

---

# Klimaresilienz und Klimaempowerment durch Capacitar

## Stärkung psychosozialer Widerstandskraft für Klimaaktivist\_innen und Sozialarbeiter\_innen in der Klimakrise

Anke Reermann und Norbert Frieters-Reermann

### 1 Einleitung

Die globale Klimakrise zwingt immer mehr Menschen, vor allem im Globalen Süden, ihre Heimat zu verlassen, da diese aufgrund der Umweltveränderungen nicht mehr bewohnbar ist oder die Lebensgrundlagen zerstört wurden. Weltweit machen sich Menschen zunehmend große Sorgen angesichts der klimatischen Veränderungen, massive Zukunftsängste beeinträchtigen ihr Wohlbefinden. Und zahlreiche Klimaaktivist\_innen fühlen sich erschöpft und frustriert angesichts der vielen Widerstände, Barrieren sowie Diskriminierungen, denen sie ausgesetzt sind.

Der Ansatz von Capacitar kann dabei unterstützen, die mit den oben skizzierten Problemlagen verbundenen psycho-sozialen und mentalen Herausforderungen zu adressieren. Denn Capacitar ermöglicht eine ganzheitliche, auf Klimakrisen reagierende Bildungs-, Bewusstseins- und Befähigungsarbeit, um die Klimaresilienz und das Klimaempowerment von betroffenen Menschen zu erhöhen (vgl. Cane/Duggan 2022).

Capacitar ist ein niedrighschwelliger psycho-sozialer, körperbasierter Empowerment- und Selbstheilungs-Ansatz sowie ein internationales Unterstützungs-Netzwerk mit Hauptsitz in Kalifornien/USA. Capacitar wurde in den 1980er Jahren von Patricia Cane entwickelt und gegründet. Die in dem Capacitar-Ansatz zusammengetragenen Methoden und Techniken werden seit Jahrzehnten weltweit erfolgreich in über 40 Ländern, vor allem in Kriegs- und Konfliktgebieten, aber auch zunehmend im Kontext von klima- und umweltbedingten Notlagen eingesetzt, um Menschen niedrighschwellig, schnell und effektiv zu unterstützen und die Handlungs- und Gestaltungsfähigkeit zu stärken (vgl. Cane 2022). „Capacitar“ stammt aus dem Spanischen und kann im weiteren Sinne mit „erwecken“, „ermutigen“, „befähigen“ oder „sich gegenseitig zum Leben erwecken“ übersetzt werden.

Capacitar vermittelt körperbasierte Praktiken, die Menschen befähigen, ihre innere Weisheit und Fähigkeit zu nutzen, um sich selbst zu heilen und zu verändern. Dabei werden sie auch in die Lage versetzt, Ungerechtigkeit und Unrechtsstrukturen in ihrem Umfeld zu erkennen und andere Menschen zu erreichen, um Heilung und Veränderung in ihren Familien, Gemeinschaften und Gesellschaftssystemen zu bewirken.

Der vorliegende Beitrag stellt den Ansatz von Capacitar vor und verdeutlicht diesen anhand von zwei Basisübungen zur Stärkung von Klimaresilienz und Klim empowerment in der aktuellen globalen sozio-ökologischen Krise.

## **2 Basisübung 1: Fingerhalteübungen zum Umgang mit Emotionen**

Emotionen sind eine zentrale Triebkraft in unserem Dasein. Ohne Emotionen wäre ein gelingendes Leben nicht möglich. Wenn uns aber unsere Emotionen überwältigen, können sie uns stark belasten und unsere Handlungsfähigkeit beeinträchtigen. Im Kontext der Klimakrise erfahren vielen Menschen Sorgen und Ängste, aber auch Wut, Trauer und Zorn. Wenn diese Gefühle zu stark werden, können sie sehr einschränkend sein. Auf der anderen Seite sind es oft genau diese Emotionen, die unser Streben nach Veränderung und unsere Handlungsbereitschaft stärken können. Die Fingerhalteübungen sind eine einfache Möglichkeit, mit unseren Emotionen zu arbeiten und sie auszubalancieren. Durch einen sensiblen körperbezogenen Zugang können wir ihre konstruktive Kraft für uns nutzen und unsere emotionale Kompetenz weiterentwickeln. Die Fingerhalteübungen entstammen dem Jin Shin Jyutsu, einer alternativmedizinischen japanischen Behandlungsphilosophie, welche die Harmonisierung der Lebensenergie im Körper unterstützen kann (vgl. Bergmann 2022).

Emotionen sind wie Energiewellen, die sich durch unsern Körper, unseren Geist und unsere Seele bewegen. Oftmals neigen wir dazu, unsere Gefühle und Emotionen als einem binären Code folgend entweder als „gut“ oder als „schlecht“ zu bewerten, anstatt sie als tiefere, weise Signale des Körpers zu erkennen, die für uns wichtige Botschaften in herausfordernden Situationen bereithalten. Die Fingerhalteübungen können uns dabei unterstützen einen sensiblen Zugang zu der Vielfalt unserer Emotionen zu ermöglichen. Nach dem Jin Shin Jyutsu verläuft durch jeden Finger ein Energiekanal oder Meridian, der jeweils sowohl mit einem Organsystem als auch mit spezifischen Emotionen verbunden ist. „Indem wir jeden Finger halten und dabei tief atmen, können wir den Fluss der emotionalen Energie beeinflussen und körperliche Entspannung und Heilung bewirken“ (Cane/Duggan 2022: 36). Von daher sind die Fingerhalteübungen ein hilfreiches Werkzeug zur emotionalen Selbstregulierung im Alltag. „In schwierigen Situationen, wenn Trä-

nen, Wut oder Angst aufkommen, können die Finger gehalten werden, um Ruhe und Konzentration herzustellen, so dass eine angemessene Reaktion oder Handlung erfolgen kann“ (ebd.). Dabei geht es nicht darum, die jeweilige Emotion zu überwinden oder loszuwerden, sondern durch eine sensible Hinwendung einen tieferen und ausbalancierenden Zugang zu ermöglichen, der unsere emotionale Kompetenz und Gestaltungskraft stärken kann.

Folgende Emotionen sind den jeweiligen Fingern zugeordnet:

**Daumen:** Trauer, Kummer

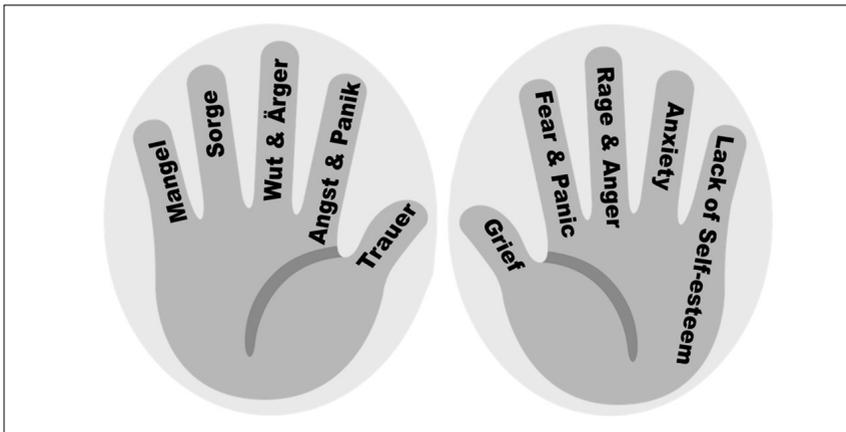
**Zeigefinger:** Angst, Panik, Furcht

**Mittelfinger:** Wut, Ärger, Zorn, Groll

**Ringfinger:** Sorgen, Ängste, Befürchtungen

**Kleiner Finger:** Mangel, mangelndes Selbstwertgefühl, Gefühl, Opfer zu sein

Abbildung 1: Finger und Emotionen. Quelle: Eigene Darstellung auf der Basis von Cane/Duggan 2021



Das Halten der Finger kann auch jenseits schwieriger Alltagssituationen als regelmäßiges Ritual, als Meditation (siehe Kasten unten) mit Musik oder als unterstützende Praxis vor dem Einschlafen genutzt werden, um die Probleme des Tages loszulassen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Die Übung kann sowohl an sich selbst als auch mit einer anderen Person durchgeführt werden.

Die Fingerhalteübung kann folgendermaßen praktiziert werden:

- Suche dir einen ruhigen Platz und setze dich entspannt auf einen Stuhl.
- Wende dich langsam deinen Händen und Fingern zu und entscheide, mit welcher Hand du die Finger der anderen Hand umschließen möchtest. Du kannst mit beiden Händen experimentieren, um herauszufinden, welche Hand sich besser für die Übung anfühlt.
- Dann wandere von Finger zu Finger und halte jeden von ihnen zwei bis fünf Minuten lang mit den Fingern der anderen Hand. Beginne mit dem Daumen und schließe mit dem kleinen Finger.
- Wende dich achtsam und sensibel nacheinander jedem Finger und den damit verbundenen Gefühlen zu, die sich in dir zeigen oder hervorkommen.
- Atme langsam und tief ein. Und spüre bei jeder Fingerhaltung den Emotionen nach, die du in dir trägst, und nimm sie an. Atme langsam aus und lasse sie los. Versuche dir vorzustellen, wie die Gefühle aus deinem Finger in die Erde fließen. Atme ein Gefühl von Harmonie, Kraft und Heilung ein. Atme aus und lasse belastende Gefühle, zu starke Emotionen und schwierige Erinnerungen los.

Wenn du einen Finger achtsam hältst, kannst du oftmals ein leichtes Pulsieren wahrnehmen. Das kann ein Zeichen dafür sein, dass Energieblockaden sich lösen und zu starke Gefühlsschwankungen wieder ins Gleichgewicht finden. Manchmal kann es hilfreich sein, sich nur ein oder zwei Fingern und Emotionen stärker zuzuwenden. Du kannst auch versuchen, an der Stärke des Pulses zu erspüren, welche Emotion deine besondere Aufmerksamkeit benötigen. Oft glauben wir zu wissen, welche Emotion gerade besonders dominant in uns ist, aber der Finger, der den stärksten Puls hat, kann uns ggf. noch besser signalisieren, welche Gefühle uns vielleicht im Verborgenen am stärksten beschäftigen.

Die Fingerhalteübungen sind im Kontext der Klimakrise für verschiedene Personengruppen eine einfache und leicht zu integrierende Technik zur emotionalen Selbstregulation und Kompetenzentwicklung:

Für Menschen, die unmittelbar von der Klimakrise betroffen sind und Verlust Erfahrungen machen mussten, kann es unterstützend sein, immer dann, wenn zu starke Emotionen oder Erinnerungen auftauchen, die entsprechenden Finger gleichzeitig zu halten.

Für Kinder und Jugendliche, die von starken Klimagefühlen, z. B. Zukunftssorgen oder Wut auf Politiker\_innen betroffen sind, können die Fingerhalteübungen ebenfalls sehr effektiv sein. Bei kleineren Kindern können Eltern oder Bezugspersonen die Finger des Kindes halten oder ihnen beibringen, es selber zu tun, um sie zu befähigen, mit ihren Gefühlen einen sensiblen und konstruktiven Umgang einzuüben.

Für Klimaaktivist\_innen können die Halteübungen sehr hilfreich sein, um sich bei Demonstrationen, öffentlichen Diskussionen oder Gerichtsverfahren vor möglichen Anfeindungen und Angriffen emotional besser zu schützen. Insbesondere ein sensibler Umgang mit eigener Wut kann für einen gewaltfreien Kampf von Klimaktivist\_innen enorm wichtig sein.

Und für Fachkräfte der Bildungsarbeit und der Sozialen Arbeit, die im Bereich der klimaresponsiven Bildungs-, Bewusstseins- und Befähigungsarbeit tätig sind, können die Fingerübungen eine wichtige Methode in Gruppenprozessen sein.

### **Fingerhalte-Meditation**

Setz dich bequem hin und atme tief durch. Wenn du möchtest, schließe die Augen und stell dir vor, dass du an einem sicheren und schönen Ort bist, wo du dich geschützt und stark fühlst. Wenn du bereit bist, umfasse mit der einen Hand den Daumen der anderen Hand. Atme ein und verbinde dich mit deinen Gefühlen von Traurigkeit, Trauer, Tränen oder emotionalem Schmerz. Stell dir beim Ausatmen vor, wie diese Gefühle durch dich hindurch und aus deinem Daumen in die Erde fließen. Atme Kraft und Frieden ein und verwandle Trauer und Tränen in Weisheit und Mitgefühl für dich selbst. Wechsle nun zum Zeigefinger. Atme ein und verbinde dich mit deinen Gefühlen von Angst und Panik. Stell dir beim Ausatmen vor, wie diese Gefühle aus deinem Zeigefinger in die Erde fließen, atme wieder ein und verwandle deine Angst in Stärke, Resilienz und Mut, um dein Leben zu gestalten. Wechsle nun zum Mittelfinger. Atme ein und verbinde dich mit deinen Gefühlen von Ärger, Wut und Groll. Stell dir beim Ausatmen vor, wie diese Gefühle aus deinem Mittelfinger heraus in die Erde fließen. Atme ein und verwandle deine Wut in Handlungsfähigkeit und Leidenschaft für Gerechtigkeit und Mitgefühl für dich selbst und andere. Wechsle nun zum Ringfinger. Atme ein und verbinde dich mit deinen Gefühlen von Angst, Sorgen und Überforderung. Stell dir beim Ausatmen vor, wie diese Gefühle aus deinem Ringfinger heraus in die Erde fließen. Atme Ruhe, Kraft und Leichtigkeit ein, damit du dich wieder frei fühlst und bereit bist, um deine Verantwortung an diesem Tag zu tragen. Wechsle nun zum kleinen Finger. Atme ein und verbinde dich mit deinen Gefühlen von mangelndem Selbstwertgefühl und einer Opferrolle. Stell dir beim Ausatmen vor, wie diese Gefühle aus deinem kleinen Finger in die Erde fließen. Atme Selbstakzeptanz und Dankbarkeit für dein Leben ein und akzeptiere dich so, wie du bist. Egal, was dir widerfahren ist, dein Leben ist gut und du hast Kraft und Wert. Lege nun die Fingerspitzen gegeneinander und kreuze die Fußgelenke. Stelle dir wieder vor, dass du an einem sicheren Ort bist. Atme tief ein und aus und spüre den Puls der Energie in deinen Fingerspitzen. Dies ist der Lebensimpuls, den du von deinen Eltern im Moment der Zeugung erhalten hast. Und das ist die Energie, die sich bei deinem Tod auf

eine andere Ebene transformiert. Sei dankbar für das Geschenk des Lebens und spüre tiefen Frieden, Weisheit und Kraft in deiner Mitte. Atme ruhig und tief ein und aus, und wenn du bereit bist, löse die Fingerspitzen und öffne die gekreuzten Fußgelenke. Öffne langsam die Augen und bleibe nach dieser Meditation noch einen Moment in Ruhe sitzen.

(Quelle: Cane/Duggan 2022: 26)

### 3 Capacitar als Alphabetisierung des Körpers

Die Vision und Mission von Capacitar ist Empowerment und Solidarität, also Stärkung und Selbstsorge über das Erleben von Gemeinschaft basierend auf Paulo Freire und der „Pädagogik der Befreiung“ (vgl. Freire 1973, 1974). Dies geschieht weniger über die Sprache (und wenn dann in einfach zugänglichen Worten und Begriffen, die Bilder in uns schaffen), sondern vielmehr über die Alphabetisierung und Versprachlichung unseres Körpers. Konkret bedeutet das, mit unserem Körper wieder mehr in Kontakt und Verbindung zu kommen, unsere energetischen Blockaden zu überwinden und zu neuer Stärke und einer Ausdrucks- und Handlungsfähigkeit zu gelangen, die nicht nur das Bewusstsein, sondern die Gesamtheit von Körper, Geist und Seele umfasst. Paulo Freire hat mit seiner befreienden Bildungsarbeit und seiner politischen Alphabetisierung weltweit Menschen unterstützt und befähigt, ihre prekären Lebensbedingungen kritisch zu reflektieren, sich gegen Unrecht und Unterdrückung aufzulehnen und sich mit anderen für eine gerechte Welt zu engagieren (vgl. ebd.). Freire ist es gelungen, über die befreiende Bildung von unten das Bewusstsein der Menschen für ihre eigene Weisheit und ihre Fähigkeiten zu wecken und sie zu befähigen, das Gelernte an andere in ihrer Gemeinschaft weiterzugeben. Capacitar basiert auf den befreiungspädagogischen Grundlagen und Methoden von Freire und auf der von ihm entwickelten politischen Alphabetisierungsarbeit und erweitert diesen Ansatz um den Aspekt der Alphabetisierung des Körpers (vgl. Cane 2022: 11ff.). Dabei geht es im Kern darum, Menschen dabei zu unterstützen, (wieder) einen Zugang zu ihrem Körper und ihren Gefühlen zu ermöglichen und diese Ressourcen konstruktiv für ihre Lebensgestaltung zu nutzen. Denn Menschen, die verfolgt oder unterdrückt werden, leiden oftmals unter physischen und emotionalen Blockaden, die ihre Sprach- und Handlungsfähigkeit massiv einschränken. Sensible körperbezogene Zugänge und Übungen sind daher eine ideale Ergänzung zur politischen Bewusstseins- und Bildungsarbeit von Freire.

Dabei verbindet Capacitar traditionelle und indigene Wissensformen und Heiltechniken aus verschiedenen Kontinenten mit spirituellen Zugängen und jüngeren Ansätzen aus der Trauma- und Resilienzforschung und damit verbundenen therapeutischen Verfahren. Von besonderer Bedeutung sind unter anderem die sehr

körpersensiblen traumaresponsiven Ansätze von Levine (1997), Shapiro (2001) und Artigas/Jarero (2013).

Diese verschiedenen Zugänge und Grundlagen zum Heilwissen werden sensibel und unter Wahrung ihrer jeweiligen sozio-kulturellen Herkunft, Quellen und Spezifika im Capacitar-Ansatz aufeinander bezogen und integriert. Die auf dieser Basis von Capacitar zusammengetragenen und zum Teil vereinfachten Methoden und Techniken gilt es immer wieder für den jeweiligen Kontext, in dem sie zum Einsatz kommen, zu prüfen und ggf. anzupassen. Die oben bereits vorgestellten Fingerhalteübungen und das nachfolgend präsentierte Butterfly Tapping sind Beispiele für diese Form der sensiblen Integration in die klimaresponsive Arbeit von Capacitar.

## **4 Capacitar-Basisübung 2: Butterfly Tapping**

Der Butterfly Hug (Schmetterlingsumarmung) oder das Butterfly Tapping (Schmetterlingsklopfen) ahmt die Bewegungen eines Schmetterlings durch klopfende Handbewegungen auf der Brust nach, um eine duale Stimulierung zu ermöglichen und einen Zustand der neurologischen Entspannung herbeizuführen. Diese Methode wurde erstmals von den beiden Traumatherapeuten Lucina Artigas und Ignacio Jarero bei der Arbeit mit Überlebenden des Hurricans Pauline in Mexiko 1997 erprobt und eingesetzt. (Artigas/Jarero 2013). Diese traumaresponsive Intervention wirkte sich als äußerst positiv auf die betroffenen Personen aus, konnte sie emotional stabilisieren und mental und psychisch unterstützen. Nach diesem erfolgreichen Ersteinsatz wurde dieser Ansatz von viele anderen Therapeuten aufgegriffen und weiterentwickelt. Insbesondere im Umgang mit Verlusterfahrungen, Traumata und Angststörungen kommt das Butterfly Tapping zum Einsatz. Aber auch für die grundsätzliche Stressregulation und Resilienzstärkung kann das achtsame Schmetterlingsklopfen sehr unterstützend sein. Vor diesem Hintergrund hat Capacitar die Übung angepasst und wendet sie verstärkt im Kontext von Klimaängsten an, denn das mehrminütige Klopfen kann ein Weg sein, um in Momenten von Trauer, großer Angst oder Überforderung Erleichterung zu finden.

Abbildung 2: Butterfly Hug und Butterfly Tapping. Quelle: eigene Darstellung



Der Ablauf der Übung:

- Suche dir einen **ruhigen Platz** und setze dich **entspannt hin**.
- Verschränke die Arme über dem Oberkörper, so dass die rechte Hand auf der oberen linken Brust und die linke Hand auf der oberen rechten Brust ruht und die Fingerspitzen unterhalb deiner Schlüsselbeine liegen.
- Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du mit dem aktuellen Stress oder der aktuellen emotionalen Überforderung konfrontiert wirst.
- Versuche nun dir vorzustellen, wie du dich in der Situation, die dich stresst oder enorm herausfordert, fühlen und verhalten möchtest, damit es gut ist oder Dir gut tut. Wie fühlt sich das in deinem Körper an, wenn du dich selbst dabei beobachtest, wie du auf eine positive Weise handelst?
- Klopfe nun mit den Fingerspitzen 15 bis 20 mal sanft auf die Stellen unterhalb des rechten und linken Schlüsselbeines, um Gefühle von Trauer, Angst oder Furcht loszulassen, während du das positive Bild von dir selbst festhältst.
- Entspanne dich, atme tief ein und aus und halte einen Moment inne. Kehre dann zu der Erinnerung an die belastende Situation zurück, mit der du arbeitest, und stelle dir erneut das positive Bild von dir selbst vor und wie du dir das Ergebnis für dich selbst wünschst. Beginne das abwechselnde Klopfen erneut 15 bis 20

Mal. Halte einen Moment inne, atme tief ein und aus, lasse den Prozess los und entspanne dich.

- Wiederhole den Vorgang noch einige Male und nimm dann wahr, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du wieder an die belastende Situation denkst. Wiederhole das Klopfen, bis du Kraft, Sicherheit und innere Weisheit spürst, um mit der Situation positiv umzugehen.

Diese Punkte können auch geklopft werden, ohne dass man sich mit einer konkreten Belastung oder aktuellem Stress auseinandersetzt, und nur mit positiven Bildern und Imaginationen im Kopf, um ein Gefühl der Befreiung und Erleichterung für Körper und Geist zu erreichen.

## 5 Ausblick und Vertiefungsmöglichkeiten

Der reiche Schatz von Capacitar geht weit über diese Basisübungen hinaus und kann auf der Homepage von Capacitar International ([capacitar.org](http://capacitar.org)) eingesehen werden. Dort finden sich detaillierte Anleitungen und Videos zu zahlreichen Übungen und Arbeitsmaterialien in über 40 Sprachen.

Seit 2018 ist Capacitar auch mit einem vielfältigen Angebot in Deutschland präsent. Nähere Informationen befinden sich auf der deutschen Website ([capacitar.de](http://capacitar.de)).



[Capacitar.org](http://Capacitar.org)



[Capacitar.de](http://Capacitar.de)

## Literaturverzeichnis

- Artigas, Lucina; Jarero, Ignacio (2013): The Butterfly Hug. In: Luber, Marilyn (Hrsg.): Implementing EMDR Early Mental Health Interventions for Man-Made and Natural Disasters: Models, Scripted Protocols and Summary Sheets. New York: Springer Publishing Company, S. 127–130.
- Bergmann, Matthias (2022): Jin Shin Jyutsu: Die Kraft der heilenden Hände. Stuttgart: Nymphenburger Verlag.
- Cane, Patricia Mathes (2022): Trauma Healing and Transformation. Capacitar Manual of Practices for Self-Care and Use with Others. Soquel: Capacitar International.
- Cane, Patricia Mathes; Duggan, Sharon (2021): Empowering Strength & Resilience – Capacitar Self-Care Practices to Accompany Youth and Other Climate Activists in Our Climate Emergency. Soquel: Capacitar International.
- Cane, Patricia Mathes; Duggan, Sharon (2022): Stärke & Resilienz. Capacitar-Übungen zur Selbstfürsorge zur Begleitung von jungen Menschen und anderen Klimaaktivist:innen in Zeiten des Klimawandels. Soquel: Capacitar International.
- Freire, Paulo (1973): Pädagogik der Unterdrückten. Bildung als Praxis der Freiheit. Reinbek: Rowohlt.
- Freire, Paulo (1974): Erziehung als Praxis der Freiheit. Beispiele zur Pädagogik der Unterdrückten. Stuttgart: Kreuz-Verlag.
- Levine, Peter A.; Frederick, Ann (1997): Waking the Tiger: Healing Trauma. Berkeley: North Atlantic Books.
- Shapiro, Francine (2001): Eye movement desensitization and reprocessing: Basic principles, protocols, and procedures. New York: Guilford Press.