

4. Bayreuther Klimaschutzsymposium 1.Oktober 2019

Brennen ohne auszubrennen: Achtsamkeit für Klimaschutzaktive

Vortrag von Antje Ricken, M.A., Lehrerin für MBSR und MBCT, Heilpraktikerin

Die Power Point Präsentation enthielt vor allem Bilder. Hier ist eine verbale Zusammenfassung der Konzepte und Schnupperübungen aus dem Vortrag

„Sich wandeln für den Wandel“

Wir alle wollen den gesellschaftlichen Wandel. Aber wie müssen wir uns wandeln, um diesen Wandel in die Welt zu bringen? Und wir müssen wir uns wandeln um den unabwendbaren Klimawandel gut zu leben?



“Ich habe eingesehen, dass meine Verpflichtung und Aufgabe hier war, die globale Stimmung zu verändern. Und natürlich kann ich die globale Stimmung nicht ändern bevor ich mich selbst ändere, denn wie wir wissen, beginnt alle Veränderung mit uns selbst.“

Christiana Figueres, Generalsekretärin des Sekretariats der Klimarahmenkonvention der Vereinten Nationen, schrieb Ihre Verhandlungserfolge zu den Pariser Klimaverträgen vor allem der Achtsamkeitspraxis zu, die sie im Meditationszentrum des bekannten vietnamesischen Lehrers Thich Nhat Hanh kennengelernt hatte. Diese Geschichte hatten wir im uns im Forum 1.5 genauer angeschaut. Sie lernte dort zum einen, mitten im Chaos Ruhe zu bewahren. Zum anderen lernte sie Verbundenheit zu schaffen anstatt Trennung., den Freund/Feind bzw Täter/Opfer Dualismus aufzulösen.

Auch ich habe die Achtsamkeitspraxis damals im Zusammenhang mit einer Krisensituation kennen gelernt. In den USA war ich engagiert in der Arbeit gegen Gewalt gegen Frauen – einige Jahre hatte ich sogar die Leitung des Frauenhauses. Das Problem war

RIESIG, KOMPLEX; UNLÖSBAR, LEBEN UND TOD; DRINGLICH!

Wie der Klimawandel... (dazu gab es Bilder vom Klimawandel)

FRAGE: Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich einem solchen Problem gegenüber sehen? ...?

Es kommen meist negative Gefühle, wir fühlen Bedrohung. Das erzeugt STRESS!

Damals bekamen wir eine Spende ans Frauenhaus: Das Wunder der Achtsamkeit, eine Audioserie von Thich Nhat Hanh. Als ich es an die Frauen im Frauenhaus weitergab, kam es postwendend zurück: nicht geeignet für die Krise. In KRISE, in existentieller Bedrohung, läuft in unserem Nervensystem ein ÜBERLEBENSPROGRAMM ab – nur für das Grundbedürfnis Sicherheit, Selbstbewahrung ist dann Platz.

FOLIE Alte Gehirnteile sind aktiviert. Wir sind nicht mehr lernfähig. Nicht wandelfähig! Nur noch reaktiv und auf Autopilot

Zitat Jon Kabat Zinn: Beginne nicht den Fallschirm zu nähen, wenn das Flugzeug abstürzt.
FOLIE 5

Unser Flugzeug stürzt noch nicht ab – aber wir sehen, dass wir bald keinen Treibstoff mehr haben und ein Absturz – was auch immer das heißt – ist absehbar. Wir haben noch Zeit, den Fallschirm zu nähen. Uns zu wandeln. So dass wir anders reagieren können. Ein sanftere Landung - nicht nur für uns individuell FOLIE 6 sondern für uns alle, für unsere Gemeinschaften. FOLIE 7

Wie näht man den Fallschirm? Wir haben heute keine Zeit für einen Nähkurs, der sie dazu befähigt, aber vielleicht zum Reinschnuppern. Um im Bild zu bleiben: Nähmaschine erklären, eine Probenahrt rattern...

Achtsamkeit ist eine Praxis, keine Theorie. Die einfachste Achtsamkeitsübung, mit der wir beginnen können ist das Innehalten. Zurück zur Geschichte: Wunder der Achtsamkeit im Auto gehört auf dem Weg von der Arbeit. Rote Welle Stress, Blutdruck meines Mannes ging hoch...

Thich Nhat Hanhs Worte: „Die rote Ampel ist dein Freund!“ FOLIE

Innehalten üben. Grundlegende Achtsamkeitsübung: Pause! Innehalten. Voraussetzung für alles andere.

Übung 1: Einladung zum Üben: Innehalten, niederlassen, erden. 3 min

Wie fühlen Sie sich, was merken Sie?

FOLIE : wir können freundlich und entspannt sein (SEIN, NICHT TUN) und dann ganz anders wieder weiter. Eine Übung für Ihren Alltag, nicht nur an der Ampel. Was könnten andere „Ampeln“ Stop-erinnerungen sein in ihrem Leben?

FOLIE : hier noch eine spezielle Ampelübung für Klimaschutz-Aktive. (Bild: Ampel mit Rotlicht Botschaft „Kein Fleisch“)

Was heißt eigentlich „Runterkommen“? Von wo runter? Wo sind wir eigentlich immer? Wieso sind wir „rauf“ nicht runter? „Auf welchem Trip bist du eigentlich?“ Slang, fragen wir uns das als Praxis, runterkommen, erden, neiderlassen. Heißt auch uns mit der Unterstützung der Erde zu verbinden.

Übung 2: Körperscan mini. 3 min

Mein Körper ist meine Erde... Entsteht aus Erdelementen, und verwandelt sich nach dem Tod wieder in Erde.

„Ich habe Raubbau getrieben an meinen Kräften. Ich habe meine Ressourcen erschöpft. Ich habe mich ausgebeutet. Ich bin über meine Grenzen gegangen. Burn-Out. „

Lebensweise und Orientierung die nicht nachhaltig ist – mit unseren Kräften, mit den Lebensgrundlagen unserer Erde.

FOLIE Zitat Tiokasin Ghosthorse, einer vom ÄltestenRat der : Weil wir uns selber als Menschen nicht achten, achten wir die Erde nicht.. Die westliche Welt soll aufhören, zu reden und zu planen und Dinge zu besitzen und anstatt dessen eine Zuhörende Welt werden.

Ü 3: Atem - 1. Sammlung und 2. Verbindung (mit Pflanzen)

Sammeln – Konzentration, präsent sein, nicht abgelenkt werden

Verbundenheit – vorher mit uns selbst, jetzt vom ich zum Wir – Lebewesen. Ich als Teil des Netzwerk des Lebens – das nachhaltige dynamische Gleichgewicht besteht aus Geben und Nehmen, Beziehungen die gewachsen sind über Millionen von Jahren.

FOLIE Poster Mindfu/Mind Full

Wer hat den schöneren Spaziergang? Wo ist dieser Mensch? Nicht hier und jetzt. Gedankenverloren. Nicht gesammelt, nicht präsent, nicht geerdet, nicht verkörpert – unser sehr gewohnter Zustand. Wird dieser Mensch den Wandel vollziehen? Wird sie merken, was die Bedürfnisse sind? Kultiviert er die Haltungen, die zum Nachhaltigen Leben nötig sind?

Definition Achtsamkeit

das unvoreingenommene Gewahrsein, welches durch das absichtsvolle und kontinuierliche Beachten eigener augenblicklicher Erfahrungen mit einer offenen, annehmenden, wohlwollenden und mitfühlenden Haltung entsteht (Böhme, Geiger, Grossman, Stanzus, & Schrader, 2016).

In diesem Sinne ist Achtsamkeit mehr als eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit und beinhaltet auch das Üben einer ethischen Grundhaltung, die von Offenheit, Akzeptanz, Wohlwollen und Mitgefühl geprägt ist.

Achtsamkeit kann durch formelle Meditation im Sitzen, Liegen, Gehen oder Stehen und durch informelle Meditation beim Verrichten alltäglicher Dinge eingeübt werden.

Übung: Achtsam mit unangenehmem Gefühl im Körper

FOLIE: Wie wenn wir keine schöne Landschaft sehen sondern in die Zeichen der Klimawandels laufen?

Umgang mit schwierigen Gefühlen. Kann man üben

Nicht unterdrücken, nicht vermeiden, nicht ablenken sondern hinlenken – wohlwollend, offen, mit Mitgefühl. Mitgefühl für uns selbst, Mitgefühl für andere Lebewesen.

Wie wird Wissen zum Handeln?

Mitgefühlsmeditation als Meditation die Haltungen kultiviert, die dann zum anderen Handeln führen. Traditionelle Mitgefühlsmeditation mit Sätzen:

- Mögest du frei sein von Leiden und den Ursachen des Leidens
- Möge ich frei sein von Leiden und den Ursachen des Leidens
- Möge sie/er ...
- Mögen alle Menschen
- Mögen alle Lebewesen...
- Mögen alle Lebewesen im Norden ,alle im Süden, alle...

Beispiel. Als die buddhistischen Mönche, die Mitgefühl praktizieren, in der Praxis des tiefen Schauens beim Ei nicht mehr die auf der Wiese pickenden Hühner sahen sondern die Legebatterie, konnten sie einfach kein Ei mehr essen. Ich kann nicht essen was Leiden erzeugt in meinem Mitgeschöpf.

Was wird uns helfen, auch unter klimagewandelten Bedingungen als Gemeinschaft gut zu leben?

Genügsam Friedfertig Solidarisch Mutig Stressresilient Flexibel

Zusammenfassung:

Praktiken für Sie:

1. Innehalten - die rote Ampel
2. Körper spüren – der Körper ist meine Erde...
3. Achtsamkeit auf den Atem – den Geist sammeln
4. Atmen mit den Pflanzen – Verbundenheit , Netz des Lebens
5. Mit unangenehmen Körperempfindungen sein
6. Mitgefühl kultivieren – Möge ich frei sein von Leiden, mögest du, mögen alle Lebewesen frei sein...