

Die emotionale Superheldenschule von Philipp Schiebler (September 2024)

Einleitung:

Wenn ich mir die Klimakrise anschau, habe ich manchmal das Gefühl, wir bräuchten Superkräfte, um die Herausforderungen der kommenden Jahre zu bewältigen. Nur statt zu fliegen, unverwundbar zu sein oder sich unsichtbar machen zu können, bräuchten wir die Kraft, uns und den Kurs der Menschheit zu verändern. Gleichzeitig habe ich den Eindruck, dass wir Menschen sehr viel Potential in uns haben. Wir haben Technologien entwickelt, die Erstaunliches möglich gemacht haben, ja, wie z.B. Fliegen. Wir haben Bereiche erforscht, die unseren Sinnen bis vor Kurzem noch komplett unzugänglich waren. Wir haben Wege erforscht, in Medizin, Psychologie und vielen weiteren Disziplinen, um uns gegenseitig besser zu helfen und uns selbst besser zu verstehen. Da kommt mir der Gedanke, dass da viel Kraftvolles und Kreatives in uns sein muss.

Die Übung:

- In den nächsten Minuten möchte ich euch einladen mit mir eine Superhelden-Schule zu besichtigen, eine Superheldenschule der Emotionen.
- Emotionen sind eine Quelle unserer Superkräfte. Doch wenn wir nicht lernen, diese zu verstehen und gut mit ihnen umzugehen, dann können wir sie auch nicht bewusst nutzen.
- Um unser ganzes Potential zu entdecken ist es wichtig, dass wir uns erlauben, auch ALLE unsere Emotionen zu spüren, so wie sie sind, in unserem Körper.
- Was wäre, wenn unsere größten Kräfte mitunter gerade in jenen Emotionen lägen, die wir am wenigsten haben wollen?
Was wäre, wenn gerade Hilflosigkeit, Schuld, Scham, Wut, Widerstand, Angst und Trauer allesamt Emotionen wären, die uns Kraft geben könnten - wenn wir nur wüssten, wie?
- Jede Emotion berührt etwas Wichtiges und Wertvolles in uns. Wäre dem nicht so, dann wäre es uns egal und wir hätten keine Emotion.

Emotionen zur Klimakrise

Um das Wichtige und Wertvolle eurer Emotionen herauszufinden will ich euch einladen, eure Emotionen zur Klimakrise in einer Imagination zu erforschen.

- Spürt erstmal den Stuhl, auf dem ihr sitzt, den Boden unter euren Füßen und schließlich auch eure Atmung. Spürt, wie eure Schultern, euer Brustkorb und eure Bauchdecke sich mit jedem Atemzug leicht heben und senken.
- Schließt gerne eure Augen oder lasst euren Blick auf einem Punkt vor euch ruhen, so dass sich eure Augen langsam von selbst schließen, was für euch gerade angenehmer ist.
- Stellt euch nun einen Ort vor, an dem ihr euch rundum wohl fühlt. Das kann euer sicherer Ort sein, der Ort einer schönen Urlaubsreise oder ein Phantasieort.
Nehmt euch Zeit euch vorzustellen, was es dort zu sehen gibt, was ihr dort hören könnt, und macht es euch dort so richtig gemütlich, z.B. in einem Liegestuhl oder auf einer weichen Decke.

- Stellt euch vor, dass ihr einen kleinen Bildschirm vor euch habt, z.B. ein kleiner Fernseher oder ein Tablet. Auf diesem Bildschirm könnt ihr einen Bericht aus der Zukunft sehen, einer Zukunft, wie sie vielleicht in wenigen Jahrzehnten stattfinden wird: Ein Mensch läuft mit einem Kind an der Hand durch einen Wald. Die Sonne brennt und es ist ungewöhnlich heiß. Die Nadeln der Bäume sind braun und die meisten liegen auf dem ausgetrockneten Boden. Es ist still. Es wird erzählt, dass es früher viele Vögel im Wald gab, die jedoch zusammen mit den meisten Insekten verschwunden sind. Von einer Anhöhe aus sind viele Gewächshäuser zu sehen. Die letzte Möglichkeit bei der anhaltenden Wasserknappheit noch Nahrung zu produzieren. Viele Produkte sind aus den Ladenregalen verschwunden oder werden nur noch rationiert verkauft.

Die Szene wechselt und ihr seht eine Nachrichtensendung aus der Zukunft. Der Sprecher berichtet von dem Beschluss der europäischen Regierungsvertreter, die Grenzanlagen um Europa durch Selbstschussanlagen zu verstärken, um die Flüchtlingsströme aus dem globalen Süden zu stoppen.

- Schaltet nun den Bildschirm vor euch aus und wendet euch euren Gedanken und Gefühlen zu. Nehmt bewusst all die Gedanken wahr, die euch jetzt durch den Kopf gehen und spürt auch, welche Emotionen in eurem Körper spürbar sind. Wo in eurem Körper sind sie spürbar?

- Konzentriert euch als nächstes auf die stärkste Emotion in euch. Atmet mehrere Male ruhig ein und aus während ihr eure Emotion beobachtet.

- Stellt euch nun die folgenden Fragen: Was könnte die Emotion Gutes wollen? Welcher Wert wird von dieser Emotion berührt? Für was möchte und sollte ich einstehen, damit die Emotion bekommt, was sie braucht?

- Nehmt die Emotion und diese Fragen mit. Es ist gut möglich, dass die Antworten erst mit der Zeit entstehen werden.

- Macht euch bewusst, dass ihr diese und auch weitere Emotionen nutzen könnt als Motivations- und Energiequelle, als Superkräfte, um euch für das einzusetzen, was für euch wichtig und wertvoll ist.

-Nehmt eure Atmung wahr, wie sich euer Körper im Rhythmus der Atemzüge bewegt und beobachtet dabei eure wertvollen Ideen. Unsere Werte und Ideen formen unser Handeln und unsere Zukunft.

-Ich möchte euch nun einladen, eine Reise in eine Zukunft zu machen, in denen eure Ideen, Realität geworden sind. Eine Welt, in der das Klima so gut geschützt wird, dass ihr keine Angst, Wut, Trauer oder andere unangenehme Emotion mehr braucht. Eine Welt in der ihr euch sicher, geborgen und wohl fühlt.

-Stellt euch vor, wie ihr eines Morgens in dieser wertvollen und erfüllenden Zukunft in eurem Bett aufwacht. Was fällt euch als Erstes auf, was anders ist? Wie fühlt ihr euch?

-Vielleicht macht ihr nach dem Aufstehen den Fernseher an oder checkt euer Handy. Welche wichtigen und positiven Nachrichten könnt ihr sehen, hören oder lesen?

-Vielleicht gibt es im Laufe dieses Tages, in der Arbeit oder zuhause, gute und bereichernde Gespräche mit anderen Menschen. Wovon handeln diese? Was macht diese Gespräche so gut?

-Am Abend im Bett, vor dem Einschlafen, erinnert ihr euch an all die Schritte, die diese bessere Zukunft erschaffen hat. Denkt daran, wie ihr begonnen habt euch euren Werten stärker zuzuwenden, trotz innerer und äußerer Hindernisse. Wie ihr euch mit anderen darüber ausgetauscht habt, wie ihr euch privat und vielleicht auch gesellschaftlich für Klimaschutz eingesetzt habt. Wie ihr noch bewusster CO2 eingespart und andere ermutigt das auch zu tun. Wie ihr euch politisch engagiert habt, indem ihr für besseren Klimaschutz auf die Straße gegangen seid, oder Parteien gewählt habt, die das Thema priorisieren. Denkt daran, wie eure Klimagefühle euch immer wieder daran erinnern und euch motiviert haben, aktiv zu werden und gleichzeitig auf euch aufzupassen. Wie das bewusste Balancieren von Werten und Bedürfnissen euch schließlich zu mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit geführt hat.

-All das Bemühen hat zu einer besseren Zukunft geführt, nicht zu einer perfekten, aber zu einer in der ihr gerne lebt. Spürt euer Ein- und Ausatmen, und wie sich euer Körper mit der Atmung mitbewegt.

-Kommt nun zurück in die Gegenwart, ins Hier und Heute.

- Atmet nun tief ein und aus, öffnet die Augen, streckt euch und kommt wieder ganz zurück in diesen Raum.

Nachbereitung:

Nehmt euch nun die Zeit, am besten mit Stift und Zettel, die folgenden Fragen für euch zu bearbeiten, um das Erlebte zu vertiefen und Hilfreiches zu explorieren.

- Macht euch bewusst, welche persönlichen Werte mit diesen Emotionen verbunden sind (was kommt euch in den Sinn?).

- Gibt es Werte, die sich scheinbar widersprechen? Erlebt ihr Ambivalenzen? Wie könnten sich diese Werte vielleicht doch gegenseitig helfen, ergänzen und verstärken? Welcher übergeordnete Wert könnte ausgleichen?

- Was für Handlungsweisen könntet ihr aus diesen Werten ableiten? Gibt es konkrete Handlungsimpulse im Umgang mit der Klimakrise?

Wir kommen nun zum Ende der Übung. Nehmt euch in den kommenden Tagen, Wochen und Monaten gerne die Zeit eure Erkenntnisse mit anderen zu teilen und in wertvolle Taten umzusetzen.

Vielen Dank für eure Teilnahme. Ich hoffe diese Übung hilft euch, eure Kreativität, eure emotionalen Superkräfte und eure Werte weiter zu entdecken und zu verwirklichen.