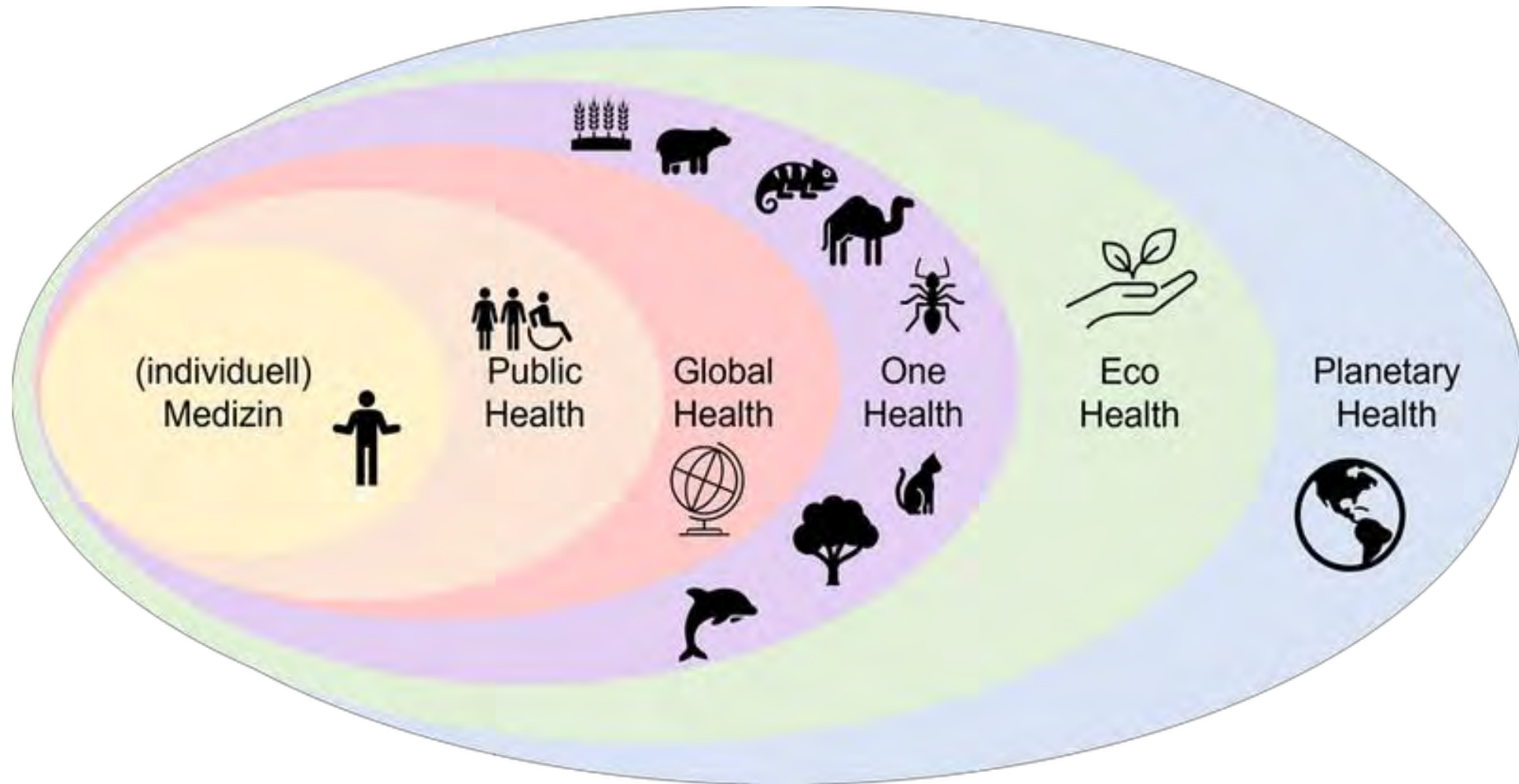


Empathie macht Schule

Tagung Gesunde Schule Tirol 2025

Fühlen, wie die Welt fühlt

Planetare Gesundheit



Planetare Gesundheit

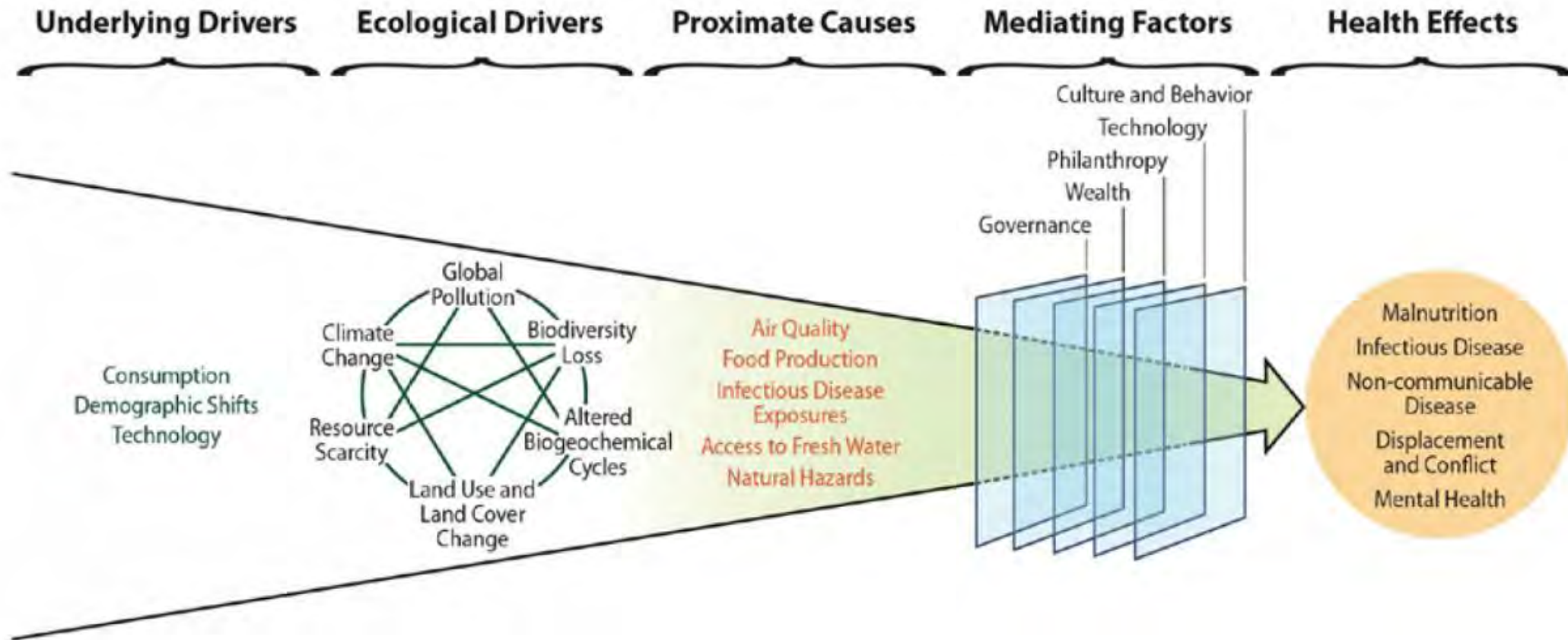
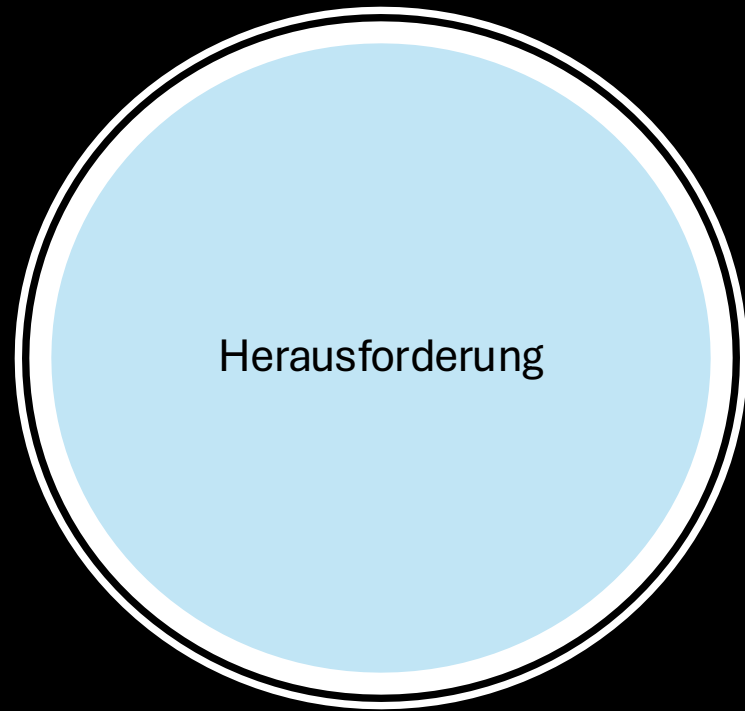


Abb. 5: Planetare Linse zur Veranschaulichung der Auswirkungen des anthropogenen Wandels auf die menschliche Gesundheit (Myers, 2017, S. 7)



Herausforderung



Lösungsmöglichkeiten



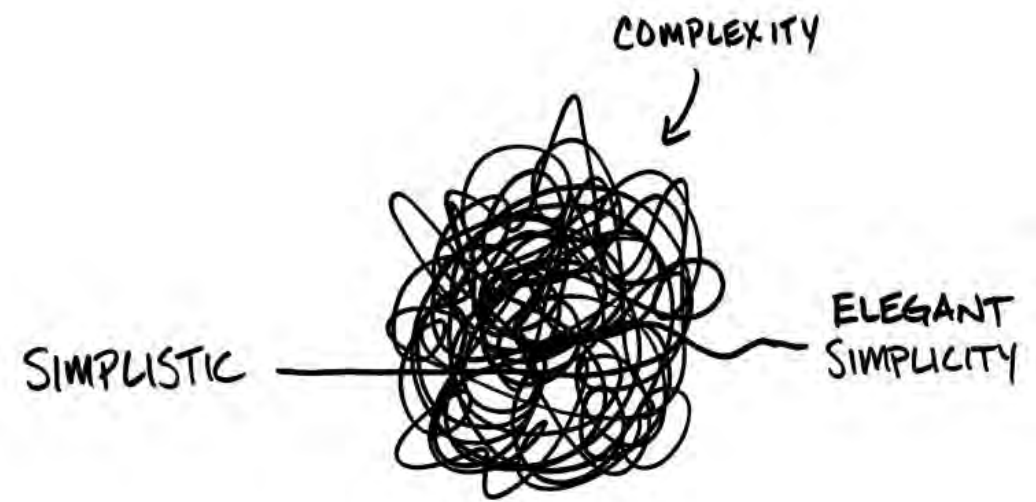
Entfremdung



Verbundenheit

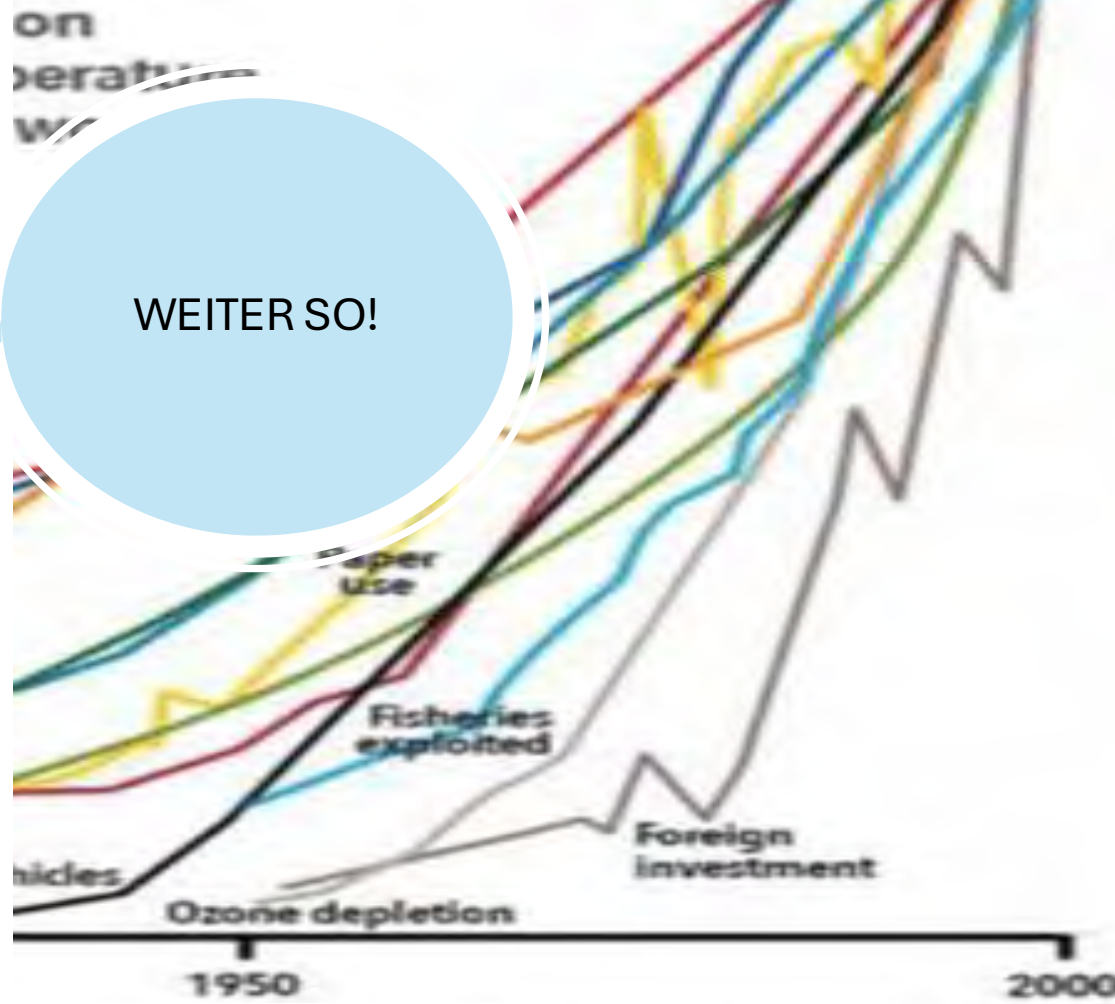
LINEARES
DENKEN

SYSTEMDENKEN
und
KOMPLEXITÄT

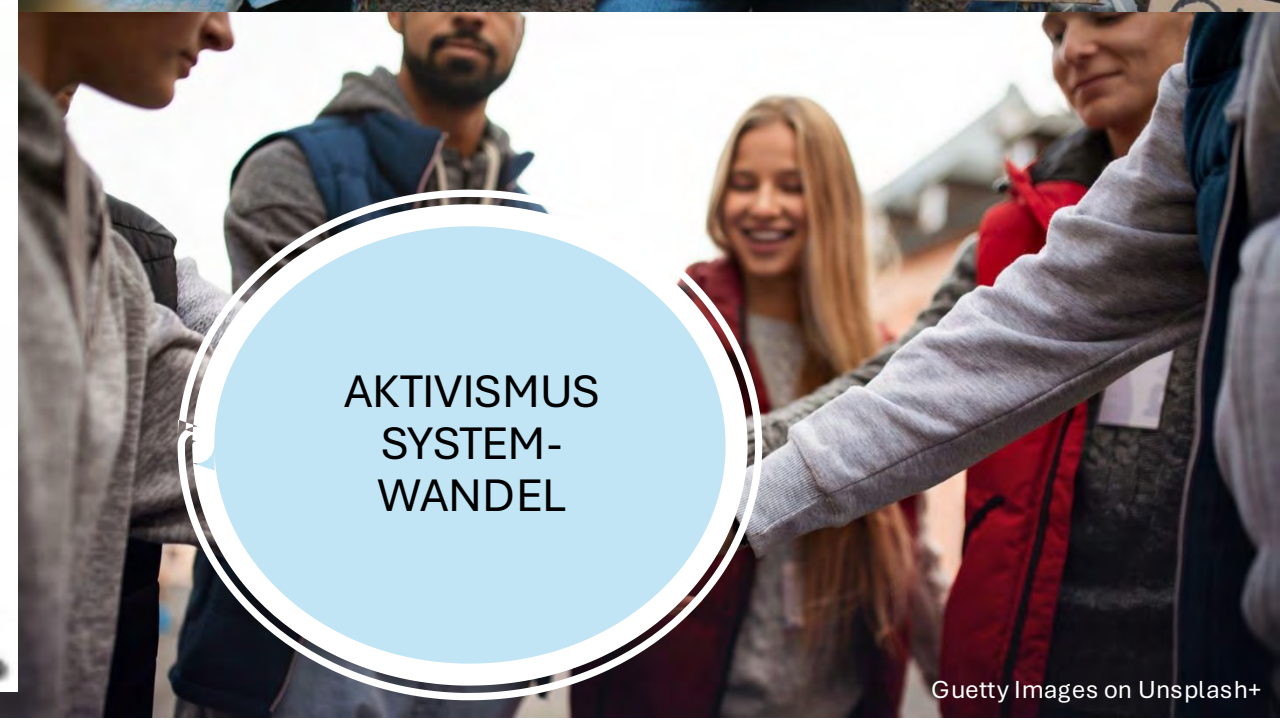


BEHAVIOR GAP

DIE GROSSE BESCHLEUNIGUNG



WEITER SO!



AKTIVISMUS
SYSTEM-
WANDEL

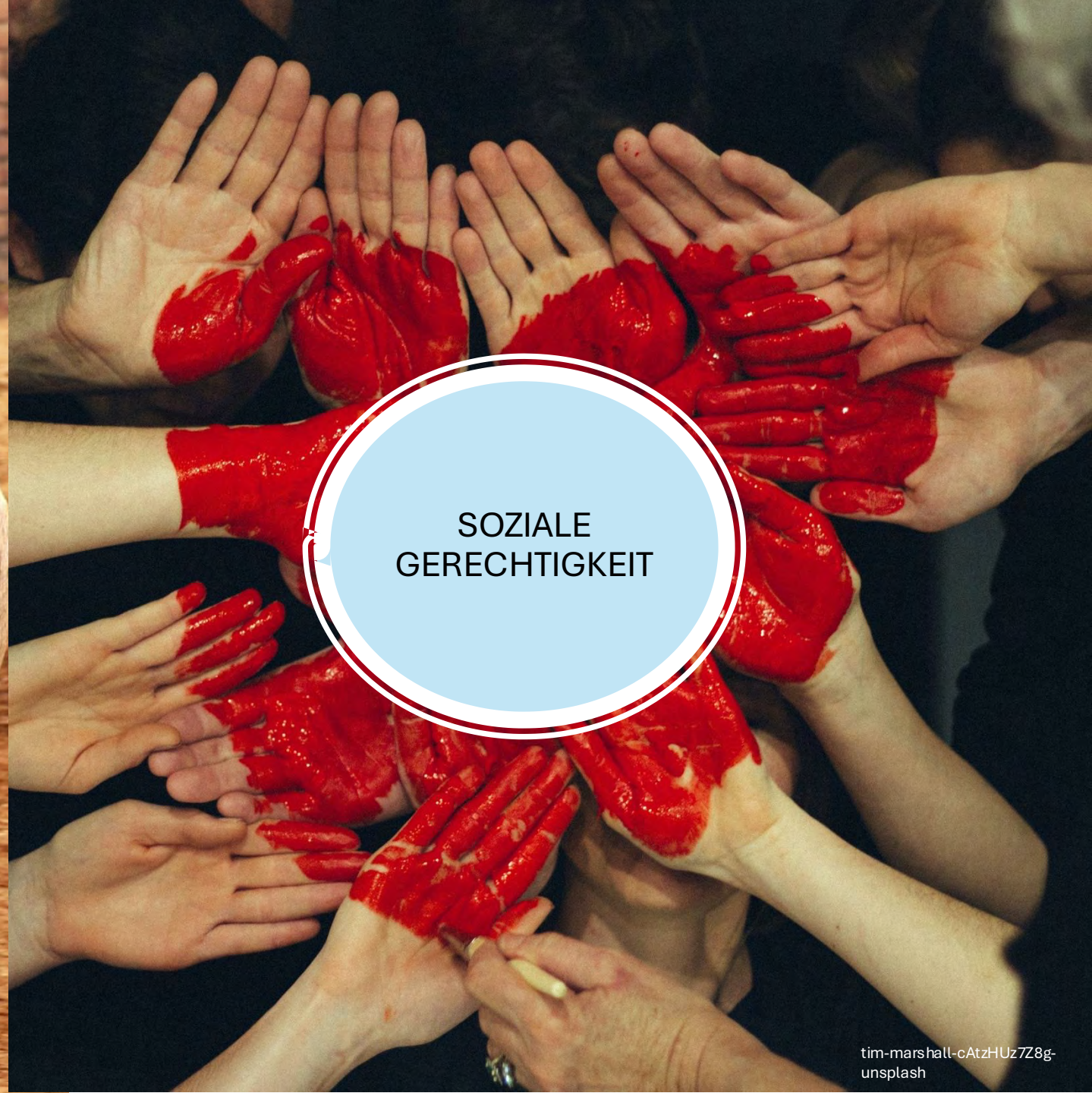
tania-malrechauffe-Tq7lbAeF9BQ-
unsplash

Getty Images on Unsplash+



SOZIALE UN-
GERECHTIGKEIT

dutana-kodithuwakku-0R-
rPOSUyxw-unsplash




SOZIALE
GERECHTIGKEIT

tim-marshall-cAtzHUz7Z8g-
unsplash



Anthropozän

photohgic-wZTiKB6rQYY-
unsplash



Ökozän

Aaron Katz on Unsplash



"Anthropozän"
und
Gesundheit



Aktivismus
und System-
wechsel



System-
denken und
Komplexität

BEHAVIOR-GA



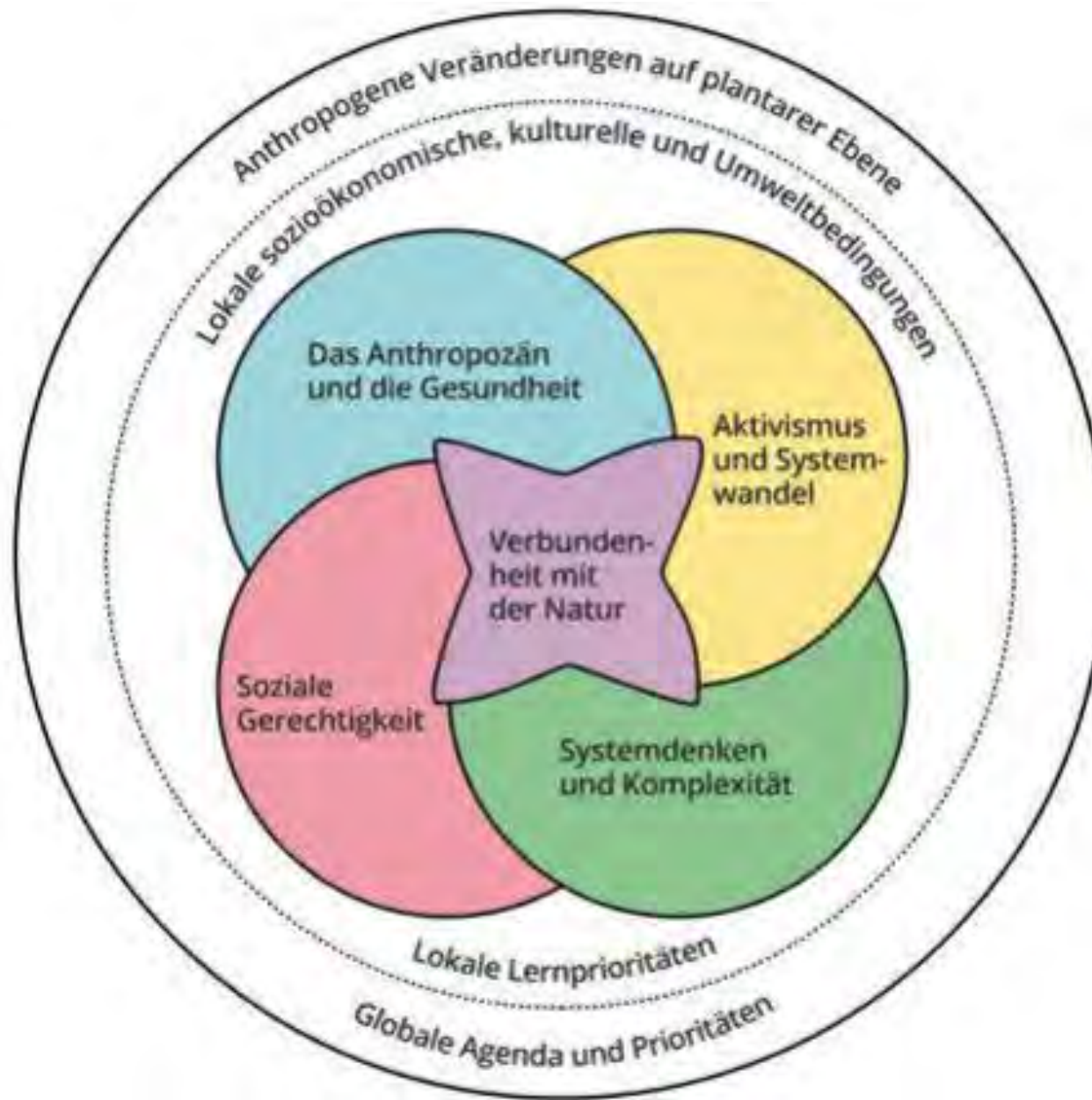
Verbunden-
heit



soziale
Gerechtigkeit

Planetary Health

Education Framework



QR-Code zum The Planetary Health Education Framework

Link:

<https://www.planetaryhealthalliance.org/education-framework>

Planetary Health Education Framework

Umsetzungsmöglichkeiten : Verbundenheit

1. Verbundenheit mit sich selbst



Meditation: Reconnect to yourself – Verbinde dich mit dir selbst.

1. Verbundenheit mit sich selbst

Veränderungen angehen: Vom Fühlen zum Handeln

- **Emotionen** Mit welchen Emotionen kann ich schwer umgehen?
- **Denken** Welche Glaubenssätze/Gedanken möchte ich verändern?
- **Handeln** Welches Verhalten möchte ich mehr/weniger zeigen?



WARUM?

1. Verbundenheit mit sich selbst

Umgang mit Emotionen & Weiterentwicklung

Emotionen & Selbstverbundenheit – Reflexion & Integration

- **Schreibimpuls zur Emotion/zu einem Gefühl, mit der/dem ich schwer umgehen kann (und die ich loswerden möchte):**
 - Wie äußert sich diese Emotion in meinem Körper?
 - Wie beeinflusst sie mein Verhalten?
 - Was sagt mir dieses Gefühl? Was brauche ich? Was habe ich noch nicht gelöst? **Was darf ich noch lernen?**
 - *Neue Perspektive: Was würde eine weise, mitfühlende Person mir raten?*
 - Wie würde ich mich fühlen, wenn ich sie besser regulieren könnte
- **Verkörperung**
 - Positives Gefühl auf die Rückseite der Karte schreiben & auf den Boden legen – Abstand nach Gefühl wählen
 - Auf die Karte zugehen – spüren, wie es sich anfühlt (zaghaft oder beherzt, kleine/große Schritte)
 - Bei der Karte: Emotion verkörpern – spüren, wie es sich anfühlt

Reflexion: Wie hat es sich angefühlt? Aha-Momente? (Magic Moments) – dem nachgehen > Veränderung: 60-90 Sekunden (Reiz); „Wir müssen uns in die Unsicherheit bewegen und andere mitnehmen – sobald man Autopiloten verlassen, beginnt Veränderung.“

2. Verbundenheit mit anderen Menschen verbindende Gemeinsamkeiten entdecken

Echte Begegnung – Was wir gemeinsam haben (10 min)

Ablauf:

1. Die Teilnehmenden gehen langsam durch den Raum.
2. Auf ein Signal hin finden sich zwei oder drei Menschen zusammen.
3. Aufgabe: Innerhalb von zwei Minuten drei Dinge finden, die sie gemeinsam haben (z. B. „Wir lieben die Natur“, „Wir haben beide mal in einer anderen Stadt gelebt“).
4. Dann wechseln sie die Gruppen und suchen erneut Gemeinsamkeiten.

Reflexion: Wie hat es sich angefühlt?

Anmerkung: wir haben eine adaptierte Version durchgeführt – jede:r findet eine/mehrere unbekannte Personen und Gemeinsamkeiten

1. Verbundenheit mit sich selbst

Veränderungen angehen: Vom Fühlen zum Handeln

Emotionen & Selbstverbundenheit – Reflexion & Integration (10 min)

- **Schreibimpuls zur Emotion, mit der ich schwer umgehen kann (und die ich loswerden möchte):**
 - Wie äußert sich diese Emotion in meinem Körper?
 - Wie beeinflusst sie mein Verhalten?
 - Was sagt mir dieses Gefühl? Was brauche ich? Was habe ich noch nicht gelöst? **Was darf ich noch lernen?**
 - *Neue Perspektive: Was würde eine weise, mitfühlende Person mir raten?*
 - Wie würde ich mich fühlen, wenn ich sie besser regulieren könnte
- **Verkörperung**
 - Positives Gefühl auf die Rückseite der Karte legen & auf den Boden legen – Abstand nach Gefühl wählen
 - Auf die Karte zugehen – spüren, wie es sich anfühlt (zaghaft oder beherzt, kleine/große Schritte)
 - Bei der Karte: Emotion verkörpern – spüren, wie es sich anfühlt

Reflexion:

Wie hat es sich angefühlt? Aha-Momente? (Magic Moments) – dem nachgehen > Veränderung: 60-90 Sekunden (Reiz); „Wir müssen uns in die Unsicherheit bewegen und andere mitnehmen“ – sobald man Autopiloten verlassen, beginnt Veränderung 😊

3. Verbundenheit mit dem Planeten

Schreibe einen Liebesbrief an die Erde

„Der zen-buddhistische Mönch Thích Nhất Hanh geht in seinem Buch Liebesbrief an die Erde (2014) davon aus, dass wir die Erde sind und endet mit einer Reihe von planetarischen Liebesbriefen, von denen einer wie folgt beginnt:

„Liebe Mutter Erde, jedes Mal, wenn ich einen Schritt auf der Erde gehe, werde ich mich darin üben zu erkennen, dass ich auf dir, meiner Mutter, gehe. Jedes Mal, wenn ich einen Fuß auf die Erde setze, habe ich eine Gelegenheit, mit dir und all deinen Wundern in Berührung zu kommen.

Versuche, deinen eigenen planetarischen Liebesbrief zu schreiben, in den du Versprechen, Entschuldigungen, Frustrationen, Fragen, Betrachtungen und Dankbarkeit einarbeitest.

Was wäre, wenn wir alle anfangen, so zu denken?

Quellen (eine Auswahl)



Helga Mayr
0660 490 53 50

helga.mayr@ph-tirol.ac.at

