



## Ich fühl's nicht

Ein Gespräch zu Emotionen in der Klimakrise

*Wir beginnen im Stehen und Gehen.*

Du kannst durch den Raum gehen, in deinem Tempo, wie es für dich angenehm ist. Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an, wenn du einen Schritt setzt? Wie fühlt sich deine Haut an, wenn du in Bewegung bist? Schau dich um, was nimmst du mit deinem Blick wahr? Wen nimmst du wahr?

Wenn du anderen begegnest, schau ihnen kurz in die Augen. Du kannst ihnen auch zunicken, oder zulächeln. Bleib nun in Bewegung, und versuche, möglichst wenig mit den anderen zu interagieren. Was nimmst du wahr? Welche Geräusche, Gerüche, deine Atmung...?

Werde nun langsamer und komm zum Stehen. Fokussiere auf einen Punkt oder Gegenstand im Raum und konzentriere dich nur darauf. Was nimmst du wahr?

Lass den Fokus nun nach und nach los und lass deinen Blick ganz weit und weich werden. Wenn es dir hilft, schließe die Augen ein bisschen, sodass du nicht mehr scharf siehst.

*Den nächsten Teil könnt ihr im Stehen, Sitzen oder Liegen machen.*

Finde eine bequeme Position im Stehen, Sitzen oder Liegen. Du kannst die Augen offen halten, mit weichem, getrübbtem Blick, oder schließen. Spüre nun, wie dein Körper den Boden berührt. Spüre die Haut überall da, wo sie mit dem Boden in Kontakt ist.

Atme weiter. Spüre, wie du einatmest, und wie sich dein Körper bewegt. Und wie du ausatmest. Lass den Atem kommen und gehen, wie er ist. Du musst ihn nicht beeinflussen.

Nun spüre nochmal deine Füße, wie sie mit dem Boden verbunden sind. Spüre die Zehen, die Ballen, die Fersen. Und nun wandere mit deiner Aufmerksamkeit hinauf zu den Knöcheln, über die Unterschenkel bis zu den Knien. Spüre in deine Oberschenkel, über den Hintern zur Hüfte und schließlich zum Bauch. Spüre, wie sich der Bauch hebt und senkt beim Atmen. Wenn du magst, kannst du eine Hand auflegen.

Geh mit deiner Aufmerksamkeit nun zur hinteren Seite deines Körpers über den unteren Rücken, die Wirbelsäule, zum oberen Rücken, und den Schultern. Wie fühlen sich deine Schultern an? Fühle nun über die Oberarme und Ellbogen hin zu den Handgelenken, und weiter in die Hände und die Finger, bis in die Fingerspitzen. Atme hier einmal ein und aus. Wandere nun wieder hinauf mit der Aufmerksamkeit, über die Arme zu den Schultern und in die Brust. Spüre, wie sich Brustkorb bewegt beim Atmen. Und wandere nun mit der Aufmerksamkeit über den Nackenbereich und den Hals hin zu den Ohren, zum Hinterkopf, und von dort zur Stirn, zu den Augen, der Nase, dem Mund und Kiefer, zu den Wangen und dem Kinn.

Und spüre nochmal deinen Atem. Hat sich etwas verändert? Lass noch einmal deinen Atem durch deinen ganzen Körper fließen, bis in die Schädeldecke, bis in die Fingerspitzen, bis in die Zehen.

Du kannst langsam kleine Bewegungen machen, die Augen öffnen oder den Blick heben.  
*Danke für euer Vertrauen.*

