

Gesundheit und Psychotherapie in der Klimakrise - Wie hilft Embodiment der Klimakrise mit Resilienz zu begegnen?

Was heißt das für hilfreiche Therapie? Welches Verständnis von Gesundheit ist dafür die Grundlage? **Ein Workshop in 2 Teilen Fr 14-**

17 und Sa 9-12 Uhr

9-12 Uhr

Embodiment heißt Verkörperung. Unser Geist und unser Körper sind auf vielfältigste Art und Weise miteinander verbunden und in Wechselwirkung. Unsere Zeit betont den schnellen Geist, unsere Welt wird zunehmend globaler, digitaler und reizüberfluteter. Das macht es immer schwerer bei sich zu bleiben, in sich zu lauschen und wahrzunehmen, was jetzt gerade ist, mit allen Sinnen. Und die Verbindung zu halten zu all den wesentlichen Informationen in unserem Innen. Wir können gut funktionieren, aber wie wäre die Welt, wenn wir uns mehr mitnehmen mit dem, was in uns ist. Müdigkeit, Neugier, Sehnsucht, Lebenslust, ...

Embodiment heißt auch das eigenen Nervensystem besser kennenzulernen. Wann fühle ich mich sicher? Wie reagiere im Stress und wie erlebe ich Selbst- und Coregulation. Wenn ich immer mehr bemerke, wie mein Nervensystem automatisch reagiert, habe ich in Konflikten und Herausforderungen andere Handlungsmöglichkeiten. Und kann dann auch die Nervensysteme der Anderen besser wahrnehmen und verstehen. Das Feld wird sicherer und Sicherheit schafft Weite.

Und im Embodiment geht es um Verbindung. In unserer Gesellschaft gibt es immer mehr Einsamkeit. Dabei sind wir auch alle verbunden. Verkörpert erleben, dass ich beantwortet werde, hinspüren, wo es Kontakt und Berührung braucht, Grenzen wahrnehmen, zwischen Ich und Wir hin und her pendeln, schafft ein Feld von aufgehobenheit. Wir sind soziale Wesen, die einander brauchen. Und wir können andere Menschen und Verbundenheit nur dann spüren, wenn wir darin auch uns selbst spüren.

Wenn wir uns trauen in uns zu lauschen, nicht schon zu wissen, entstehen Impulse, die mehr aus unserem Selbst und unserer Mitte kommen. Wir lernen anders, tiefer, nachhaltiger. Und können andere Antworten finden und präsenter in die Welt wirken.

Die Zeiten werden herausfordernder, überall nehmen die Krisen zu - was brauchen wir? Präzente, lebendige Menschen, die sich trauen, mutig neue Wege zu gehen.

In meinen Workshops arbeite ich teilnehmenden und prozessorientiert, bequeme Kleidung mitbringen ist hilfreich.

Maika Stöckmann, Dipl. Psychologin.

Aus der Kritischen Psychologie kommend, forsche ich schon lange zu allem was Menschen lebendig macht, sie in Kontakt bringt mit sich und anderen.

Traumaausbildung und Körperarbeit haben meine Forschungsräume inspiriert, in den wir zu Embodiment, Berührbarkeit und Verbundenheit forschen.

Als Supervisorin arbeite ich schon lange für soziale Einrichtungen mit dem Schwerpunkt Trauma und Resilienz.

Meine Einzelpraxis nenne ich Praxis für Lebendigkeit. Gerne begleite ich auch Aktivist*innen in ihren Projekten.

sehr
theoretisch



sehr
partizipativ

Protokollbogen

Workshop-Titel: Gesundheit & Psychotherapie in der Klimakrise

Datum und Uhrzeit: 31.05.2024, 9-12 Uhr

Teilnehmende Anzahl: 21

Protokollant*in: Merle Dornbracht

Referent*innen: Maika Stöckmann

Orientierungsfragen f:

1. Wie war der Ablauf des Workshops?
2. Welche Inhalte wurden bearbeitet?
3. Welche Take-Home-Message hat der Workshop in Bezug auf mentale Gesundheit in der Klimakrise?

① Ablauf

- Musik: Warm-Up, Schütteln
- 5 Min Dyade: warum bin ich hier?
- Vorstellungsrunde
- Theor. Einführung
- Austausch 30 Gruppe
- Fragerunde
- Bodenarbeit
- Bewegungsstufen Kind
- Ja - Nein - Weiß - Nicht Übung
- Lehnen (an Mensch oder Wand)
- Abschlussrunde

② Inhalte

- Menschenbild der Kritischen Psychologie
- Einführung Embodiment
 - der Kopf als Wahrnehmungsinstanz "Ich bemerke"
- Heike Punan: Wenn wir wieder wahrnehmen (Buch)
- Contact Improvisation
- Wie lande ich wiederes gut bei mir? → Kontakt zur Erde
- Standing with the Earth
- Klassiker der Körperwahrnehmung (Buch) - Hojeife
- Auch alte Wunden können heilen (Buch)
 - die Abwesenheit von gutem Kontakt warben manche traumatisch
- Comics: Trauma ist ziemlich starke
- das eigene Nervensystem wahrnehmen
- Fight - Flight - Freeze
- Autops - Dissociation: So tun als wäre nie & in der Situation sein
 - ⇒ dadurch wird Kontakt weicht
- Polyvagaltheorie → Buch: Der Selbstheilungsprozess
 - Vagusnerv = FREEZE-Reaktion > diesen Nerv bewusst anspannen & entspannen
- Worter & meer Verlag - Buch: Kapitalismus enttoben

③ Take Home Message

- mehr den Körper einbeziehen (z.B. in Therapie-sitzings oder für sich selbst durch kurze Übungen wie z.B. Shaking)

Fotos von Flipcharts/Ergebnissen der Workshops machen ☺

Protokollbogen

Workshop-Titel: Embodiment & Resilienz

Datum und Uhrzeit: 1.6.24 9-12

Teilnehmende Anzahl: 23

Protokollant*in: Moritz Kaiser

Referent*innen: Maike Stöckmann

Orientierungsfragen f:

1. Wie war der Ablauf des Workshops?
2. Welche Inhalte wurden bearbeitet?
3. Welche Take-Home-Message hat der Workshop in Bezug auf mentale Gesundheit in der Klimakrise?

Zum Einstieg gab es eine Auflockerungsübung, dann interaktiven Input, eine große praktische Übung in Kleingruppen und mit Auswertung und zum Schluss eine Runde zur Erfahrung, Erfühlen und was wir mitnehmen

Inhaltlich ging es um Therapie und Klimagesühle. Wenn Gefühle zu stark werden, kann Spaltung / Dissoziation hervorgerufen werden. Gefühle brauchen ein Gefäß im Menschen, um diese zu halten, dabei kann die Kapazität sehr unterschiedlich sein. Klimaangst verursacht viele Gefühle. Ein Grundbedürfnis des Menschen ist Sicherheit. Bedrohungen können sowohl aktuell sein als auch Erinnerungen an alte Bedrohungen. Menschen, die Unterstützung brauchen, brauchen ein Gefühl von Sicherheit, damit sie unterstützt werden können. Auf sprachlicher Ebene kann das schwieriger zu werden sein als auf körperlicher. Besonders gut läuft sich das in Kleingruppen zu 3 Personen erleben, wobei in wechselnden Rollen 1 Mensch Wünsche äußern konnte, wie die anderen beiden sich ihn berühren könnten. Diese Berührungen helfen bei der Bearbeitung und Entspannung. Dabei hilft auch das Verständnis der Polyvagaltheorie, die kurz vermittelt wurde.

Take Home Messages waren vielfältig: von Bichtung körperfreundlicher Sitz-/Liege-/Stehkreise, dem Ausprechen von Wünschen, gemeinsame Bewegung hin zur Stärkung der mentalen Gesundheit durch Menschen mit gleichem Embodiment-Wunsch.

Fotos von Flipcharts/Ergebnissen der Workshops machen ☺