



GEGEN DIE Ohnmacht



*Kleiner Helfer für Aktivisten und solche,
die es noch werden wollen*

VON HEIDI METZMEIER

© 2026



Einleitung

Wer kennt das nicht? Wir brennen für unsere Themen, Werte und Überzeugungen. Kommen diese beim Gegenüber nicht an, können Gefühle von Trauer, Wut, Frustration oder Ohnmacht entstehen.

Hanna aus meinem Roman „Die Erbin der Wut“ kann als Klima-Aktivistin ein Lied davon singen. Der Klimaschutz scheint in weiten Teilen von Politik und Gesellschaft kein Thema mehr zu sein. Ihre Aktionen laufen ins Leere, erzeugen Hass und obendrein drohen weitreichende juristische Konsequenzen. Der Widerstand, den Hanna erfährt, führt zu einem Gefühlsmix, der sie stärker belastet, als die Größe der eigentlichen Aufgabe.

Wir leben in schwierigen Zeiten, die von Dissens geprägt sind, in denen niemand mehr dem anderen zuzuhören scheint. Hinzu kommt: Social-Media Algorithmen belohnen die Erregungskultur, statt das sachliche Argument. Ein Trend, dem sich selbst Parlamentarier nicht entziehen. Im politischen Betrieb werden nur noch scheinbar Debatten geführt, denn jeder Akteur hat vor allem die parteipolitische Programmatik im Blick.

Man möchte an all dem verzweifeln. Jedoch ist aufzugeben keine Option, weder für Hanna, noch für mich. Wenn du das ähnlich siehst, dann habe ich heute ein paar Denkanstöße für dich, wie du mit deinen Gefühlen umgehen, sie vielleicht sogar in etwas Positives verwandeln kannst.

“*Wir werden diese Krise nur bewältigen, wenn wir aufhören mit höher, schneller, weiter, mehr - Hanna*

Über mich



Eines ist sicher, extreme Gefühle sind bekanntes Terrain. Ich war noch nie moderat, bin eher der Typ himmelhochjauchzend oder zu Tode betrübt. Meine Reisen haben diese Achterbahnfahrt eher verstärkt. Die Sehnsucht nach dem Unbekannten führte mich bereits in über sechzig Länder auf vier Kontinenten, wo ich auf Naturbühnen der Erde prägende Begegnungen und eindrucksvolle Momente erleben durfte. Diese Erfahrungen fließen in meine Romane ein, in denen Protagonisten mit den politischen und gesellschaftlichen Herausforderungen unserer Zeit ringen – bis hin zu globalen Krisen wie dem Klimawandel.

In meinem Zuhause am Rand des Nordschwarzwalds, gemeinsam mit Mann und Hund, finde ich den Raum, diese komplexen Themen mit Herz und Haltung zu verarbeiten. Meine Bücher sind Ausdruck eines tiefen Wandels, der von persönlicher Erfahrung und globalem Bewusstsein gleichermaßen geprägt ist.

Heidi



Inhalt

Mit frischem Blick

Einmal anders auf die eigenen Gefühle schauen

04

Ins Tun kommen

Vom Fühlen zum Handeln

07

Erfolg neu definieren

Klimaschutz als Dauerlauf

11

Schlussbemerkung

13



01 Frischer Blick auf Gefühle

Beginnen möchte ich damit, bei unseren Empfindungen einmal näher hinzuschauen.

Unlängst habe ich einen Workshop von Kewin Comploi-Taupe besucht, den ich erhellend fand. Dabei ging es um die persönliche Bewertung von Gefühlen. Lass mich die Erkenntnisse und Botschaften, die ich daraus mitgenommen habe, hier mit dir teilen:

In unserer Gesellschaft herrschen vier Grundgefühle vor: **Angst, Wut, Traurigkeit und Freude**. Nur eines davon ist vermeintlich positiv. Was aber, wenn wir einem alten Stigma aufsitzen? **Wenn Gefühle abseits von Freude sehr wohl wichtige Informationen für uns bereithalten?**

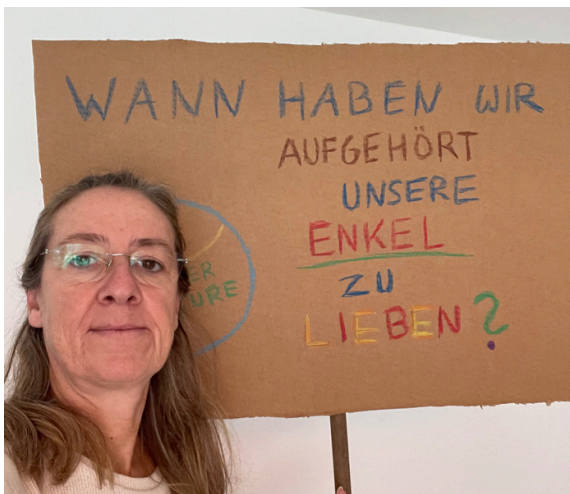
Nehmen wir die Wut. Wer wütend ist, wird als „Krawallschachtel“ wahrgenommen. Das Gefühl wird vor allem destruktiv gesehen. Jedoch: Wut enthält jede Menge Energie, die wir für uns nutzen können, um Entscheidungen zu treffen. Wenn mich ein Thema wütend macht, ist es mir offenbar wichtig. Meine Wut zeigt anderen eine Grenze auf. Ich sage „stop!“. Wer Grenzüberschreitungen bei sich selbst zulässt, wird übersehen.

Angst ist ein weiteres Beispiel: Sie ist biologisch als Schutzmechanismus in uns angelegt. Der vermeintliche „Angsthase“ ist in Wahrheit präsent in seinem Moment der Furcht. Der Fokus scharf gestellt, die Priorität klar auf Schutz gesetzt. Jetzt kommt es auf jedes Detail an. Die Aufmerksamkeit ist voll bei der aktuellen Situation. Klingt gar nicht so schlecht, oder?

Die eigene Gefühlswelt erforschen

Es lohnt sich, die eigene Gefühlswelt dahin gehend zu erforschen, ob sie uns etwas mitzuteilen hat. Fragen, die dich bei der Erkundung unterstützen können, habe ich dir im Schaukasten aufgelistet.

Mir war bislang nicht bewusst, dass es **zwischen Gefühl und Emotion zu unterscheiden gilt**. Gefühle wirken wie **Navigatoren**. Sie sind Empfindungen, die nie länger als wenige Minuten dauern und stets im Hier und Jetzt verankert sind. Emotionen hingegen lösen sich nicht auf, sondern haften uns an. Für Emotionen gibt es in der Regel einen Auslöser, der in Erfahrungen aus der Vergangenheit wurzelt. Es ist daher von Bedeutung zu klären, ob mich ein Gefühl bereits länger begleitet und warum.



Welche Gefühle...

- ... sind bei mir gerade dominant?
- ... sind mir sehr vertraut?
- ... liegen außerhalb meiner Komfortzone?
- ... überspiele ich womit?
- ... brauche ich in meinem Leben, um an das gewünschte Ziel zu kommen?





Was mir persönlich hilft, mir meiner Gefühle und Emotionen klar zu werden, ist **Journaling**. Ich schreibe ungefiltert auf, was mich bewegt. Es kommt nicht darauf an, einen „schönen“ Text zu verfassen, sondern das festzuhalten, worüber ich mir klar werden möchte. Wenn ich es schwarz auf weiß vor mir sehe, sorgt das schon für den einen oder anderen Aha-Moment.

Manchmal brauchen wir ein offenes Ohr. Gerade wenn Gefühle uns zu überwältigen drohen, ist es wichtig, mit Vertrauenspersonen darüber zu sprechen. Aktivistengruppen haben nicht umsonst permanente psychologische Begleitung, weil die stetige Auseinandersetzung kräftezehrend ist. Dich mit Gleichgesinnten über Erfahrungen auszutauschen wird dir aufzeigen, dass du mit deiner Gefühlslage nicht allein bist.

“

Es ist ein langer Weg, aber ich glaube daran, dass er lohnend ist - Gela

02

Den nächsten Schritt tun



Als Autorin und Kommunikationsberaterin bin ich in der Rolle, Problembewusstsein zu schaffen. Mir selbst geht das oft nicht weit genug.



Wenn wir für uns geklärt haben, welche Gefühle in Bezug auf unseren Aktivismus, den zivilen Widerstand oder das gesellschaftliche Engagement vorherrschen, ist es wichtig, die Energie daraus in eine Handlung zu übersetzen.

Echte Befriedigung kommt erst mit dem Tun. Was ich mir im Hinblick auf die Ohnmacht – als eher hinderliches Gefühl – überlegt habe, möchte ich hier mit dir teilen.

Die Gesellschaft Gleichgesinnter suchen

In der Gemeinschaft lässt sich vieles besser ertragen. Wir haben dann nicht mehr das Gefühl, mit unserer Anschauung und unseren Überzeugungen allein auf der Welt zu sein. Das gibt dir nicht nur positive Energie, sondern lädt dich auch zum Mitmachen ein. In Bezug auf den Klimawandel gibt es inzwischen beispielsweise von **Fridays for Future** zahlreiche Untergruppen, von Wissenschaftlern über Schriftsteller, Lehrer bis hin zu Omas.



Dich an positiven Beispielen aufrichten

Immer mehr Medien gehen dazu über, das darzustellen, was sich in eine positive Richtung bewegt. Medienrecherche zu praktischen Musterbeispielen in Bezug auf Klimaschutz zeigt mir, dass ich nicht auf verlorenem Posten kämpfe. Ob dies junge Menschen sind, die sich für die Reinigung der Weltmeere einsetzen, oder Ingenieur*Innen, die abbaubare Verpackungsmaterialien biologischen Ursprungs entwickeln. Sie zeigen, dass das Argument „die anderen tun ja auch nichts, also warum sollte ich damit anfangen?“, keine Berechtigung hat.



Eine nahezu unerschöpfliche Quelle positiver Beispiele sind die **Pioneers of Change**, die einmal im Jahr einen großen Online-Kongress veranstalten und jeden Sonntag einen Newsletter versenden, nach dessen Lektüre ich mich regelmäßig besser fühle.

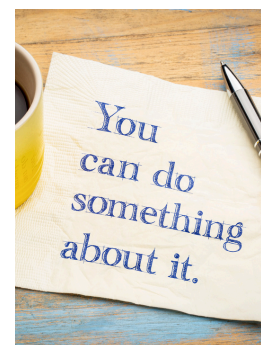


*»Pioneers of Change zeigt, dass wir überall Möglichkeiten finden können, aktiv zu werden!«
Alexander van der Bellen, Bundespräsident Österreich*

Engagement zeigen

Über Interessengruppen hinaus, gibt es viele Möglichkeiten, sein Wissen oder Diskussionsbeiträge zur eigenen Anschauung zum Klimaschutz einzubringen. Hier fallen mir beispielsweise Angebote für Kindergärten, Schulen und andere Bildungseinrichtungen ein. Viele Gemeinden bieten inzwischen Klima-Informationstage an. Ein Impulsvortrag zur persönlichen Position lädt vielleicht zur Diskussion ein und belebt die Veranstaltung.

Schließlich sind auch Bürgerinitiativen eine Chance, zum Beispiel daran mitzuwirken, dass Innenstädte auch in Zukunft bewohnbar bleiben.



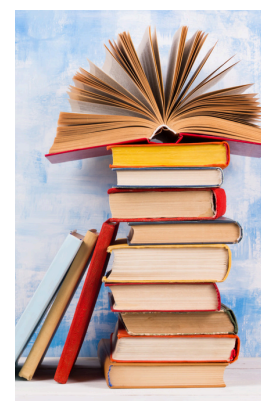
Kunst, Kultur und das eigene Hobby nutzen

Wer musisch unterwegs ist, kann Klimaschutz, Vielfalt, Meinungsfreiheit und andere Schwerpunkte auf kreative Weise thematisieren und damit Menschen noch einmal anders abholen. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt und die Schwelle beim Publikum für Botschaften ist niedriger. Das kann ich als Autorin, die regelmäßig Lesungen gibt, nur bestätigen. Manchmal ergeben sich auch Möglichkeiten, das Herzensthema ins eigene Hobby einfließen zu lassen. Ich bin gespannt zu hören, was dir dazu einfällt.



Fit für Diskussionen durch Literatur

Es wird zwar immer wieder kolportiert, Menschen seien Fakten gegenüber nicht mehr zugänglich. Ich möchte aber weiterhin daran glauben, dass ein Argument stärker wiegt, als eine Phrase. Dir hilft es vielleicht genauso wie mir, Fakten zu sammeln, die der eigenen Sichtweise das nötige Gewicht verleihen. Auf der folgenden Seite habe ich dir Inhalte zusammengestellt, die ich empfehlen kann.



Literaturübersicht

Nachhaltigkeit

17 Ziele für nachhaltige Entwicklung

Klimaforschung

- Klimafakten
- Potsdam Institut für Klimaforschung

Klimawandel

Wie der Klimawandel Deutschland verändert (Tagesschau)

Zukunfts-
forschung

Naomi Klein: How to Change Everything – Wie wir alles ändern können und die Zukunft retten (Hoffmann und Campe)

Transformations-
forschung

Maja Göpel: Werte - Kompass für die Zukunft (Brandstätter)

Zivilgesellschaft

Arne Semsrott: Gegenmacht - Die Zivilgesellschaft schlägt zurück (Droemer)

Kommunikation

Das stimmt ... so nicht. - Eine Argumentationshilfe (Mein Grundeinkommen)



03

Erfolg definieren

“

*Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat,
egal wie es ausgeht.*

Václav Havel

Wenn ich mich dafür entscheide, meine Energie in aktiven **Klimaschutz** zu investieren, dann darf ich mir bewusst machen, dass dies **kein Sprint, sondern ein Dauerlauf** ist.

Zwei Impulse dazu zum Abschluss:
1) Pausen sind notwendig, damit du dauerhaft auf positive Weise wirksam sein kannst. Familie, Freunde und Hobbys darüber nicht zu vernachlässigen ist wichtig, um in der Balance zu bleiben. Menschen, die dich außerhalb deiner Klima-Bubble treffen, können ein guter Kompass sein, wenn du drohst, in eine negative Gefühlsspirale abzurutschen.

2) So wie der Marathonläufer sein Rennen einteilt, kannst auch du Ziele für dich definieren, die es dir erlauben, entlang des Weges Erfolge zu feiern.

Aufgrund der schieren Größe der Aufgabe könnten wir in Ohnmacht verfallen, aber Hoffnung entsteht da, wo Dinge in Bewegung geraten, auch und gerade im Kleinen.

Wo ich Selbstwirksamkeit erlebe, wird aus Ohnmacht Handlungsfähigkeit und Einfluss.

Beispiele für Zwischenziele, die du feiern kannst

- ✓ Eine Veranstaltung, die du geholfen hast zu organisieren, war gut besucht? Perfekt!
- ✓ Du hast eine Petition gestartet, die viele Unterstützer gefunden hat? Super!
- ✓ Dein Brief an ein Abgeordnetenbüro wurde beantwortet? Respekt!

Zum guten Schluss

Die viel beschworene Zeitenwende ist mit dem Übergang zum Anthropozän real. Es ist noch nicht zu spät aufzustehen und deutlich zu machen, wie wir uns diesen Planeten wünschen. Je eher, desto besser.

Ich hoffe, dass meine Zeilen dir Mut schenken und ein paar Ideen aufzeigen, wie du deine persönliche Gefühlslage neu bewerten und Wege finden kannst, um sie für dich positiv zu nutzen.

Deine

Heidi



Wenn dir dieses Freebie gefallen hat, dann ermuntere gern deine Freunde, meinen Newsletter ebenfalls zu abonnieren. Schreib mir, zu welchen Gedanken dich die Impulse angestiftet haben. Ich freue mich immer über persönlichen Austausch mit meiner Community. Schön, dass du dazugehörst.

[NEWSLETTER WEITERLEITEN](#)