



Tools für Klimagefühle

Impulsworkshop

von Lea Willer und Katerine Engstfeld

Wer wir sind

- **Katerine Engstfeld:** Achtsameitscoach und Heilpraktikerin für Psychotherapie, lebt in Lüneburg. Meditation in der Tradition des tibetischen Buddhismus.



- **Lea Willer:** Psychologin, lebt in Berlin, praktiziert engagierten Buddhismus



Was euch erwartet

- I. Informationen zum Hintergrund:
Was ist Achtsamkeit, wofür ist sie gut in diesem Kontext?

- II. Praktische Übungen
 - a. Gedanken-Stopp-Übung
 - b. 4-7-8 Atmung
 - c. Pendel-Übung mit Körperempfindung

- III. Habt ihr Fragen?

Klimagefühle ...

... sind **Gefühle**, die wir haben, wenn wir uns mit dem menschengemachten **Klimawandel** befassen, der auch wissenschaftlich als Krise oder Katastrophe bezeichnet wird. Lebensbedingungen verändern sich in einer Geschwindigkeit, die Lebewesen weltweit unter Stress setzt.

Bei der Auseinandersetzung mit diesem extrem weitreichenden Phänomen treten individuell leicht Gefühle der **Überwältigung**, **Angst**, Wut, Trauer, Ohnmacht oder generell **Stress** auf.

... handlungsfähig bleiben

... ist wichtig – und manchmal schwierig, besonders wenn die Gefühle

- **zu stark** sind oder
- **zu wenig Raum** bekommen und
- mit der Zeit **unterschwellig** lähmen

Es braucht

- *Gleichgesinnte*, um sich zu regulieren
- *Bewusstsein* von den eigenen Bedürfnissen
- *Tools*, die helfen, einer Überwältigung vorzubeugen oder mit Gefühlen umzugehen

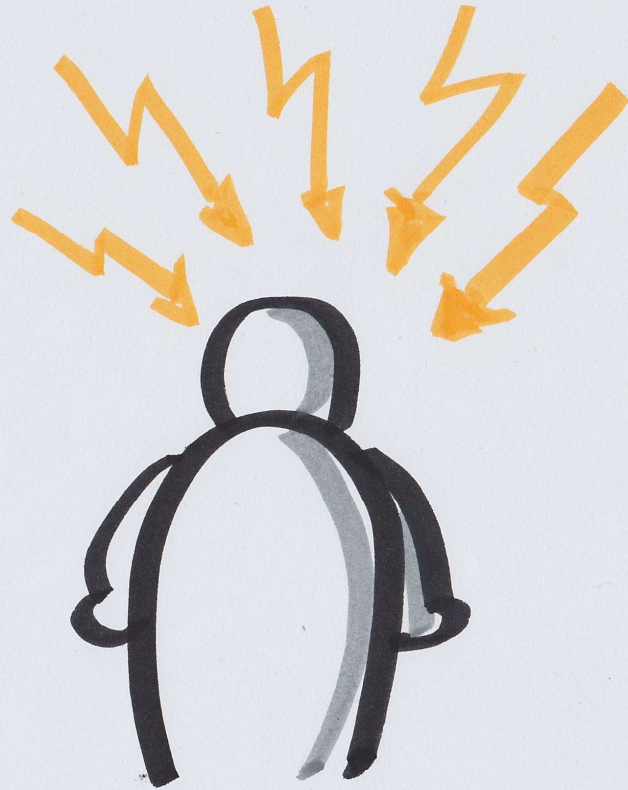
„ Auch in einer unsicheren Welt können wir immer noch entscheiden, womit wir uns geistig beschäftigen und wie wir auf die Umstände und Ereignisse reagieren.“

Macy/Brown

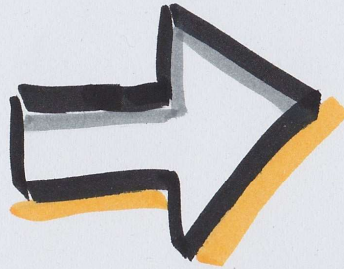
Achtsamkeit

Ein sehr wirkmächtiges **Tool**, das die **Bewusstheit** stärkt und damit **Selbstregulation** fördert, ist nachweislich das, was unter „Achtsamkeit“ bekannt geworden ist.

- In wissenschaftlichen Experimenten fand man heraus, dass sich die Wahrnehmung, Stressregulation, Schmerzempfinden und generell das Reiz-Reaktionsschema bei Meditierenden (Achtsamkeit Praktizierenden) veränderte hin zu mehr Resilienz
- Daher wird sie in medizinischen Einrichtungen zunehmend eingesetzt.



REIZ



REAKTION

Ohne Achtsamkeit

ALLTAG



Mit Achtsamkeit

ALLTAG



Achtsameit → Selbstwirksamkeit → Resilienz

Auch mit anfangs und scheinbar kleinen Schritten mit Übungen zur Achtsamkeit kann sich die Selbstwirksamkeit verbessern, was zu einem selbstverstärkenden Effekt führt:



Ergänzung: 4 Bereiche von Achtsamkeit

Die Basispunkte der buddhistischen Praxis sind die vier Achtsamkeiten – der Fokus richtet sich auf alle Bereiche und sucht die Verbundenheit:

- Achtsamkeit auf den Körper
- Achtsamkeit auf das Gefühl
- Achtsamkeit auf die Anstrengung
- Achtsamkeit auf den Geist, das Bewusstsein

Hinweis

Wie immer gilt: *One size fits all* gibt es nicht!

Wir präsentieren Übungen und Anregungen, die sich bei vielen Menschen bewährt haben, aber nicht alle sind unter allen Umständen für jede*n anwendbar.

Wenn ihr merkt, dass ihr eher mehr Stress empfindet, wenn ihr sie macht, dann hört auf und wendet euch im Anschluss gerne an uns.



Übungen

Gedanken-Stopp-Übung

- Wenn du merkst, dass du in negative etc Gedanken abdriftest:
 - Klatsche in die Hände
 - Rufe laut STOPP!
 - Steh auf und öffne das nächste Fenster, benenne Dinge, die du siehst
- Die Übung hilft dabei:
 - Gedanken zu unterbrechen,
 - Ins Hier und Jetzt zu kommen
 - Dem Gehirn neue Impulse zu geben



4-7-8-Übung



- Atme ein, zähle bis 4, halte den Atem, zähle bis 7 atme aus, zähle bis 8
- Mache diese Übung mindestens eine Minute, achte darauf, wie sich dein Atem verändert
- Diese Übung hilft dabei:
 - das Parasympathische (Entspannungs-) System zu aktivieren
 - Stress herunterzufahren
 - Das Gehirn und den ganzen Körper mit mehr Sauerstoff zu versorgen
 - Wieder ins Hier und Jetzt zu kommen

Pendelübung

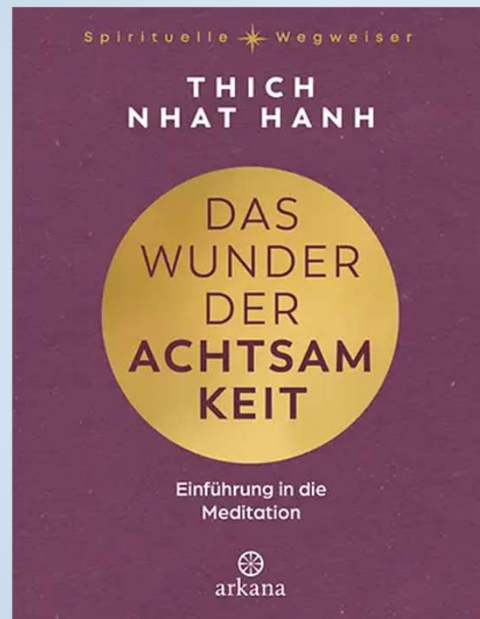
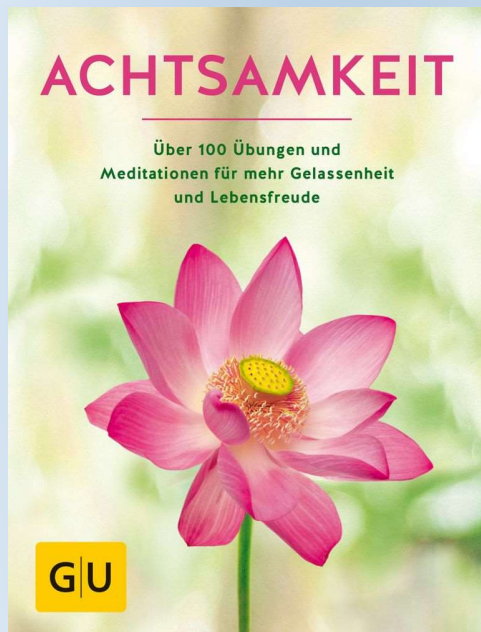
- Wenn Gefühle stark und unangenehm sind:
 - Lokalisierere in deinem Körper, wo du das Gefühl am stärksten empfindest.
 - Suche einen Ort in deinem Körper, der sich gerade gut oder zumindest neutral anfühlt.
 - Richte deine Aufmerksamkeit abwechselnd auf den Ort, der neutral/gut ist und die Stelle, wo das unangenehme Gefühl sitzt.
 - Beobachte, wie sich die (An-)Spannung verändert.
- Die Übung hilft dabei:
 - Überwältigungsgefühle abzubauen
 - das Nervensystem zu beruhigen/ruhiger zu werden





Ich denke es
ist eine Frage
der Atemtechnik!

Weiterführende Literatur



Weiterführende Links

Vagusnerv-Übungen – PDF zum Runterladen: <https://holistische-lebensbalance.de/10-einfache-vagusnerv-uebungen-pdf/>

Earthholder (Vereinigung von Klimaaktivismus und engagiertem Buddhismus):
<https://earthholderde.wordpress.com/>

Präsentation zum Runterladen auf
<https://khandros-raum.de/workshops-vortraege/>



Evaluation

**Wie hat dir dieser
Programmpunkt gefallen?**



lcoy.de/bewerten
Code »GAD«