

# M3 Klima-Gefühle Körperübung



**Mission  
EineWelt**  
Centrum für Partnerschaft, Entwicklung und Mission  
der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern



**Zeit:** ca. 15 min

**Material/Raum:** Ein möglichst großer Raum, in dem sich die Teilnehmenden (TN) frei bewegen können und genug Platz haben, aber sich trotzdem noch gegenseitig wahrnehmen können. (ggf. kann auch eine meditative ruhige Musik im Hintergrund abgespielt werden)

**Teilnehmende:** unbegrenzt

**Methode:** (Die Leitung macht mit ruhiger Stimme nach und nach folgende Ansagen)

- a) „Bewege dich langsam frei im Raum, gehe ruhig umher und suche dir deinen Weg. Achte dabei auf die anderen und pass auf, dass du nicht mit jemanden zusammenstößt, finde deinen Rhythmus und deinen Weg.“
- b) „Überlege, welche Gefühle löst bei dir der Gedanke an den Klimawandel aus? Was bewegt sich in dir, wenn du über den Klimawandel und die Folgen nachdenkst oder redest? Was fühlst du?“ (z.B. Angst, Wut, Schmerz, Hilflosigkeit, schlechtes Gewissen, Depression, Frustration, Trauer, Aktivismus, Widerstand, Tatendrang, ...).
- c) „Spüre in dich hinein, welches Gefühl bei dir besonders vorherrscht und versuche dieses Gefühl in eine passende Körperhaltung umzusetzen. Probiere verschiedene Haltungen aus, bis es für dich und dein Gefühl passt und stimmig ist. Merke dir diese Körperhaltung.“
- d) „Gehe nun zu zweit mit deinem\*r Nachbar\*in zusammen und zeige diesem\*r deine Haltung, ohne dazu etwas zu sagen. Dein\*e Partner\*in soll dir deine Haltung beschreiben und diese interpretieren, also vermuten, welches Gefühl die Haltung darstellen könnte. Erst jetzt teilst du deiner\*m Partner\*in mit, welches Gefühl du damit verbindest und welches Gefühl der Klimawandel bei dir auslöst.“
- e) „Tauscht nun die Rollen!“
- f) „Überlege nun in einem nächsten Schritt, ob dieses Gefühl/diese Haltung jeweils für dich so passt oder, wenn nicht, welches Gefühl du gerne hättest, welche Haltung du gerne angesichts des Klimawandels einnehmen würdest. Tauscht euch darüber aus. Probiert andere Haltungen aus, die für euch besser passen würden. Finde deine Wunschhaltung.“
- g) Je nach Zeit und Gruppensituation kann die Leitung ein paar „Paare“ bitten ihre ursprünglichen und ihre Wunsch-Haltungen im Plenum kurz vorzustellen.

*Wichtig: Nicht die Gefühle und Haltungen zerreden oder kommentieren, sondern einfach nur wahrnehmen!*

h) „Schüttelt nun die Arme und die Beine und den ganzen Körper, streicht mit den Händen über die Arme, Beine und den ganzen Körper, streift eure Gefühle ab, verlasst eure Haltungen! Merke dir aus der Übung, was dir gut getan hat. Merke dir deine Wunschhaltung.“

**Ziel:** Die TN sollen wahrnehmen, dass der Klimawandel sie nicht nur kognitiv, sondern sie v.a. auch emotional beeinflusst und bei ihnen unterschiedliche Gefühle auslösen kann und darüber reflektieren. Sie sollen versuchen in sich hinein zu hören und ihren emotionalen Ist-Zustand, aber auch ihren Wunsch-Zustand im Austausch untereinander wahrnehmen.