

Was tun, wenn die Achtlosigkeit stresst?



Überblick

- I. Kontext und Konzepte
- II. Stressoren
- III. psychische Ressourcen
- IV. Einladung zur Selbsterfahrung

I.1. Kontext: Projektreise nach Uganda



I.2. Konzept der Nachhaltigkeit



I.3. Konzepte des Lernens



Peer-Learning

erfahrungsbasiertes Lernen

II. Stressoren

Hunger



Mikroplastik



Produktionsformen



Verschwendung

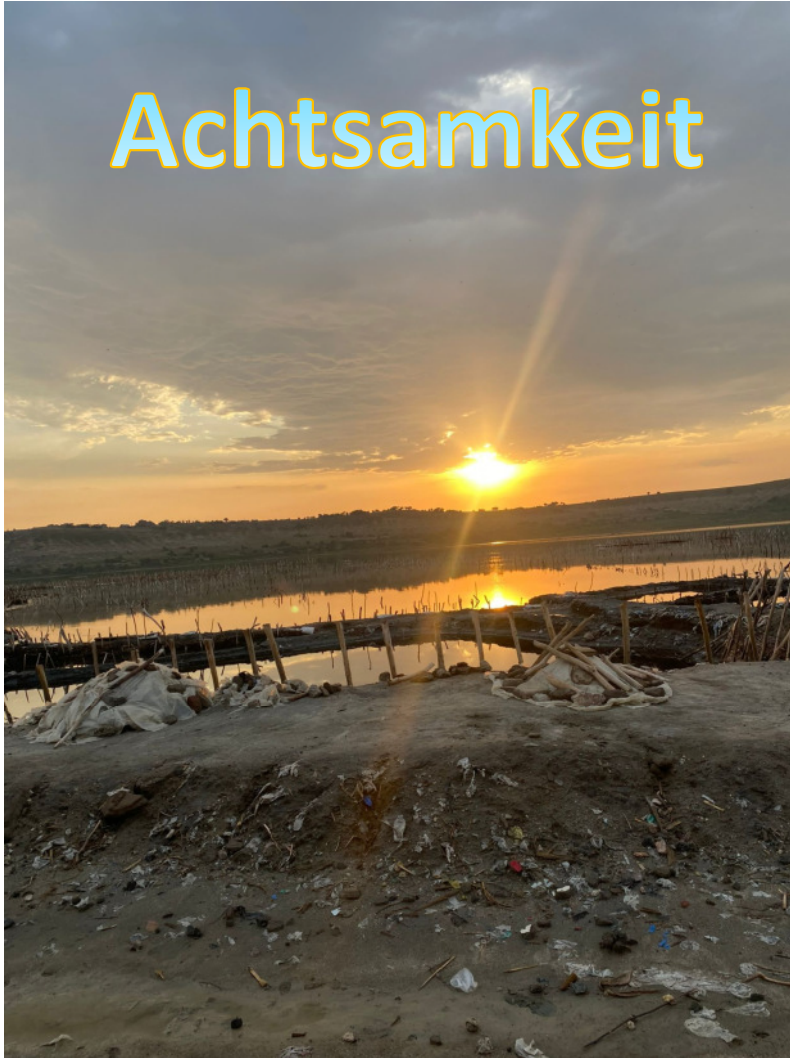


III. psychische Ressourcen für nachhaltiges Verhalten



- Achtsamkeit
- Selbstwirksamkeit
- Solidarität
- Sinnkonstruktion
- Selbstakzeptanz
- Genussfähigkeit

Achtsamkeit





Achtsamkeit: 5-4-3 mit Herzgefühl

*„Wir haben uns gemeinsam in der wilden Natur mit verschiedenen Übungen auf **emotionale Verbindungen** eingelassen. In diesem Workshop beobachteten und spürten wir die Natur. Dadurch fühlten wir uns **akzeptiert** und herzlich **willkommen**.“*



Selbstwirksamkeit

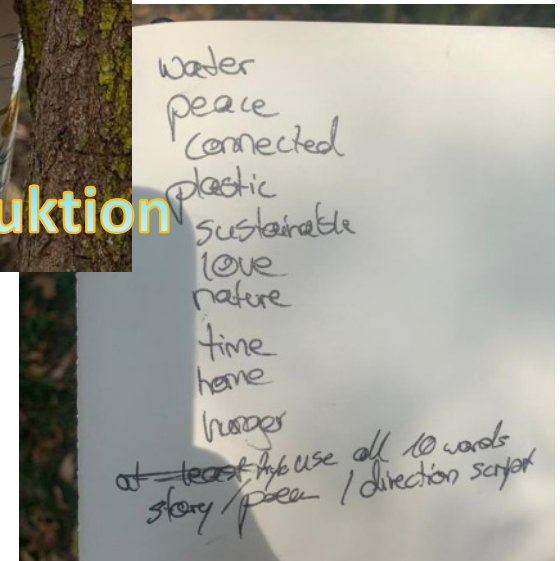


„Vertrauen. Das ist das große Wort was in der Luft hängt, über unseren Köpfen.[...] Gleichzeitig kann einem die Übung der Schwarmchoreographie auch dabei helfen Vertrauen aufzubauen, auch wiederaufzubauen, zu anderen, sowie zu sich selber. Nur so, kann man Eins werden, ein Körper, der atmet, fühlt, und denkt.“



Sinnkonstruktion

„Bemerkenswert fand ich, dass alles, was geschrieben und vorgetragen wurde, ohne Fehl und Tadel akzeptiert wurde.“



Sinnkonstruktion

„Ich schaute angestrengt gegen die Sonne. Mein Atem ging schnell. Ich war wirklich sehr aufgeregt. Und dann sah ich sie. Zwei Löwinnen. Der Inbegriff von stolzen Frauen. Geschmeidig bewegten sie sich durchs Gras. Uns schenkten sie fast keine Beachtung. Ab und zu warfen sie uns einen Blick zu. Sie warteten aufeinander, wenn die eine etwas zurückfiel.“

*Ich fragte mich ob es Schwestern waren. Wie sie miteinander umgingen hatte auf irgendeine Art und Weise etwas Fürsorgliches, etwas Menschliches. Aber, war Fürsorge überhaupt etwas Menschliches? War es nicht eher etwas Tierisches? **Denn wir Menschen haben allerlei an Fürsorge verloren. Fürsorge für unsere Mitmenschen, für die Tiere, die Umwelt, aber auch für uns selber. Die Löwinnen überquerten den Sandweg und verschwanden in einem Busch.“***

COMMUNITY AGREEMENTS.

- Respect each other.
- Too Before me
- Listening well.
- Team work
- Use magic words.
- Participate Fully: 50%
- Don't let yourself and others down
- Luganda must be limited
- Enjoy to the fullest ('Have fun') ...
- Use the available resources
- * Patient
- * Love one another. (No more heart break)

Genussfähigkeit



„Durch diesen Workshop habe ich gelernt, dass Kreativität kein Ende kennt. Und dass man sich auch nicht für seine Ideen schämen sollte, weil man aus Allem etwas Schönes machen kann.“

Tonglen mit Herzensstärkung - Anleitung



Naikan - Beispiel

- **Was habe ich für Personen im Projekt getan?**
- *„Ich habe Dinge von mir emotional sowie auf physisch mit anderen geteilt oder sie daran teilhaben lassen. Für andere Menschen habe ich mir viel Zeit genommen. Bei mir hatten sie einen Zuhörer. Ich habe anderen Menschen sehr großes Vertrauen geschenkt und mich auch sehr offen und dadurch **verletzlich** gezeigt. Ich habe viel Verantwortung übernommen für mich und andere.“*

- **Was wurde von Anderen im Projekt für dich getan?**
- *Ich wurde herzlich aufgenommen und mir wurden Sachen beigebracht, die ich davor nicht konnte. Ich wurde gepusht und mir wurde confidence gegeben. Wir hatten ein Haus, in dem wir leben durften, Essen womit wir uns ernähren durften, Trinken um nicht zu verdursten. Haustiere, damit wir nicht alleine sind. Sicherheit, damit wir uns wohlfühlen. Ich hatte immer jemanden zu reden und konnte mich einfach fallen lassen.*
- **Was hast du für Andere im Projekt getan?**
- *Ich hab den Menschen mein Lächeln und Lachen geschenkt. Meine Offenheit und Positivität, mein Vertrauen und meine Lippen. Mein Essen und Getränke, meine Kleidung. Ich hab ihnen meine Energy gegeben und meine Aufmerksamkeit und mein Herz.*
- **Womit hast du Anderen im Projekt Schwierigkeiten bereitet?**
- *Manchmal hab ich nicht ganz aufgepasst und hab andere damit gestört.*

IV. Einladung zu Selbsterfahrung

- (1) 5-4-3 mit Bezug zum gegenwärtigen Ort und als Imagination (z.B. Stadt/ Natur Imagination oder geschlossener/ offener Raum)
- (2) Atem und Herz wahrnehmen in Kontakt mit Menschen oder einer Wahrnehmungsübung
- (3) Tonglen (mit Leiden der Mitmenschen, der Tiere und der Pflanzen)
- (4) „Reise durch die Lebensalter“: getragen und gehalten werden von der Erde
- (5) Naikan mit der Umwelt, „Mutter Natur“ oder Gleichgesinnten
- (6) Spiel mit Verpackungsmüll
- (7) „Auch das bin ich“ – Skulpturen bauen

Euch Kolleg:innen wünsche ich...

**Viel Erfolg weiterhin
bei der Ressourcenstärkung!**

- Kontakt:
- p-katharina@hotmail.de

Anleitung zum Skulpturen bauen

- Aufgabenstellung:
- **Bemerkt, was der Gedanke „Auch das bin ich“ in euch auslöst.**
- **Findet Möglichkeiten, eure Körper zur Umwelt in Bezug zu setzen!
Es gibt dabei kein Richtig und Falsch.**
 - Vorschläge:
 - - eine architektonische Form mit den eigenen Körpern nachbilden
 - - die Form eines landschaftlichen Elements nachbilden
 - - eine Form mit den eigenen Körpern ergänzen
 - - einem Gegenstand dabei eine neue Bedeutung geben

Projektreise nach Uganda - Details

- Zeit: Drei Wochen im Frühjahr 2023
- Teilnehmer:innen:
 - 5 deutsche Schüler:innen
 - ca. 80 ugandische Kinder und Jugendliche
- Programm:
 - peer-to-peer learning
 - künstlerische Zusammenarbeit
 - gemeinsamer Auftritt zu Nachhaltigkeitsthemen
- Finanzierung: kleiner Kostenanteil der Schüler:innen, Unterstützung durch Stiftungen (KED und NUE), Einladungen der ugandischen Seite, private Gelder der Projektleitung

Peer-to-peer Ansatz für mehr Nachhaltigkeit in Pädagogik und Wirtschaft

Peer to Peer Model

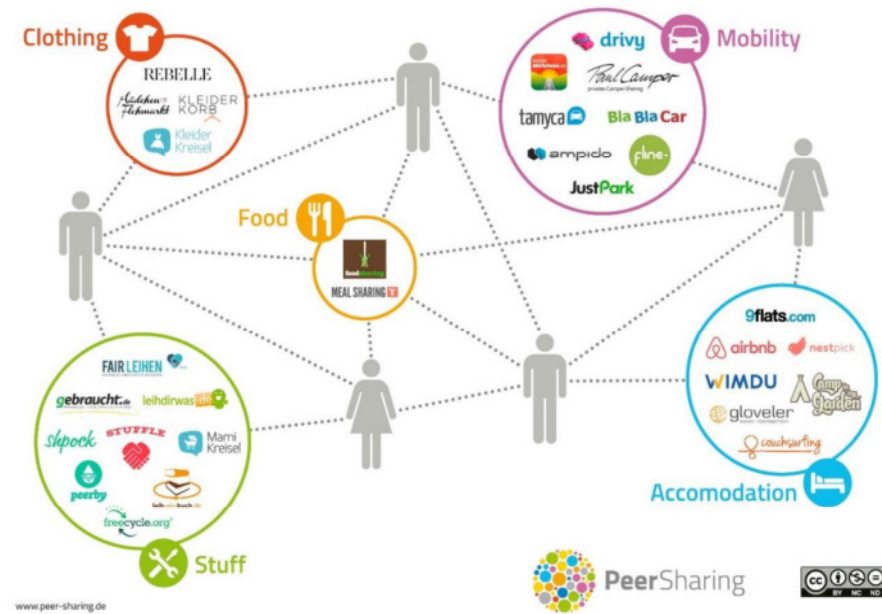
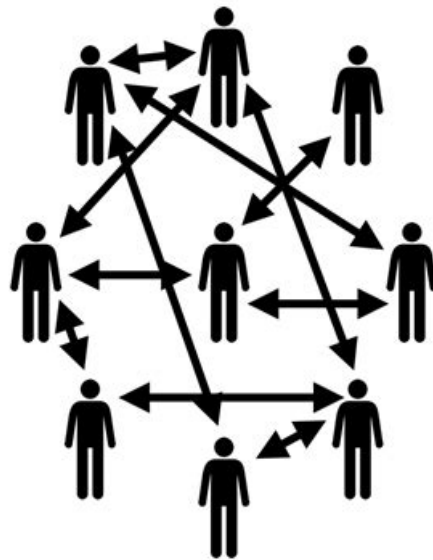


Abb. 1: Vernetztes Konsumieren durch Peer-to-Peer Sharing

<https://www.africaleds.org/index.php/leds-components/103-peer-to-peer/167-sub-regional-and-regional-peer-to-peer-knowledge-sharing-forums>

https://www.peer-sharing.de/data/peersharing/user_upload/Dateien/PeerSharing_Ergebnispapier.pdf