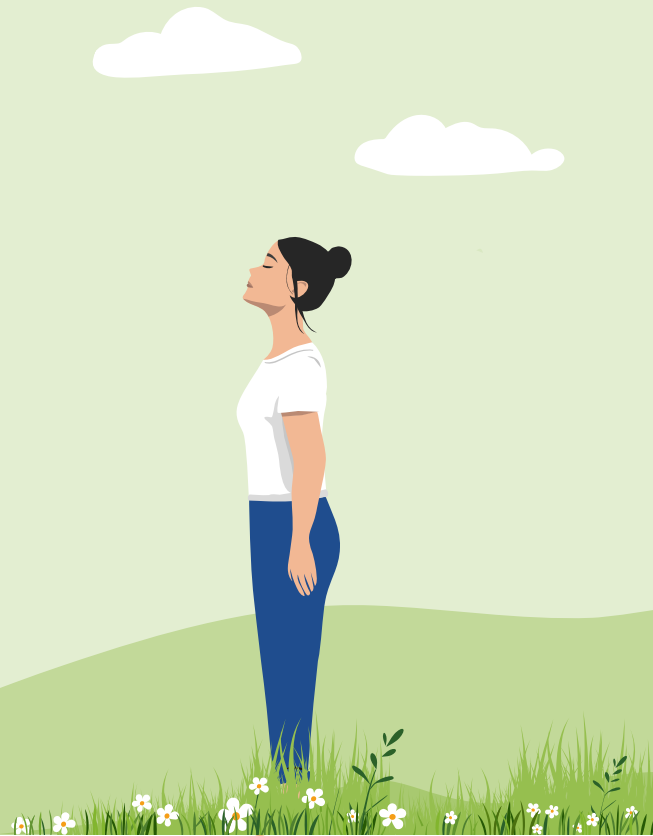


Klima-Wandel und Gefühle

Infos und Übungen
in Leichter Sprache



Inhalt

Was ist der Klima-Wandel? 4

Was sind Klima-Gefühle? 5

Was ist Achtsamkeit? 7

Übung: Die Geh-Meditation 8

Übung: Der Atem-Raum 12

Was ist der Klima-Wandel?

Das Klima ist ein bisschen wie das Wetter.
Es gibt aber einen Unterschied:
Das Wetter kann sich jeden Tag ändern.
Das Klima ändert sich nur sehr langsam.

Man kann zum Beispiel sagen:
In dem Land Norwegen ist das Klima feucht.
Das bedeutet:
In Norwegen regnet es oft und viel.

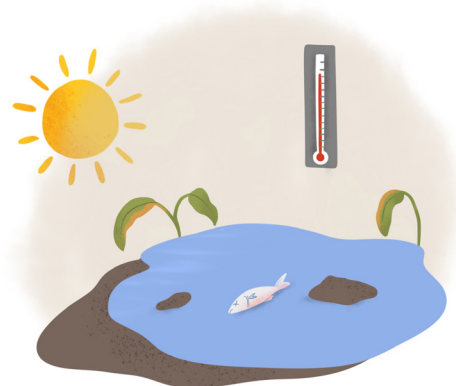
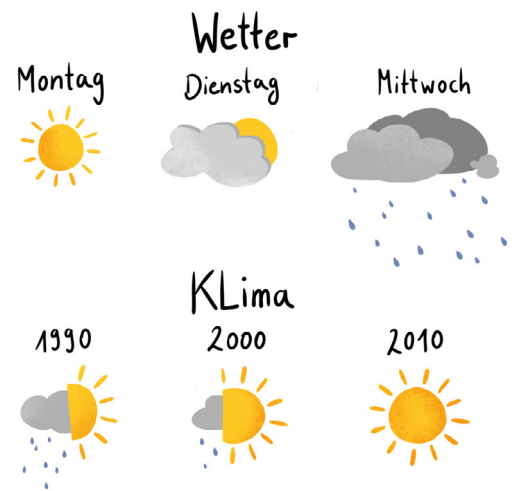
Klima-Forscher beobachten das Klima.
Das machen sie schon seit vielen Jahren.
Sie beobachten zum Beispiel:
Wie warm ist die Luft?

- Wie sauber ist das Wasser?
- Wie gesund sind die Pflanzen?

Die Klima-Forscher haben heraus-gefunden:
Das Klima auf der Erde verändert sich.
Auf der Erde wird es immer wärmer.
Das ist der Klima-Wandel.

Der Klima-Wandel schadet der Natur.
Die Folgen sind zum Beispiel:

- Im Sommer gibt es mehr heiße Tage.
- Die Luft zum Atmen wird schlechter.
- Es gibt weniger Trink-Wasser.
- Viele Tiere und Pflanzen sterben.



Was sind Klima-Gefühle?

Der Klima-Wandel ist ein wichtiges Thema.
Viele Menschen reden darüber.
Es ist ein großes Thema in den Nachrichten.
Die Politiker streiten sich darüber.
Wir selbst können die Folgen spüren.
Wir spüren zum Beispiel,
wenn es im Sommer heiß ist.



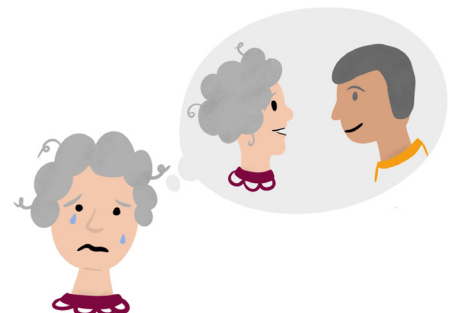
Dadurch haben wir verschiedene Gefühle.
Zum Beispiel:

- Die Menschen zerstören die Natur.
Das macht uns wütend.
- Die Bäume im Wald sterben.
Das macht uns traurig.
- Wir machen uns Sorgen um die Zukunft.

Diese Gefühle heißen auch Klima-Gefühle.
Klima-Gefühle sind oft unangenehm.
Aber sie sind ganz normal.
Unsere Gefühle zeigen uns:

- Das ist gut für uns.
- Etwas stimmt nicht.
- Das brauchen wir.

Wir fühlen zum Beispiel:
Heute bin ich traurig.
Ich möchte mit einem Freund sprechen.
Dann geht es mir wieder besser.



Gefühle beeinflussen auch:

So verhalten wir uns.

Zum Beispiel:

Manchmal sind wir wütend.

Wut kann ein gutes Gefühl sein.

Mit Wut können wir etwas verändern.

Mit Wut kämpfen wir zum Beispiel für Klima-Schutz.

Der Klima-Schutz hat dieses Ziel:

Der Klima-Wandel soll aufhören.

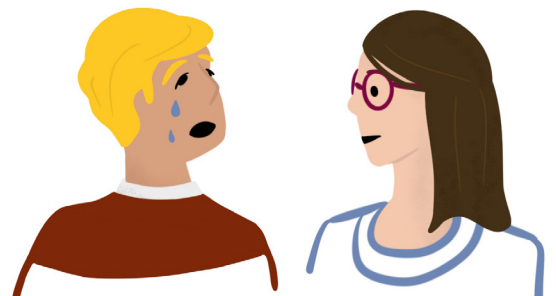


Manchmal werden Gefühle auch zu stark.

Dann sind sie schlecht für die Gesundheit.

Das ist zum Beispiel schlecht:

- Wir sind nur noch traurig.
Wir möchten nur noch alleine sein.
- Wir sind sehr wütend.
Wir machen Dinge kaputt.



Dann bitten wir andere Menschen um Hilfe.

Wir können mit anderen Menschen sprechen.

Wir sprechen darüber:

- Das fühlen wir.
- Darum fühlen wir etwas.
- Das machen wir mit den Gefühlen.

So erkennen wir unsere Gefühle.

Das ist gut für unsere Gesundheit.

Am Anfang kann das ziemlich schwer sein.

Aber wir können es lernen.

Es gibt einen guten Weg zum Lernen.

Dieser Weg ist Achtsamkeit.



Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit kann bei Gefühlen helfen.
Wir können besser mit Gefühlen umgehen.
Das bedeutet:
Wir fühlen die Gefühle.
Aber sie werden nicht zu stark.



Achtsam sein bedeutet:
Wir sind nur in diesem Moment.
Wir sind ruhig und aufmerksam.
Wir achten darauf:

- Das fühlen wir in diesem Moment.
- Das machen wir in diesem Moment.

Achtsamkeit kann man üben.
Auf den nächsten Seiten zeigen wir 2 Übungen:

- die Geh-Meditation
- den Atem-Raum



Am Anfang kann Achtsamkeit schwer sein.
Das Ruhig-Sein ist für uns ungewohnt.
Wir denken oft an etwas anderes.
Wir lassen uns leicht ablenken.

Mit der Zeit wird das Üben einfacher.
Wir können jeden Tag achtsame Pausen machen.
Diese Pausen sind gut für unsere Gesundheit.
Sie helfen uns bei starken Gefühlen.
Sie geben uns Kraft für Klima-Schutz.



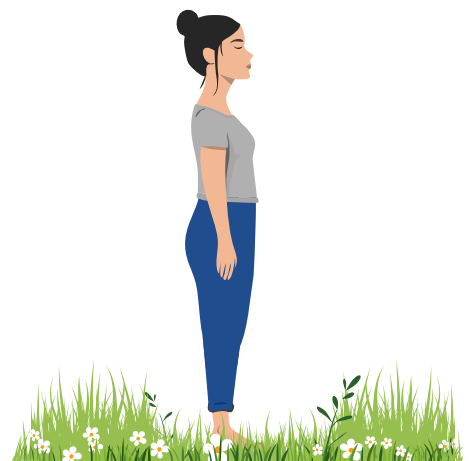
Übung: Die Geh-Meditation

Die Geh-Meditation ist eine Übung für Achtsamkeit.
Bei der Übung gehen wir ganz langsam.
Beim Gehen sind wir ganz aufmerksam.

Wir achten nur darauf:

- So fühlen sich meine Schritte an.
- So fühlt sich der Boden unter meinen Füßen an.
- So fühlt sich mein Körper an.
- So ist meine Umgebung.

Die Geh-Meditation ist eine Übung für jeden Tag.
Wir können selbst entscheiden:
So lange üben wir.
Wir können die Übung draußen machen.
Zum Beispiel auf einer Wiese.
Oder wir machen sie in der Wohnung.
Beim Üben können wir die Schuhe ausziehen.



Für die Übung brauchen wir nur wenig Platz.
Wir überprüfen vor dem Üben:

- Wir können in jede Richtung 5 Schritte gehen.
- Es steht nichts im Weg.

Auch Menschen im Rollstuhl können die Übung machen.
Sie können ihren Rollstuhl ganz langsam bewegen.
Dafür brauchen sie einen glatten Boden.
Sie brauchen auch genug Platz.
Sie müssen sich mit dem Roll-Stuhl drehen können.



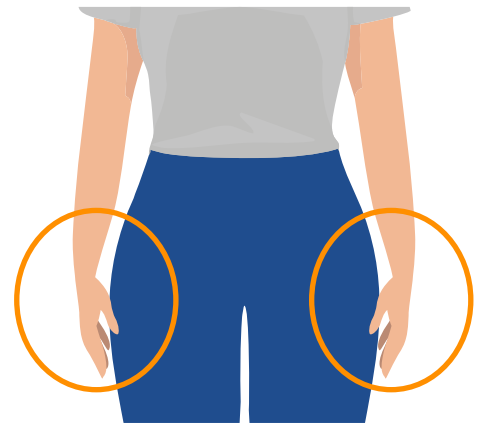
1 Wir strecken unseren Rücken aus.

Wir stellen uns gerade hin.
Menschen im Rollstuhl setzen sich gerade hin.
Wir machen unsere Augen zu.
Wir halten unseren Kopf gerade.
Wir entspannen unsere Schultern.
Wir spüren unseren Körper.



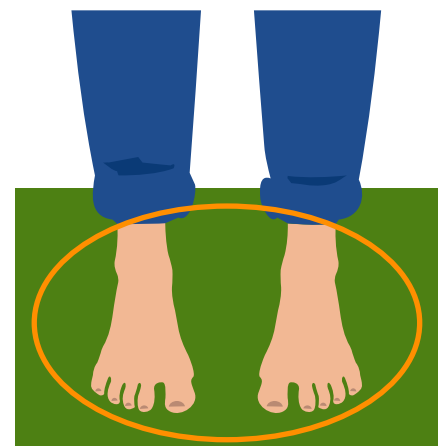
2 Wir entspannen unsere Hände.

Wir lassen unsere Arme herunter-hängen.
Die Hände können neben dem Körper sein.
Sie können auch vor dem Bauch sein.
Oder sie können hinter dem Rücken sein.
Wir suchen eine gute Körper-Haltung.
Sie soll für uns besonders angenehm sein.



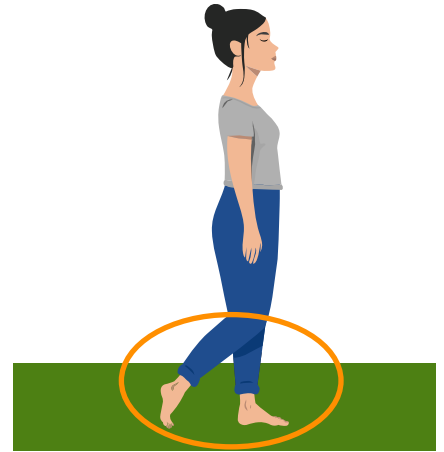
3 Wir spüren unsere Füße.

Wir atmen ruhig ein und aus.
Jetzt spüren wir unsere Füße.
Wir spüren den Boden unter den Füßen.
Wir spüren:
Wie fühlen sich meine Füße an?
Wir öffnen wieder die Augen.



4 Wir bewegen uns nach vorn.

Wir machen die Bewegung ganz langsam.
Wir bewegen unseren Rollstuhl nach vorn.
Oder wir heben einen Fuß vom Boden hoch.
Wir bewegen den Fuß ein kleines Stück nach vorn.
Wir setzen den Fuß sanft auf dem Boden auf.
So machen wir es auch mit dem anderen Fuß.



5 Wir bewegen uns ganz langsam.

Wir finden ein Tempo,
das für uns angenehm ist.
Wir spüren jeden einzelnen Schritt.
Oder wir spüren:
So bewegt sich unser Rollstuhl nach vorne.
Wir achten nur auf unsere Bewegungen.



6 Wir üben Achtsamkeit.

Manchmal wandern unsere Gedanken.
Dann denken wir an etwas anderes.
In diesem Moment bleiben wir stehen.
Wir machen eine kurze Pause.
Wir spüren wieder unsere Füße.
Wir spüren den Boden unter unseren Füßen.



7 Wir spüren unsere Gefühle.

Wir gehen weiter langsam hin und her.
Beim Gehen achten wir auch auf unsere Gefühle:
Fühle ich mich müde?

- Habe ich Langeweile?
- Bin ich unruhig?

Jedes Gefühl ist vollkommen in Ordnung.



8 Wir achten auf alles um uns herum.

Wir gehen weiter langsam hin und her.
Wir atmen ruhig ein und aus.
Dabei spüren wir unseren Atem im Körper.
Wir hören Geräusche in der Umgebung.
Wir spüren die Luft auf unserer Haut.
Wir spüren unsere Hände und Füße.



9 Wir bleiben stehen.

Wir spüren noch einmal unseren ganzen Körper.
Wir atmen tief ein und aus.
Wir kreisen langsam unsere Schultern.
Wir strecken unsere Arme nach oben aus.
Wir machen Bewegungen,
die uns in dem Moment gut tun.



Übung: Der Atem-Raum

Der Atem-Raum ist eine Übung für Achtsamkeit.
Die Übung besteht aus 5 Schritten.
Für jeden Schritt nehmen wir uns 1 Minute Zeit.
Der Atem-Raum ist eine tolle Übung für zwischendurch.
Wir können die Übung zum Beispiel machen:

- in einer Arbeits-Pause
- im Bus oder im Zug
- im Warte-Zimmer vom Arzt

1 Wir sitzen entspannt.

Wir setzen uns auf einen bequemen Stuhl.
Unser Rücken ist gerade.

Wir entspannen:

- unseren Nacken
- unsere Schultern
- unser Gesicht



2 Wir achten auf den Moment.

Wir atmen ruhig ein und aus.

Wir sind ganz aufmerksam:

- So fühlt sich mein Körper an.
- So fühlt sich mein Po auf dem Stuhl an.
- Diese Gefühle habe ich.
- Diese Gedanken sind in meinem Kopf.



3 Wir achten nur auf unseren Atem.

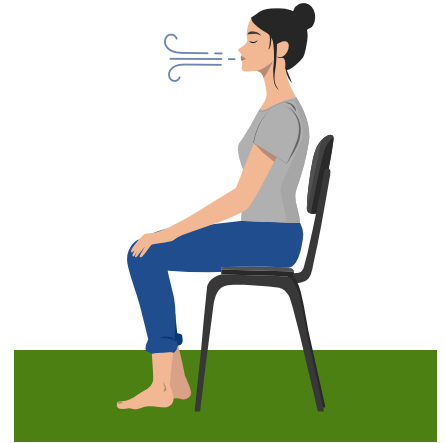
Manchmal sind wir nicht mehr achtsam.

Dann denken wir über etwas nach.

Das ist ganz normal.

Dann spüren wir wieder:

- Wie kommt der Atem in meinen Körper?
- Wo spüre ich meinen Atem besonders stark?



4 Wir achten auf alles um uns herum.

Wir atmen weiter ruhig ein und aus.

Wir spüren jetzt wieder unseren ganzen Körper.

Wir hören Geräusche in der Umgebung.

Wir spüren die Luft auf unserer Haut.

Wir achten auf unsere Gedanken.

Wir achten auf unsere Gefühle.



5 Wir bewegen unseren Körper.

Wir beenden die Übung langsam.

Wir fangen langsam an,

uns zu bewegen.

Wir machen Bewegungen,

die uns gut tun.

Wir atmen tief ein und aus.



Impressum

Herausgeber:

BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung,
chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Kirchfeldstraße 149

40215 Düsseldorf

Telefon: +49 (0) 211 31006-0

Fax: +49 (0) 211 31006-48

E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de

www.bag-selbsthilfe.de

Projektleitung: Anna-Sofia Knieling

Redaktion: Jessika Knauer

Texte: Jessika Knauer, Ulrike Bruckmann (tum.l.berlin)

Achtsamkeitsübungen: Dr. Britta Hölzel (adaptiert nach Mark Williams, Zindel Segal,
John Teasdale und Jon Kabat-Zinn)

Prüfung auf Leichte Sprache:

Shpresa Matoshi, Bianca Stetefeld, Andreas Wulfekammer, Osman Sakinmaz
(Büro für Leichte Sprache und Barrierefreiheit)



Illustrationen: Lotte Letschert (S. 2-5), Danuta Sojka-Pokorski (S. 6-11)

Gestaltung: Danuta Sojka-Pokorski

Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft, Köln

IBAN: DE26 3702 0500 0008 0301 00

Gefördert durch:



B.A.G.
SELBSTHILFE

