhaltlichen Austausch ist auch ein emotionaler Austausch möglich, indem in der Gruppe Fragen gestellt werden wie: Welche Gefühle werden hier bei mir wach? Fühle ich mich motiviert, ins Tun zu kommen? Was brauche ich, um ins Tun zu kommen? Wichtig ist es hierbei, dass sich die Teilnehmer:innen sicher und verstanden fühlen. Basierend auf diesem Austausch können Ideen, Wünsche und weitere Aktivitäten abgeleitet und weiterentwickelt werden.

#### Think big!

Sie wollen größer denken? Dann trommeln Sie doch Leute für die Entwicklung von Zukunftsideen zusammen. Wie soll unsere Gemeinschaft im Jahr 2040 aussehen? Was ist dann anders? Was ist gleich? Was ist besser? Wieso? Wo stehe ich in dem Ganzen? Und wie können wir schon heute Schritte in Richtung dieses schönen Zukunftsbildes gehen?

Klimaschutz ist ein Marathon und kein Sprint. Umso wichtiger ist es, unsere Motivation mit viel Freude am Tun bei Laune zu halten. Kommen wir deshalb gemeinsam vom grünen Denken zur grünen Haltung und damit ins grüne Tun!

**Hallo Klima!** ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 2020 Menschen vernetzt, die sich für den Erhalt der Lebensgrundlagen unseres Planeten einsetzen wollen. Hallo Klima! bietet einen einfachen Zugang zu Informationen rund um den Klimawandel sowie Tipps für einen klimafreundlichen Alltag. In den Workshops und Vorträgen werden wichtige Fakten geteilt, Wissen und vielfältiges Know-how vermittelt. Den beiden Gründerinnen ist es wichtig, sich zu engagieren und Verantwortung zu übernehmen.

Nähere Informationen: <https://halloklima.at/>