

Unlearn

CO₂

Zeit für ein Klima
ohne Krise

Mit Beiträgen von:

Sheena Anderson
Katharina van Bronswijk
Katja Diehl
Alexandra Endres
Julien Gupta
Eckart von Hirschhausen
Sophia Hoffmann
Claudia Kemfert
Manuel Kronenberg
Nina Lorenzen
Kristina Lunz
Stefan Rahmstorf
Andreas Schmitz
Andrea Schöne
Özden Terli
Roda Verheyen
Sara Weber

**SPIEGEL
Bestseller**

Claudia Kemfert, Julien Gupta,
Manuel Kronenberg (Hrsg.)

ullstein

Claudia Kemfert

Julien Gupta

Manuel Kronenberg (Hrsg.)

Unlearn CO₂

Ein Klima ohne Krise ist in Reichweite. Jetzt heißt es, endlich unsere Abhängigkeit von CO₂ zu verlernen – und zwar in allen Bereichen unseres Lebens. Denn das Treibhausgas hat sich fest in unseren Vorstellungen von einem guten Leben eingenistet und bestimmt unseren Alltag: was wir morgens anziehen, warum wir arbeiten, wie wir uns fortbewegen und was wir abends essen. Gleichzeitig ist das fossile System auf globalen Ungerechtigkeiten aufgebaut und zementiert die Diskriminierung marginalisierter Gruppen. Zum Glück liegen die Lösungen für ein Zusammenleben ohne Ausbeutung von Mensch und Planet längst auf dem Tisch.

In diesem prominent besetzten Sammelband präsentieren profilierte Autor*innen aus Wissenschaft und Praxis, Journalismus und Aktivismus vielfältige Maßnahmen, mit denen wir das fossile System überwinden können. Die konstruktiven und fachlich fundierten Essays weisen den Weg in eine klimagerechte Zukunft.

Claudia Kemfert
Julien Gupta
Manuel Kronenberg (Hrsg.)

Unlearn

CO₂

Zeit für ein Klima ohne Krise

Ullstein

intro 7

- unlearn verdrängung – **Katharina van Bronswijk** 11
 - unlearn ernährung – **Sophia Hoffmann** 25
 - unlearn ableismus – **Andrea Schöne** 45
 - unlearn medien – **Julien Gupta & Manuel Kronenberg** 66
 - unlearn recht – **Alexandra Endres & Roda Verheyen** 85
 - unlearn automobilität – **Katja Diehl** 103
 - unlearn wachstum – **Claudia Kemfert** 124
 - unlearn mode – **Nina Lorenzen** 148
 - unlearn desinformation – **Stefan Rahmstorf** 170
 - unlearn arbeit – **Sara Weber** 190
 - unlearn wetter – **Özden Terli** 209
 - unlearn patriarchat – **Sheena Anderson & Kristina Lunz** 229
 - unlearn energie – **Andreas Schmitz** 250
 - unlearn gesundheit – **Eckart von Hirschhausen** 264
-
- anmerkungen 279
 - die autor*innen 323

intro

Vielelleicht kennst du dieses Gefühl der Frustration – darüber, dass die Menschen es schon seit Jahrzehnten besser wissen, aber noch immer den Planeten aufheizen, indem sie Kohle, Öl und Gas verbrennen und Wälder abholzen. Wir kennen es nur zu gut. Manchmal scheint es, als würden wir beim Klimaschutz auf der Stelle treten oder sogar rückwärtsgehen. Doch der Schein trügt. Klar, der Wandel geht oft noch viel zu langsam voran. Gleichzeitig wird aber schon heute in vielen Bereichen an Lösungen gearbeitet. Uns macht es immer wieder Hoffnung, zu sehen, wie viele Menschen mit Leidenschaft und Know-how anpacken und Tag für Tag an einer besseren Zukunft arbeiten. Denn dann wird deutlich, dass eine klimagerechte Welt zum Greifen nah ist.

Genau darum geht es in diesem Buch. Es zeigt, dass Veränderung nicht nur möglich ist, sondern längst passiert. Wir sind davon überzeugt, dass wir uns alle, wann immer möglich, diese Geschichten des Wandels erzählen müssen. Denn dann erscheinen die Aufgaben, die vor uns liegen, plötzlich viel leichter. Auch deswegen bringen wir dieses Buch heraus. Es ist, wenn du so willst, dein Kompass für den Weg aus der Frustration.

Mit diesem Sammelband wollen wir zeigen, in wie vielen Bereichen effektive Klimalösungen heute schon umgesetzt werden – von Mobilität über Mode und Psychologie bis hin zu

Gleichberechtigung. Dafür haben wir einige der spannendsten Autor*innen aus Aktivismus, Wissenschaft und Journalismus gewinnen können. Sie alle teilen ihr Wissen, ihre Erkenntnisse und Erfahrungen und machen deutlich, wie wir alte fossile Gewohnheiten durchbrechen und unsere Abhängigkeit von CO₂ endlich verlernen und aufgeben können. Die Autor*innen zeigen, dass zu einer klimagerechten Welt neben erneuerbaren Energien noch ganz andere, oft überraschende Lösungen gehören: zum Beispiel eine Reduzierung der Arbeitszeit, der Kampf gegen Desinformation oder ein Rechtssystem, in dem wir Konzerne für ihre Emissionen per Gerichtsurteil zur Kasse bitten können.

In ihren konstruktiven Beiträgen verdeutlichen die Autor*innen, dass Klimaschutz kein großer Berg an Aufgaben ist, den wir alle einzeln mit nachhaltigem Konsum und viel Disziplin erklimmen müssen. Der Weg führt vielmehr über kollektive und systemische Ansätze. Die Texte machen Lust auf Veränderung und führen uns vor Augen, wie viel heute schon getan wird, um die Welt zu einem lebenswerteren und gesünderen Ort zu machen.

Aber warum *Unlearn CO₂*? Was meinen wir mit diesem Titel? Das »CO₂« ist ein Sinnbild für die Klimakrise. Denn CO₂ ist der weltweite Maßstab für die Klimawirkung aller Treibhausgase, von Methan über Lachgas bis zu den F-Gasen. Sie sind der menschengemachte Auslöser der Erderhitzung. Das »Unlearn« knüpft an das Konzept eines erfolgreichen Sammelbands an, der ebenfalls im Ullstein-Verlag erschienen ist: *Unlearn Patriarchy*. Darin wird deutlich, dass das Patriarchat nicht einfach nur ein einzelnes Phänomen ist, ein gesondertes Thema neben anderen. Es betrifft vielmehr unsere gesamte Gesellschaft und unser aller Leben: Familie, Sprache, Arbeit, Politik.

Genauso verhält es sich mit der Klimakrise. Auch sie durch-

zieht alle Bereiche unseres Lebens. Das bedeutet, dass wir uns in allen Bereichen für den Wandel einsetzen können und müssen. Die gute Nachricht: Die Ideen und Lösungen dafür liegen längst auf dem Tisch. Wirklich jede*r von uns kann jetzt schon Teil des Wandels werden und sich einbringen.

Der Weg zu einem Klima ohne Krise erfordert eine radikale Kohlendioxid-Kur, ein Herunterfahren aller CO₂-Emissionen auf Netto-Null. Das alleine genügt jedoch nicht, denn die Wurzeln der Klimakrise liegen tiefer: in globalen Ungerechtigkeiten, in der Naturzerstörung, im Wachstumszwang unseres Wirtschaftssystems. Es geht um viel mehr als um weniger CO₂. Die Bandbreite der Beiträge in diesem Buch führt uns das vor Augen. »CO₂ verlernen« bedeutet also auch, die planetaren und sozialen Krisen ganzheitlich zu betrachten – und unsere Gesellschaft nicht nur klimaneutral zu machen, sondern gleichzeitig nachhaltiger, gerechter und gesünder. Auch und insbesondere für Kinder, Frauen, Alte, queere Personen, Menschen mit Behinderung und aus dem Globalen Süden – all jene, die besonders von den Folgen der Erderhitzung betroffen sind.

Unlearn CO₂ heißt, zu verstehen, wie wir das fossile System überwinden können. Um dann individuell, kollektiv und politisch für eine postfossile, klimagerechte Zukunft einzustehen. Wir sind überzeugt: Die Beiträge in diesem Buch werden dich und viele andere genau dazu inspirieren.

Berlin im Mai 2024

Claudia Kemfert, Julien Gupta, Manuel Kronenberg

unlearn verdrängung

Katharina van Bronswijk

Wäre es nicht entlastend, wenn wir den Klimawandel einfach leugnen könnten?

Dann müssten wir uns mit all den komplexen Zusammenhängen, all der Verantwortung und Schuld, all den Transformationsanforderungen, all den Wertedebatten und der globalen Ungerechtigkeit nicht mehr beschäftigen.

Ich weiß, wie gut es sich anfühlen kann, wenn man vom Klimawandel erfährt und dann doch entlastende Verschwörungserzählungen angeboten bekommt. Mit 17 Jahren hörte ich das erste Mal so richtig vom Klimawandel, als wir Al Gores Dokumentarfilm *Eine unbequeme Wahrheit* im Englischunterricht sahen. Damals, im Jahr 2007, freute ich mich über die willkommene Ablenkung, einen Film zu sehen, statt normalen Unterricht zu machen. Doch danach war ich geschockt, habe meine Mutter um Antworten auf all die Fragen und Herausforderungen gebeten. Sie hatte keine Lösung für mich, wie auch? Ich war alarmiert, beschäftigte mich mit den drohenden Folgen des Klimawandels und was dagegen getan werden kann. Ansätze fand ich in Newslettern von NGOs und der Beschäftigung mit Tier- und Umweltschutz.

Heute versteh ich, wie wichtig und gleichzeitig besonders es war, dass meine Englischlehrerin diesen Film mit uns ange-

schaut hat. Damals ist (m)eine Traumblase geplatzt, und mir wurde klar: Die Welt ist ungerecht, und im Gegensatz zu all den Disneyerzählungen meiner Kindheit wird es keine einzelne Held*in geben, die die Welt rettet. Und es gibt auch keine magische oder technische Wunderlösung.

Als ich dann fürs Abitur lernte, habe ich mir eine Lern-CD aus der Bibliothek ausgeliehen, in der Verschwörungserzählungen von der »kalten Sonne«¹ als alternative Erklärungen für den Klimawandel herangezogen wurden – tatsächlich widerspricht das aber den messbaren Daten, wie ich heute weiß. Für einen sehr kurzen Zeitraum fühlte ich mich damals erleichtert: Es gibt ihn vielleicht doch nicht, den katastrophalen Klimawandel. Und ihr könnt euch nicht vorstellen, was für ein schönes Gefühl das war! Das hat mich gelehrt, wie stark motivierend, aber auch belastend Klimaemotionen sein können. Die Mechanismen der Verdrängung und Leugnung, mit denen unsere Psyche versucht, diese unangenehmen Realitäten und die damit einhergehenden Gefühle von uns wegzuhalten, sind mächtig und wirkungsvoll.

Was steckt hinter Klimaleugnung?

Klimaleugnung ist tatsächlich in Deutschland gar nicht so weit verbreitet, wie wir vielleicht denken. Den Klimawandel selbst leugnen tatsächlich nur wenige Prozent der Deutschen.² Fairerweise muss man noch dazu sagen, dass es verschiedene Ebenen der Klimaleugnung gibt. Wenn man danach schaut, ob die Leute nicht nur den Klimawandel leugnen, sondern auch, dass er von Menschen verursacht wurde, dass sie selbst betroffen davon sind, für die Lösungen (mit-)verantwortlich oder dass bestimmte Maßnahmen notwendig sind, dann sehen die Zahlen schon wieder etwas anders aus.³ Klimaleugnung ist in Deutschland in der Tiefe noch gar nicht so gut erforscht, und Studien aus den USA oder anderen Ländern lassen sich nur begrenzt auf Klimaleug-

nung hierzulande übertragen. Das liegt an den kulturellen und politischen Einflüssen auf die Psyche, wir haben zum Beispiel ein viel breiteres Parteienpektrum und damit diversere politische Einstellungen zur Wahl als in den USA. Was wir aus der Forschung der Umweltpsycholog*innen Marlis Wullenkord und Gerhard Reese, die zusammen in einer Forschungsgruppe an der Uni in Koblenz-Landau arbeiteten, wissen, ist allerdings: Klimaleugnung in Deutschland ist weiter verbreitet unter männlichen Personen mit (rechts-)konservativem Weltbild.⁴ Das klingt, wie viele Erkenntnisse aus der psychologischen Forschung, jetzt womöglich nicht so arg überraschend, es ist aber super spannend, wenn man weiterfragt: Warum ist das so?

Die Antwort ist – kurz gesagt – die Angst vor Status- und Privilegienverlust. Es sind nun mal (*weiße*) Männer, die in unserer Gesellschaft noch die meisten Privilegien genießen, und deswegen haben sie auch am meisten zu verlieren. Die nötige Veränderung unserer Lebensweise und auch die Umwälzungen der letzten Jahrzehnte bedrohen diese Privilegien. Bisherige Lebensentwürfe stehen auf dem Prüfstand: Wir hinterfragen die Rolle von »Männern«, wir hinterfragen gesellschaftliche Narrative von Überlegenheit durch Geschlecht, durch akademische Bildung, durch beruflichen Erfolg, durch die Verbrennung fossiler Brennstoffe (zum Beispiel in Sportwagen und Privatjets), durch Überkonsum von Luxusgütern. Das ist nachvollziehbarerweise unsichernd und kann Gefühle von Wut bis Bedrohungserleben auslösen – so viel Mitgefühl sollten wir uns leisten – für diejenigen, die künftig auf ihre Privilegien verzichten müssten.

Denn wenn ich auf Privilegien verzichten muss, dann ist das ja nicht nur unbequem, sondern es erfordert auch eine ganze Menge emotionale Arbeit und sogar Identitätsarbeit. Muss ich für mich neu definieren, was ich als besonders »männlich« erachte? Worüber identifizierte ich mich, wenn nicht über mein

dickes Auto? Bisher leben wir eben in einer Gesellschaft mit den oben genannten Narrativen von Statussymbolen als Zeichen für ein gelungenes Leben. Diese polieren den Selbstwert auf und sind identitätsstiftend.⁵ Sie sind die gesellschaftlichen Leitplanken für uns als Individuum, unser Selbstbild und unsere Verortung in der Welt und für unser Weltbild. Wenn das wegbricht – womit ersetze ich das?

Immer wenn wir ein »weg von« anstreben, dann ist auf der anderen Seite eine gähnende Leere, was stattdessen sein könnte, aber noch nicht ist. Das »hin zu« als Gegenentwurf zum aktuellen Status quo wird aktuell noch gesellschaftlich ausgehandelt; verschiedene gesellschaftliche Milieus haben sehr unterschiedliche Vorstellungen davon, wie »die« Alternative aussehen soll. Und das erzeugt Unsicherheit. Hinter der Klimaleugnung – und damit korreliert geringerer Klimaangst⁶ – steckt also eine andere Angst. Ich würde sagen: Transformationsangst.

Wozu all die Gefühle?

Jetzt fragen sich vielleicht einige von euch: Ja, aber die Leute sind doch gar nicht ängstlich, die sind doch eher wütend. Das stimmt. Menschen haben nicht immer nur eine Emotion (auch wenn wir ständig irgendeine emotionale Regung haben), wir erleben einen ständigen Fluss von Emotionswellen, die kommen und gehen. Wir können mehrere Emotionen gleichzeitig haben, auch scheinbar widersprüchliche. Das liegt daran, dass Emotionen Bedürfnisanzeiger sind. Und meistens berührt, befriedigt oder frustriert das Leben verschiedene unserer Bedürfnisse.

Es ist sogar noch etwas komplexer: Manchmal führt unsere biografische Prägung dazu, dass wir bestimmte Emotionen eher wegschieben und mit anderen Emotionen überkompensieren. Am Beispiel von Wutbürgern (also Menschen, die große politisch-polarisierte Wut in sich tragen) könnte das sein: Ich will

meine Unsicherheit nicht fühlen müssen, weil ich Angst nicht zeigen kann, darf oder will – und deswegen kompensierte ich sie mit dem Ausdruck und der Empfindung von Wut. Wut auf die Grünen, auf Menschen, die sich vegan ernähren, die in großen Städten leben, jung sind, Menschen mit Fluchtgeschichte oder, oder ... Da sind wir wieder bei gesellschaftlichen Narrativen und Erwartungen daran, was »männlich« ist oder wie »rational« wir als Menschen sein sollten. Außerdem ist Wut für viele Menschen angenehmer als Angst oder Trauer, weil Angst und Trauer häufig mit einem Ohnmachtserleben verbunden sind. Sie führen zu einem Impuls des Rückzugs oder der Flucht, während wir uns in der Wut als Akteur*in fühlen können und in den Angriff gehen. Dieses wütende Überkompensieren von Angst und Trauer führt allerdings oft dazu, dass die hinter den ursprünglichen Gefühlen liegenden psychischen Bedürfnisse unbefriedigt bleiben – und damit torpedieren wir uns langfristig selbst.

Bei Bedürfnissen denken viele an etwas wie Essen oder Schlafen, allerdings haben alle Menschen auch bestimmte psychische Grundbedürfnisse. Dazu wird viel geforscht. Und unterschiedliche Forschungsgruppen identifizieren ähnliche, aber etwas anders benannte psychische Grundbedürfnisse. Ich beziehe mich jetzt auf die Arbeit von Klaus Grawe,⁷ demzufolge es vier psychische Grundbedürfnisse gibt:

- Orientierung & Kontrolle (dazu gehören auch Sicherheit, Selbstbestimmung, Autonomie)
- Bindung & Zugehörigkeit (also Nähe, Intimität, Beziehungen, soziale Kontakte)
- Lustgewinn & Unlustvermeidung (also so etwas wie Spaß haben, unangenehme Dinge aufschieben)
- Selbstwertschutz & Selbstwerterhöhung (Anerkennung, Wertschätzung bekommen, sich kompetent fühlen)

Wenn diese Bedürfnisse frustriert werden, geht auf der psychischen Ebene eine Warnlampe an, und diese Warnlampe sind bildlich gesprochen unsere unangenehmen Gefühle. Klimaangst ist ein solches Gefühl.

Was unsere Gefühle mit der Klimakrise zu tun haben

Schauen wir uns die verschiedenen Gefühle einmal mit Bezug auf das Klima an.

Angst: Klimaangst warnt uns davor, dass Extremwetterereignisse potenziell lebensbedrohlich sind, wir unser Eigentum verlieren können und die Zukunft unserer Kinder noch düsterer aussieht. Viele Menschen in unserer Gesellschaft machen sich Sorgen wegen der Szenarien, die durch die Überschreitung planetarer Grenzen immer wahrscheinlicher werden. Und diese Vorstellungen werden immer konkreter dank immer präziserer Erkenntnisse von Klimawissenschaftler*innen. Wie oben beschrieben, würde es sich manchmal einfach besser anfühlen, nicht wissen zu müssen, auf welche Katastrophen wir uns zubewegen. Gleichzeitig ist dies aber auch enorm wichtig, weil die Angst so ihrer Motivationsfunktion gerecht werden kann und uns hoffentlich ausreichend Hummeln im Hintern macht, vom Sofa hochzukommen, in die Hände zu spucken, Verbündete zu suchen und gemeinsam loszulegen. Deswegen – keine Angst vor der Angst.

Für mich ist es eine wichtige Kompetenz im Umgang mit Krisen, seine Gefühle zulassen zu können und zu verstehen, was sie uns sagen möchten, und dann den Antrieb zu nutzen, den sie uns geben. So können wir lernen, ein Leben zu führen, das besser zu dem passt, was uns wirklich wichtig ist. Kleiner Spoiler: Karriere und möglichst viel materieller Besitz sind es im Kern nicht. Am Ende sind es erfüllende Beziehungen, die Menschen am glücklichsten machen und die meiste Lebenszufriedenheit er-

zeugen. Das fanden Forscher*innen aus Harvard heraus, die eine seit 1938 (!) laufende Studie⁸ zur Entwicklung von Erwachsenen durchführen.

Schauen wir uns noch ein paar andere Emotionen und ihre Wirkkraft vor dem Hintergrund der planetaren Krisen an.

Wut: Klimawut macht uns auf die Ungerechtigkeiten der Welt draußen und unsere eigenen Grenzen aufmerksam. Für viele sind Fairness und Gerechtigkeit extrem wichtige Werte – und wenn es an Generationen-, sozialer oder globaler Gerechtigkeit mangelt, dann macht das viele Menschen wütend. Ein Großteil der hiesigen Bevölkerung sieht den Klimawandel als Bedrohung und auch die Notwendigkeit für eine Transformation unseres Lebens – und viele wünschen sich, dass diese Transformation gerecht abläuft. Dann ist die Frage, was erlebe ich als gerecht? Heißt gerecht, dass ich in meiner Komfortzone bleiben können muss, weil ich mir das mit harter (teils lebenslanger) Arbeit verdient habe? Heißt gerecht, dass Menschen im Globalen Süden den gleichen Lebensstil haben sollen wie Menschen im Globalen Norden – oder gar umgekehrt? Heißt gerecht, dass jetzt die Alten zurückstecken müssen, damit die Jungen auch noch auf den Putz hauen dürfen? Heißt gerecht, dass die Reichen bezahlen, weil sie auf den Schultern der Armen reich geworden sind und alles kaputt gemacht haben? Oder heißt gerecht, dass alle gleich viel zahlen? Und hier offenbart sich das riesige Konfliktpotenzial, das durch die Wut aufgezeigt und dann auch möglicherweise angeheizt wird, wenn Menschen ihre Wut nicht gut regulieren und konstruktiv kanalisieren können.

Ihr seht also auch hier: Problematisch ist nicht das Gefühl (das ist es nie), sondern wie wir damit umgehen. Wenn wir als »adäquaten« Umgang mit Wut vorgelebt bekommen, andere Leute anzuschreien oder zu beleidigen, Menschen aus der Wissen-