



## Ablauf Methode M1B: Can you feel it? Raum für Emotionen und Perspektiven zur Klimakrise

### Abkürzungen:

- TN = Teilnehmer\*innen
- TM = Teamer\*innen

### Lernziele der Methode:

- Den TN wird der Zugang zu ihren Gefühlen zur Klimakrise erleichtert.
- Die TN kommen über ihre Gefühle zur Klimakrise in den Austausch.
- Die TN wissen, wie sich Rahmina aus Kenia angesichts der Klimakrise fühlt.
- Die TN entwickeln eine Position dazu, welche Menschen am meisten unter der Klimakrise leiden.
- Die TN verstehen, dass sie nicht alleine sind mit ihren Gefühlen zur Klimakrise.
- *[nur bei Überleitung]* Sie verstehen, dass Gefühle der Überforderung und Angst zur Leugnung der Klimakrise führen können.

### Hinweise zu Fallstricke:

- Die Methode "Fantasiereise" ist nicht für alle TN passend und bedarf ein gewisses Maß an Vertrauen in die Gruppe, die anderen TN und die TM. Die TM sollten unbedingt darauf achten, dass die TN nur freiwillig mitmachen.
- Statt von negativen, sollte von unangenehmen Emotionen gesprochen werden. Der Ausdruck „negative Emotion“ suggeriert, dass mit einem Gefühl etwas nicht stimmt und es nicht gefühlt werden sollte. Stattdessen sollten alle Gefühle einen Raum haben.
- Die Gefühle der Teilnehmer\*innen sollen nicht bewertet werden – weder von den TM noch von den anderen Teilnehmer\*innen. Wenn ein\*e Teilnehmer\*in sich gleichgültig gegenüber der Klimakrise fühlt, ist das legitim und sollte nicht negativ kommentiert werden.
- Am Anfang sollte darauf hingewiesen werden, dass die Teilnehmer\*innen, auf die eigenen Bedürfnisse achten und nur das teilen sollen, was sich für sie stimmig anfühlt. Für die Teamer\*innen ist es wichtig präsent zu haben, dass es sich um eine Bildungsveranstaltung handelt, und nicht um ein therapeutisches Setting.

| Zeit   | Ziel                                                                          | Inhalt                                                                                           | Methode                                                                                                                                                           | Material                                           |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 15 min | Die TN lernen die TM (und ggf. andere TN) und den Ablauf des Workshops kennen | <b>Begrüßung und Kennenlernen</b><br>Die TM stellen sich, den Workshop-Titel und den Ablauf vor. | <b>Namensrunde oder -Spiel</b><br>(eventuell auch Runde mit Pronomen und/ oder Befindlichkeiten: Wie bin ich heute hier? Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich ein...) | Präsentation/Ablaufplan<br><br>Kreppband und Stift |



|           |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Je nachdem, ob die Gruppe sich schon kennt oder nicht, sollte hier mehr oder weniger Zeit eingeplant werden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |
| 10<br>min | Den TN wird der Zugang zu ihren Gefühlen zur Klimakrise erleichtert. | <p><b>Einführung ins Thema:</b></p> <p>Im ersten Teil der Methode beschäftigen wir uns mit Gefühlen, die wir haben, wenn wir über den Klimawandel nachdenken. Wir denken, dass häufig zu wenig Zeit und Raum da ist, um über Gefühle zu sprechen, diesen Raum möchten wir heute zu Verfügung stellen und wir freuen uns, wenn ihr Lust habt euch darauf einzulassen.</p> <p>In den nächsten 10 Minuten lesen wir euch einen Text vor, der euch hilft, Zugang zu euren Gefühlen zu bekommen. Er kann euch helfen, euch in andere Situationen zu versetzen und Bilder vor eurem inneren Auge entstehen lassen. Man nennt das auch Fantasiereise.</p> <p>Das Angebot ist aber freiwillig. Wenn ihr euch nicht vorstellen könnt, euch auf die Fantasiereise einzulassen, ist das vollkommen in Ordnung. Wir wünschen uns dann nur, dass ihr euch ruhig verhaltet, nicht stört oder lacht und den Personen, die mitmachen wollen, den Raum gebt mitzumachen.</p> | <p><b>Fantasiereise</b></p> <p>Die TM fordern die TN auf, sich bequem hinzusetzen. Es kann helfen beide Füße auf den Boden zu stellen, die Schultern zu lockern und zu senken und die Handflächen auf die Oberschenkel abzulegen.</p> <p>Sobald alle TN einen bequemen Sitz gefunden haben, lesen die TM die Fantasiereise vor. Sie achten darauf langsam und ruhig zu sprechen. Alternativ können sie die Fantasiereise direkt von der Webseite abspielen lassen.</p> <p>Nach der Fantasiereise, werden die TN wieder behutsam in den Raum zurückgeholt. Eine kurze Abklopf-Übung kann helfen, wieder im Raum anzukommen: Dazu klopfen sich alle sanft an Armen, Beinen und dem Torso ab.</p> <p>Hinweis:</p> | <p>M1B_M1 Fantasiereise</p> <p>M1B_T1 Tool<br/>eingesprochene<br/>Fantasiereise</p> |



|           |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                        |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10<br>min | <p>Die TN kommen über ihre Gefühle zur Klimakrise in den Austausch. Sie bekommen Unterstützung dabei, sie zu verbalisieren.</p> | <p><b>Reflexionsfragen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Bilder waren während der Fantasiereise präsent?</li> <li>• Welche Emotionskarte hast du gewählt und warum?</li> </ul> <p><b>Hinweis zu den Emotionskarten:</b><br/>Es handelt sich nicht bei allen Karten um Emotionen, wenn man es genau nimmt, sondern auch um Stimmungen oder Haltungen. Wenn die TN unsicher sind, was Emotion oder Stimmung heißt, finden sie Erklärungen im Material<br/>M1B_M3_Emotionen Einordnung.</p> <p>Die Emotionskarten können auch mit anderem didaktischen Material ersetzt werden. Zum Beispiel eignen sich die „Gefühlsmonster“<br/>(<a href="https://www.gefuehlsmonster.de/">https://www.gefuehlsmonster.de/</a>) sehr gut.</p> | <p><b>Emotionskarten</b><br/>Die TM legen kleine Karten mit Emotionen in die Mitte. Die TN bekommen nun die Aufgabe, sich eine oder mehrere Karten auszusuchen, die ihre eigenen Emotionen während der Fantasiereise repräsentieren. Falls die TN Schwierigkeiten haben, sich etwas Konkretes unter den Emotionen vorzustellen, können die TM unterstützen</p> <p>Die TN tauschen sich nun ca. 10 min in Zweier-Teams über die Bilder und die Emotionen aus, die sie während der Fantasiereise hatten. Die TM weisen darauf hin, dass darauf geachtet werden soll, dass beide gleich viel Zeit zu Sprechen haben.</p> <p>Die TM stellen unterstützend Reflexionsfragen, die sie auf einem Flipchart oder Moderationskarten visualisieren</p> <p>Nach dem Austausch fragen die TM, ob die TN noch gerne etwas aus dem Zweiergespräch in der großen Gruppe teilen möchten und leiten zum nächsten Schritt über.</p> | <p>M1B_M2_Emotionskarten (2 - 3x drucken, je nach Gruppengröße)</p> <p>M1B_M3_Emotionen Einordnung</p> |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 min  | <p>Die TN wissen, wie sich Rahmina aus Kenia angesichts der Klimakrise fühlt.</p>                                                                                                                                       | <p><b>Infos über Rahmina Paullette:</b><br/>Rahmina ist 16 Jahre und lebt in der Stadt Kisumu in Kenia am Rande des Viktoriasees. Der Viktoria See ist auf Grund des Klimawandels seit vielen Jahre von einer Wasser-Hyazinthen-Plage betroffen: Fische sterben, weil sie zu wenig Sauerstoff bekommen. Fischer*innen verlieren ihr Einkommen.</p> <p>Quelle des Zitats:<br/><a href="https://www.moment.at/story/klimakrise-globaler-sueden-berichte/">https://www.moment.at/story/klimakrise-globaler-sueden-berichte/</a></p> | <p><b>Globale Perspektive</b><br/>Die TM zeigen ein Bild und ein Zitat von Rahmina Paullete am Beamer. Sie erklären, wer Rahmina ist und lassen eine*n TN das Zitat vorlesen oder lesen es selbst vor</p> <p><i>“Die Zahl der Fische [im Viktoriasee] ist um 30 bis 40 Prozent zurückgegangen. Früher gab es zehntausende Arten. Heute sind es vielleicht noch ein paar Hundert. [...] Afrika stößt nur drei Prozent der weltweiten Treibhausgase aus. Trotzdem leiden wir am meisten darunter. [...] Es ist deprimierend, frustrierend und ekelhaft.”</i><br/>- Rahmina Paullete -</p> <p>Im Anschluss kommen sie mit den TN anhand von Reflexionsfragen des Positionsbarometers ins Gespräch.</p> | <p>Beamer</p> <p>M1B_T2 Zitat Rahmina</p> <p>M1B_M4_Zitat Rahmina zum Ausdrucken und Verändern</p> |
| 10 min | <p>Die TN reflektieren über Unterschiede und Gemeinsamkeiten ihrer Gefühle zu den Gefühlen von Rahmina aus Kenia.</p> <p>Sie entwickeln eine Position dazu, welche Menschen am meisten unter der Klimakrise leiden.</p> | <p><b>Aussagen:</b><br/>Das Zitat von Rahmina macht mich traurig oder wütend<br/>→ nachfragen, warum die TN diese Gefühle haben „Was genau löst dieses Gefühl bei dir aus?“</p> <p>Meine Gefühle, die ich zur Klimakrise haben sind ähnlich, wie die, die Rahmina äußert → bei den TN nachfragen, wie sie sich ähneln</p>                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Positionsbarometer</b><br/>Die TN bekommen nun die Aufgabe, sich zu Aussagen zu positionieren, die die TM vorlesen. Dafür markieren die TM zwei Pole auf dem Boden: „Stimme komplett zu“ und „Stimme gar nicht zu“. Die TN können sich dazwischen beliebig positionieren. Die TM fragen nach jeder Aussage einzelne TN, warum sie sich dort positioniert haben.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                    |



|        |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                            |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|        |                                                                                                                                                                                                                                | <p>oder unterscheiden. „<i>Worin ähneln sie sich? Worin unterscheiden sie sich?</i>“</p> <p>Rahminas Gefühle wirken stärker oder wichtiger als meine. → Nachfrage: „<i>Warum nimmst du das so wahr?</i>“</p> <p>Es ist (un)fair, dass die Menschen aus den Ländern in Afrika am meisten unter der Klimakrise leiden, obwohl sie kaum etwas zur Klimakrise beigetragen haben.</p> <p>Wer wenig Geld und politische Macht hat, ist stärker von der Klimakrise betroffen. → Nachfrage: <i>Welche Beispiele kennst du?</i></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                            |
| 10 min | <p>Die TN verstehen, dass sie nicht alleine sind mit ihren Gefühlen zur Klimakrise.</p> <p><i>[nur bei Überleitung]</i> Sie verstehen, dass Gefühle der Überforderung und Angst zur Leugnung der Klimakrise führen können.</p> | <p><b>Zusammenfassung</b><br/>Es wurden viele Gefühle von verschiedenen Personen zur Klimakrise gehört. Wir konnten neben unseren Gefühlen dazu auch noch die Gefühle von Rahmina aus Kenia kennenlernen.</p> <p>Die Gefühle, die wir genannt haben, waren sehr vielfältig → hier nochmal drauf eingehen, was die TN in der ersten Runde genannt haben bzw. welche Karten sie gezogen haben.</p> <p>Wie ging es euch? Fandet ihr es gut, dass ihr Raum hattet, über eure Gefühle zu sprechen? Oder eher belastend?</p>     | <p><b>Zusammenfassung</b><br/>Die TM fassen die Einheit zusammen und integrieren die TN in ihre Zusammenfassung. Es wird kurz das Thema „Handlungsoptionen“ angeschnitten. Dieses kann sehr gut in einer Folgeübung vertieft werden.</p> <p>Es ist sinnvoll, im Anschluss an diese Methode die <b>Methode „Fakten vs. Fake: rechte Klimalügen enttarnen“</b> durchzuführen. Sie beschäftigt sich mit den Lügen und Falschnachrichten zum Klimawandel. Die TN verstehen, wie Strategien zur Leugnung des Klimawandels funktionieren und wie sie ihnen begegnen können.</p> | M1B_M5_Stichworte<br>Input zur Überleitung |



|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |  |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                          | <p>→ viele Menschen glauben, sie sind mit ihren Gefühlen zur Klimakrise alleine. Studien<sup>1</sup> zeigen aber tatsächlich, dass ein gemeinsames Aussprechen von Gefühlen hilfreich ist, um mit der sehr komplexen Krise umzugehen.</p> <p>Wenn auch „schwere“ Gefühle zugelassen werden und willkommen sind, dann ist es leichter, sie zu verarbeiten. Danach kann auch wieder Raum für Aktion und Handlung frei werden.</p> <p>Wenn ihr jetzt einen Wunsch bei einer Fee frei hättet, um etwas zum Positiven bei der Klimakrise zu verändern; was würdet ihr euch wünschen?</p> | <p>Wenn die TM mit der Vertiefungsmethode „Fakten vs. Fake: rechte Klimalügen enttarnen“ weitermachen, empfiehlt sich ein kurzer Input für die Überleitung.</p> |  |
| Zeit insgesamt: 45 min + 15 min Einstieg |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |  |

Stand: März 2026



Bildungsmaterialien und Methodenbeschreibungen aus dem Projekt: **Bildung zu den SDGs gegen rechte Ideologien - Kämpfe und Strategien aus dem Globalen Süden** vom F3\_kollektiv sind lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz

<sup>1</sup> Umweltbundesamt (2025): Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel, online unter: <https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/ratgeber-fuer-mentale-gesundheit-im-klimawandel-0>