

NEU UND NACHHALTIG

stratum-News | Ausgabe 09/2020

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Diese Bitte des amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr gilt heutzutage als Alltagsweisheit. Allerdings hat der Spruch einen kleinen Fehler: Er suggeriert, dass uns die notwendige Gelassenheit etc. von außen zukommen müsse und letztlich der liebe Gott dafür verantwortlich zu machen wäre.

Tatsächlich müssten wir uns selbst um die nötige Gelassenheit etc. kümmern. Voraussetzung dafür wäre zunächst die Einsicht, in welchem hohem Maße wir uns selbst beeinflussen. Denn es sind weder die äußeren Dinge und Umstände und anderen Menschen noch unsere aus dem Unbewussten auftauchenden Emotionen, die uns beherrschen, sondern unsere eigenen Ansichten und Kognitionen, Lebenskonzepte und Ziele.

Es würde viele unlösbar scheinende Dispute und Konflikte aus der Welt schaffen, wenn wir alle z.B. einsehen würden, **dass weder der Klimawandel noch das Corona-Virus darüber bestimmen, wie es uns geht und wie wir uns verhalten.** Ob ich glaube, dass die Erderwärmung sofort gestoppt werden muss oder wir kein Fleisch mehr essen dürfen oder die zweite Corona-Welle unmittelbar bevorsteht – oder das Gegenteil davon, wird nicht durch die Faktizität der Welt bedingt, die uns umgibt, sondern durch die individuelle kognitive Verarbeitung der emotionalen Erregungszustände, in die wir immer wieder geraten.

Deshalb haben Menschen verschiedene Einstellungen, die sich kaum ändern lassen. **Es ist müßig, andere davon überzeugen zu wollen, die Welt so zu sehen, wie man sie selbst sieht.** Produktiver wäre es, wenn wir für uns selbst den Weg zu mehr Gelassenheit und Unterscheidungsvermögen à la Niebuhr fänden.

Wenn Menschen ihre Zufriedenheit und ihren Selbstwert von Dingen abhängig machen, die sie gar nicht selbst beeinflussen können, machen sie sich ebenso unglücklich und im schlimmsten Falle krank, als wenn sie glauben, gar nichts selbst bestimmen zu können und sich einem depressiven Fatalismus hingeben. Die auf einem humanistischen Ansatz beruhende Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) befasst sich dezidiert mit der Herstellung der Gelassenheit, die Niebuhr noch göttlicher Intervention anheimstellt. Wenn stratum demnächst Kurse in KVT mit ins Programm nimmt, dann auch in der Überzeugung, damit einen **Beitrag zur Psychohygiene der gesellschaftlichen und politischen Auseinandersetzungen** zu leisten. → www.stratum-consult.de/ikvt/

WIR MACHEN ENERGIESPARMEISTER

Gleich zwei Gymnasien, die **stratum** als Projektcoach betreut, sind jetzt Landessieger im bundesweiten „Energiesparmeister“-Wettbewerb des Bundesumweltministeriums – das **Berliner Robert-Havemann-Gymnasium** mit seiner **Schülerfirma [energyECO](#)** und das **Léon-Foucault-Gymnasium im sächsischen Hoyerswerda**, das daran arbeitet, **[Deutschlands erste klimaneutrale Schule](#)** zu werden. Nun stellen sich die Projekte dem Online-Voting, um den Bundessieger zu ermitteln. Noch bis 14. September kann jeder auf der Website <https://www.energiesparmeister.de/voting> abstimmen. Der Clou: Man bekommt jeden Tag aufs Neue eine Stimme. Wer sich also zwischen Berlin und Sachsen nicht entscheiden kann, kann seine Stimmen auch großzügig verteilen. Auf jeden Fall bitte: **Stimmen Sie ab!**

- [Berlin: Die Selbstständigen](#)
- [Sachsen: Die Energiefuchse](#)

*„Die Menschen werden nicht durch Dinge
beunruhigt, sondern durch die Ansichten, die sie
darüber haben.“*

Dr. H.H. Stavemann

Leiter des Instituts für Integrative Verhaltenstherapie (Hamburg)

DAS SYSTEM SCHAFFT SICH NICHT SELBST AB

System Change not Climate Change ist das Schlagwort der Jugendbewegung Fridays for Future, deren Ikone Greta Thunberg verkündet: „Wenn eine Lösung im System unmöglich zu finden ist, sollten wir das System ändern“. Mit der Frage, ob und wie irgendjemand „das System“ als Ganzes und grundstürzend verändern könnte, befassen sich gleich drei der kommenden Autorenabende in der **stratum lounge**:

- **Christian Zeller kritisiert den Weltklimarat IPCC**, weil dieser die Systemperspektive ausblende, und macht sich Gedanken über einen aktiven ökosozialistischen Umbau unserer Gesellschaft; von alleine werde sich der Kapitalismus jedenfalls nicht abschaffen, meint der Autor des oekom-Verlages | 16.09. | [anmelden](#)
- Eine „holistische“ **Stadtplanung** fordert **Anton Brokow-Loga**, um die zunehmenden Wertekonflikte zwischen ökologischen und sozialen Zielen auszugleichen | 24.09. | [anmelden](#)
- Die Leiterin der Grundsatzabteilung im Umweltbundesamt, **Kora Kristof**, befasst sich mit der Transformation unseres gesellschaftlichen Systems angesichts der sehr begrenzten Steuerbarkeit und Planbarkeit von Veränderungen und empfiehlt, **Gelegenheitsfenster für neue Weichenstellungen zu nutzen** | 06.10. | [anmelden](#)

WIE LIVE-STREAMING DAS FORMAT VERBESSERT

An allen [stratum-Autorenabenden](#) kann man inzwischen auch per Livestream dabei sein. Was zunächst nur einen Notbehelf in Corona-Zeiten darstellte, führt jetzt zu einer **dramaturgischen Weiterentwicklung** des Formats. Die bisherige selbstverständliche Konstellation Autor-Moderator-Publikum wird in eine **Fishbowl-Anordnung** umgewandelt. Bei der Fishbowl-Methode diskutiert eine kleine Gruppe von Teilnehmern im Innenkreis (der Fishbowl), während die übrigen Teilnehmer in einem Außenkreis die Diskussion beobachten. Will sich jemand von außen einschalten, kann er oder sie jederzeit den Platz mit jemandem im Innenkreis tauschen. Für die Autorenabende bedeutet das, dass um einen Konferenztisch Autor, Moderator und einige Teilnehmer sitzen. Die Situation am Konferenztisch wird mit einem Videokonferenzsystem gestreamt. Weitere Teilnehmer sitzen quasi im Off um den Konferenztisch und können sich wie in der Fishbowl-Situation einschalten, indem sie den Platz tauschen. Sie können aber auch anonym bleiben und ihre Fragen auf einem Zettel in die Runde reichen. Der dritte Außenkreis besteht aus den Teilnehmern, die online dabei sind. Deren Fragen und Anmerkungen sammelt ein Ko-Moderator, um sie gegen Ende der Veranstaltung zusammenfassend und exemplarisch einzubringen – wie es z.B. auch im Talkformat von „Hart aber fair“ üblich ist.

NEUES TRAININGSFELD: FÜR THERAPEUTEN UND COACHES

Zusammen mit dem Institut für integrative Verhaltenstherapie (IVT) in Hamburg beginnt **stratum** mit dem Aufbau eines Fortbildungsprogramms für Therapeuten und Coaches in Berlin. Der Ansatz der Integrativen Kognitiven Verhaltenstherapie (IKVT) ist über den im engeren Sinn psychotherapeutischen Bereich hinaus von Bedeutung, denn er liefert einen Beitrag zur Psychohygiene unseres Zusammenlebens und der gesellschaftlichen und politischen Auseinandersetzungen. Der Leiter des IVT, Harlich H. Stavemann, setzt sich seit langem dafür ein, (lebens-)philosophische Fragen und metaphysische Themen in die Psychotherapie mit aufzunehmen, da sie wichtig sind, **um Lebensziele und Normsysteme von Menschen zu klären und dysfunktionales Denken zu verändern**. Die beiden ersten Kurse, die im kommenden Jahr angeboten werden, sind sowohl für Therapeuten wie für Coaches relevant:

- Einführung in die Integrative Kognitive Verhaltenstherapie (IKVT) | 05./06.06.2021 | [anmelden](#)
- Lebenszielanalyse für Therapie und Beratung | 23./24.10.2021 | [anmelden](#).