

Podcast mit Lea Dohm

Jutta Ribbrock [00:00:09]: Schön, dass du da bist, zur neuen Folge von **Einfach ganz Leben**, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunk-Redakteurin und Sprecherin für alle möglichen spannenden Dinge, von Radionachrichten über Fernsehbeiträge bis zu Hörbüchern. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben freudvoll, entspannter und auch klarer und intensiver macht. Heute ist bei mir **Lea Dohm**. Sie ist Psychotherapeutin und hat gemeinsam mit ihrer Kollegin Mareike Schulze die **Psychologists for Future** gegründet, in Anlehnung an die Klimabewegung **Fridays for Future**. Und die beiden haben ein Buch über die Klimakrise geschrieben. Es hat den Titel **Klimagefühle. Wie wir an der Umweltkrise wachsen, statt zu verzweifeln**. Und ich ergänze mal, was jede und jeder Einzelne von uns beitragen kann, um den Klimawandel abzumildern. Auch das steht in Leas und Mareikes Buch und auch darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Liebe Lea, herzlich willkommen!

Lea Dohm [00:01:23]: Hallo Jutta, danke für die Einladung.

Jutta Ribbrock [00:01:26]: Du und Mareike, ihr seid beide Psychotherapeutinnen. Wie kam es dazu, dass ihr ein Buch über die Klimakrise geschrieben habt?

Lea Dohm [00:01:35]: Ja, im Grunde hat es damit angefangen, dass wir ja als Erstes die Seite **Psychologists for Future** gegründet haben. Das war 2019, als die ganzen Klimaproteste größer und größer wurden und wir irgendwie den Eindruck hatten, das hat was mit Psychologie zu tun, da müsste unsere Berufsgruppe auch was zu sagen. Und dann hat sich innerhalb von kurzer Zeit im Grunde das für uns schon so dargestellt, dass wir auch auf Öffentlichkeitsarbeit setzen müssen, weil uns klar geworden ist, das ist ein Thema, was ganz viele Menschen betrifft, was uns alle angeht und wo wir mit unserem Wissen einfach was beizutragen haben. Und da waren wir natürlich total dankbar für die Gelegenheit, dass wir dieses Buch veröffentlichen durften.

Jutta Ribbrock [00:02:15]: Im Moment ist ja tatsächlich viel da. Es gibt zum Begriff gerade **Stapelkrise** ist davon die Rede, dass sich wirklich mehrere Krisen gleichzeitig entwickelt haben und übereinander stapeln. Also Corona, der russische Angriffskrieg gegen die Ukraine, Inflation, Artensterben, Erderwärmung. Also jede dieser Krisen ist für sich genommen ja schon echt ein Brett, aber alles zusammen. Da habe ich jetzt schon öfter gehört, dass man so sagt: „Eigentlich ist der Mensch psychisch gar nicht in der Lage, so viele Krisen auf einmal zu ertragen und vor allem zu bewältigen.“ Wie siehst du das?

Lea Dohm [00:02:53]: Ja, es sind natürlich herausfordernde Zeiten, das stimme ich absolut zu. Und ich glaube, dass wir uns möglicherweise oder ich befürchte, dass wir uns ein Stück weit daran gewöhnen müssen, dass wir es mit mehreren Krisen gleichzeitig zu tun haben, die ich aber aus meiner Sicht gar nicht so sehr getrennt nebeneinander, sondern es gibt ja auch viele Zusammenhänge. Also zum Beispiel mit den Abhängigkeiten von den fossilen Energien, von den Gaslieferungen aus Russland und so weiter, aber auch wie das mit der Klimakrise zusammenhängt. Gleichzeitig haben wir Corona als Pandemie. Wir wissen, mit Voranschreiten der Klimakrise nimmt die Wahrscheinlichkeit von Pandemien zu. Also es gibt tatsächlich ganz viele Querverbindungen auch dazwischen. Und wichtig ist jetzt aus meiner Sicht, dass wir damit anfangen, womit wir am meisten zukünftige Krisen verhindern können, damit wir unsere Zukunft so schön wie möglich schaffen.

Jutta Ribbrock [00:03:46]: Ja, wenn ich das richtig rausgelesen habe aus deinem Buch, dann betrachtest du es, es stört dich geradezu, dass diese Krisen, die ich gerade aufgezählt habe, in einem Atemzug genannt werden und als gleichwertig betrachtet werden. Wenn ich dich richtig verstehe, sagst du: „Eigentlich ist die **Umweltkrise die Mutter aller Krisen**.“

Lea Dohm [00:04:07]: Ganz genau, so könnte man es kurz zusammenfassen. Ich glaube, die Gefahr ist – also in der Psychologie nennt man das **Isolierung**. Das bedeutet, dass wenn wir mehrere Krisen gleichwertig nebeneinander stellen, wie es ja oft auch in der journalistischen Berichterstattung stattfindet, also einfach verschiedene Themen untereinander dargestellt werden, dass wir dann als Menschen verständlicherweise dazu neigen, das irgendwie uns Nächste und Konkreteste anzugehen, wenn wir überhaupt ins Handeln kommen, und dass dadurch die Umweltkrise immer wieder hinten runter zu fallen droht. Also einfach, weil sie so groß ist, alles überschattet und uns dann vergleichsweise unkonkret erscheint, möglicherweise im Vergleich zu den steigenden Gaspreisen und so weiter. Und das ist tatsächlich eine Gefahr, wo ich denke, dass es Sinn macht, dass wir das gut reflektieren und dass wir gucken, wie können wir das klug angehen, also so, dass wir geschickt uns durch die nächsten Jahrzehnte navigieren können?

Jutta Ribbrock [00:05:06]: Was ich so verrückt finde: Ihr sagt ja auch, wir stecken eigentlich in der größten aller Menschheitskrisen. Die Folgen der – so wie ihr es formuliert – **Folgen der Klimakrise werden von Fachleuten größer als ein Krieg mit Massenvernichtungswaffen eingeordnet**. Das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen. Und komischerweise scheint es so, dass viele von uns davon so unberührt sind, weil – ihr sagt ja – weil die Welt um uns herum läuft scheinbar normal weiter, bleiben wir ruhig und viele von uns scheinen gar nicht zu begreifen, wie krass und umwälzend das eigentlich ist, was da gerade passiert. Da gab es ja die große Flut 2021 Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz im Ahrtal. Das hat, glaube ich, schon einige aufgerüttelt, aber trotzdem nicht in diesem Maße. Wie kommt diese Diskrepanz zustande? Also dass das so allumfassend und dramatisch und wir machen trotzdem mehr oder weniger so weiter wie immer.

Lea Dohm [00:06:14]: Also das ist ein Thema, was wirklich riesig ist, weil es ein Stück weit auch unsere menschlichen Möglichkeiten der **Verdrängung** betrifft und wie wir Sachen beiseite schieben können. An dieser Stelle müssen wir dann auch aufpassen, dass wir nicht falsch psychologisieren, weil natürlich noch weitere Tatsachen hinzukommen, wie zum Beispiel dass uns von Politikerinnen ja auch suggeriert wird: „Wir haben die Lage im Griff, wir gehen das jetzt an, wir haben jetzt ein Klimapaket geschnürt“ und so weiter. Und dass da eben auch so eine Gefahr besteht, dass wir uns davon verwickeln lassen und denken: „Ja, super, dann ist ja alles gut“ und wir einfach einen permanenten Abgleich mit den naturwissenschaftlichen Fakten brauchen. Aber noch mal zurück auf die psychologische Ebene: Wenn wir als Menschen nicht so richtig Handlungsmöglichkeiten wahrnehmen, mit denen wir uns **wirksam** fühlen können, dann ist es naheliegend, dass wir das Thema beiseiteschieben und dass wir uns lieber mit anderen Problemen beschäftigen, die vielleicht konkreter sind, unlösbarer – also sei es mit dem nächsten Einkauf oder wie wir hier irgendwas im häuslichen Umfeld regeln und so weiter. Das sind oft Themen, die uns viel näher betreffen. Da gibt es so eine Neigung, die heißt **Present Bias**. Das heißt, wir neigen dazu, das, was im Hier und Jetzt ist, einfach viel größer zu bewerten als das, was irgendwann in der Zukunft liegen könnte und so weiter. Und da die Aufmerksamkeit hin zu lenken ist schwer, zumal die Klimakrise eben

auch **Angst** machen kann, wenn wir uns damit beschäftigen. Also ich habe gerade schon wieder dieses mit den vergleichbar zu einem Krieg mit Massenvernichtungswaffen gesagt. Das hat mir auch schon wieder ein bisschen Gänsehaut bekommen. Das sind Fakten, mit denen wir uns nicht gerne auseinandersetzen. Das macht Angst. Das ist unangenehm. Das kann einem wirklich schlaflose Nächte machen. Und das ist erst mal ganz verständlich. Und genau da wollen wir ja mit unserem Buch dann tatsächlich auch in diese Lücke zielen, nämlich dass wir den Leuten sagen: „Hey, das, was du da fühlst, ist gesund und normal. Und es gibt Möglichkeiten, wie wir gut damit umgehen können als Menschen.“

Jutta Ribbrock [00:08:18]: Ich bin ja eine große, große Freundin von **lösungsorientierten Betrachtungen**. Und ihr habt ja auch ganz viele Vorschläge in eurem Buch, was auch jede und jeder Einzelne schon für sich machen kann. Lass uns mal über das Hoffnungsrohe sprechen und dann analysieren wir vielleicht noch mal ein bisschen mehr, was diese Diskrepanz ausmacht, zwischen Bedrohung und diesem Nichthandeln. Viele Kleinigkeiten. Ich habe, meine Mama sagt immer: „Viele wenig ergeben ein viel.“ Ich liebe diesen Spruch. Was können wir so machen? Also wirklich, du hast ja gerade Present Bias gesagt. Also was können wir naheliegend in unserem Umfeld machen? Das finde ich total nett. So was wie: „Lade deine Freunde ein und koch mal **vegan**.“

Lea Dohm [00:09:06]: Ja, super Stichwort. Und jetzt müssen wir vielleicht, bevor wir zur Hoffnung kommen, noch einen kleinen Schwenk machen, weil ich glaube, dass das bei den meisten Leuten so abläuft. Wir nehmen das Problem wahr, bedenken: „Mist, da muss ich irgendwie was tun.“ Und dann fangen wir an zu handeln, und das ist ja auch gut so. Und dann gucken wir vielleicht in unserem direkten Umfeld, was kann ich hier machen? Wie kann ich vielleicht – bei mir hat es auch so angefangen – wie kann ich anders einkaufen? Vielleicht kann ich Fleisch eher mal kochen oder ganz und gar auf Fleisch verzichten und so weiter. Und wir fangen üblicherweise auf der **individuellen Ebene** an, das heißt bei uns selbst, weil es das ist, was uns am nächsten liegt und was wir auch gewöhnt sind und uns zum Teil auch von außen suggeriert wird, dass das der gute Ansatzpunkt ist. Und ich glaube, dass dann so ein Moment sich bei vielen Leuten einstellt, eher von **Frustration**. Und wo wir feststellen: „Mensch, jetzt stelle ich mich hier um und nehme vielleicht auch schon Einschränkungen für mich in Kauf und so richtig viel bringt es nicht.“ Da droht es dann oftmals eher in diese resignative, frustrierte Seite zu gehen, aber um dem was Hoffnungsvolles entgegenzusetzen – jetzt schließt sich der Kreis – ist, glaube ich, aus meiner Sicht vor allen Dingen hilfreich zu gucken, was können wir **gemeinsam** machen und wo sind eigentlich die **großen Hebel**? Und was haben wir als Menschen eigentlich alles für Möglichkeiten? Und da haben wir echt richtig viele noch. Also die Zeit läuft uns ein Stück weit davon. Wir müssen jetzt aktiv werden. Aber es tut sich schon in einigen Bereichen richtig viel. Also es gibt immer mehr Menschen, die irgendwie von diesem Thema alarmiert sind und ins Handeln kommen. Und wenn wir uns da umgucken: „Mit wem bin ich denn so unterwegs? Im Alltag zum Beispiel an meinem Arbeitsplatz oder bei meinen Hobbys, im Sportverein oder wo auch immer ich mich aufhalte? Wie kann ich da in diesen Gruppen, in denen ich sowieso drin bin, wie kann ich das da zum Thema machen?“ Und dann stellen wir fest, dass die Hebel plötzlich viel wirksamer werden, als wenn ich hier persönlich in meiner Küche rumhantier, sondern dass wir auf einmal viel mehr erreichen können, wenn wir diese Klima- und Umweltthemen mit den Sachen verbinden, mit denen wir sonst so zu tun haben.

Jutta Ribbrock [00:11:06]: Ja, großartig, das meine ich. Das war auch mein Ziel mit dem Gespräch, dass wir das sozusagen sammeln, das Individuelle: Was kann man

machen? Was kann man gemeinsam mit anderen Menschen machen? Und du hast ja jetzt schon angedeutet, das bleiben wir mal gleich bei dem Thema, die **Überzeugungsarbeit**. Ja, und da sagt ihr hoffnungsweise in eurem Buch: „Das kriegt man auch hin, ohne den anderen total auf die Nerven zu gehen.“ Ich erlebe das ja auch. Also ich bin eigentlich schon seit Jahrzehnten, interessieren mich Umweltthemen total und habe es versucht, durch meine persönliche Lebensführung auch umzusetzen. Keine Ahnung, viel Fahrradfahren, öffentliche Verkehrsmittel, Auto nur im äußersten Fall, wenn es dringend nötig ist und so weiter. Oder auf der Herdplatte den Topf draufstellen, volle Pulle anstellen, aber Restwärme nutzen. Wenn ich dann nach einem irgendwas, was ich gerade erhitzt habe, noch ein bisschen Hafermilch warm machen will, dass ich den Topf auf die Platte stelle, die noch warm ist und so. Genau. Und natürlich erlebe ich dann aber in meinem engeren Umfeld auch, dass das jemanden nervt, wenn ich dann sage: „Guck mal, wir könnten doch den Topf noch schnell drauf stellen und die Restwärme nutzen.“ So: „Oh du, wieder mit deinem Ökokram.“ Also wie kriegen wir das wirklich gut hin, ohne anderen auf die Nerven zu gehen und sie sozusagen von dem Thema weg zu schubsen?

Lea Dohm [00:12:33]: Ich glaube, was diese ganzen Umweltthemen angeht, laufen die meisten, wenn nicht gar alle von uns mit so einem **schlechten Gewissen** durch die Gegend, weil wir ja wissen, dass unser Alltag eben noch nicht nachhaltig ist und dass wir an ganz vielen Stellen noch Verbesserungsbedarf haben. Und in dem Moment, wo du das dann mit dem Topf sagst, stößt du möglicherweise genau auf dieses schlechte Gewissen. Und das kann ganz schnell **Reaktanz** hervorrufen. Das bedeutet, dass Leute dann eher zurückschrecken und in der Abwehr landen und denken: „Darauf sollte ich jetzt auch noch achten oder so?“ Das kann dann eher ja zu auch wieder zu so einem unangenehmen Gefühl führen. Aber wenn du das gar nicht erwähnst, sondern vielleicht einfach machst vor den Augen von den anderen, dann ist die Wahrscheinlichkeit möglicherweise etwas größer, dass die Leute sich das abgucken. Denn wir wissen aus der Psychologie, dass einerseits ganz viel über **Vorbild** funktioniert und andererseits über **soziale Normen**. Das heißt, als Menschen mögen wir gar nicht so gerne auffallen. Wir möchten uns lieber in Gruppen irgendwie integrieren und uns da gut aufgehoben fühlen. Und wenn wir sehen, die anderen machen das und die nutzen vielleicht die Restwärmes, um jetzt mal bei dem Beispiel zu bleiben, dann mache ich das auch eher, weil ich will ja auch dazugehören und ich will auch ein Stück weit so sein, wie andere sind. Das heißt, das ist jetzt in den nächsten Jahren wahrscheinlich – es geht ja nicht nur um den Herd, sondern es geht im ganz großen Stil darum, dass wir die sozialen Normen verändern, nämlich dass das **nachhaltige Verhalten**, das, was tatsächlich irgendwie gut für unsere Umwelt ist, was gut fürs Klima ist, was am besten keine Emissionen verursacht, dass das zum Alltag wird. Und wenn wir das hinkriegen, das umzusetzen und dabei zu zeigen, wir haben trotzdem noch ein gutes Leben und sind nicht verbiestert und verhärmmt, sondern haben irgendwie Freundinnen und einen guten Alltag und Lebensfreude und Verbundenheit, die oft dadurch entsteht, dann ist es, glaube ich, etwas, was große **Nachahmer-Effekte** mit sich ziehen kann. Wobei wir jetzt natürlich wieder ein bisschen über die individuelle Ebene sprechen. Das Ganze gibt es ja auch noch im größeren Stil.

Jutta Ribbrock [00:14:37]: Können wir gerne jetzt so überschwenken. Ich habe gerade noch gedacht, weil du ja auch gesagt hast, zum Beispiel: „Wo halte ich mich auf, im Kollegenkreis zum Beispiel“, wäre ja auch wieder so ein individuelles Ding. Ich fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit und quatsch mal darüber. „Ach, bin heute Morgen schon eine halbe Stunde Fahrrad gefahren. Jetzt fühle ich mich total gut.“ Dass das ja vielleicht auch um sich greift als Idee. Genau. Ich weiß aber, dass ihr natürlich auch vertretet: Im Grunde muss es viel größere gesellschaftliche Veränderungen geben. Ich habe noch mal jetzt gedacht, auch als ich euer Buch gelesen habe. Und wenn man auf die vergangenen

Jahrzehnte zurückschaut, dieser Zeitraum, in dem diese Art von Lebensführung entstanden ist, also ich rede jetzt natürlich von unserer westlichen Welt, ein demokratisches, sehr wohlhabendes Wirtschaftssystem, dass wir in einem unfassbar kurzen Zeitraum, weiß ich nicht, seit den 60er Jahren. Vielleicht war es normal, dass es anfing, dass in jeder Familie ein Auto ist und so weiter. Also die grenzenlose Mobilität, das Reisen weltweit und so weiter. Wir haben in einem sehr, sehr kurzen Zeitraum eigentlich die Welt, die Luft voll geblasen mit den Emissionen. Oder es ist wirklich...

Lea Dohm [00:15:58]: Absolut. Und das ist das, wo gerade meine Generation – ich bin 40, also ich bin damit aufgewachsen – das war wie so ein Grundgefühl: Alles ist möglich, der Strom kommt aus der Steckdose. Es ist eigentlich normal, ein bis zweimal im Jahr in Urlaub zu fahren. Und wenn ich dann irgendwie mich gut anstrengt und ordentlich arbeitet, dann werde ich auch so ein Leben haben, dass ich das auch für mich und meine Familie möglich machen kann. Und solche tiefgehenden Muster oder auch Narrative tatsächlich in Frage zu stellen und zu reflektieren und zu gucken: Erstens, brauchen wir das wirklich? Und zweitens, macht uns das eigentlich glücklich? Ich glaube nämlich, in vielen Fällen ist das gar nicht so. Das erfordert schon harte Arbeit, das erfordert ein gewisses Maß an **Selbstreflexion**. Möglicherweise geht es auch leichter, wenn ich mit anderen darüber spreche, mich darüber austauschen kann: „Wie sieht ihr das eigentlich?“ Und da wissen wir zum Beispiel auch als Psychotherapeutin, dass es sehr viele Menschen in unserer Gesellschaft gibt, die sich zum Beispiel **einsam** fühlen und die das Gefühl haben, bei dieser hohen Geschwindigkeit und bei dem, was uns da vorgelebt wird, an Konsum gar nicht mehr recht mithalten zu können, sondern eher auf der Verliererseite zu stehen. Und das ist ja vermutlich was – also mir geht es zumindest so – was wir als Gesellschaft gar nicht wollen, sondern wir wollen, wünschen uns ja irgendwie einerseits natürlich Sicherheit, aber andererseits auch Verbundenheit und irgendwie so was wie **Werte**. Die meisten Menschen fühlen sich gut, wenn sie den Eindruck haben: „Ich lebe meinen Werten entsprechend. Das und das ist mir wichtig und das kriege ich irgendwie umgesetzt.“ Dann fühlen wir uns ein Stück weit zufriedener und in uns selbst stimmiger. Und ich glaube, solche auch gedanklichen und gefühlsmäßigen Prozesse in Gang zu setzen, darum geht es jetzt auch ganz viel in den kommenden Jahren.

Jutta Ribbrock [00:17:43]: Ja, wie kriegen wir das hin? Von vielleicht auch von diesem **Verzicht-Gefühl** hin zu: „Ich kann was dazu beitragen, unsere Welt lebenswert zu erhalten, dazu beitragen, unsere Lebensgrundlagen zu erhalten.“ Das ist ja eigentlich ein total schönes Ziel.

Lea Dohm [00:18:01]: Ja, ich glaube, dass der Verzicht-Begriff bei vielen eher ein bisschen negativ konnotiert ist. Also wer verzichtet schon gerne? Gerne, aber wir hätten ja gerne alles und so, sondern dass es vielleicht eher darum geht, über **Suffizienz** zu sprechen: „Wie viel brauche ich eigentlich wirklich? Macht es mich eigentlich als Käufer glücklich, wenn ich 40 Joghurtarten bei Rewe habe?“ Ich stehe manchmal auch überfordert davor und denke mir: „Hat, nehme ich denn jetzt?“ Also ist das wirklich was, was wir für ein gutes Leben brauchen? Also es kann ja auch dazu führen, wenn es so ein Überangebot gibt, dass es uns eher erdrückt und ein bisschen hilflos macht. Und ich würde denken, wenn wir **Überkonsum abbauen**, dann ist das erst mal nicht Verzicht, weil wir verzichten da auf nichts, was irgendwie dringend notwendig für uns ist, sondern eher sogar auf etwas, was Menschen Druck machen kann und was sich gar nicht immer nur gut anfühlt. Also das ist jetzt natürlich insgesamt ein bisschen differenzierter zu betrachten, aber ich glaube, an einigen Stellen können wir gut auf Sachen verzichten – da ist der Begriff wieder – ohne dass wir wirklich was verlieren, sondern ganz im Gegenteil, das ist eher wie so ein **Besinnen** sich anfühlen kann, wie so auch ein Stück weit mehr

Wertschätzung mit reinkommt. Vielleicht ist die Schokolade leckerer, wenn es die nicht ganz so oft gibt, als wenn ich sie jeden Tag wie eine Tafel reinzwiebel.

Jutta Ribbrock [00:19:25]: Gut, dass die Dinge was Besonderes bleiben. Ja, genau. Auch da sind wir jetzt wieder immer an diesem Punkt zwischen Individualität und großen Strukturen. Jetzt gehe ich mal auf das ganz Große. Was wünschst du dir von **politischen Entscheidern**, was sie da auf den Weg bringen können?

Lea Dohm [00:19:52]: Ich wünsche mir, dass die Klimakrise, dass die Umweltkrise in all ihren Auswirkungen ernst genommen wird, dass die **naturwissenschaftlichen Fakten Grundlage ihres Handelns** werden, weil ich mir wünsche, dass die Zukunft für meine beiden Kinder gesichert wird und dass sie ein gutes Leben haben können, ein sicheres, gutes Leben. Und ich glaube, dass wir uns da ein Stück weit ehrlich machen müssen, inwieweit das so erreicht werden kann, weil im Moment entspricht der Kurs der Bundesregierung noch überhaupt nicht dem, was Wissenschaftlerinnen empfehlen und was sie uns raten, um eine sichere Zukunft zu schaffen. Und auch nicht dem, was beispielsweise im **Pariser Abkommen** beschlossen wurde. Da gibt es doch eine Kluft. Da wünschte ich mir einerseits eine **Ehrlichkeit** gegenüber den Menschen. Ich glaube, dass wir mit Ehrlichkeit umgehen können und dass wir uns das auch wünschen. Und andererseits, was ich mir auch wünschen würde, wäre tatsächlich **Bürgerbeteiligung**. Wir wissen aus ersten Versuchen zu **Bürgerinnenräten** beispielsweise, dass wenn Leute Entscheidungen treffen, die nicht so sehr von Geld und Machtfragen beeinflusst werden, sondern die darüber aufgeklärt werden, eine Fortbildung bekommen, wie was es da zu entscheiden gibt und wie die Rahmenbedingungen sind, dass die Entscheidungen dann wirklich **wegweisend** ausfallen, ganz, ganz toll, sehr **gemeinwohlorientiert**. Und wenn wir das mit einbauen könnten, dann glaube ich, dass das das Potenzial hat, unsere Demokratie eher zu stärken, die ja per se auf Partizipation beruht.

Jutta Ribbrock [00:21:23]: Was wäre denn die Richtung? Weil die aktuelle Bundesregierung, die treibt das ja voran, dass sowohl Windenergie als auch Photovoltaik ausgebaut wird, also dass wir schon schneller, als das vielleicht vorher passiert ist, in Richtung der **erneuerbaren Energien** gehen. So, was ich bei dir höre, sagst du, das reicht nicht. Was wäre es ganz konkret, was es bräuchte?

Lea Dohm [00:21:47]: Ich glaube, die Entwicklung geht in die richtige Richtung. Aber wir haben ein **Zeitproblem**. Es geht ja darum, das zu **beschleunigen**. Von naturwissenschaftlicher Seite würde ich lieber auf die Leute verweisen, die sich damit auskennen, also die wirklich wissen, in welchem Stil wir das brauchen, mit welchen Zahlen, welche Punkte und Zielgrößen da erreicht werden müssen. Da gibt es Leute, die sich da gut eingearbeitet haben und das liegt der Bundesregierung meines Wissens auch auf dem Tisch. Die haben ja ihre Beratergremien und so weiter, auf die sie da zurückgreifen können. Wenn ich mich eher auf die psychologische Komponente wieder zurückbesinne, was ich ja besser kann, weil das einfach mein Themenbereich ist, dann würde ich mir wünschen, dass es uns gelingt, mehr als Menschen darüber ins Gespräch zu kommen, was für Veränderungen uns da eigentlich bevorstehen. Und da haben tatsächlich diese Beratergremien für die Bundesregierung auch schon was zugesagt. Die haben nämlich gesagt, dass wir vor einer **gesellschaftlichen Transformation** stehen, die auf **Einsicht, Umsicht und Voraussicht** beruhen muss. Und das ist im Grunde was ganz Neues, weil die großen Transformationen in der Gesellschaft in der Vergangenheit eher – da sind wir so reingestolpert, also zum Beispiel mit der industriellen Revolution, das hat einfach neue Möglichkeiten geschaffen, die wurden dann größer und größer. Und das, was wir jetzt brauchen, es muss praktisch etwas sein, was **aus uns heraus passiert**,

aus Einsicht. Und da stecken ja einerseits ganz viele psychologische Faktoren drin und andererseits zeigt das, dass das was ist, was sich in uns entwickeln kann und auch zwischen uns, also im Kontakt, im Gespräch und in den sozialen Normen, die wir so leben.

Jutta Ribbrock [00:23:26]: Ich fand jetzt ansatzweise sogar, dass da die Kommunikation von einzelnen Vertretern der Bundesregierung schon ganz gut war. Ich will jetzt hier nicht so Namen nennen, um zu vermeiden, dass es nicht parteipolitisch wird, aber so in der Richtung wie: „Leute, das und das erwartet euch. Wir können euch zum Teil unterstützen, aber nicht alles von euch nehmen.“ Das fand ich schon sehr, sehr gut und das wäre doch ein bisschen die Richtung, was verstärkt werden müsste und auch nicht so begrenzt durch Legislaturperioden. Das ist ja oft auch das Problem. Das ist jetzt auch gerade so, weil die Leute Angst bekommen wegen der hohen Gaspreise, wegen der Inflation. Plötzlich purzeln Beliebtheitswerte von Politikern, die gerade noch top of the pops waren und dann rutschen die runter, weil sofort Misstrauen da ist. Das ist vielleicht auch ein das Thema **Vertrauen**.

Lea Dohm [00:24:24]: Ja, absolut. Das wäre auch ein Stück weit lösbar über **BürgerInnenräte**, also über direkte Partizipation, dass man solche Mechanismen möglicherweise nutzt, um da unsere demokratischen Prozesse zu ergänzen. Zum Thema Kommunikation: Ich halte da ganz viel von, nachdem ich mich jetzt irgendwie eine ganze Weile mit diesen Kommunikationsfragen beschäftigt habe. Ich glaube, dass sich die Narrative, die wir kennen, aus der Medizin, aus der Gesundheit total anbieten. Denn wenn wir über die Klimakrise und über die Umweltkrise sprechen wie über einen **medizinischen Notfall**, der es ja tatsächlich ist – also wir haben, wir müssen jetzt ganz schnell in Veränderungen kommen – dann hat das verschiedene Implikationen, die ganz hilfreich sind. Also zum Beispiel wissen wir, dass wenn es einen medizinischen Notfall gibt, die meisten von uns kennen das aus Erfahrung. Vielleicht haben wir das mal im Familienumfeld oder so erlebt, dass sich dann **Prioritäten verschieben**, dass dann plötzlich Sachen hinten angestellt werden, die wir vielleicht geplant hatten, dass wir mit den Möglichkeiten, die wir in dem Moment haben, irgendwie eine Lösung finden müssen. Und wenn jemand auf der Straße kollabiert, dann müssen die Leute irgendwie aktiv werden, die jetzt nun mal da sind, und müssen da ins Handeln kommen. Und ein bisschen so ähnlich ist es mit der Klimakrise. Wir haben dieses Problem jetzt vor uns. Es ist ein Notfall, insofern, dass wir wissen, dass wir viel Zeit brauchen, um diese Transformation hinzukriegen, und dass wir nicht mehr viel Zeit haben. Das heißt, wir müssen **Gas geben**. Wir müssen die Leute, die jetzt gerade das wahrnehmen können, die das merken, dass das ein Notfall ist, müssen aktiv werden und den anderen helfen, die möglicherweise einbeziehen und zu sagen: „Das und das muss jetzt gemacht werden, wir müssen jetzt aktiv werden.“ Und noch ein letzter Punkt: Wir wissen aus der Medizin inzwischen auch, dass es hilfreicher ist, den Menschen die **Wahrheit** zu sagen, als eine Diagnose vorzuenthalten. Früher noch, in den 70er Jahren oder so, wurde das in der Medizin so gemacht, dass, wenn jemand beispielsweise eine schwere Krebskrankung hatte, dass dann die Ärztinnen gekommen sind und gesagt haben: „Das kriegen wir schon wieder hin, Herr Müller“ oder so. Also die haben eher probiert, so ein optimistisches, positives Narrativ zu vertreten, obwohl es gar nicht wahr war. Und da wissen wir inzwischen, dass das nicht hilfreich ist, dass es besser ist, dem Herrn Müller zu sagen: „Das ist eine schwere Erkrankung, und sie werden vermutlich daran sterben. Das sind ihre Möglichkeiten“, weil dadurch kann er selbst wieder die **Kontrolle** insofern gewinnen, dass er selbst gestalten kann: Wie möchte er jetzt diese Zeit verbringen? Welche Behandlung möchte er noch machen? Wie möchte er mit seiner Familie umgehen? Und wir werden jetzt nicht durch die Klimakrise alle sterben, zumindest nicht sofort. Aber dass

wir die Wahrheit sagen, wie ernst das ist, ich glaube, das ist wirklich wichtig. Und das ist auch was, was wir Menschen zumuten können und auch müssen.

Jutta Ribbrock [00:27:12]: Da kommt auch das mit der **Selbstwirksamkeit** ins Spiel. Das heißt, wenn mir jemand sagt: „So sieht die Sache aus“, habe ich überhaupt die Chance zu entscheiden, wie ich mich dazu stellen will, wie ich handeln will und weitermachen will.

Lea Dohm [00:27:28]: Absolut. Also die Handlungsmöglichkeiten werden ja auch nur dann wirksam sein können, wenn wir wirklich wissen, wie die Lage ist. Wenn wir das gar nicht ganz und gar einschätzen können, dann ist es kein Wunder, wenn wir zu irgendwelchen kleinen Verhaltensänderungen: „Ich verzichte heute auf die Plastiktüte“ greifen, weil wir denken, nur damit tue ich auch schon ein bisschen was und wirke dem Problem entgegen. Aber das ist eben einfach etwas, was gar nicht mehr ausreicht heute, sondern wir müssen in viel **größerem Stil** aktiv werden.

Jutta Ribbrock [00:27:58]: Kannst du das noch ein bisschen beschreiben, wie diese Umwälzung, diese **Transformation** aussehen würde, die du da für notwendig hältst? Und die vielen Experten, über die du sprichst, natürlich auch?

Lea Dohm [00:28:10]: Ja, das habe ich mir nicht als Lea ausgedacht, sondern ich habe mich da ganz gut eingelesen. Also ich glaube, dass das so weit stattfinden kann. Also verschiedene Punkte. Erst mal das, was wir vorhin schon einmal kurz berührt hatten thematisch: Ich glaube, dass es unglaublich hilfreich ist, wenn, wenn wir als Menschen gucken: **Was kann ich eigentlich, was mache ich eigentlich gerne und wie kann ich das mit Klima und Umwelt verbinden?** Also bei mir ist es ja zum Beispiel die Psychologie, da ist es naheliegend, dass ich mein psychologisches Wissen einfließen lasse: Wie kann ich das jetzt nutzbar machen mit Blick auf diese Transformation? Und bei dir wäre es vielleicht: Wie kann ich einen guten Podcast aufnehmen, der dieses Thema führt? Also dass du das praktisch so zum Thema machst und auch ein Stück weit zum Inhalt deiner Arbeit. Dann gibt es Empfehlungen aus der Wissenschaft, die sagen **20 % unserer Zeit**. Das heißt, es geht tatsächlich auch um eine **Priorisierung**, dass wir gucken, dass wir ein gewisses Ausmaß unserer Zeit dafür verwenden. Das bedeutet natürlich mitunter gewisse Verschiebungen: Wie kann ich das beruflich hinkriegen, wie kann ich das mit der Familie vereinbaren und so? Und gleichzeitig ist es total lohnenswert, weil wir nämlich dadurch in der Regel ein Gefühl von **Selbstwirksamkeit** mehr hinkriegen. Und das ist was, was uns rausbringt aus diesem Dauerfrust, ja, aus diesem Gefühl von: „Das läuft ja alles voran und es wird immer schlimmer“ und so. Die **Hoffnung kommt in der Regel durchs Handeln**. Das ist etwas, was, glaube ich, viele verwechseln und eher denken: „Ja, ich kann nur aktiv werden, wenn ich überhaupt eine Hoffnung hätte, dass es was bringt.“ Und oftmals ist es aber genau andersherum, nämlich dass wenn Menschen ins Handeln kommen und wenn sie merken: „Hey, ich mache da einen Unterschied, ich bewirke wirklich was. Und da tut sich gerade was“, dass sich dadurch eine ganz neue Hoffnung einstellt und wir auch wieder angenehmere Gefühle im Zusammenhang mit diesem ganzen Thema für uns gewinnen können.

Jutta Ribbrock [00:30:02]: Okay, also 20 % meiner Zeit wende ich dafür auf, mich mit Umweltthemen zu beschäftigen.

Lea Dohm [00:30:08]: Ja, das würde ich auf jeden Fall vorschlagen. Es gibt da noch ein ganz Mut machendes Modell von den sogenannten **sozialen Kippunkten**, die sagen nämlich – sind auch im Buch beschrieben und übrigens auch auf

sozialwissenschaftlicher Forschung, hat sich auch nicht nur Lea Dohm ausgedacht – sie sagen, wenn **20 bis 25 % der Menschen** überzeugt sind, dass das wichtig ist und dass diese Entwicklung in diese Richtung gehen muss und **3 bis 3,5 % der Menschen** wirklich aktiv sind – also damit ist jetzt eher gemeint, zum Beispiel auf eine Demonstration gehen und sich aktiv dafür einsetzen – dann kommen gesellschaftliche Veränderungen auf einmal ganz schnell. Also dann ist es nicht mehr so hart und es scheint sich gar nichts zu bewegen, sondern dann erleben wir einen sogenannten **sozialen Kippunkt**, nämlich dass sich sozusagen die gesellschaftliche Stimmung in der Breite ändert. Ein Stück weit haben wir das vielleicht schon erlebt 2019, als plötzlich die Klimaproteste größer und größer wurden und immer mehr Leute darauf aufmerksam geworden sind. Da haben wir festgestellt, da geht plötzlich innerhalb von vergleichsweise kurzer Zeit echt viel. Und das ist das, was einerseits, was wir weiterhin brauchen. Vielleicht ist es auch sogar so, dass wir gerade als Gesellschaft in solchen Prozessen sind und was es einfach gilt, weiter anzugehen, um uns Sicherheit zu bewahren, auch für die Zukunft und unsere Lebensgrundlagen zu sichern. Ganz genau also. Und dadurch gewinnen wir auch die Möglichkeit, das **mitzugestalten**.

Jutta Ribbrock [00:31:41]: Das finde ich eine ganz wertvolle Information als Ermutigung, weil genau auf dieses Gefühl es ja: „Wenn ich mich jetzt engagiere, aber ich sehe ja meine ganzen Nachbarn und die fahren mit ihrem dicken Auto wieder vor und so, das ändert ja gar nichts, das bisschen, was ich mache.“ Wenn du jetzt sagst, dass eigentlich ein relativ geringer Prozentsatz sich engagieren muss, um viel anzuschieben, das finde ich wirklich sehr ermutigend.

Lea Dohm [00:32:06]: Das ist total ermutigend. Und das zeigt eben auch, dass wir nicht alle unseren Onkel Heinz überzeugt kriegen müssen. Also viele von uns haben irgendwie ein, zwei schwierige Leute im familiären Umkreis oder so, wo wir, wo wir das Gefühl haben: „Niemals komme ich mit dem Thema, aber niemals an!“ Das müssen wir auch nicht, das ist gar nicht nötig. Und wir können uns auch weiterhin mit Onkel Heinz gut verstehen und trotzdem uns für Umweltfragen einsetzen.

Jutta Ribbrock [00:32:37]: Jetzt ist gerade diese Umweltkrise, die Klimakrise, der Klimawandel. Das ist unfassbar komplex, was auf der ganzen Welt passiert. Da wäre auch noch mal der Punkt: „Ja, wir beschäftigen uns jetzt damit. Wir haben, wir leben in einer relativ komfortablen Situation. Aber in Brasilien wird der Regenwald abgeholt oder in ärmeren Gebieten, meinetwegen in Afrika oder Indien. Da nehmen die Leute alles her, um ein bisschen Feuer zu machen und ihr Essen zu kochen. Da gehen unglaublich viel Emissionen raus und das letzte kleine Bäumchen wird da noch gehackt und so.“ Da ist wieder dieses Gefühl von: „Das ist so massiv, was auch in anderen Erdteilen passiert. Wie kann ich mit meinem bisschen da was verändern?“ Okay. Ich glaube, da sind zwei wichtige Punkte drin.

Lea Dohm [00:33:27]: Der eine ist, dass wir anerkennen müssen, dass wie es heute läuft und wie viele Menschen schon davon tatsächlich gefährdet sind oder auch sterben infolge von diesen Umweltveränderungen, in Folge von Extremwetterereignissen. Das ist erst mal auch bitter und das ist auch traurig und das kann auch Angst machen. Und da kommen wir ein Stück weit zu den **Klimagefühlen**, die ich einfach an dieser Stelle gerne **validieren** würde und sagen würde: „Ja, das stimmt, das ist, das ist schwer, das ist unangenehm, sich damit auseinanderzusetzen, das macht Stress, das ist traurig.“ Oder wenn wir an einen ehemaligen Urlaubsort zurückkommen und feststellen, der ist ja gar nicht mehr wiederzuerkennen, oder jetzt – ich wohne in der Nähe von Hannover – hier ist es der Harz, der sich wirklich so verändert hat, dass das der Wald einfach gar nicht mehr

existiert. Also das sind Gefühle, die da sind und die es ernst zu nehmen gilt. Und wo wir aber aus der Psychotherapie wissen, dass wir das als Menschen in aller Regel **gut verarbeiten** können. Gefühle sind erst mal gutartig. Das heißt, wir kennen das aus unserer Lebensgeschichte, wenn wir zurück gucken, was weiß ich, in einer Zeit von Liebeskummer oder so, da haben wir vielleicht in dem Moment auch gedacht: „Ich kann nie glücklich sein.“ Und komischerweise waren wir es dann doch irgendwann wieder, weil es nämlich in aller Regel wir das gut bewältigt kriegen. Manchmal dauert es eine gewisse Zeit und manchmal nimmt es auch ein paar Kurven und geht nicht von heute auf morgen. Aber gleichzeitig sind es oft genau diese Themen, die uns auch in unserem Charakter, in unserer Persönlichkeit **reifen lassen** und wo wir vielleicht Entscheidungen treffen, worauf ich zukünftig im Leben mehr achten möchte oder was mir wichtig ist, was für mich eine Bedeutung hat und so weiter. Das sind oft solche Momente, in denen wir an solche Themen ran geraten und wo ich aus psychotherapeutischer Sicht eher dazu raten kann: „Lasst uns da mal **hingucken**, lasst uns mal gucken, was da den Schmerz verursacht und wie wir damit umgehen wollen, statt uns davor wegzuzucken.“ Wir wissen das auch oft aus unserem Umfeld, dass wenn zum Beispiel wenn es Menschen schwer fällt, wenn jemand verstorben ist oder so, auch dem Umfeld da an die Trauer ranzukommen, dass das, dass das eher so eine Erstarrung zur Folge haben kann, dass wir denken: „Mensch, vielleicht würde es dir sogar guttun, einmal das rauszulassen und zu weinen und das zu zeigen, dass es dir schlecht damit geht.“ Das ist etwas, was uns eher **gesund hält**, was uns auch, genau, was, was, was mit unserer Identität macht im positiven Sinne. Also da würde ich grundsätzlich dazu raten, die Gefühle erst mal zu nehmen, wie sie sind und die anzugucken. Sie sind **gesund und normal** und wir kriegen das hin. Wir können das als Menschen.

Jutta Ribbrock [00:36:07]: Wenn sich jetzt jemand durch unser Gespräch ermutigt fühlt, sich mehr mit Umweltthemen zu beschäftigen, was kann man so als erste Schritte tun? Wo kann ich mich informieren über Umweltthemen? Wie finde ich vielleicht auch Gruppen, wo ich mich anschließen kann? Und so weiter. Was sind da deine Tipps?

Lea Dohm [00:36:28]: Ja, das ist ganz interessant, weil das ist jetzt eigentlich der zweite Punkt. Ich hatte bei der letzten Frage gesagt, das sind zwei Punkte und dann habe ich den zweiten vergessen. Aber jetzt haben wir das und es passt super zu der Frage, weil ich glaube, wenn wir damit anfangen, uns mit Umwelt und Klimafragen und so weiter auseinanderzusetzen, dann hat das manchmal so einen Effekt, dass es uns fast erschlägt und wir denken: „Puh, das ist ja so kompliziert. Da muss ich erst mal bestimmt ein halbes Jahr lesen, bevor ich mich so weit in die Thematik eingedrungen bin, dass ich da in irgendeiner Form aktiv werden kann.“ Und da würde ich gerne sagen, aus psychologischer Sicht: **Nee**. Also weil nämlich das Wissen in der Breite durchaus da ist. Also die meisten von uns hatten das in der Schule irgendwann, dass es das gibt mit dem Klima und wie das verursacht wird, da muss man auch gar nicht die ganze komplizierte Physik dahinter verstehen, wobei sie so kompliziert dann auch wieder nicht ist, sondern dass wir mit Blick auf die auf Klima und Umweltfragen – und da können wir zurückkommen zu diesem letzten Bild – uns eher so ein bisschen befinden wie in so einer Situation von einem Verkehrsunfall. Nämlich **Gaffen und Abwarten ist dann das Schlechteste**, was man machen kann, sondern tatsächlich macht es Sinn, mal **irgendwo anzufangen**. Und es muss gar nicht immer **perfekt** sein. Ich glaube, dass bei der Klimakrise es einfach viel, viel hilfreicher ist, erst mal irgendwo anzufangen und zu gucken: „Okay, das kann ich jetzt ganz konkret mal angehen, das kann ich mal ändern. Da kann ich vielleicht irgendwie in meinem Sportverein mal was ansprechen.“ Und dann geraten wir ganz automatisch an Hürden oder an Themen, wo wir denken: „Mensch, da weiß ich vielleicht noch gar nicht genug drüber.“ Und dass wir uns damit dann konkret beschäftigen. Ich glaube, so kommen

wir viel besser voran, als wenn wir irgendwie probieren, auf der Couch in unserem Wohnzimmer erst mal fünf Fachbücher zu lesen, um das besser zu verstehen, sondern dass es eher hilfreich ist und auch motivierender ist, wenn wir das **im Handeln** machen. Und am konkreten Beispiel. Und da dürfen wir auch **Fehler** machen. Einen Beitrag aus unserem Buch kommt von der Professorin **Claudia Kemfert**. Und die hat vorgeschlagen, dass man eher ein **Institut für unperfekte Lösungen** gründen könnte.

Jutta Ribbrock [00:38:36]: Ja.

Lea Dohm [00:38:38]: Ich glaube, das ist das Problem: Ist so komplex, so kompliziert. Keiner von uns wird dafür jetzt die perfekte Lösung finden. Aber es ist gut, wenn wir auf jeden Fall mal damit anfangen, irgendwie **voranzukommen**. Und es muss ja auch gar nicht perfekt sein. Da gibt es ja auch dieses **Pareto-Prinzip**, dass man sowieso in – wie war das? – in 20 % der Zeit 80 % des Erfolges oder so hat. Also das ist, lange Rede, kurzer Sinn, dass es sich einfach lohnt, mal **loszulegen** und dann zu gucken, was davon funktioniert, was davon funktioniert nicht. Und dann können wir unseren Kurs ja auch hier und da wieder anpassen. Und das ist auch okay, wenn wir mal irgendwas machen, was ich dann am Ende doch nicht als so grandios herausgestellt hat.

Jutta Ribbrock [00:39:17]: Liebe Lea, wenn uns jetzt Menschen zuhören und sich denken: „Ach ja, ich möchte mich da auch gern engagieren, aber ich habe noch nicht so recht Ahnung wie. Was kann ich machen?“ Es gibt ja zum Beispiel Gruppen, auch die ganzen **for Future-Gruppen**. Ja.

Lea Dohm [00:39:34]: Dadurch, dass Mareike und ich bei den **Psychologists for Future** engagiert sind, können wir natürlich die **for Future-Gruppen** ganz besonders empfehlen. Da ist ja auch wirklich für jeden was dabei, sei es **Parents for Future** oder ganz toll finde ich auch den **Schwarm for Future**, wo man sich immer in zwei, drei Teams zusammensetzt und dann mit den Bundestagsabgeordneten des jeweiligen Wahlkreises spricht. Da gerne mal nachschauen im Internet, wie das da so läuft. Aber es gibt natürlich auch ganz viele andere Möglichkeiten, wie wir in eine Gruppe kommen können, die zu uns passt. Da können wir vielleicht einfach gucken: Wovon fühle ich mich angesprochen? Was passt zu mir? Oder wir nehmen die **bestehenden Gruppen**, in denen wir uns sowieso aufhalten, also sei es am Arbeitsplatz oder im Sportverein, dass wir gucken, wie können wir das Klimathema da implementieren? Und zwar am besten nicht nur durch so eine einmalige Aktion. Also wenn ich jetzt zum Beispiel im Kindergarten arbeite und denke: „Hey, das kann doch irgendwie nicht sein mit den ganzen Elterntaxi“, dass man nicht nur einen Tag macht, an dem die Eltern dann mit dem Fahrrad kommen und die Kinder, sondern dass wir uns überlegen, wie können wir das **grundsätzlich ändern**, wie können wir dieses Problem angehen? Und da geraten wir dann ganz leicht, ganz schnell auch an Verwaltungshürden und müssen vielleicht Gespräche mit dem Bürgermeister führen oder dergleichen. Und da einfach mal **dran zu bleiben** und das durchzuziehen, das lohnt sich total.

Jutta Ribbrock [00:40:54]: Ja, ich habe gerade das vor mir gesehen. Ich war mal in der Eltern-Ini, ehrlich gesagt. Und wie wir dann mit den Eltern besprechen würden, dass es doch ganz toll wäre, wenn jetzt alle mit dem Fahrrad kämen und... Ich höre schon die Stimmen, die sagen: „Ja, aber ich bin da auf dem Weg zu meinem Arbeitsplatz, der 20 Kilometer entfernt ist. Ich kann da nicht mitmachen.“ Da gibt es natürlich schon Hürden zu überwinden.

Lea Dohm [00:41:17]: Total, ganz genau. Aber wir müssen an die alle ran. Es nützt ja nichts. Und es gibt ja ganz tolle Ideen da auch schon. Also einerseits kann man natürlich **Fahrgemeinschaften** bilden. Es gibt aber auch diese **Fahrradbusse**, zum Beispiel in den Niederlanden, wo Kinder einfach – ich glaube, da passen sechs oder acht Kinder drauf – gemeinsam auf dem Fahrradbus sitzen und dann so eine Strecke bewältigen können. Und die Kinder sind dadurch viel fitter, weil sie Bewegung haben, weil sie frische Luft haben. Sie kommen im Kindergarten an und haben schon ein ganz anderes, ganz anderes Grundgefühl. Aber ich will mich nicht zu sehr an diesem Beispiel festbeißen, weil es ist ja einfach: Egal wo wir unterwegs sind, egal womit wir uns beschäftigen, die Klimakrise oder generell die ökologischen Krisen, die strahlen in jeden Lebensbereich und wir müssen an alles ran, eins nach dem anderen. Und da hilft es einfach schon mal **anzufangen**.

Jutta Ribbrock [00:42:07]: Ich finde so konkrete Beispiele immer toll, wenn man vor allem wenn man auch so ein bisschen ratlos davor steht. Also ich würde ja gerne was machen, aber ich weiß nicht wie. Deshalb trotzdem total vielen Dank für dieses Beispiel. Und du hast ja persönlich auch so ein besonderes E-Bike. Erzähl das bitte noch.

Lea Dohm [00:42:25]: Ich habe ein **E-Bike mit einer verlängerten Sitzbank**, auf dem man zwei Kinder mitnehmen kann. Meine Kinder sind acht und zehn und da können wir zu dritt Radfahren. Das geht super leicht. Damit kann ich sogar hier zwischen den Dörfern durch die Hügel bei uns – das ist ein bisschen hügelig – solche Strecken bewältigen. Den Kindern macht das sogar mehr Spaß als Autofahren. Mein Sohn, der will überhaupt nicht mehr Auto fahren, weil er nämlich viel lieber mit dem Ding fährt. Es hat ein bisschen dieses Moped-Gefühl von früher Jugend in den 90er Jahren. Genau. Und wir haben es tatsächlich geschafft. Ich lasse die Leute Probe fahren und zeig das auch immer mal, dass wir inzwischen, ich glaube, acht von den Dingern hier auf dem Dorf haben und dadurch werden **zwei Autos ersetzt**. Und da müssen wir hin.

Jutta Ribbrock [00:43:05]: Das ist großartig. Das muss man eben auch noch mit dazusagen, dass du auf dem Land lebst. Ich lebe in der Großstadt und ich kann natürlich großartig tönen und sagen: „Ich fahr immer öffentlich, und was habt ihr alle?“ Aber oft auf dem Land kommt der Bus ja vielleicht zweimal am Tag. Und bis man sich entscheidet, einen Zweitwagen stehenzulassen, muss der Bus eigentlich 20 Mal kommen und das ist wieder so schwer finanzierbar. Deshalb finde ich solche individuellen Sachen natürlich toll und man kommt ja auch oft vom Kleinen ins Große. Ich habe schon verstanden, dass du und Mareike uns alle gerne anschubsen möchtest, dass wir in größeren Zusammenhängen uns engagieren. Und das finde ich auch ein super Appell und Impuls. Wir können ja trotzdem noch mal ein bisschen auf den **kleinen Scheiß** gucken. Also mein Lieblingsbeispiel, von dem habe ich ja schon ganz am Anfang erwähnt: „Lade Leute ein und koch vegan“ für deine Party“ als eine kleine, als einen kleinen Schritt im persönlichen Leben.

Lea Dohm [00:44:05]: Ja, unbedingt. Ich hatte einen ganz tollen Geburtstagsparty dieses Jahr. **Komplett vegan**. Einige haben es, glaube ich, gar nicht gemerkt, aber da ist es ja gar nicht mehr nur auf der individuellen Ebene, nämlich wenn es uns gelingt, andere dazu einzuladen und das irgendwie. Dadurch setzen wir **neue soziale Normen**. Es ist was anderes, wenn ich probiere, für mich alleine vegan zu kochen und mich da heranzutasten, oder ob ich das auch wage, wenn ich zum Beispiel Besuch von meinem Freundeskreis, von der Familie und so weiter kriege oder vielleicht den nächsten Kuchen am Arbeitsplatz, den ich ausgebe, dass der vegan ist, das hat eine andere Wirkung, weil dadurch das zur **neuen Normalität** wird. Und das ist das, was wir brauchen, weil wir es

eigentlich gewohnt sind, in eher umweltschädlichen Normalitäten uns zu bewegen und damit dann zu zeigen: „Hey, geht auch anders und das Leben ist dadurch gar nicht viel schlechter, sondern der Kuchen ist trotzdem lecker oder so“, das macht schon einen Unterschied. Ja, aber eher „kleiner Scheiß“ hin oder her. Ich denke ab und zu gilt es auch, sich zu fragen: „Arbeite ich gerade da eigentlich an der richtigen Stelle? Ist das eigentlich wirkungsvoll für das, was wir brauchen? Oder kann ich mich noch mal hier und da in eine andere Richtung bewegen?“ Und alles gleichzeitig darf sein.

Jutta Ribbrock [00:45:18]: Genau.

Lea Dohm [00:45:19]: Solange wir dran bleiben.

Jutta Ribbrock [00:45:19]: Ja, genau. Noch mal ein bisschen Kleinkram, **gebrauchtes Spielzeug tauschen oder verschenken** habe ich bei euch noch gelesen und ich habe gerade meine inzwischen schon erwachsene Tochter besucht, die in Frankfurt lebt, ich in München, sie in Frankfurt. Und die hat sich fast ihre komplette Wohnung mit **gebrauchten Möbeln** eingerichtet, die alle wie neu aussehen. Und das fand ich toll. Ja, ist doch klar, das kannst du dir alles auf den Portalen zusammensammeln.

Lea Dohm [00:45:49]: Ich hatte als Mutter so einen ganz komischen Moment, als ich angefangen habe, das zu machen, dass ich wie innerlich mich gefragt habe: „Darf ich das eigentlich? Darf ich meinen Kindern was zu Weihnachten oder zum Geburtstag schenken, was gebraucht ist und möglicherweise auch schon Gebrauchsspuren hat? Nehme ich denen dadurch die Freude? Geschenke auspacken“ und so weiter. Und jetzt im Nachhinein denke ich: „Was für ein absurder Gedanke.“ Denn ich sehe, dass sie natürlich genauso Freude daran haben. Letztlich steht sogar mehr das Produkt an sich oder das Spielzeug an sich im Mittelpunkt als dieses **Verpackungs-Brimborium**, was wir uns einfach umwelttechnisch gar nicht mehr erlauben können. Und ich merke, dass sie auch Freude haben, wenn sie einfach mit ihren Freundinnen tauschen. Also dadurch wird es neu und hat einen neuen Reiz. Das gleiche Spielzeug verliert ja eh schnell den Reiz. Aber ich glaube tatsächlich auch, dass das wieder so ein typisches Beispiel ist, wo wir **neue soziale Normen** brauchen. Also weil dann ist es schon so, wenn die zu Kindergeburtstagen eingeladen sind oder so, dass ich mich, dass ich mich frage: „Ist das jetzt okay, wenn ich denen irgendwas von hier mitgebe, wo ich weiß, dass das einladende Kind sich drüber freut, weil die da gerne mitspielen? Oder komme ich dann als Rabenmutter rüber?“ Und ich glaube, da müssen wir tatsächlich **mutig** sein und das mal angehen. Auch diese immer diese Mitnehm-Tüten und so, da kriege ich echt zu viel Plastikschrött, der irgendwie nach zwei Tagen in der Ecke liegt.

Jutta Ribbrock [00:47:14]: Ja. Jetzt gehen wir, machen wir mal die Brücke zur zur **Politik**. Was wünschst du dir von Entscheiderinnen in der Politik? Wie sie Wende anstupsen.

Lea Dohm [00:47:26]: Also, ich würde mir wünschen, dass Politikerinnen die **psychologische Komponente der Umweltkrise** deutlich mehr berücksichtigen. Ich würde mir wünschen, dass es so was wie ein **Kommunikationsgremium** in allen größeren politischen Abteilungen gibt, auf Landes- und Bundesebene und so weiter. Weil ich es für so wichtig halte in den nächsten Jahren, die von Krisen, die von Veränderung geprägt sein werden, dass wir da möglichst viele Leute **mitnehmen** und eben das nicht in der Gesellschaft so ein Gegeneinander wird, sondern dass wir schauen, dass wir das **gemeinsam bewältigen**. Und dafür braucht es Kommunikation und dafür braucht es auch eine **Kommunikationsstrategie**. Und ich glaube, dass gerade dieses vermeintlich

Geisteswissenschaftliche – was Psychologie übrigens nicht nur ist, wir haben ja auch viele naturwissenschaftliche Komponenten – dass das oftmals zu wenig berücksichtigt wird, dass wir schauen, wie können wir Menschen mitnehmen, wie können wir den Leuten klarmachen, dass es nicht anders geht, dass es auch zu unserem Vorteil ist, wenn wir das jetzt angehen. Und da braucht es Strategien und das würde ich mir aus psychologischer Sicht total wünschen. Und dann natürlich grundsätzlich **raus aus den Fossilen**. Also da geht gar kein Weg dran vorbei.

Jutta Ribbrock [00:48:39]: Genau. Und da sind auch wieder wir im Spiel. Wir können ja auch was tun, um Politikerinnen darauf aufmerksam zu machen, dass wir uns das wünschen. Brief schreiben an meinen Bundestagsabgeordneten oder Abgeordnete zum Beispiel.

Lea Dohm [00:48:53]: Ja, absolut. **Politische Partizipation** in jeder Hinsicht. Das ist genau das, was wir jetzt in den nächsten Jahren und Jahrzehnten brauchen. Also das ist ja ein Wandel. Und da steht selbst in diesen Berichten vom wissenschaftlichen Beirat an die Bundesregierung zu globalen Umweltveränderungen steht, dass es dann besser gelingen kann, wenn wir eine **starke Zivilgesellschaft** haben, wenn wir Bürgerinnen haben, die sich einsetzen, die partizipieren, die ihre Meinung kundtun. Ganz viel Evidenz gibt es auch zu **Bürgerinnenräten**, dass sie mutige Entscheidungen treffen, aufs Gemeinwohl orientiert, weil sie eben nicht darauf schauen, dass sie in wenigen Jahren wiedergewählt werden können, sondern weil sie einfach dann eine Fortbildung kriegen. Ich glaube tatsächlich, dass ganz viel Potenzial in den Bürgerinnenräten liegt und dass es ein Instrument ist, dem wir uns zukünftig mehr zuwenden sollten.

Jutta Ribbrock [00:49:41]: Kannst du da noch zwei Sätze zu sagen? Was macht einen **Bürgerinnenrat** aus und wie bildet sich der?

Lea Dohm [00:49:49]: Da gibt es irgendwie so ein erprobtes Verfahren, dass praktisch aus verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen Bürgerinnen zusammengestellt werden, also so, dass Ältere und Jüngere da sind, mit und ohne Migrationsgeschichte und mit ganz unterschiedlichen Hintergründen. Und dann kriegen die so was wie eine **Fortbildung** von Wissenschaftlerinnen zu, zum Beispiel jetzt der Klimakrise. Es gab schon einen Klimabürgerinnenrat und werden praktisch darüber aufgeklärt, wie so auch in der Politik geschehen würde, dass sie so eine Beratung bekommen, wie die Fakten sind. Und dann sollen die auf Grundlage dieser Fortbildungen **Entscheidungsvorschläge** machen. Und da wurde jetzt schon ein paar mal geschaut, in Frankreich zum Beispiel gibt es auch einen Bürgerinnenrat, was da so rauskommt und was die Leute so entscheiden. Und es stellt sich heraus, dass diese Ergebnisse oft **deutlich mehr am Gemeinwohl orientiert** sind als das die von Politikerinnen sind in solchen Fragen, weil die eben oft – und das ist ja auch ganz verständlich – auch auf die nächste Wahl schauen müssen. Wenn sie online Entscheidungen treffen, sind sie möglicherweise nächstes Mal einfach nicht mehr dabei. Und das ist bei den Bürgerinnenräten aufgehoben. Und da werden mutige und gleichzeitig ganz bedachte, also die, die man stellt fest, dass die Leute das sehr ernst nehmen. Und ja, auch zu Recht, das ist ja ein ernstes Thema. Und dann sitzt da ein Busfahrer neben der Krankenschwester und die überlegen gemeinsam, wie könnte man das jetzt mit Verstand angehen? Also finde ich eine ganz tolle Idee.

Jutta Ribbrock [00:51:18]: Klingt toll. Lasst uns ein bisschen schwelgen, wenn alles möglich wäre. Das ist ein beinahe meiner Lieblingssätze auch von einem meiner Gesprächspartner hier in bei **Einfach ganz Leben** in Lindau. Der sagt das immer: „Stell dir vor, wenn alles möglich wäre, du hättest keine Begrenzung.“ Liebe Lea, was ist deine

Utopie, deine Vorstellung von einer Gesellschaft, die sozial, ökologisch und wirtschaftlich in Balance ist, wo das alles einfließt, was du schon dargestellt hast in unserem Gespräch.

Lea Dohm [00:51:51]: Ich würde mir wünschen, dass wir mit **Vorsicht und Nachsicht** miteinander umgehen, dass wir uns nicht so viele Vorwürfe machen, wenn Sachen schiefgehen. Das ist eine Zeit des Wandels. Es wird einfach. Hier und da werden Sachen schiefgehen, sondern dass wir **zusammenhalten** und dass wir gemeinsam auch parteiübergreifend Lösungen finden. Und das nicht mehr wie so ein Gegeneinander wahrnehmen, sondern eher eine Frage, der wir ja tatsächlich gemeinsam als Menschen gegenüberstehen. Ich glaube, dass diese ökologischen Krisen auch was haben können, dass sie uns wieder **mehr verbinden** miteinander und das mehr **Solidarität** schaffen. Das ist etwas, was ich mir sehr wünschen würde. Und gleichzeitig, was ich mir auch wünschen würde – und das liegt, glaube ich, an meinem Ärger, den ich oft auch habe – ist, dass gerade so verkrustete Machtstrukturen oder Regeln, die, die jetzt nach ein paar Jahren gar keinen Sinn mehr zu machen scheinen, dass so was mal **hinterfragt** wird und dass wir mal schauen: „Brauchen wir das eigentlich noch oder können wir das nicht inzwischen viel besser?“

Jutta Ribbrock [00:52:50]: Schön. Und ich habe am Schluss immer noch eine Frage an meine Gäste und Gästin. Die möchte ich dir auch gern stellen. Was ist für dich persönlich **Glück**?

Lea Dohm [00:53:01]: Für mich persönlich ist das Glück, in einem **ruhigen Zimmer auf einer gemütlichen Couch zu sitzen und ein gutes Buch zu lesen**. Und dazu komme ich im Moment viel zu wenig. Und das wünsche ich mir, dass ich dazu einfach immer wieder die Gelegenheit habe. Und ich kann sie mir ja auch selber schaffen. Aber ich glaube, ich weiß nicht, ob das bei – also ich glaube, das sind tatsächlich mehr Menschen als wir denken. Das Glück braucht kein Wochenende in Mallorca. Nein, das sind oft eher die **einfachen Dinge**, auch wenn ich mit meiner Familie zusammen bin. Die Kinder sind glücklich und zufrieden und haben ein gutes Leben. Dann bin ich auch glücklich. Das macht mich froh als Mutter.

Jutta Ribbrock [00:53:39]: Ja, das ist wunderbar. Ich danke dir, liebe, liebe Lea, für dieses schöne Gespräch und die tollen Anregungen. Ganz lieben Dank.

Lea Dohm [00:53:47]: Danke für die Einladung.

Jutta Ribbrock [00:53:56]: Schön, dass du dabei warst. Ich hoffe sehr, du hast dir von Lea ein paar Impulse mitnehmen können, was du ganz persönlich tun kannst gegen den Klimawandel und für eine lebenswerte Welt. Schreib mir gern an Jutta@Jutta-Ribbrock.de. Und eine Riesenfreude kannst du uns beiden natürlich auch machen, wenn du uns eine kleine Bewertung auf Apple iTunes hinterlässt. Vielen lieben Dank dafür! Noch mehr Anregung für einen bewussten Lebensstil und ganz viel Lebensfreude gibt es auf [**einfachganzleben.de**](http://einfachganzleben.de) und noch mehr tolle Podcasts auf [**podcast.argon-verlag.de**](http://podcast.argon-verlag.de). Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.