

Modul 3 (Zeitbedarf 90 Min.)

Zeit	Thema	Lehr-/Lernmethode	Material
10	Achtsamkeitsübung	Meditation	
30	Bedürfnisse	Vortrag/Gespräch	Beamer, Arbeitsblatt
20	Klimastress	Vortrag/Gespräch	Beamer, Tafel/Flipchart
25	Handlungsfähigkeit	Diskussion	Beamer, Arbeitsblatt
5	Achtsamkeitsübung	Meditation	

1. Achtsamkeitsübung im Sitzen: Hände und Füße spüren (10 Minuten)

Die Übung fokussiert sich auf das Spüren der Hände und Füße und ist für eine Dauer von 10 Minuten konzipiert.

Achtsamkeitsübung: Hände und Füße spüren

Vorbereitung:

Bitte Sie die Schüler*innen, sich auf ihre Stühle zu setzen und eine bequeme Position einzunehmen, bei der die Füße flach auf dem Boden stehen und die Hände entspannt auf den Knien oder in ihrem Schoß liegen.

Anleitung:

Einleitung und Einstimmung (1 Minute):

Beginnen Sie mit einer kurzen Einführung: "Wir werden uns jetzt einige Minuten auf unseren Körper konzentrieren, insbesondere auf unsere Hände und Füße. Das kann uns helfen, uns zu entspannen und mehr im gegenwärtigen Moment zu sein."

Fordern Sie die Schüler*innen auf, ihre Augen zu schließen, wenn sie sich damit wohlfühlen, oder einen Punkt am Boden vor sich zu fixieren, wenn sie die Augen offenhalten möchten.

Atem beobachten (2 Minuten):

Instruktion: "Achtet zunächst einfach auf euren Atem. Spürt, wie die Luft durch die Nase einströmt, die Lunge füllt und wieder herausströmt. Ihr müsst nichts verändern, beobachtet nur euren natürlichen Atemrhythmus."

Fokus auf die Hände (3 Minuten):

Anleitung: "Richtet nun eure Aufmerksamkeit auf eure Hände. Spürt jede Empfindung in euren Handflächen und Fingern. Könnt ihr Wärme, Kühle oder vielleicht das leichte Pulsieren eures eigenen Herzschlags fühlen? Nehmt alles wahr, was in den Händen geschieht, ohne zu bewerten oder zu erwarten."

Fokus auf die Füße (3 Minuten):

Anleitung: "Jetzt richtet eure Aufmerksamkeit auf eure Füße. Fühlt den Kontakt eurer Füße mit dem Boden. Spürt die Sohlen eurer Füße, die Zehen und vielleicht auch das Material eurer Socken oder Schuhe. Seid einfach präsent mit allem, was ihr in euren Füßen fühlt."

Abschluss und Rückkehr (1 Minute):

Anleitung: "Lasst nun langsam die Aufmerksamkeit von euren Füßen und Händen los und bringt euren Fokus zurück zum Atem. Nehmt noch ein paar tiefe Atemzüge und wenn ihr bereit seid, öffnet eure Augen und streckt euch vielleicht ein wenig."

Hinweise für die Lehrkraft:

Ermutigen Sie die Schüler*innen, während der Übung alle Empfindungen zu akzeptieren, ohne diese zu beurteilen. Es ist normal, dass Gedanken kommen und gehen. Erinnern Sie die Schüler*innen daran, ihre Aufmerksamkeit sanft zurück zu ihren Händen oder Füßen oder zum Atem zu führen, wenn sie abschweifen.

Diese einfache Übung kann dazu beitragen, das Bewusstsein der Schüler*innen für den Moment zu stärken und ihnen Werkzeuge an die Hand geben, um Stress und Anspannung zu reduzieren."

2. kurze Einführung in die Bedürfnisse, Partner*innenarbeit anhand der Arbeitsblätter (siehe Anlage) (Zeitbedarf insgesamt: 30 Minuten)

Ziel der Stunde:

Schüler*innen lernen die Bedeutung menschlicher Bedürfnisse kennen, deren Zusammenhänge und wie diese durch die Klimakrise beeinflusst werden. Sie sollen auch Handlungsoptionen entdecken, um sich gestärkt und handlungsfähig zu fühlen.

Abraham Maslow, ein US-amerikanischer Psychologe, entwickelte die Maslowsche Bedürfnispyramide, auch als Maslowsche Bedürfnishierarchie bekannt. Diese Hierarchie repräsentiert eine Theorie der menschlichen Motivation und beschreibt die Bedürfnisse, die Menschen im Laufe ihres Lebens haben, angeordnet in einer hierarchischen Struktur. Die Pyramide besteht aus fünf Schichten, wobei die unteren Bedürfnisse die Basis bilden und die höheren erst dann relevant werden, wenn die unteren befriedigt sind. Hier sind die Schichten von unten nach oben:

Physiologische Bedürfnisse: Dies ist die unterste Ebene und umfasst grundlegende körperliche Bedürfnisse wie Nahrung, Wasser, Schlaf und Wärme.

Sicherheitsbedürfnisse: Nachdem die physiologischen Bedürfnisse erfüllt sind, streben Menschen nach Sicherheit und Stabilität. Dies beinhaltet persönliche Sicherheit, finanzielle Sicherheit, Gesundheit und Schutz vor Gefahr.

Soziale Bedürfnisse (Zugehörigkeit und Liebe): Wenn die Sicherheitsbedürfnisse befriedigt sind, werden soziale Beziehungen wichtiger. Dies schließt die Suche nach Liebe, Freundschaft und Zugehörigkeit ein.

Wertschätzung und Achtung: Auf dieser Ebene suchen Menschen nach Wertschätzung, Respekt und Anerkennung durch andere. Dazu gehört auch das Streben nach Selbstachtung und Erfolg.

Selbstverwirklichung: Die Spitze der Pyramide repräsentiert das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Dies beinhaltet die Entfaltung des eigenen Potenzials, persönliches Wachstum und die Erfüllung individueller Träume und Ziele.

Beispiele:

- Körperlich: Ohne Nahrung oder Schlaf fühlen wir uns schwach.
- Sozial: Ohne Freunde fühlen wir uns oft einsam.
- Psychologisch: Ohne das Gefühl, etwas bewirken zu können, fühlen wir uns frustriert.

Psychologische Grundbedürfnisse

Warum sind die psychologischen Grundbedürfnisse besonders wichtig?

Sie stärken unser Wohlbefinden und unsere Fähigkeit zu handeln.

Autonomie

Bedeutung: Selbstbestimmtes Handeln ist essenziell.

Beispiel: Sich für Klimaschutz engagieren stärkt das Gefühl, Einfluss nehmen zu können.

Gefährdung: Gefühl von Ohnmacht angesichts globaler Probleme.

Kompetenz

Bedeutung: Herausforderungen bewältigen und sich fähig fühlen.

Beispiel: Klimaschutzwissen erwerben oder aktiv werden (z. B. Müllsammeln).

Gefährdung: Überforderung durch die Komplexität der Klimakrise.

Soziale Eingebundenheit

Bedeutung: Verbindung zu anderen Menschen gibt Halt.

Beispiel: Gemeinsames Handeln im Klimaschutz (z. B. mit Freund*innen).

Gefährdung: Einsamkeit oder das Gefühl, dass andere die Sorgen nicht teilen.

Kritik

Maslows Modell hat jedoch auch Kritik erfahren und viele Psychologen haben darauf hingewiesen, dass individuelle Unterschiede und kulturelle Einflüsse die Anwendung dieses Modells beeinflussen können. Es ist wichtig sich mit der Kritik an diesem Konzept auseinanderzusetzen. Die Bedürfnispyramide nach Maslow wird oft genutzt, ist jedoch wissenschaftlich und kulturell umstritten. Hier sind zentrale Kritikpunkte:

- Fehlende empirische Belege
- Studien widersprechen der Pyramide (Menschen verfolgen oft mehrere Bedürfnisse gleichzeitig und nicht in strenger hierarchischer Reihenfolge)
- Bedürfnisse können parallel existieren oder sich überschneiden.
- Kulturelle Unterschiede (Modell basiert auf westlich-individualistischen Werten)
- In kollektiven Kulturen stehen soziale Bedürfnisse (z. B. Zugehörigkeit) häufig über der Selbstverwirklichung (Kritik an der starren Hierarchie)
- Grundannahme: Niedrigere Bedürfnisse müssen vollständig erfüllt sein, bevor höhere angestrebt werden.
- Bedürfnisse sind nicht statisch, sondern ändern sich situativ, z. B. durch Lebenskrisen oder soziale Kontexte.
- Das Modell stammt aus den 1940er Jahren und berücksichtigt keine heutigen Bedürfnisse, wie digitale Verbundenheit, Klimaschutz oder globale Gerechtigkeit.

Zusammenhänge:

Bedürfnisse sind miteinander verbunden. Unerfüllte Bedürfnisse können unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinträchtigen.

Beispiel Klimakrise:

Bedroht körperliche Bedürfnisse (sauberes Wasser), soziale Bedürfnisse (soziale Gerechtigkeit) und psychologische Bedürfnisse (Gefühl von Ohnmacht).

Verbindung zur Klimakrise

Warum wichtig?

Die Klimakrise bedroht viele Bedürfnisse, z. B.:

- Sicherheit (durch Naturkatastrophen)
- Gerechtigkeit (ungleiche Auswirkungen weltweit)
- Selbstwirksamkeit (Gefühl der Machtlosigkeit)

Diskussion oder Partner*innenarbeit:

Titel: „Was brauchst du, um dich wohlzufühlen? Was ist euch wichtig im Leben?“

→ Ziel: persönliche Reflexion über Bedürfnisse

Einleitung

Bedürfnisse sind Dinge, die wir brauchen, um glücklich und gesund zu sein. Sie können körperlich, sozial oder psychologisch sein. Reflektiere, was dir wichtig ist, und wie die Klimakrise diese Bedürfnisse beeinflussen könnte.

3. Klimastress lass nach (20 Minuten), was ist Klimastress?

Bild von der Katastrophe im Ahrtal zeigen:

Schüler*innen fragen: „Was passiert in dir, wenn du dieses Bild siehst?“ Anschließend Begriff "Klimastress" in kurzen Worten erklären: bezieht sich auf die psychischen und emotionalen Belastungen, die durch die Auswirkungen des Klimawandels auf Menschen und Gemeinschaften entstehen können. Diese Belastungen können sowohl direkt als auch indirekt sein. Hier sind einige Aspekte von Klimastress:

Direkte Auswirkungen: Extreme Wetterereignisse wie Hurrikans, Überschwemmungen, Dürren oder Waldbrände können direkt zu klimabezogenem Stress führen. Menschen, die solchen Naturkatastrophen ausgesetzt sind, erleben oft Traumata, Verluste von Angehörigen oder Eigentum, was zu emotionalen Belastungen führen kann.

Gesundheitliche Auswirkungen: Klimawandel kann auch direkte Auswirkungen auf die Gesundheit haben, z. B. durch Hitzewellen, die zu Hitzebelastung und gesundheitlichen Problemen führen können. Diese physischen Auswirkungen können ihrerseits psychischen Stress verursachen.

Umweltveränderungen: Veränderungen in der Umwelt, wie der Verlust von Biodiversität, das Abschmelzen von Gletschern oder das Verschwinden von Lebensräumen, können bei Menschen, die eine starke Verbindung zur Natur haben, emotionale Belastungen verursachen.

Existenzielle Sorgen: Der Klimawandel wirft auch existenzielle Fragen auf, insbesondere in Bezug auf die Zukunft der Erde und kommende Generationen. Die Besorgnis um die planetare Zukunft kann zu anhaltendem Stress führen.

Soziale Auswirkungen: Der Klimawandel kann soziale Veränderungen wie Migration, Konflikte um Ressourcen und Ungleichheit verstärken. Dies kann zu sozialen Spannungen und psychischem Stress führen.

Dass Kinder/Jugendliche mit starken Gefühlen bezüglich unserer ökologischen Krisen reagieren, zeigt folgende Studie:

[https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00278-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00278-3/fulltext)

60 Prozent der Befragten sind besorgt oder sehr besorgt.

Arbeitsauftrag/Reflexion: Die Schüler*innen sollen ihre Gefühle hinsichtlich Klimastress reflektieren. Anhand des Gefühlsbarometers (Beispiel s. Foto unten) kann an der Tafel/dem Flipchart aufgezeigt werden, welche Gefühle auftreten.

Persönliche Bedeutung von Bedürfnissen

Frage: Welche Bedürfnisse sind dir besonders wichtig? Warum?

Fehlende Bedürfnisse

Frage: Gibt es etwas, das dir manchmal fehlt?

Überlegung: Was könntest du tun, um dieses Bedürfnis zu stärken?

Gemeinschaft stärken

Frage: Wie könnt ihr als Klasse zusammenarbeiten, um euch gegenseitig zu unterstützen? Bedürfnisse und die Klimakrise

Gefährdete Bedürfnisse

Frage: Welche Bedürfnisse könnten durch die Klimakrise bedroht sein?

Beispiel: Sauberes Wasser (körperliches Bedürfnis) durch Dürre.

Bedürfnisse stärken

Frage: Wie könnt ihr trotz Herausforderungen eure Bedürfnisse stärken?

Beispiele:

- Gemeinsam handeln (z. B. Klimaprojekte starten)
- Wissen aufbauen (z. B. über nachhaltige Lösungen)
- Hoffnung teilen (Motivation durch gemeinsames Engagement)

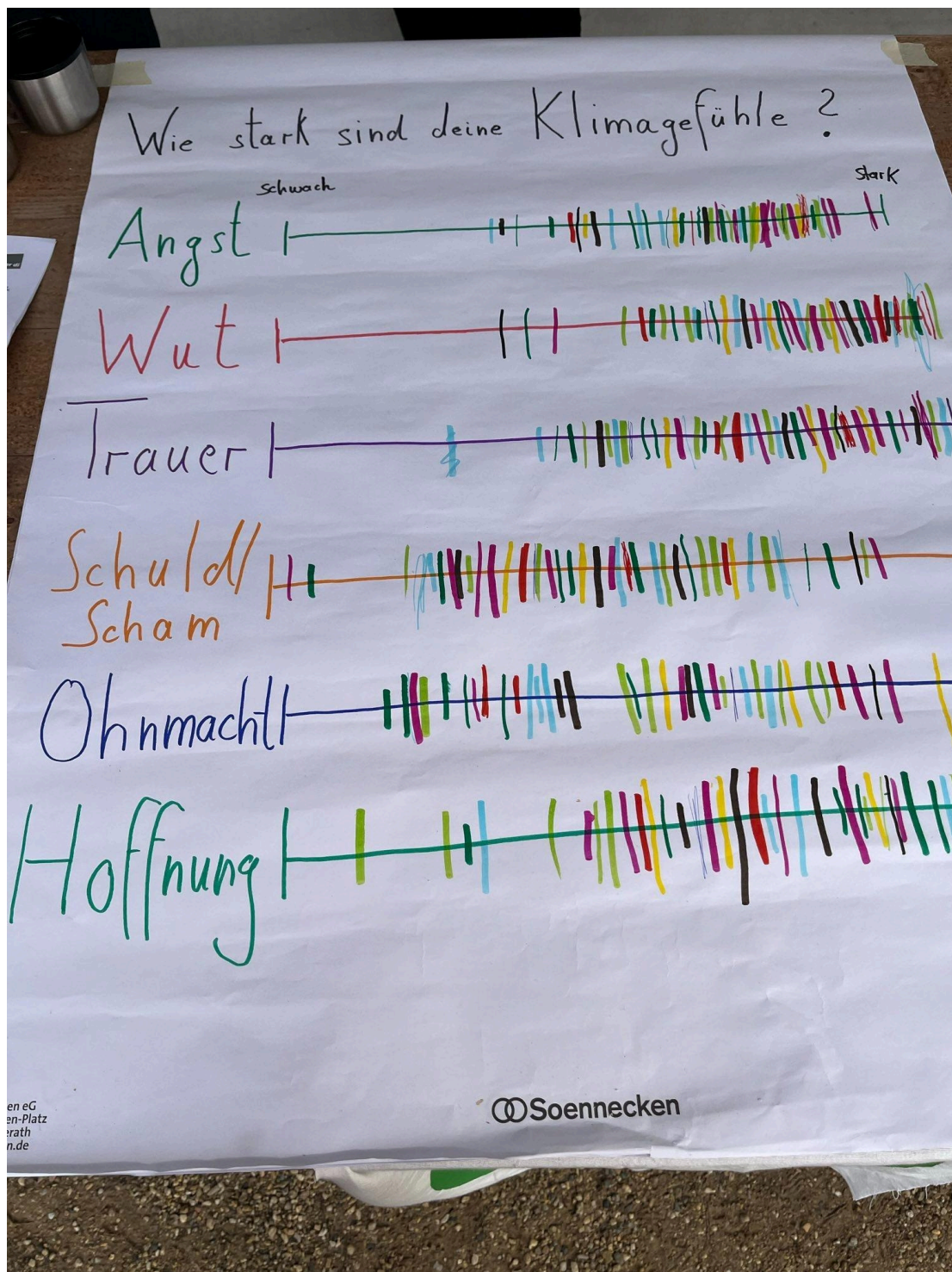
Anmerkung: unangenehme Gefühle können ein wichtiger Hinweis sein, z. B. ein bestimmtes Verhalten zu unterlassen, um uns zu schützen. Jedoch sind unangenehme Empfindungen nicht grundsätzlich ungünstig für uns. Deshalb ist es hilfreich sich sehr bewusst mit unseren Empfindungen zu beschäftigen. Tendenziell erzeugen unangenehme Empfindungen Widerstand, wir vermeiden diese Empfindungen. Angenehme Empfindungen lassen das Verlangen entstehen, mehr davon zu bekommen. Das Erleben wie z. B. bei Nahrungsvorlieben oder bei Handlungen, die wir anderen vorziehen (Lernen, Hausaufgaben machen, Computerspiele...)

Sensibilisierung: Klimathemen betreffen uns weltweit, wir sitzen alle im selben Boot. Manchmal erscheinen sie weit weg und dass sie uns nicht betreffen. Viele

Auswirkungen erleben wir nicht direkt und können nur schwer Zusammenhänge herstellen.

Ein Beispiel: zunehmende Hitze erschwert unsere Leistungsfähigkeit bei einer Klassenarbeit, lässt uns unseren Sport nicht ausüben oder wir erfahren, dass die Oma das Haus tagsüber nicht mehr verlassen und weder einkaufen, noch zum Arzt gehen kann. Dabei ist sie durch die Hitze gefährdet, einen Herzinfarkt zu erleiden. Die folgenden Fragen sollen mit einer einladenden offenen Haltung besprochen werden.

Fragen: Welche Empfindungen kennst du/hast du bezüglich Klimathemen? Wie gehst du damit um?



4. Was kann ich tun? Wie erlange ich Handlungsfähigkeit (25 Minuten)

Möglichkeiten zur Handlungsfähigkeit werden als Grafik gezeigt und ausgedruckt mitgegeben. Das Empfinden von Handlungsfähigkeit wirkt Klimastress entgegen. Folgende Aspekte können uns unterstützen:

Achtsamkeit/Selbstfürsorge: nimm deine Umgebung bewusst wahr, entdecke die Schönheit der Pflanzenwelt, erlebe die wohltuende Umgebung von Bäumen und Tieren. Wenn du dich häufiger an Naturorten aufhältst, kann dich dies bei aktiven Veränderungen unterstützen. Material: https://www.psy4f.org/wp-content/uploads/2023/08/20-04_Psy4F-10-SC3A4ulen-der-SelbstfC3BCrsorge-Jan2020.pdf

Bildung: Die Auswirkungen des Klimawandels, ihre Zusammenhänge und Folgen verstehen zeigt uns individuelle Handlungsoptionen auf. Sich der Situation bewusstwerden und das eigene Handeln zu reflektieren stellt eine Grundlage zur Entwicklung von Handlungsfähigkeit dar.

Konkrete Handlungen: beginne mit konkreten kleinen ersten Schritten, beispielsweise Energie einsparen, mehr zu Fuß oder mit dem Fahrrad/ÖPNV mobil sein, Fahrgemeinschaften bilden, dich fleischfrei (...regional, saisonal, Bio) ernähren. Durch konkrete Handlungen erlebst du, dass du etwas verändern kannst. Setze dir konkrete Ziele, die du umsetzen kannst.

Ins Handeln zu kommen kann Klimastress entgegenwirken und positive Empfindungen fördern, besonders wenn die Handlungen in einer Gruppe mit Gleichgesinnten stattfinden.

https://www.psy4f.org/wp-content/uploads/2023/08/20-04_Psy4F-Klimaresilienz-14-Strategien-13.1.2020.pdf

Vernetzung: finde in deiner Umgebung Gruppen, die sich zu spezifischen Themen engagieren (NABU, BUND, ADFC, Urban Gardening, Greenpeace, Fridays For Future, ...) und erlebe das Gefühl von Gemeinschaft, erfahre gegenseitige Unterstützung, Austausch und Wertschätzung mit Gleichgesinnten.

Persönliche Fähigkeiten stärken: erweitere deine Kenntnisse, entdecke im praktischen Tun bisher unbekannte Fähigkeiten und Talente und entwickle Vertrauen in deine Fähigkeiten. Dabei kannst du Veränderungen und Fortschritte bei dir und anderen wahrnehmen.

Positive Geschichten: nimm die vielen positiven Entwicklungen und Erfolge im Umweltschutz bewusst wahr. Das Erkennen von vielen guten Veränderungen hilft dir, dabei zu bleiben und Widerstandskraft zu fördern, um mit Herausforderungen gut umgehen zu können.

Health Benefits: wenn wir uns mehr zu Fuß, per ÖPNV oder mit dem Fahrrad fortbewegen, ist das einerseits für unsere Umwelt vorteilhaft, aber auch wir selbst profitieren durch mehr Bewegung und bessere Luftqualität hinsichtlich unserer persönlichen Gesundheit. Genauso verhält es sich bei einer vorrangig pflanzlichen Ernährung.

Lösungsansatz:

Aktiv zu werden hilft, sowohl persönliche Bedürfnisse zu stärken als auch global etwas zu verändern und sich dabei mit anderen verbunden zu fühlen.

Abschluss

Die Schüler*innen können reflektieren, wie sie ihre eigenen Bedürfnisse im Kontext der Klimakrise stärken können und wie gemeinsames Handeln dazu beiträgt, globale Herausforderungen zu meistern.

Gruppendiskussion: die oben genannten Punkte werden in einer Diskussion aufgegriffen/Schüler*innen brainstormen; was sie konkret tun können, wird an der Tafel gesammelt.

5. Achtsamkeitsübung im Stehen (5 Minuten)

Ähnlich der Anleitung zu Beginn, dient diese Übung den Körper spüren, Gefühle und Gedanken wahrnehmen.

Den Körper zuerst etwas ausschütteln. Die Schüler*innen sollen sich die folgenden angebotenen Körperbilder vorstellen und dabei ihren Körper spüren, Gedanken und Gefühle wahrnehmen ohne Bewertung:

- Dein Körper ist ein Nudel, wie fühlt sich das an, wie reagiert dein Körper darauf, welche Gefühle bemerkst du?
- Du bist ein*e starke Riese*in, wie fühlt sich dein Körper an/Gefühle?
- Du bist eine kleine Maus, wie fühlt sich dein Körper an/Gefühle?
- Du bist ein*e Sieger*in, wie fühlt sich dein Körper an/Gefühle?
- Du bist ein hilfsbereiter freundlicher Mensch, wie fühlt sich dein Körper an/Gefühle? Körper wahrnehmen, Atem, wie fühlt es sich jetzt an?