

RESERVOIR // DIE LÖFFEL-THEORIE UND DIE KLIMAKRISE

Ein natürlicher oder künstlicher Wasserspeicher, entstanden durch einen Damm

CC:

Im Radsport gibt es einen Ausdruck, den man "Streichhölzer abbrennen" nennt.

Es gibt nur eine begrenzte Anzahl von Streichhölzern, die du pro Rennen verbrennen kannst -

und du musst entscheiden, wann du sie verbrennst und wann du sie behältst.

Und ich dachte mir: "Oh, das ist die Löffel-Theorie!"

JWB:

Bei der Löffel-Theorie geht es um das Erkennen von begrenzten Ressourcen.

Die Löffel-Theorie hilft, die Tatsache zu verstehen, dass Energie nicht unendlich ist.

CC:

Also, ich kenne die Löffel-Theorie als eine Idee von Christine Miserandino, einer Person mit chronischer Erkrankung, die versuchte, einer nicht behinderten Freundin zu erklären, warum sie manche Dinge an einem Tag tun konnte und am nächsten Tag nicht mehr. Und ihre Freundin konnte nicht wirklich verstehen, warum sich diese Dinge so sehr veränderten.

Ich glaube, sie waren zu der Zeit in einem Restaurant und Christine sammelte einfach so viele Löffel, wie sie in die Finger bekam. Es waren, sagen wir mal, zwölf Löffel. Und sie sagte: „Okay, stell dir vor, dass diese zwölf Löffel deine gesamte Energie für einen Tag sind, und du musst dich entscheiden, wie du sie im Laufe des Tages verwendest.“

Und für alles brauchst du Löffel. Um aus dem Bett aufzustehen brauchst du zwei Löffel. Das Duschen verbraucht drei Löffel. Um den Bus zu nehmen, brauchst du drei Löffel, aber ein Taxi zu nehmen, verbraucht einen Löffel. Und sie versuchten herauszufinden, wie ihre Freundin mit diesen zwölf Löffeln durch den Tag kommen könnte.

JWB:

An einen Punkt der Geschichte, erzählt sie, wie sie ihre Freundin fragt: „Wie viele Löffel hast du denn? Du musst wissen, wie viele Löffel du hast.“ Ich finde, das ist ein wirklich starker Moment - auch wegen dieses Konzepts des Kennens und Einteilens der eigenen Ressourcen.

Was ist ein Löffel?

Wie viele Löffel hast du?

Ich habe sie darüber reden hören, wie *anders* dieser Ausgangspunkt ist: wenn du weißt, dass es eine begrenzte Menge an Löffeln gibt, und dass du vorsichtig sein und wirklich gute Entscheidungen treffen musst, wann du sie verwendest und wann du sie behältst. Und wie *anders* es ist, wenn du mit der Annahme aufwachst, dass du eine unendliche Menge an Löffeln hast, und diese eine endlos wiederbeschaffbare Ressource sind.

CC:

Es geht in der Löffel-Theorie viel um Energie, aber sie scheint auch sehr eng mit Zeit verbunden zu sein.

Um das Verständnis und das Lernen und die Expertise und das Wissen darüber, sich zu entscheiden etwas nicht zu tun—sich zurückzuhalten, weil du die Auswirkungen spürst, du spürst die Rückwirkungen. Du kennst die langfristigen Auswirkungen und den Schaden, der entstehen wird, wenn du das jetzt tust.

Vielleicht könnte die Löffel-Theorie die Welt retten. (lacht)

Vielleicht ist sie das, was wir brauchen!

JWB:

Die Gemeinschaft, die dieses intime Verständnis der Löffel-Theorie wirklich angenommen und weiterentwickelt hat, sind Menschen mit chronischen Erkrankungen. Ich habe von Freund*innen aus dieser Gemeinschaft gelernt, wie sehr ich an der Vorstellung hänge, dass ich alles schaffen kann, wenn ich meine Zeit und meine Energie richtig organisiere.

Und ich glaube, das ist eine Lüge.

Und ich glaube, es ist die gleiche Lüge, die uns in Schwierigkeiten bringt, wenn es um das Klima geht. Dass sie auch die Idee nährt, dass wir alles haben und alles machen können. Die der Löffel-Theorie lehrt uns, sorgfältig mit unseren Ressourcen umzugehen und bessere Entscheidungen darüber zu treffen, was wirklich wichtig ist – Es ist wohl unser Versagen, das als Kultur umzusetzen, das die Klimakrise so verschärft hat.

CC:

Du hast nur eine begrenzte Anzahl von Streichhölzern.

Und du musst dich entscheiden, wann du sie abbrennst und wann du sie behältst.