

GENUG GEWARTET!

Ein Magazin der Grandparents for Future



Positiver Blick in die Zukunft
Ausgabe 6 (August 2025)

Träumen, Lieben, Machen...

... langsam könnte man doch die Hoffnung verlieren — die Katastrophen hören einfach nicht auf. Noch bevor der Tag überhaupt beginnt, machen die tagesaktuellen Nachrichten schon beim Zähneputzen schlechte Laune: immer noch schreckliche Meldungen vom Krieg in der Ukraine, Inflation, besorgniserregende politische Entwicklungen im eigenen Land, Amerika, das Klima und so fort... Am besten wäre es doch, sich gleich wieder zu verkriechen, Bettdecke über'n Kopf und Ruhe.

Vermutlich geht das im Moment vielen von uns so, oder?

Anders machen es Kinder: Sie hören nicht auf zu träumen, zu lieben, zu machen. Sie malen Bilder von einer Zukunft, in der sie leben möchten. Sie bauen Buden, sie erfinden sich neu, sie toben, sie wollen immerzu erkunden und irgendetwas machen.

Wir wollen Sie in diesem Heft entführen, hin zu einem Blick, der die Hoffnung hochhält, die eigene Fantasie und Kraft stärkt, uns an das Gute in uns glauben lässt, und vor allem: uns in Bewegung bringt, um positive Visionen für unsere Zukunft in konkrete Handlungen umzusetzen.

Es ist eine „Mutmach-Zeitschrift“ geworden. Astrid Lindgren schrieb: „Alles, was an Großem in dieser Welt geschah, vollzog sich zuerst in der Fantasie des Menschen.“

Die Kinderbilder zur Zukunft unseres Planeten laden uns ein zu träumen, wie es gut und kreativ weitergehen könnte, ohne den Blick von gegenwärtigen Problemen abzuwenden. Stefan Baier und Stefanie Pausch erzählen in ihrem Artikel von tollen Aktionen, die uns

animieren, aktiv zu werden, kreative Ideen umzusetzen und das „Miteinander“ zu fördern, z. B. ein paar Sessel mitten in der Stadt aufzubauen, um ins Gespräch kommen. Die „Vegans for Future“ träumen mit uns über den wunderbaren Effekt der Nächstenliebe und lassen uns ganz nebenbei entdecken, wie viel wir allein durch die Art, wie wir uns ernähren, verändern können.

Unsere 80-jährige Leserin und Spenderin Babett Werner lässt uns in einem sehr persönlichen Interview an ihrem Leben voller Engagement teilhaben und beschreibt ein reiches Potpourri an Möglichkeiten, aktiv zu werden. In seiner Rezension weist Dr. Michael Meißner auf ein Buch hin, in dem wir uns davon überzeugen können, dass wir Menschen „Im Grunde gut“ (Rutger Bregmann) sind und jede Menge Potenzial haben, in diesem Sinne zu handeln. Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre unserer Zeitschrift und lassen Sie sich anstecken vom Träumen, Lieben, MACHEN!

Franziska Schröder
(Psychologists for Future)

2	Editorial
4	Kids painting their Future Visions
6	Positive Geschichten für die Zukunft
8	Wie alles begann – Mitbegründerin einer Niedrigenergiehaus-Siedlung in Süd-Niedersachsen blickt zurück
10	Buchrezension „Im Grunde gut“ von Rutger Bregman
11	Zitat vom Känguru
12	Stell dir mal vor...
14	Interview mit Babette Werner (Grandparents4Future)
16	Wussten Sie schon?
17	Rätsel
18	Die wichtigsten Fakten zur Klimakrise
20	Was kann ich gegen die Klimakrise tun?
22	Rezept: Brotchips

Impressum:

Parents for Future Deutschland e. V.
 Grevenweg 89
 20537 Hamburg
 Vorstand: Kristian Heckel,
 Johannes Wittlinger
 🌐 www.ParentsForFuture.de
 ✉ genug-gewartet@ParentsForFuture.de

Redaktion:

Pascal Engel, Bianca Rodenstein,
 Hedwig Walter, Michael Meißer, Franziska
 Schröder, Judith, Ingrid

Eine Möglichkeit, unsere Arbeit mit Spenden zu unterstützen, sowie weitere Informationen und Quellen zu den Artikeln finden Sie auf **www.ParentsForFuture.de/Genug-Gewartet**

Grandparents for Future sind ein Teil der Parents for Future.

Grafik & Layout:

Manuel Viergutz und Malte Harkort
 gesetzt in der Schriftart „Barrierefrei Sans“
 (12/14,4 Pt) von TypoGraphicDesign.de



Höchste Ökoeffektivität
 Cradle to Cradle™ zertifizierte
 Druckprodukte von Lokay

Kids painting their Future Visions



Youqian Yuan - Zukunftsfantasie

Am 4. November 2023 fand in der Stadt Willich in NRW eine internationale Jugendkunstaussstellung mit dem Titel „KIDS PAINTING THEIR FUTURE VISIONS“ („Kinder malen ihre Zukunftsvisionen“) statt. Die Ausstellung wurde von der chinesischen WenYuan-Schule initiiert und gemeinsam mit der Leonardo-da-Vinci-Gesamtschule in Willich organisiert, mit Unterstützung der Stadt Willich, die sich stark für die Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) der Vereinten Nationen einsetzt. Die Ausstellung zeigt ca. 200 Kunstwerke von Schülerinnen und

Schülern im Alter von 5 bis 16 Jahren aus Deutschland, China und Japan. Die jungen Künstler haben ihre Träume und Visionen für die Zukunft eines umweltfreundlichen Lebens mit dem Pinsel dargestellt. Diese Werke zeigen die einzigartigen Einblicke der Kinder in den Umweltschutz und vermitteln das gemeinsame Streben nach einer besseren und grüneren Zukunft.

WenYuan Chinesische Schule

Anni Yin - Verschiedene Taten, andere Welt



You Chiang - Das Fundament zur Natur



Siyu Ella Zhang - Realität und Hoffnung



Positive Geschichten für die Zukunft



© Stefanie Pausch

Es sind düstere Zeiten, die wir momentan erleben: die Klimakrise eskaliert und weltweit kommt es zu einem Erstarken rechtsnationaler Regierungen. Diese Entwicklungen lösen bei vielen Menschen Angst und Hilflosigkeit aus. Da fällt es oft schwer, den Blick auf positive Dinge zu richten. Doch aus der positiven Psychologie (nach dem US-Psychologen Martin Seligman) wissen wir: Wir brauchen den Blick aufs Positive; Engagement, in dem wir uns unserer Werte bewusst sind und unsere Kräfte nutzen, um Gutes zu tun und die Welt ein kleines Stückchen besser zu machen. Eine gute Zukunft für uns und unsere Kinder liegt in der Hand von uns allen. Der Schweizer Wirtschaftspsychologe und Verhaltensökonom Moritz Jäger hat das mit seiner Website www.storiesforfuture.org zu seinem Lebens-thema gemacht: „Oft sind unsere Lebensgewohnheiten an eine nicht-nachhaltige

Welt gebunden. Fundamentale Veränderungen halten wir für zu teuer oder übertrieben, was nötigen Wandel oft verhindert.“ Moritz Jäger sammelt persönliche Geschichten von Menschen für eine gute Zukunft, die Menschen helfen, sich in einer chaotischen und oft unvorhersehbaren Welt auf positive Dinge fokussieren zu können.

Nehmen wir Annabelle, eine junge Frau aus Zürich. Vor einer Weile war Annabelle verzweifelt, weil ihre Sorge immer größer wurde vor der Ignoranz vieler Menschen gegenüber der Klimakrise. Dann stieg sie beim Projekt „Empathie Stadt Zürich“ ein. Bei dieser Initiative geht es darum, dass Menschen ganz verschiedener Überzeugungen einander wirklich zuhören, eine Pause machen, wenn sie eine Pause brauchen, einander aushelfen, niemanden zurücklassen und jedem, der



will, einen Platz am Tisch anbieten. Sie sind da für Menschen, die einsam sind, sie wollen sich zuhören, auch ganz andere Meinungen kennenlernen und verstehen, sie wollen Konflikte aushalten und austragen. Die Teilnehmenden suchen einen echten Kontakt zueinander. Und so, da ist Annabelle mittlerweile überzeugt, finden Menschen zusammen, finden gemeinsame Wege – trotz unterschiedlicher Hintergründe, Ideen und Vorstellungen.

In Stuttgart gibt es die Initiative „Raum für Zukunftsgespräche“, in der sich Menschen, v.a. aus verschiedenen Klimagruppen, treffen, um an öffentlichen Orten ein Wohnzimmer mit Sofa, Sessel, Sitzkissen und Lesematerial aufzubauen, um mit Leuten, die zufällig vorbeikommen, ins Gespräch zu kommen, über Ängste und Sorgen zu reden, sich wirklich zu begegnen. Motto ist: „Wir reden wieder miteinander statt übereinander“.

In den düsteren Zeiten, in denen wir leben, gibt es viel zu viel Aggression und Spaltung. Positive Geschichten wie die, von denen wir erzählt haben, können zu Keimzellen einer guten Zukunft werden. Beginnen wir damit, sie uns zu erzählen.

Stefan Baier & Stefanie Pausch
(Psychologists For Future)

Wie alles begann – Mitbegründerin einer Niedrigenergiehaus-Siedlung in Süd-Niedersachsen blickt zurück

„Ein Traum ist unerlässlich, wenn man die Zukunft gestalten will.“ **Victor Hugo**

Heute, mehr als 30 Jahre nach unserem Hausbau bzw. einer ganzen Niedrigenergiehaus-Siedlung, würden wir schon so einiges anders machen, denn die Zeit ist ja nicht stehen geblieben. Zum Beispiel Passivhäuser bauen, das wäre heute dran. Und auch technisch ist heute so vieles möglich; das konnten wir uns damals kaum vorstellen.

Was waren das denn für Träume Ende der 1980er?

Wir fingen mit der Suche nach einem Grundstück an: Fahrradnähe zu Orten mit Einkaufsmöglichkeiten war uns wichtig – und ein Südhang, wegen der Solarkollektoren! Von Photovoltaik war damals allerdings noch nicht oft die Rede. Aber den passenden Südhang haben wir schließlich tatsächlich gefunden. Dann kam die nächste Herausforderung auf uns zu: Wagen wir es, als kleine Gruppe Bauwilliger das ganze Gelände zu kaufen? Das ganze eigene Kapital zu binden? Wir haben es damals riskiert und die Siedlung stadtnah, aber im Grünen, ist entstanden.

Was haben wir vor 30 Jahren anders gemacht als andere Bauleute?

Zisternen, unterirdische Wasserspeicher, waren neu (obwohl auch unsere Großeltern schon so etwas hatten). Es gab zum Beispiel eine aus Betonringen mit 11.000 Litern Fassungsvermögen für den Garten und für die Brauchwasserversorgung, also die Toiletten-spülung. Warum bloß sind Zisternen bis heute in keinem Bebauungsplan Standard? Ein Streifenfundament auf einer Foamglasisolierung für ein Haus und keine Betonplatte war dem Fahrer des Betonmischers nur schwer nahe zu bringen. Das Streifenfunda-

ment wurde dann aber schließlich gegossen und es wurde auch, wie geplant, mit Foamglas gegen das Erdreich gedämmt.

Dämmung, das war und ist das große Thema beim Bauen. Unsere Lösungen damals: unterschiedlich. Der eine baute ein Lehmhaus, die andere dämmte mit Styropor und wieder andere ließen Zellulose-Dämmstoff einblasen. Wie auch immer: Eine besonders gute Dämmung wollten wir alle erreichen.

Statt Zäune aufzurichten, grenzten wir Familien unsere Grundstücke durch Anpflanzungen regionaler Bäume und Sträucher und Hecken voneinander ab.

Bestärken können wir heutige Bauwillige auch sehr darin, ein Gründach zu errichten. Nicht nur zum Wohl der Insekten, sondern auch, weil das begrünte Dach ein gutes Wohnklima schafft. Es wärmt im Winter und heizt sich im Sommer kaum auf.

Natürlich gelang es uns nicht, all unsere Träume zu verwirklichen. So blieb vor allem der Traum unerfüllt, ein gemeinschaftliches Nahwärmesystem zu installieren. Und eine solche Heizung wäre damals wie heute ein wichtiger Schritt. Aber Solarthermie war schon damals für jedes Haus verpflichtend.

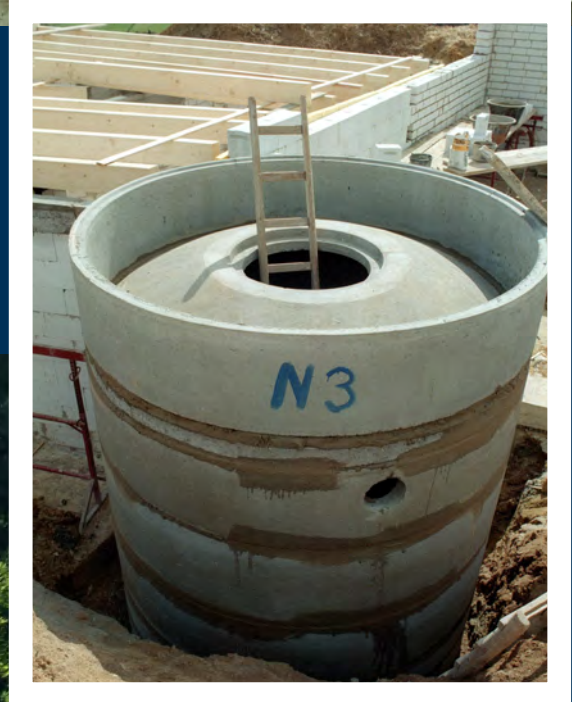
Im Rückblick steht für mich fest: Auf unsere Bauzeit als solche und die sehr gute Nachbarschaft, die daraus erwachsen ist, möchte ich auf keinen Fall verzichten.

Heidi Sardemann

Anmerkung der Redaktion: Aus heutiger Sicht kann man den Flächenverbrauch sowie die Zersiedelung von Naturgebieten sicherlich hinterfragen. Durch das Fortschreiten der Klimakrise bedeutet nachhaltiges Bauen nun vor allem auch, wenig Wohnfläche pro Mensch zu verwenden und bestehenden Leerstand zu nutzen¹.

In den 80er Jahren waren solche Projekte dennoch wichtige Pionierarbeit, ein Praxistest von neuen Ansätzen und Möglichkeiten.

¹ <https://www.architects4future.de/forderungen/>



Fotos © privat

Buchrezension „Im Grunde gut“ von Rutger Bregman

Der noch junge Historiker Rutger Bregman wirft in seinem 2020 erschienenen Buch einen neuen Blick auf unsere Geschichte. Um herauszufinden, warum wir menschliches Verhalten oft als schlecht und unmoralisch wahrnehmen, analysierte Bregman zahlreiche Studien und Berichte. Er zeigt auf, dass viele unserer negativen Vorstellungen über uns selbst auf wissenschaftlich „dünnen Beinen“ stehen. Oft erscheinen Daten und Schlussfolgerungen in einem gänzlich anderen Licht, wenn Bregman die richtigen Fragen stellt und sich tief in die Details einarbeitet.

Statt einsamer Egoisten, die wie vermeintlich zu Urzeiten individuell ums Überleben kämpfen (survival of the fittest) sind wir hoch soziale Lebewesen. Wir haben gerade dann gute Chancen zu leben und zu überleben, wenn wir freundlich zueinander sind (survival of the friendliest). Wir sind weit gütiger, zugewandter und besser als wir glauben: „In Wirklichkeit ist gerade der Zyniker weltfremd. In Wirklichkeit leben wir auf Planet A, auf dem Menschen zutiefst zum Guten neigen.“

Da es Bregman nicht an Argumenten fehlen lässt, macht das Buch Mut und Lust auf eine lebenswerte Zukunft. Es ist eine Einladung, unseren Mitmenschen schon heute offener zu begegnen.

Im Buch wird das wissenschaftlich bearbeitete Thema in gut verstehbarer Sprache dargestellt. Und ganz besonders: Die Lektüre von „Im Grunde gut“ ist nach eigener Erfahrung perfekt zum Vorlesen geeignet und liefert jede Menge inspirierenden Gesprächsstoff.



Dr.-Ing. Michael Meißner
(Farmers4Future.org)

**»JA WIR KÖNNTEN JETZT WAS GEGEN
DEN KLIMAWANDEL TUN, ABER** WENN
WIR DANN IN 50 JAHREN FESTSTELLEN WÜRDEN,
DASS SICH ALLE WISSENSCHAFTLER DOCH VERTAN
HABEN UND ES GAR KEINE KLIMAERWÄRMUNG GIBT,
**DANN HÄTTEN WIR VÖLLIG OHNE
GRUND DAFÜR GESORGT, DASS MAN
SELBST IN DEN STÄDTEN DIE LUFT
WIEDER ATMEN KANN, DASS DIE
FLÜSSE NICHT MEHR GIFTIG SIND,
DASS AUTOS WEDER KRACH
MACHEN NOCH STINKEN UND
DASS WIR NICHT MEHR
ABHÄNGIG SIND VON
DIKTATOREN UND
DEREN ÖLVORKOMMEN.**
DA WÜRDEN WIR UNS SCHÖN ÄRGERN«



© Marc-Uwe Kling, Die Känguru-Apokryphen (Die Känguru-Chroniken, #4)

Stell dir mal vor...

...wir würden bereits in der Zukunft leben: Wir haben es geschafft, die schlimmsten Auswirkungen der Klimakrise drastisch abzumildern und unsere Urenkelinnen und Urenkel leben ohne Sorgen. Schon lange gibt es keine beängstigenden Nachrichten mehr über Hitzewellen, Überschwemmungen und Waldbrände und über Menschen, die vor Naturkatastrophen aus ihrer Heimat fliehen müssen.

Doch was wäre das Geheimrezept? Nächstenliebe. Das bedeutet, gut zu uns selbst zu sein und vor allem gut zu unseren Mitgeschöpfen und zu allem Leben, mit dem wir diesen Planeten teilen – auch den Pflanzen.

Mit Nächstenliebe im Herzen verschwendet niemand mehr Energie für unnötigen Luxus. Wir kaufen weniger und werfen weniger weg. Und wir suchen stets nach der umweltfreundlichsten Alternative, um unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen. Wir beginnen wieder damit, unseren Nachbarn zu helfen und für andere da zu sein. Und wir hören auf, Tiere zu essen. Aus Nächstenliebe.

Das führt dazu, dass all die ernährungsbedingten Krankheiten, die heute so viele Todesopfer fordern, bald in Vergessenheit geraten. Wir sind gesünder und mit uns Mutter Erde. Denn mit dem Ende der Viehzucht können wir fast 30% der Methanemissionen einsparen, was nach wenigen Jahren bereits zu einer Abschwächung der globalen Erwärmung führt. Dies bringt uns kostbare Zeit, die Energiewende umzusetzen, bevor Kippelemente einen Teufelskreis anstoßen.

Und ohne Tierindustrie können wir gut $\frac{3}{4}$ der Agrarflächen an die Natur zurückgeben. Nicht nur das: Wir legen uns auch ins Zeug, die ursprünglich durch uns vernichteten Ökosysteme wiederherzustellen. Das Artensterben verlangsamt sich und verloren geglaubte Spezies können sich erholen. Je mehr Bäume wachsen und je mehr Tiere zurückkehren, desto mehr Kohlenstoff wird aus der Atmosphäre gezogen und in das mannigfaltige Leben auf der Erde eingebunden.

Stell Dir mal vor, was möglich wäre mit konsequenter Nächstenliebe...

Tim Werner (Vegans for Future)



© Schlunz-arts.de

Interview mit Babette Werner (Grandparents4Future)



Was gefällt Ihnen an unserer Zeitschrift?

Mir gefiel eigentlich immer die ganze Zeitschrift. Ich fand die Mischung aus den kurzen Artikeln und Comics gut. Man lernt schneller was, auch, wenn man die Zeitschrift nur kurz in der Hand hat – beim Arzt. Den Artikel über das Ökozid-Gesetz fand ich so erschreckend, aber auch beeindruckend, dass es ein Gesetz geben könnte, um das Aussterben von Landschaften und Tierarten zu verhindern. Davon hatte ich vorher noch nie gehört.

Richtig toll fand ich den Bericht über die „Walipinis“, besondere Gewächshäuser, die gegen die Klimakrise helfen könnten, weil sie das ganze Jahr Gemüse mit ganz wenig Energie produzieren können. Wir hatten selbst immer einen großen Gemüsegarten und weil wir keinen Kunstdünger einsetzen wollten, hatten wir mit Wetter, Schnecken und Pilzbefall zu tun. Eine Ernte durchzubringen, war schon damals Schwerstarbeit.

Wie haben Sie von unserer Zeitschrift erfahren?

Ich habe Enkeltöchter und Töchter, die sich für den Klimaschutz einsetzen, bei

den Fridays for future, der BUND-Jugend, gegen Massentierhaltung, fürs Radfahren oder bei den Christians for Future. Auf der Suche nach einem geeigneten Spendenziel kam eine meiner Töchter auf Ihre Zeitschrift zu sprechen.

Wie kam es, dass Sie Ihr „Geburtstagsgeschenk“ an uns gespendet haben?

Ich wollte keine Geschenke zu meinem 80. Ich brauche nichts mehr. Deshalb habe ich mit meiner Tochter überlegt, für welche Organisation ich Spenden sammeln könnte. Ich wollte etwas für meine sechs Enkelkinder tun. Die sollen alle noch eine Zukunft haben.

Ich selbst war schon einige Male bei FFF-Demos in meiner Stadt mitgelaufen, um meine Enkelinnen, die in anderen Städten demonstrierten, zu unterstützen. Meine Kinder haben mir deshalb sogar die Fahrrad-Oma for Future (s. Foto) gebastelt, weil sie es toll fanden, dass ihre Oma auf Klima-Demos mitgelaufen ist. Kann ich aber jetzt leider nicht mehr. Und meine Freunde konnte ich nie überzeugen, mit zu demonstrieren. Irgendwann kam mir deshalb die Idee, dass es vielleicht mehr bringt, etwas zu unterstützen, was Menschen aufklärt über die Klimakrise, gerade alte Menschen wie mich. Denn ich habe das Gefühl, dass viele von uns Älteren nicht wissen oder wissen wollen, was den Enkeln bevorsteht. Das ist furchtbar!

Wie haben denn Ihre Gäst*innen reagiert auf die Spendenidee für unsere Zeitschrift?

Die Reaktion auf meinen Spendenvorschlag war beeindruckend. Es kam, trotz kleinem Kreis, eine recht große Summe zusammen. Ich hatte schon auf der Einladung die Internetadresse von „Genug

gewartet“ aufgeschrieben. Ich denke, jeder hatte es sich angeschaut, eh er Geld gespendet hat. Inzwischen sind meine Probeexemplare auch bei meiner Hausärztin im Wartezimmer angekommen. Dann haben Andere auch noch was davon.

Meine persönliche Geschichte

Ich bin naturverbunden aufgewachsen. Seit meinem 12. Lebensjahr bin ich Mitglied im Sauerländischen Gebirgsverein. Meinem Großvater zuliebe habe ich den Führerschein gemacht, aber ich bin lieber Rad gefahren. Auch als die Kinder kamen, haben wir kein Auto angeschafft und sind Rad und Bahn gefahren. Wir haben tolle Reisen unternommen und auch nervige Erlebnisse in Nachtzügen gehabt, z.B. ein Streik auf dem Weg nach Rom, mitten in der Nacht der Ruf „Sciopero“. Die einzige italienische Vokabel, die wir heute alle noch können. Wenn immer alles glattgegangen wäre, wüsste ich es heute nicht mehr.

Uns war schon früh bewusst, dass wir die Natur erhalten müssen. Wir hatten immer einen eigenen Gemüsegarten. Mein Mann hat sich das natürliche Gärtnern selbst beigebracht. Er hat im Krieg als Kind gehungert. Da hielt er Rasen in einem Garten für unnütz. So hatten wir die ganze Gartenzeit über eigenes Biogemüse. Erschreckend fand ich schon damals die riesigen, wilden Plastikmüllhalden im Hinterland von Italien und den lockeren Umgang mit Plastiktüten. Ein ganz großer Einschnitt war für uns Tschernobyl 1986. Wir hatten große Angst vor dem radioaktiven Regen und um unsere Kinder. Da haben wir erstmalig größer gespendet. Wir haben mit unserer jüngeren Tochter zu Hause sehr intensiv das Spiel „Macht die Bäume wieder grün“ gespielt, was auch

schon informieren sollte. Jetzt im Nachhinein betrachtet, haben wir vielleicht doch schon so einiges bedacht, aber auch längst nicht alles. Das Fleischthema war mir nicht wirklich bewusst. Ja, wir wollten aus Gesundheitsgründen weniger Fleisch essen, aber Massentierhaltung, Tierleid und der Zusammenhang mit der Klimaerhitzung war mir neu. Das ist mir erst in Gesprächen mit meinen Enkelinnen bewusst geworden. Seitdem habe ich meinen Fleischkonsum noch weiter zurückgefahren und wenn meine Enkelinnen kommen, gibt es vegane Spinatlasagne. Die Zukunft meiner Enkelkinder macht mir ganz große Sorgen. Am liebsten möchte ich es mir gar nicht vorstellen. Aber man darf nicht die Augen verschließen, dann wird es nur noch schneller schlimmer. Jeder kann was tun.

Was raten Sie unseren Leser*innen? Wie können diese sich engagieren?

Ich kann nur ans Gewissen appellieren und daran erinnern, dass da die Enkelkinder sind, die auch noch leben wollen. Man kann demonstrieren, Vorbild sein, aufklären, vor allem seinen Kindern und Enkelkindern zuhören – und wenn man nicht mehr so gut laufen kann wie ich, kann man spenden, damit andere etwas erreichen können. Danke, dass ich Ihnen von mir erzählen durfte!

Franziska Schröder
(Psychologists for Future)

Wussten Sie schon...

© Ellie Burgin auf Pexels



Ob Sie das Glas eher halbvoll oder eher halbleer sehen, hat einen entscheidenden Einfluss auf Ihre psychische Gesundheit: Menschen, die eher optimistisch auf das Glas blicken, sind häufig widerstandsfähiger, gehen besser mit Stress um und haben insgesamt ein höheres Kontrollgefühl. Das führt dazu, dass optimistische Menschen eher auf hilfreiche Bewältigungsstrategien zurückgreifen. Pessimistische Menschen hingegen neigen eher dazu, Dinge zu zergrübeln statt aktiv ins Handeln zu kommen.

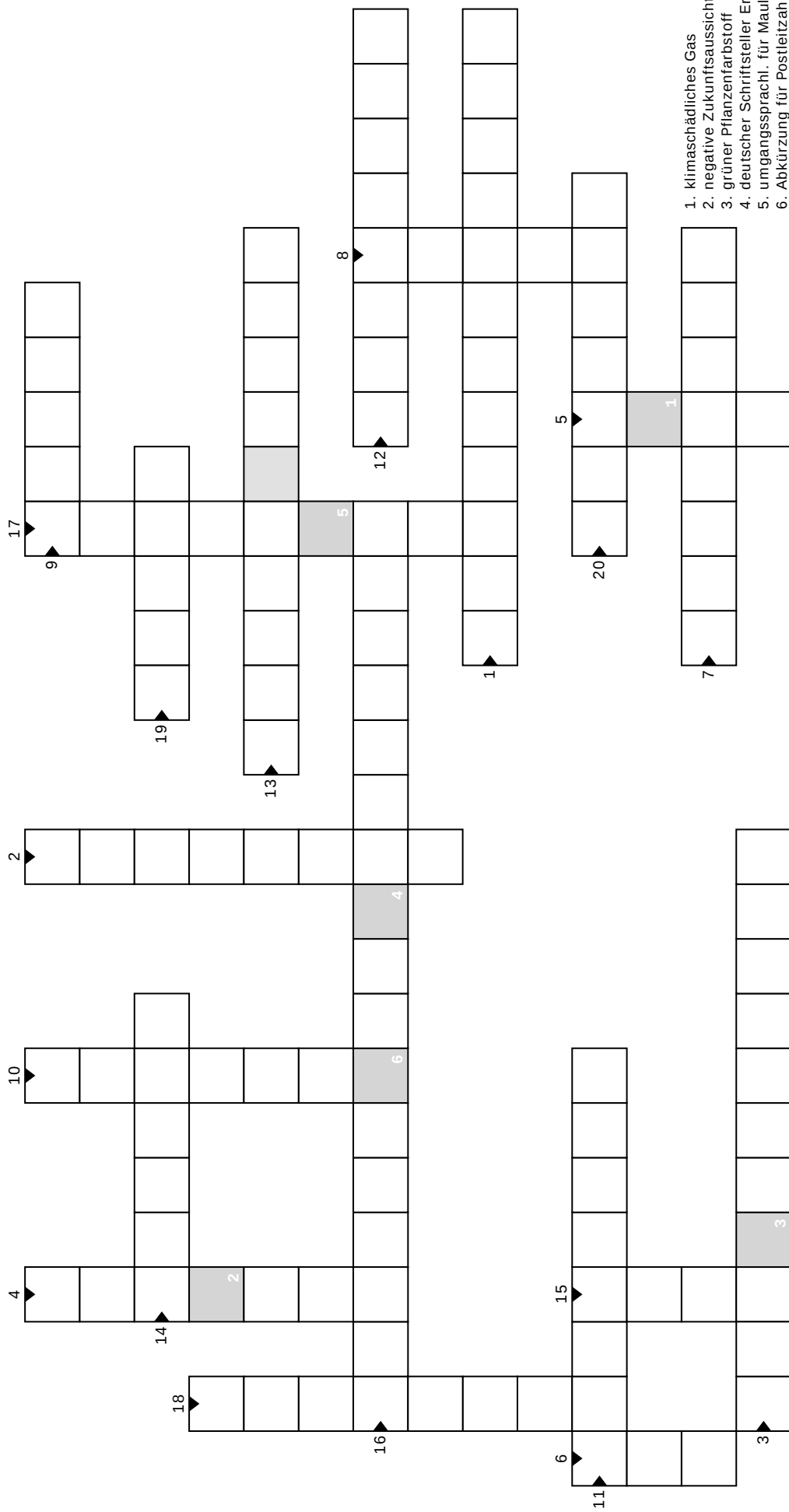
Zugegeben: In der aktuellen Welt optimistisch zu sein, ist schon eine wirklich große Herausforderung. Zudem unterliegt die Frage, ob Ihr Auge im Glas eher trübes Tümpelwasser oder erfrischendes, lebenspendendes Wasser sieht, erstmal nicht Ihrer Kontrolle. Ob Sie eher optimistisch oder pessimistisch in die Zukunft blicken, ist einem komplexen Wechselspiel aus angeborenem Tempera-

ment und Erfahrungen in Kindheit und Jugend geschuldet.

Eine gute Nachricht, unabhängig von der Füllhöhe Ihres Wasserglases, gibt es: Sie können lernen, optimistisch(er) zu sein. Achten Sie darauf, wie Sie mit sich selbst sprechen. Seien Sie freundlich und geduldig mit sich. Dankbarkeitstagebücher können helfen, den Blick auf das Positive zu richten. Achtsamkeit im Sinne des Verankerns im Hier und Jetzt kann Sie dabei unterstützen, sich nicht in Grübel- und Sorgenspiralen zu verfangen. Sorgen Sie für sich: Ernähren Sie sich gut, schlafen Sie ausreichend, machen Sie Sport, gehen Sie spazieren, treffen Sie Freundinnen und Freunde. Und wenn Sie darüber noch mehr wissen wollen, finden Sie bei den Psychologists for Future die 10 Säulen der Selbstfürsorge. <http://fffutu.re/J3t2Fu>

Bianca Rodenstein, Psychologists for Future

Rätsel



1. klimaschädliches Gas
2. negative Zukunftsaussicht
3. grüner Pflanzenfarbstoff
4. deutscher Schriftsteller Erich ...
5. umgangssprachl. für Maultier
6. Abkürzung für Postleitzahl
7. größte Insel der Welt
8. Land mit am meisten genutzter Solarenergie
9. fossiler Energieträger
10. größtes Landsäugetier
11. kleine Lebewesen im Wasser
12. invasive Art
13. Ort des größten Gezeitenkraftwerks
14. größte Sandwüste der Welt
15. Gefrierpunkt liegt bei ... Grad
16. kleinstes Säugetier
17. Bewegungsenergie
18. insektenfreundliche mediterrane Pflanze
19. Bestäuber tier
20. Schmetterling

Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator
<https://www.xwords-generator.de/de>

Die wichtigsten Fakten zur Klimakrise

Warum wird es wärmer?

Die Klimakrise wird hauptsächlich durch den Anstieg der sogenannten Treibhausgase in der Atmosphäre verursacht. Diese Gase, wie Kohlendioxid (CO₂) und Methan, entstehen durch menschliche Aktivitäten wie die Verbrennung von fossilen Brennstoffen (wie Öl, Kohle und Gas) und die Abholzung von Wäldern. Diese Gase wirken wie eine Art Decke um die Erde und fangen die Wärme der Sonne ein. Dadurch steigt die Durchschnittstemperatur auf der Erde an, was zu Klimaveränderungen führt. Diese wurden seit Jahrzehnten schon vorhergesagt und lassen sich mittlerweile eindeutig messen und leider auch erleben.

Was sind die Folgen?

Zu den Auswirkungen der Klimakrise gehören häufigere und intensivere Extremwetterereignisse wie Hitzewellen, Stürme und Überschwemmungen. Die Eisschilde in den Polargebieten schmelzen, was den Anstieg des Meeresspiegels verursacht und Küstenregionen bedroht. Viele Tier- und Pflanzenarten sind gefährdet oder vom Aussterben bedroht und Ökosysteme sind in Gefahr. Einige dieser Folgen können zu einem Punkt führen, an dem sie sich selbst verstärken und außer Kontrolle geraten. Das sind die sogenannten Kipppunkte. Wenn beispielsweise der Amazonas-Regenwald austrocknet, kann er nicht mehr so viel CO₂ speichern. Oder wenn Permafrostböden (gefrorenes Land) auftauen, werden große Mengen an Methan freigesetzt, was den Klimawandel weiter beschleunigt. Die Folgen der Klimakrise bedrohen unsere Gesundheit und erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Hungersnöten, Kriegen und damit Flüchtlingsbewegungen.

Wer ist für die Klimakrise verantwortlich?

Die Klimakrise ist eine Herausforderung, die die ganze Welt betrifft. Sie kann nicht auf ein Land, eine Gruppe von Ländern oder eine einzelne Person allein zurückgeführt werden. Es geht darum, die Verantwortung für unseren Planeten zu teilen und gemeinsam Maßnahmen zu ergreifen, um den Klimawandel zu bekämpfen.

Wird nicht schon genug getan?

Der weltweite Ausstoß an Treibhausgasen steigt weiterhin und die meisten Länder haben große Schwierigkeiten, die vereinbarten Klimaziele zu erreichen. Die bisher geplanten Maßnahmen reichen nicht aus, um die Klimaerwärmung auf ein erträgliches Maß zu begrenzen.

Noch mehr Fragen?

Noch mehr Antworten auf die häufigsten Fragen: www.klimafakten.de

Aktuelle Nachrichten zum Klimawandel: www.tagesschau.de/thema/klimawandel

Vertieftes Wissen zum aktuellen Forschungsstand: www.de-ipcc.de



Quellen:

<https://www.klimafakten.de/>

IPCC, 2022: Summary for Policymakers [H.-O. Pörtner, D.C. Roberts, E.S. Poloczanska, K. Mintenbeck, M. Tignor, A. Alegria, M. Craig, S. Langsdorf, S. Löschke, V. Möller, A. Okem (eds.)].

In: Climate Change 2022: Impacts, Adaptation, and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change [H.-O. Pörtner, D.C. Roberts, M. Tignor, E.S. Poloczanska, K. Mintenbeck, A. Alegria, M. Craig, S. Langsdorf, S. Löschke, V. Möller, A. Okem, B. Rama (eds.)].

Cambridge University Press, Cambridge, UK and New York, NY, USA, pp. 3-33, doi:10.1017/9781009325844.001.

Was kann ich gegen die Klimakrise tun?

Fußabdruck verringern

Wenn es darum geht, was man gegen die Klimakrise tun kann, kommen einem oft erst einmal Möglichkeiten wie Mülltrennen oder Bahnfahren in den Sinn. Damit kann man seinen sogenannten ökologischen Fußabdruck verringern - also die negativen Auswirkungen auf das Klima und die Natur, die man durch sein eigenes Verhalten hat. Dafür gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten mit unterschiedlicher Wirksamkeit. Neben den direkten Auswirkungen hat klimafreundliches Handeln auch eine Vorbildfunktion. Andere merken, dass einem die Klimakrise und die Natur nicht egal sind und man kann zum Beispiel ganz praktisch zeigen, wie schön man auch in Deutschland Urlaub machen kann.



Schwierigkeitsgrad und Klimawirksamkeit von Alltagsentscheidungen – T Brudermann & A Hoeben – Die Kunst der Ausrede (Oekom Verlag) – CC-BY-ND.

Hinweis: Schwierigkeitsgrade sind subjektiv und kontextabhängig. Die Wirksamkeit wurde grob dargestellt.

Handabdruck vergrößern



Oft ist es im Alltag gar nicht so leicht, sich für klimafreundliche Alternativen zu entscheiden: Es kann schwer sein, manche Gewohnheiten zu ändern, vor allem, wenn zum Beispiel die Fahrt mit dem Zug doppelt so lang dauert wie mit dem Auto. Deshalb kann es noch viel wirksamer sein, politisch und gesellschaftlich aktiv zu werden, um etwas an den Rahmenbedingungen zu ändern. Das erleichtert es dann uns allen als Gesellschaft, klima- und umweltfreundlicher zu leben. Dieses Engagement nennt man auch „ökologischer Handabdruck“.

Hier sind einige Vorschläge, wie das konkret aussehen kann:



Einer Klimagruppe beitreten



Spenden, z. B. an eine Klimagruppe, weitere Spendenmöglichkeiten auf der Website <https://effektiveraltruismus.de/spenden>



Klima-bezogene Themen auf Social Media oder im Status von Messenger-Diensten wie WhatsApp, Telegram und Signal teilen



Petitionen unterschreiben



Wählen



Demonstrieren gehen



Leserbriefe schreiben



Mit anderen über die Klimakrise sprechen

Selbstgemachte

Brotchips

...lecker, preiswert und schnell gemacht!

Du brauchst:

- **hartes Brot oder pappige Brötchen von vorgestern oder vorgestern...**
- **etwas Olivenöl und eine Prise Salz**

- 1. Zuerst schneidest du die Brötchen oder das Brot in dünne Scheiben – je dünner, desto knuspriger werden die Chips.**
- 2. Dann werden sie mit Öl bestrichen. Das geht besonders gut mit einem Backpinsel.**
- 3. Nun den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.**
- 4. Jetzt verteilst du die Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und backst sie für 5 bis 15 Minuten (je nach Backofen) bei 180 Grad Umluft. Die Chips beim**
- 5. Backen im Auge behalten!**
- 6. Wenn die Chips knusprig und etwas braun aussehen, sind sie fertig und können aus dem Ofen geholt werden.**
- 7. Jetzt nur noch würzen, abkühlen lassen & VERPUTZEN!**
- 8. Du kannst die Chips auch mit Basilikum, Rosmarin, Knoblauch oder Paprikapulver würzen. Oder mit Zucker und Zimt bestreuen.**
- 9. LECKER!**

©Heidi Sardemann

Tipp:

Wenn dein Brot schon super hart ist und sich nicht mehr in dünne Scheiben schneiden lässt, kannst du damit leckere Croutons zaubern.

Dann kannst du es in kleine Stückchen brechen oder schneiden und diese in der Pfanne mit heißem Öl und Gewürzen braten. Lecker zum Bestreuen von Suppe oder Salat



© cottonbro studio auf Pexels

Information ist nicht alles... Kann aber einen Unterschied machen!

Unterstützen Sie uns!

Machen Sie Ihre Freundinnen und Freunde auf unser Magazin aufmerksam: mehr Leseratten, mehr Magazin. Spenden Sie einen kleinen Betrag und ermöglichen Sie damit den Druck weiterer Magazine!

Sprechen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an – diese können uns entscheidend unterstützen.

Helfen Sie uns, die Herausforderungen der Klimakrise in die Wartezimmer zu bringen.

Bringen Sie Ihr Wissen, Ihre Ideen ein.

Schreiben, organisieren, recherchieren Sie mit uns.



Wie der Hase läuft

Zwei Handvoll enthusiastischer Menschen aller Altersgruppen planen und recherchieren, schreiben und illustrieren dieses Magazin. Alles ehrenamtlich. Unterstützung kommt maßgeblich von Parents for Future. Der Druck ist spendenfinanziert.

www.ParentsForFuture.de/Genug-Gewartet

