

# **12 Gedanken um die Welt zu verändern**

Prof. Dr. Maike Sippel

Mitmach-Konferenz Friedrichshafen – Häfler Zukunft gemeinsam gestalten – 9.11.2024

Vor und nach der Flut

## Video zeigt die massive Zerstörung im Ahrtal

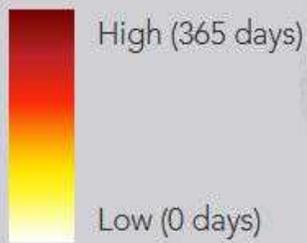


Die Bundesstraße 256, welche durch das Ahrtal führt, wurde bei Altenahr durch die Flut weggerissen. Foto: dpa/Thomas Frey



Bild: CC BY-NC-ND 2.0 Quarrie Photography, Jeff Walsh, Cass Hodge

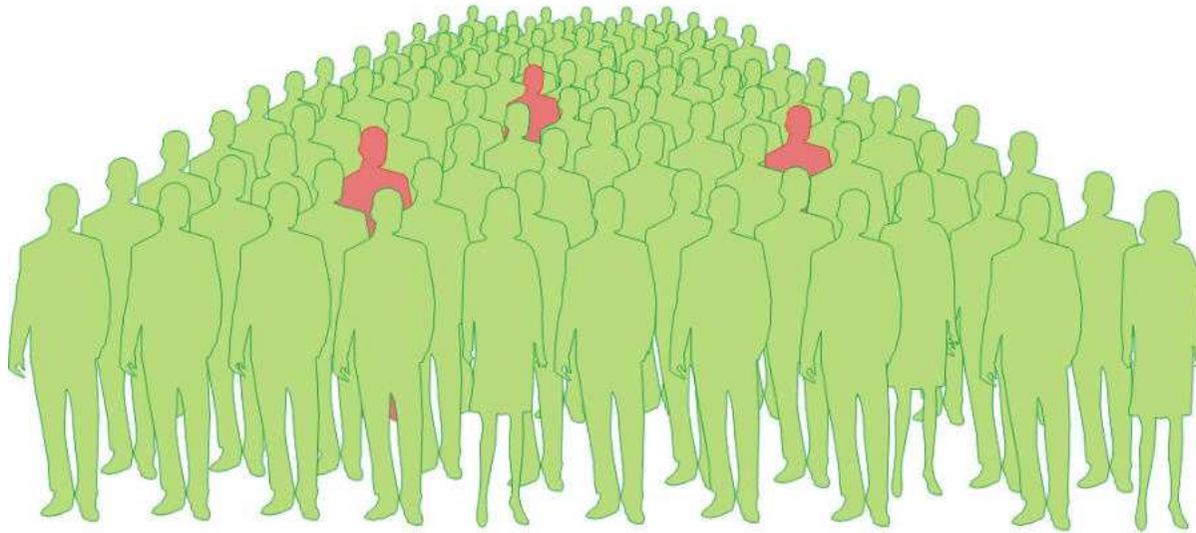
# In zwei Generationen bei 40°C Außentemperatur und 60% Luftfeuchtigkeit unbewohnbar



Anzahl der tödlichen Hitzetage  
im Jahr 2100  
(bei ungebremster Klimakrise)

Bild: Carbon Brief, <https://www.carbonbrief.org/billions-face-deadly-threshold-heat-extremes-2100-study>,  
CC4.0-NC-ND, basierend auf: Mora, C. et al. (2017) Global risk of deadly heat. Nature Climate Change;  
IPCC Szenario RCP8.5, 2100

**Die Klimakrise existiert.  
Wir Menschen verursachen die Klimakrise.  
Die Klimakrise hat sehr sehr ernste Folgen.  
Und wir können noch etwas tun.**



97 (bis 99) von 100 praktizierenden Klimawissenschaftlern sind sich dessen sicher.

Politisch: Stürmische Zeiten

US-Wahl 2024

# Donald Trump gewinnt die Präsidentschaftswahl

POLITIK | DEUTSCHLAND

## Koalitionsbruch in Deutschland: Mögliche Neuwahlen im März

**Alles muss anders werden.**

**Aber wie?**

**Und was ist unser Beitrag?**

**Alles muss anders werden.**

**Aber wie?**

**Und was ist unser Beitrag?**

# 1. Sehen Sie sich als Teil dieser Welt

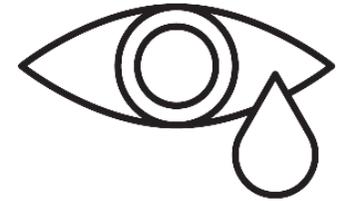


- » Wir sind eng verbunden mit dem Leben um uns herum
- » „biophiles Bewusstsein“ als Überlegensgrundlage der Menschheit (Rifkin 2022): Ein Denken, das von der Liebe zum Lebendigen geprägt ist
  
- » Eingebunden als Teil einer Kette der Generationen von Menschen
- » „Was für Auswirkungen haben unsere heutigen Aktivitäten auf unsere Nachfahren in der siebten Generation?“ (irokesische/indigene Philosophie, Clarkson et. al 1992)
- » „Longer now“ und „Larger us“ (Evans 2017)

## 2. Seien Sie dankbar



- » Welch Wunder, dass es Sie und mich gibt!
- » Dinge, für die wir dankbar sind in dieser Welt = Sprungfeder für unser Engagement
- » Als Individuen macht uns die Kultivierung von Dankbarkeit zufriedener (z.B. Emmons et al. 2019)
- » Als Gesellschaft stärkt das Zeigen von Dankbarkeit Verbundenheit und Großzügigkeit (McCullough et al. 2008)



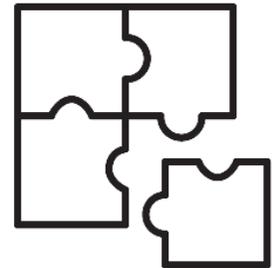
### 3. Lassen Sie Schmerz und Trauer zu

- » „Klima-Angst“ ist weit verbreitet (van Bronswijk 2022)
- » Zwei Seiten einer Medaille:  
Bewusstsein für das Wunderbare → Bewusstsein für das, was auf dem Spiel steht
  - Überflutete Häuser / verdorrte Ernten / brennende Wälder
- » Auch die anstehende Zeit der Veränderungen ist emotional anstrengend
  - Abschied vom fossilen Zeitalter
  - Unsicherheit, wohin genau die Reise geht
- » „Stand up for your depression“ (Umweltpsychologe Per Espen Stoknes, 2015)
  - Mit Freunden darüber sprechen
  - Sich für den Klimaschutz engagieren

## 4. Nehmen Sie sich ernst und machen Sie Ihre Werte zur Grundlage Ihres Handelns



- » Ihre wichtigste Entscheidung: Wofür setze ich meine Lebenszeit ein?
- » Was möchte ich meiner Urenkelin in vielen Jahren sagen, wenn sie mich fragt, was ich in den entscheidenden 2020er Jahren getan habe?
- » „kognitive Dissonanz“ (wenn Einstellungen und Handeln auseinanderklaffen) = unangenehm (Festinger 1957)  
→ Verhalten ändern oder Einstellungen ändern
- » Oft: ausblenden von Klimafakten um liebgewonnenes Verhalten beizubehalten – und immer häufiger schlechtes Gewissen
- » Kraft daraus ziehen, Handlungen konsequenter an Werten auszurichten
- » Grenzen und Hadern sind menschlich



## 5. Machen Sie sich ein Bild von der Zukunft

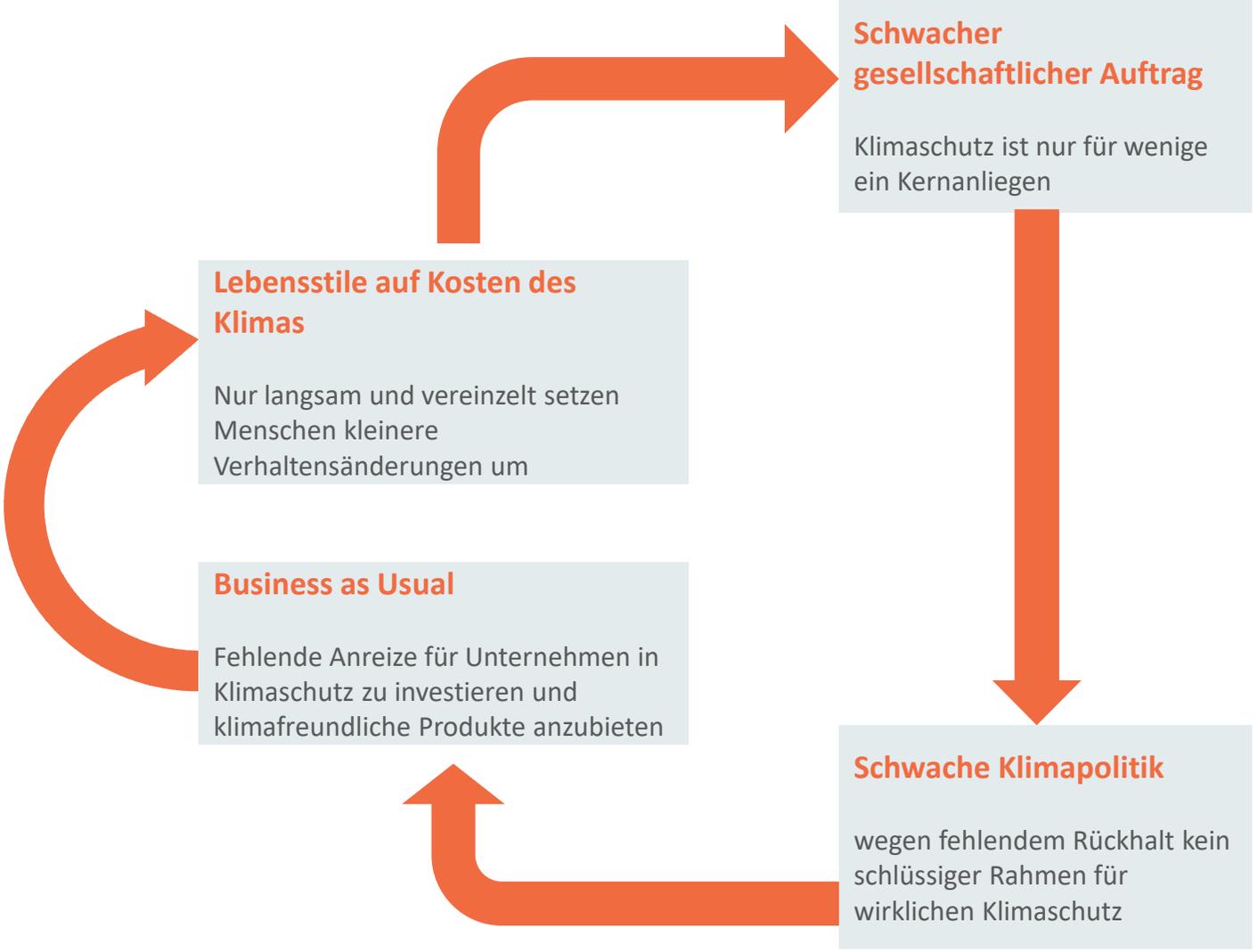
- » Statt reinem Abwehrkampf gegen die Klimakatastrophe: Wo wollen wir eigentlich hin?
- » Was ist die schönste Vorstellung, die ich mir für die Zukunft machen kann, von meinem Wohnquartier, meinem Arbeitsplatz, meinem Dorf / meiner Stadt, meinem Land? (→ Methoden bei der Infothek für Realutopien)
- » Der Alternativlosigkeit des Krisen- und Gewohnheitsmodus ein Ende setzen
  
- » Hoffen durch Handeln: Mit einem Bild von wünschenswerter Zukunft vor Augen selber Hand anlegen und unser Mögliches dazu beitragen, dass diese Zukunft wahrscheinlicher wird. (Macy & Johnstone 2022)

## 6. Erinnern Sie sich, dass Wandel möglich ist

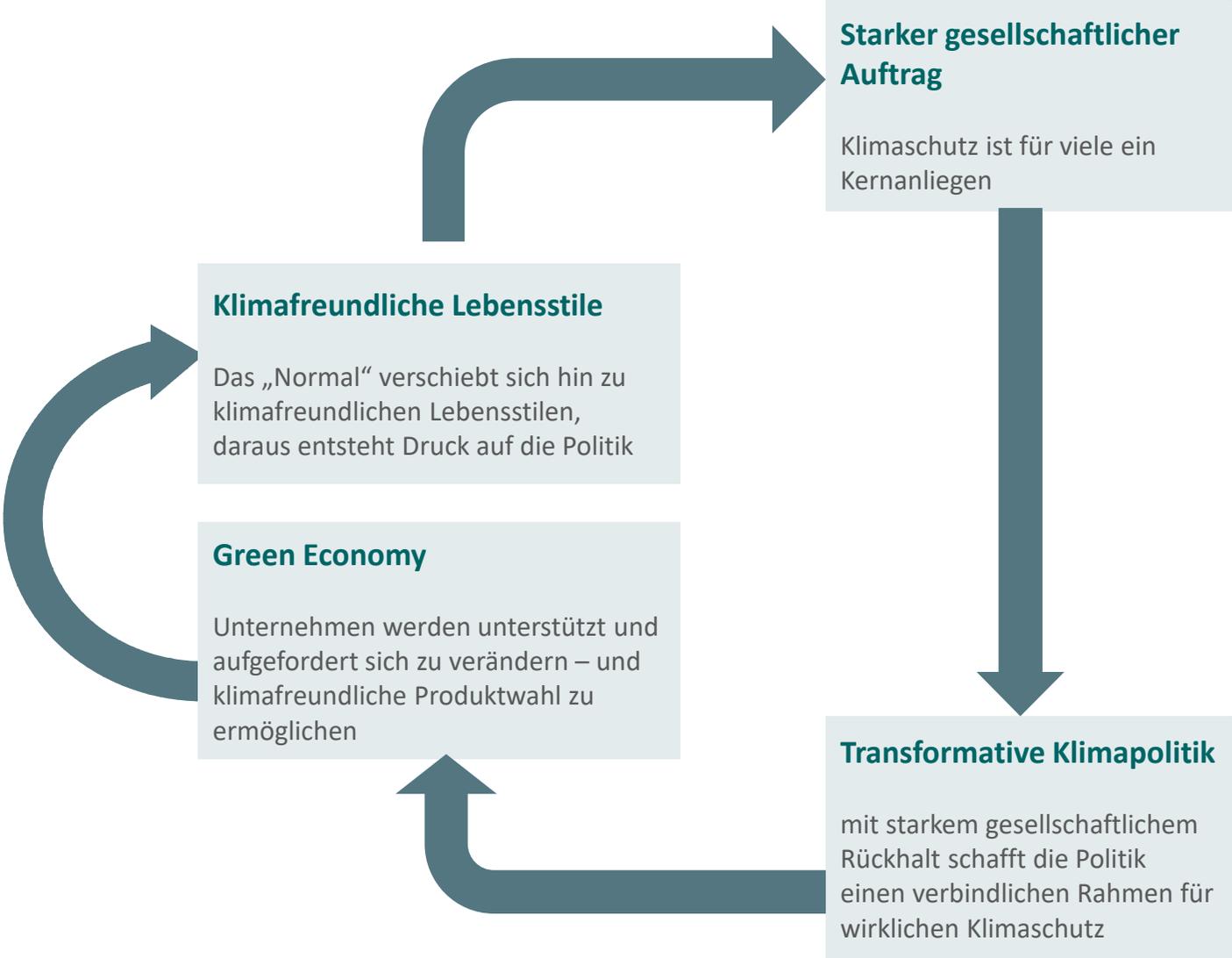
- » Viele Menschen wollen Teil der Lösung sein – aber wie geht Wandel?



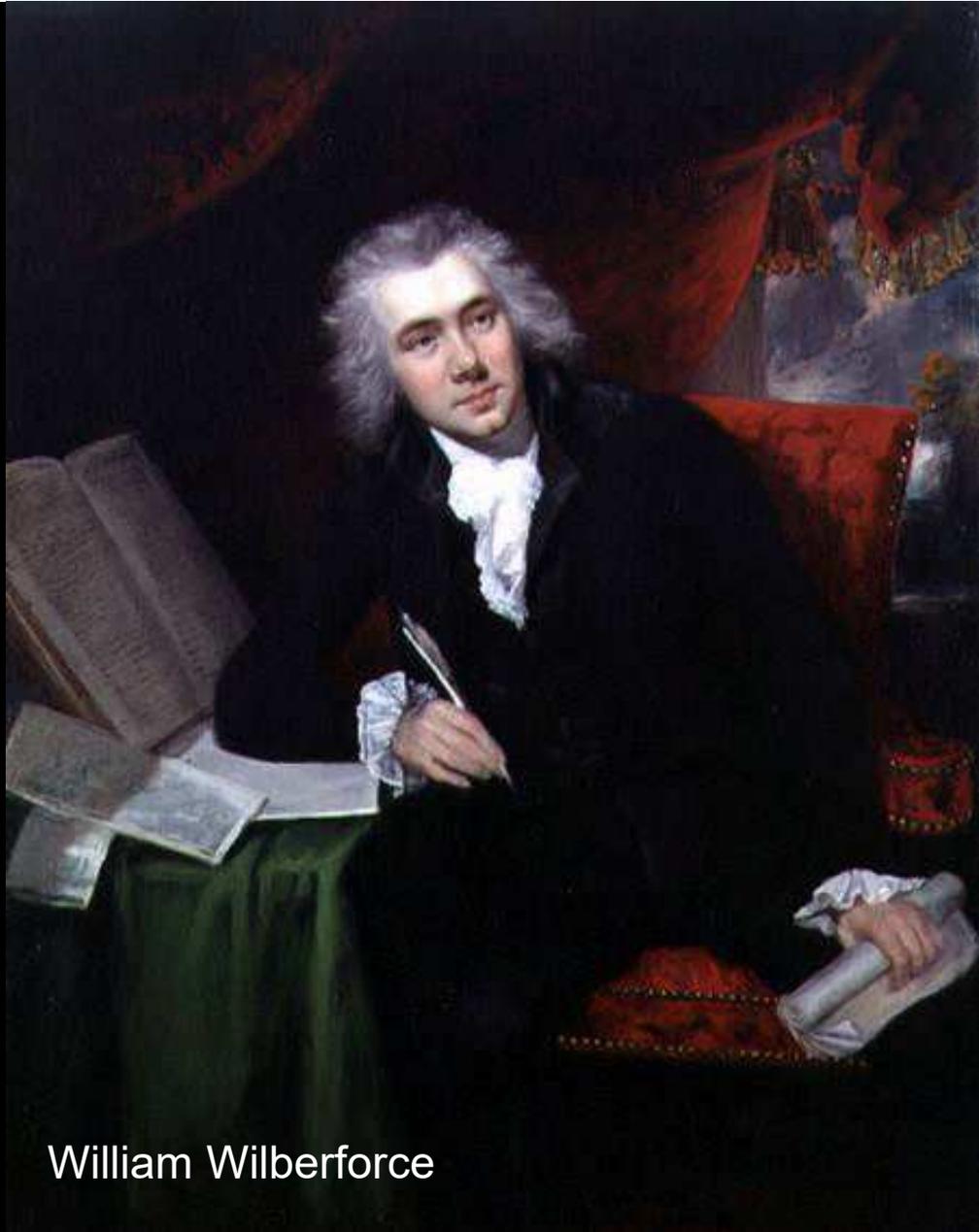
# Die Lage bisher



# So geht die Transformation







William Wilberforce



Christabel Pankhurst & Annie Kenney



## **7. Arbeiten Sie nicht nur an Ihrem Fußabdruck, sondern auch an Ihrem Handabdruck**



- » Vom Fußabdruck und dem Fokus auf das eigene Konsumverhalten zum Engagement als Bürger:in...

# Was tust du für den Klimaschutz?

Male die Felder aus, die zutreffen.

Alle Glühbirnen durch LEDs ersetzen

Plastikverpackungsfrei leben

Auf Flugobst und -gemüse verzichten

Leitungswasser statt Flaschenwasser trinken

Auf Coffee-to-go-Becher verzichten



Initiative Psychologie im Umweltschutz

Flugfrei leben



Nutzung eines sehr sparsamen Autos (unter 5 l/100 km)



Autofrei leben

Wohnen auf weniger als 30 m<sup>2</sup> pro Person



auf weniger als 20 m<sup>2</sup> pro Person

Wenig Fleisch essen (1-2 mal pro Woche)

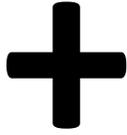


Vegetarisch ernähren

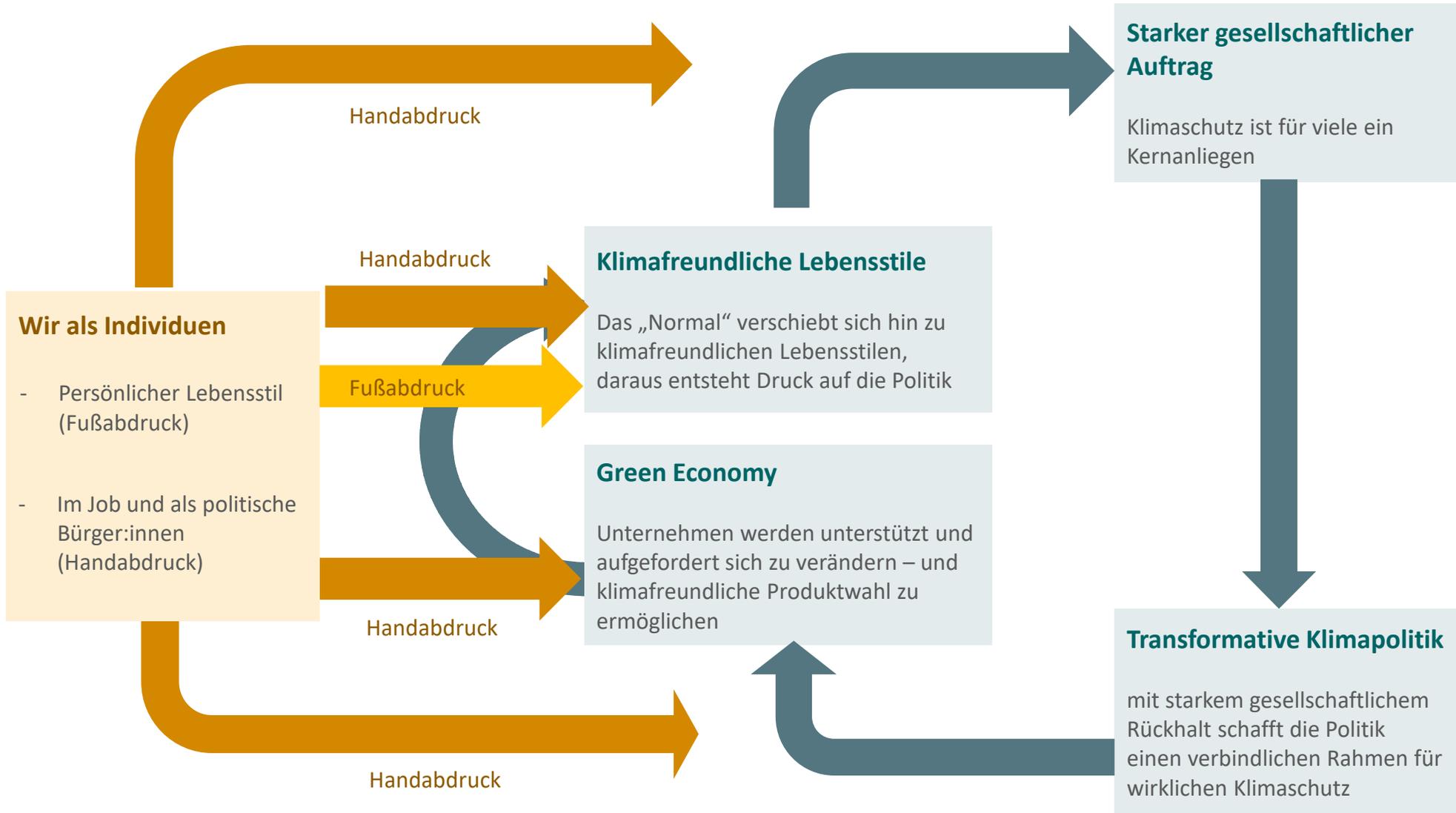
Vegan ernähren

Engagement für den Klimaschutz

Spenden für den Klimaschutz



# So geht die Transformation



## 8. Greifen Sie auf Werkzeug für Transformationsprozesse zurück



- » Es gibt immer mehr Transformationsprozesse
- » Typischerweise binden diese unterschiedliche Gruppen und Interessen ein
- » Es gibt erprobtes Werkzeug, um solche Prozesse zu moderieren und zu begleiten (und so die Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen), z.B.
  - Art of Hosting (Art-of-Hosting Trainings Land Vorarlberg)
  - Collective Leadership (Kuenkel et al. 2020)
  
- » Keine Gelingensgarantie – aber Unterstützung



## 9. Versorgen Sie sich mit guten Nachrichten

- » Schlechte Neuigkeiten werden mehr geklickt und sind deshalb überrepräsentiert
- » Unsere Gehirne sind dadurch unter Dauerstress und überfordert (Neurowissenschaftlerin Maren Urner)
- » Konstruktiver Journalismus berichtet faktenbasiert, kritisch und lösungsorientiert
  - Z.B. Perspectives Daily

## 10. Sprechen Sie darüber



- » Damit unser Denken und Handeln sichtbar wird (denn wir sind für Menschen um uns herum die „anderen“, an denen man sich auch orientiert (Sparkman et al. 2021))
- » Damit solche Gespräche nicht knirschen (Webster & Marshall 2019):
  - Nicht moralisch daher kommen
  - Nicht mit Fakten überzeugen wollen:  
„studies show that showing people studies doesn't work“
  - Über eigene Handlungsversuche und Erfahrungen austauschen, auch wo es holprig ist
  - Brücken schlagen zwischen Klima und den Werten des Gesprächspartners
  - Auf die andere Person einlassen und wirklich wissen wollen, was sie zum Klima umtreibt

## 11. Sehen Sie das Ganze als Abenteuer



- » Die Transformation ist keine Vergnügungsreise
- » Veränderungen sind anstrengend

Abenteuerreise mit uns als Held:innen?!

- » Mut zusammennehmen & an Aufgaben wachsen
- » Verbündete finden, die zu engen Freunden werden & Zwischenerfolge feiern

Es ist schwierig?

Willkommen im Club - so ging es wohl den meisten Menschen, die die Welt verändert haben.

## 12. Passen Sie auf sich auf



- » Es braucht uns, und es braucht unseren langen Atem
  
- » Darauf achten, dass das innere Feuer nicht zum Burn-out führt
- » Widerstandsfähigkeit und Resilienz stärken (z.B. Johnstone 2019)
  - Wie geht es uns und wie sind meine Alarmzeichen für Überlastung
  - Wieviele Bälle halten wir in der Luft und welche könnten wir vielleicht ablegen
  - Für uns sorgen, Beziehungen pflegen
  - Und: „tieferen Sinn“ in unserem Leben finden und kultivieren – an einer besseren Welt mitwirken?

## 12 Gedanken um die Welt zu verändern

1. Sehen Sie sich als Teil dieser Welt
2. Seien Sie dankbar
3. Lassen Sie Schmerz und Trauer zu
4. Nehmen Sie sich ernst und machen Sie Ihre Werte zur Grundlage Ihres Handelns
5. Machen Sie sich ein Bild von der Zukunft
6. Erinnern Sie sich, dass Wandel möglich ist.
7. Arbeiten Sie nicht nur an Ihrem Fußabdruck, sondern auch an Ihrem Handabdruck.
8. Greifen Sie auf Werkzeuge für Transformationsprozesse zurück.
9. Versorgen Sie sich mit guten Nachrichten.
10. Sprechen Sie darüber.
11. Sehen Sie das Ganze als Abenteuer.
12. Passen Sie auf sich auf.

**Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

A yellow starburst graphic with a black outline, containing text about a book release.

**Erscheint 2025:**

**Buch mit 12  
Gedanken um  
die Welt zu  
verändern**

Prof. Dr. Maike Sippel – [maike.sippel@htwg-konstanz.de](mailto:maike.sippel@htwg-konstanz.de)

# Quellen

- Sippel, Maike. 2022/2023. Zwölf Ideen, um die Welt zu ändern. Wochen-taz vom 31.12.2022/1.1.2023
- Clarkson, L., Morrisette, V. & Régallet, G. (1992). Our responsibility to the seventh generation: Indigenous peoples and sustainable development. Winnipeg: International Institute for Sustainable Development.
- Emmons, R. A., Froh, J., & Rose, R. (2019). Gratitude. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Hrsg.): Positive psychological assessment: A handbook of models and measures (S. 317–332). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000138-020>
- Evans, Alex (2017). The Myth Gap: What Happens When Evidence and Arguments Aren't Enough? Penguin, und auch die von Evans gegründete Initiative „Larger us“: <https://larger.us/>
- Festinger, L. (1957). A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Flinchbaugh, C. L., Moore, E. W. G., Chang, Y. K., & May, D. R. (2012). Student Well-Being Interventions: The Effects of Stress Management Techniques and Gratitude Journaling in the Management Education Classroom. *Journal of Management Education*, 36(2), 191–219. <https://doi.org/10.1177/1052562911430062>
- Germanwatch (2022). Transformative Bildung mit dem Handabdruck. 20 Praxismethoden für unterschiedliche Zielgruppen. Bonn/Berlin
- Infothek für Realutopien von Reinventing Society. <https://realutopien.info/>
- Johnstone, C. (2019). Seven Ways to Build Resilience: Strengthening Your Ability to Deal with Difficult Times. Robinson
- Kuenkel, P., Kuhn, E., Stucker, D., Williamson, D. (2020). Leading Transformative Change Collectively  
A Practitioner Guide to Realizing the SDGs. Open Access  
<https://doi.org/10.4324/9781003033561>
- Macy, J., Johnstone, C. (2022). Active Hope (revised): How to Face the Mess We're in with Unexpected Resilience and Creative Power.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism: The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current directions in psychological science*, 17(4), 281-285
- Melloh, L., Rawlins, J., Sippel, M. (2022). Übers Klima reden: Wie Deutschland beim Klimaschutz tickt. Wegweiser für den Dialog in einer vielfältigen Gesellschaft. Germany talks climate. Oxford: Climate Outreach. S. 11
- Rifkin, J. (2022). Das Zeitalter der Resilienz, Frankfurt
- Sparkman, G., Howe, L. & Walton, G. (2021). How social norms are often a barrier to addressing climate change but can be part of the solution. *Behavioural Public Policy*, 5(4):528-555. <https://doi.org/10.1017/bpp.2020.42>
- Stoknes, P.E. (2015). What we think about when we try not to think about global warming. Chelsea Green
- Szaguhn, M., Sippel, M., Wöhler, T. (2021). Mit #climatechallenge zu mehr CSR? Ein innovatives Lernformat für Verantwortungsübernahme in der Großen Transformation. In: Boos, A., Viere, T. (Hrsg.): CSR und Hochschullehre: Transdisziplinäre und innovative Konzepte und Fallbeispiele. Springer Verlag.
- Szaguhn, M., Sippel, M. (2021). Vom Konsumhandeln zum zivilgesellschaftlichen Engagement – Können Veränderungsexperimente für mehr Klimaschutz im Alltag dazu beitragen den Footprint-Handprint-Gap zu überwinden? In: Ludin, D., Wellbrock, W. (Hrsg.): Nachhaltiger privater und öffentlicher Konsum – Best Practices aus Wissenschaft, Gesellschaft und Unternehmenspraxis. Springer Verlag.
- Van Bronswijk, K. (2022). Die Klimaangst geht um. In: Politische Ökologie Oktober 2022, S. 39-44
- Webster, R. & Marshall, G. (2019) The #TalkingClimate Handbook. How to have conversations about climate change in your daily life. Oxford: Climate Outreach. Dazu auch ein Workshop Kit incl. Foliensatz und Ablaufplan (alles auf Englisch).
- Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen - WBGU (2011). Welt im Wandel – Gesellschaftsvertrag für eine Große Transformation

## Weiterführende Links

- » **Art of Hosting** – Trainings und Projektschmieden in Vorarlberg, Büro für Freiwilliges Engagement und Beteiligung des Landes Vorarlberg, <https://vorarlberg.at/-/art-of-hosting-die-kunst-raeume-fuer-gute-gespraechе-zu-schaffen>
- » **Active Hope** – Buch von Joanna Macy und Christ Johnstone (2022. Active Hope (revised): How to Face the Mess We're in with Unexpected Resilience and Creative Power), Active Hope Online Training (kostenloser und zeitlich frei wählbarer Online-Kurs, Lernumfang von 7 Wochen)
- » **Konstruktiver Journalismus: Perspective Daily** – täglich ein lösungsorientierter Artikel zum Lesen oder Hören.
- » **Klimakommunikation** – Besser übers Klima reden: 10 wissenschaftlich belegte Regeln. KEA / Sippel 2023. Bestellbar bei der Klimaschutz und Energieagentur des Landes Baden-Württemberg oder Download: [https://www.kea-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Publikationen/11\\_Klimakommunikation\\_4-Seiter\\_Besser\\_u\\_\\_bers\\_Klima\\_reden.pdf](https://www.kea-bw.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/11_Klimakommunikation_4-Seiter_Besser_u__bers_Klima_reden.pdf)