

Widerstandsfähig trotz Herausforderungen

Was uns stärkt: Resilienz in der aktuellen Zeit

Wenn das Leben anstrengend ist und die Menschen fordert, brauchen sie Resilienz – die Fähigkeit, Krisen oder Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen. Das kann man trainieren.

VON FRIEDERIKE HÖHER UND GÜNTHER MOHR

Zu der großen epochalen Herausforderung, den menschengemachten Klimawandel in einer positiven Weise zu beeinflussen und aufzuhalten, kommen mittlerweile zwei Kriege, die nicht weit von uns mit unerbittlicher Härte geführt werden – in der Ukraine und im Nahen Osten. Die Pandemie, die alle in Atem gehalten hat, ist gerade halbwegs bewältigt, und schon geht der gesellschaftliche Stress weiter.

Vom gegenseitigen Vernichtungswillen der Kriegsbeteiligten jeden Tag berichtet zu bekommen, verlangt uns Einiges ab. Wir müssen etwas ertragen, was wir in unserer Welt für viele Jahre nicht zu bewältigen brauchten. Wir sind Gott sei Dank in Deutschland noch nicht direkt im Krieg. Aber wir sind auf vielerlei Weise beteiligt.

Menschen berichten zurzeit über Sorgen, Zukunftsängste bis hin zu manifesten Symptomen wie Schlafproblemen. Wir merken, wie wichtig dieses Thema geworden ist. Es geht nicht nur um Stressbewältigung im Job, sondern um eine Überlebensfähigkeit, was sich vielleicht drastisch anhört. Aber schauen wir es einmal genauer an. Menschen erleben durch die Umweltveränderungen und auch die Kriegsberichte zunehmend Bedrohungen des Lebens insgesamt. Wie können wir damit umgehen?

Das ist eine Frage, die mit Re-



Foto: illoody16

Soziale Kontakte pflegen kann man gut mit einem Spaziergang in der Natur kombinieren – beides fördert die Widerstandsfähigkeit.

silienz zu tun hat. Es gibt viele Ideen, wie man Resilienz verstehen kann. Gemeint ist die Fähigkeit, in schwierigen Situationen so zurecht zu kommen, dass wir gesund bleiben. Resilienz schließt die Möglichkeit ein, die schlimmen Nachrichten, die täglich auf uns einprasseln, so zu dosieren und zu verarbeiten, dass wir handlungsfähig bleiben und unsere Ziele gemeinsam weiterverfolgen können. Es ist wichtig, sich mit anderen zusammen als selbstwirksam zu erleben, auch wenn uns angesichts der vielen großen Krisen der Mut zu verlassen droht. Dies gelingt in kleinen Schritten im Alltag. So können wir unsere Resilienz schulen:

- Kümmere dich um andere und pflege soziale Kontakte.
- Achte auf deine Gesundheit.
- Verfolge sinnvolle Ziele und freue dich an deinen Erfolgen.
- Entwickle deine Spiritualität, zum Beispiel durch Achtsamkeit und Meditation.
- Bewege dich in der Natur.

Wir sind dabei auf andere Menschen ebenso angewiesen wie auf eine intakte Umwelt. Hierauf sollten wir unsere Aufmerksamkeit richten: In der Natur können wir erleben, wie sich das Leben immer wieder durchsetzt. Die Natur erobert sich ihre Räume und das Leben in anderer Gestalt zurück, zum Beispiel nach einem Waldbrand.

Wenn wir anderen Menschen helfen, so stärkt das auch unsere eigene Resilienz, wir fühlen uns gebraucht und erschaffen einen Sinn. Wenn wir mit ihnen gemeinsam für eine bewohnbare Erde und Frieden eintreten, umso mehr. Jeder noch so kleine Erfolg auf diesem Weg stärkt die Resilienz aller.

Gerade, wenn wir uns ohnmächtig und hilflos fühlen, brauchen wir die Solidarität anderer, die uns Mut machen. Deshalb ist es so wichtig, unsere Gefühle mitzuteilen, über das, was uns bewegt, offen zu sprechen und anderen zuzuhören, ohne zu urteilen oder es besser zu wissen. Denn wer kennt schon die richtige Lösung? Das Wichtigste,

worauf wir uns verlassen sollten, sind freundschaftliche, liebevolle Beziehungen zu anderen Menschen, Natur und uns selbst. Wir alle können dazu beitragen.

● Friederike Höher, Coach und Supervisorin, und Günther Mohr, Volkswirt und Psychologe, bilden am Institut für Kirche und Gesellschaft Coaches mit den Schwerpunkten Achtsamkeit und Resilienz aus.

Die Beiträge auf dieser Seite kommen vom Institut für Kirche und Gesellschaft (IKG) der Evangelischen Kirche von Westfalen.

Digitalisierung als Hilfe auf dem Weg zu Klimaneutralität

Automatisiertes Energiemonitoring für kirchliche Gebäude

VON ANDRÉ S. BRUST

Automatisiertes Energiemonitoring – das klingt nach technischem Kram. Ja, Technik ist auch dabei und Digitalisierung. Aber es hat auch ganz viel mit Kirche zu tun. Die Evangelische Kirche von Westfalen (EKvW) hat im letzten Herbst ein Klimaschutzgesetz verabschiedet, in dem sie sich verpflichtet, ihre Emissionen von Klimagasen bis 2035 auf zehn Prozent und bis 2045 auf null Prozent zu reduzieren. Und das im Vergleich zu 2023.

Etwa 80 Prozent der Emissionen, die Kirche verursacht, kommen von unseren Kirchengebäuden, Gemeindehäusern, Kindergärten, Schulen und Verwaltungsgebäuden – dort, wo kirchliches Leben stattfindet. Diese Gebäude zukünftig klimaneutral zu betreiben, ist eine große Herausforderung. Andererseits müssen wir uns dieser Aufgabe jetzt und dringend stellen – für die nächsten

Generationen und zur Bewahrung der Schöpfung.

Das Energiemonitoring ist für diesen Weg wesentlich. Wir müssen unsere Energieverbräuche kennen, um zu wissen, wo wir anfangen müssen, zu sparen. Und wenn Kirchengebäude ein Gebäude saniert haben, möchten sie wissen, was es gebracht hat. Auch nach Maßnahmen wie Winterkirche oder Nutzungsänderung ist es wichtig, den Erfolg zu beurteilen.

Den eigenen Verbrauch prüfen und notieren

Hier wäre es gut, für jeden Monat einen Verbrauchswert für Strom, Gas und Warmwasser zu haben. Wie viel Photovoltaikstrom haben wir produziert, wie viel davon selbst verbraucht? Dies sind zunehmend wichtige Fragen. Auch für die CO₂-Bilanz der EKvW muss der Verbrauch jedes Gebäudes einmal im Jahr abgelesen werden.

Bei rund 5000 Gebäuden wird aber schnell klar, dass dies nicht gelingt, wenn Menschen in allen Kirchengemeinden die Werte von Hand ablesen und in Listen eintragen, die dann gesammelt werden.

Hier setzt die Idee des automatisierten Energiemonitorings an. An jedem Strom- und Gaszähler wird ein Sensor angebracht, der die Daten automatisch an eine zentrale Datenbank übermittelt. So kann viel Aufwand eingespart werden, um die gesammelten Daten den Gemeinden, den Kirchenkreisen und der Landeskirche zur Verfügung zu stellen. Über eine Anwendung, die von allen über das Internet erreichbar ist, können dann die Verbräuche dargestellt und bewertet werden.

Damit nicht alles neu entwickelt werden muss, sollen bewährte Technologien verwendet werden. Bewährt hat sich das Klimamonitoring der EKvW. Seit dem letzten Winter sind in über 170 Kirchengebäuden Funk-Sen-

soren im Einsatz, die Temperatur- und Feuchtigkeitsdaten messen. Die KlimaApp.EKvW ist eine Anwendung der Firma logarithmo, die die Klimadaten der Gebäude darstellt und auswertet. Diese Infrastruktur soll jetzt verwendet werden, um auch Energiedaten zu erfassen. Ein weiterer Vorteil ist auch, dass so Energieverbrauch und Klimadaten gemeinsam betrachtet werden können.

Pilotprojekt für alle Gemeinden

Für das kommende Jahr ist ein Pilotprojekt geplant, in dem die EKvW das Konzept in mehreren Kirchengemeinden testen und verbessern will. Die Evangelische Kirche von Westfalen möchte das Energiemonitoring allen Kirchengemeinden als Service anbieten. Er umfasst die technische Unterstützung, die Koordination der Software-Entwicklung, Auswahl

und Test der Sensoren. Ein wichtiger Baustein ist auch die Schulung der Anwendenden. Es werden Online-Seminare, Informationsvideos und Dokumente angeboten. Nur so kann das Energiemonitoring in der ganzen Landeskirche angewendet werden.

Das automatisierte Energiemonitoring ist ein wichtiger Baustein, um die Reduktion des Energieverbrauchs von kirchlichen Gebäuden zu kontrollieren. Die Digitalisierung der Datenerfassung entlastet die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Kirchengemeinden bei dieser Aufgabe.

Das Konzept ist im Institut für Kirche und Gesellschaft entwickelt worden. Hier und im Landeskirchenamt ist das Klimabüro angesiedelt, ein interdisziplinäres Team, bestehend aus einer Klimamanagerin, einem Klimajuristen, einer Architektin, einem Energiemanager, einer Ingenieurin, einer Pädagogin und einem Experten für Fördermittel.