



Krisenbewältigungskompass 2023 für Menschen mit und ohne Behinderung



Senatsverwaltung
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration,
Vielfalt und Antidiskriminierung

BERLIN



Unser Beratungsprojekt „Selbst-bestimmt für Vielfalt und Inklusion“ bietet Gruppenangebote und öffentliche Veranstaltungen für Menschen mit Behinderung, chronischen Krankheiten und interessierte Nicht-Behinderte. Bei unseren regelmäßigen Treffen beschäftigen wir uns mit Themen wie der sozialen Teilhabe oder dem Leben mit Assistenz. Aber auch aktuelle gesellschaftliche Themen spielen eine wichtige Rolle.

Angesichts der regionalen und globalen Entwicklungen haben wir uns diesmal mit Resilienz und Krisenbewältigung beschäftigt, um weiterhin teilhaben zu können.

Motto: „Was kann ich tun, wenn ich eigentlich nichts tun kann.“

(Jana Bucke)



Gliederung:

1. Mentaler Zustand:

1.1 Stress

1.2 Achtsamkeitspraxis

2. Körperlicher Zustand:

2.1 Unser Bauch (Mikrobiom)

2.2 Essen, das uns glücklich macht

3. Um-welt:

3.1 Minimalismus

3.2 Umgang mit Informationsflut

1. Mentaler Zustand:

1.1 Stress

Wer kennt ihn nicht? Sei es der **Stress zum Jahresende**, weil noch so viel erledigt werden muss oder der **Stress am Anfang des neuen Jahres**, weil wir uns so viele gute Vorsätze auferlegt haben. Der **Mechanismus**, der ihn auslöst, wurde **bereits bei unseren Vorfahren in der Steinzeit angelegt** und hat in gefährlichen Situationen dafür gesorgt, dass sie blitzschnell mit Flucht, Kampf oder Erstarren reagieren und damit ihr Leben retten konnten.

Seit dieser Zeit hat sich an diesem Mechanismus nichts geändert, aber heute sind es in den meisten Fällen nicht körperliche, sondern emotionale Bedrohungen, die ihn auslösen.



"Vielleicht waren die in der Evolution gar nicht vorgesehen, jedenfalls reagiert das Gehirn auf den nervigen Chef genauso wie auf den Angriff eines Säbelzähntigers. Und das ist, als würde man mit einem Hammer eine Uhr reparieren wollen." Sagt die Therapeutin Michaela Kundermann in einem Interview mit der taz.

Ihr Ansatz liegt darin, sich bewusst zu machen, dass es nicht die Situation ist, die Stress auslöst, sondern unsere Antwort darauf. **"Sobald wir etwas ablehnen, wertet unser Gehirn das als Bedrohung" und löst den Mechanismus aus.** Im Umkehrschluss würde dies bedeuten, dass wir den Kreislauf durchbrechen könnten, wenn wir es schaffen würden, die Situation positiv anzunehmen.

Aber ist es wirklich so einfach oder setzt uns das noch mehr unter Druck? Ich finde ihren Ansatz interessant, weil er uns wieder als aktiv handelnde Person einsetzt statt als eine, die den Umständen ausgeliefert ist, aber er ist sicher nicht für jede Situation geeignet.

Unter dem folgenden Link kommt ihr zum Interview:

<https://taz.de/Therapeutin-gibt-Tipps-fuer-Entspannung!/5584261/>



Welche **Arten von Stress** es gibt, was diese für eine **Wirkung auf unseren Körper** haben und **was wir dagegen tun können**, erfahrt ihr kurz und knapp in dem folgenden Erklär-Video von „simpleclub“: https://www.youtube.com/watch?v=qAna1Ehiv_E



In unserer **schnellebigen, auf Leistung und Produktivität ausgerichteten Gesellschaft** gehören Stress und Erschöpfung gewissermaßen zum "guten Ton".

Was dies für Menschen mit Behinderung bedeuten kann, beschreibt der Aktivist Raúl Krauthausen aus eigener Erfahrung in seinem Blogbeitrag vom 17.08.2022:

„Disability Burn-Out“: internalisierter Ableismus und seine Folgen. Diesen findet ihr unter dem folgenden Link:

https://raul.de/allgemein/disability-burn-out-internalisierter-ableismus-und-seine-folgen/?mc_cid=343dcf91df&mc_eid=1180ae3cab

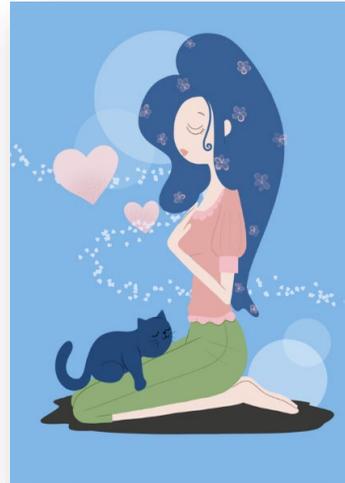
Wusstet ihr, dass **unser Gehirn gar nicht für das Leben in der Stadt gemacht ist**, das **Landleben** aber auch **nicht unbedingt gesünder** ist?

Mehr darüber erfahrt ihr im **"fluter-Podcast"** vom 17.05.2022 unter dem folgenden Link: https://www.deezer.com/de/episode/567739251?host=0&utm_campaign=clipboard-generic&utm_source=user_sharing&utm_content=talk_episode-567739251&deferredFl=1

Also **was können wir tun**, um uns vom Stress zu befreien oder ihn gar nicht erst entstehen zu lassen?

Als sehr wirksames Mittel hat sich z. B. **Meditieren** erwiesen. Dazu muss man weder Mönch werden noch den Schneidersitz beherrschen. **Mittlerweile gibt es unzählige Arten der Meditation.** Für den Anfang eignen sich am besten solche, bei denen ihr hindurchgeführt werdet.

Ihr müsst **nur zuhören** und versuchen, den **Anweisungen zu folgen.** Ich habe euch hier eine herausgesucht, die direkt gegen Stress und beim Entspannen hilft.



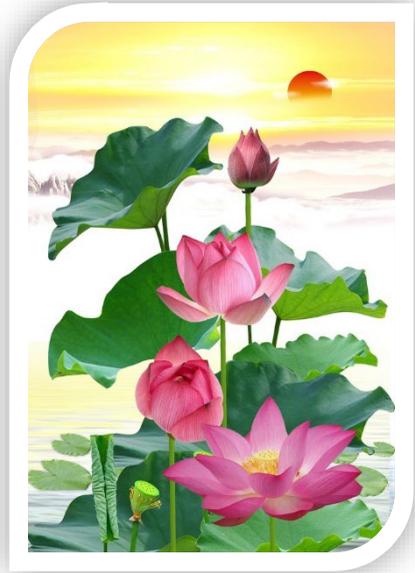
Link zur 10-minütigen Entspannungsmeditation gegen Stress:
<https://www.youtube.com/watch?v=zFfslXv-vDk>

Als **kleiner Retter in der Not** kann euch auch der **Duft von Lavendel** helfen. Als ätherisches Öl wird es seit Jahrhunderten **zur Beruhigung, Entspannung** und bei Nervenschmerzen eingesetzt. Es soll **bei Schlafstörungen, Ängsten und Stress helfen**, die Haut regenerieren und außerdem entzündungshemmend und krampflösend wirken.



Im **Yoga** werden zum **Meditieren** häufig **Mudras (Handhaltungen)** verwendet, um eine **bestimmte Wirkung zu erzielen**. Das **Padma-Mudra** sieht aus wie eine sich öffnende Lotosblüte und wird auch Mudra der inneren Schönheit genannt. Es soll **Harmonie und Ausgeglichenheit fördern** und **Stress wie Wassertropfen bei einer Lotosblüte von euch abperlen lassen**.

Tipp: Unser Gehirn kann nicht zwischen dem unterscheiden, was wir uns vorstellen, und dem, was wir wirklich tun. D. h., wenn wir etwas nicht tun können, wirkt unsere Vorstellung davon genau so, als würden wir es tun.



Unter dem folgenden Link findet ihr eine kurze angeleitete Lotos-Mudra-Meditation:
<https://www.youtube.com/watch?v=Z1jZb5sDYeI>

1. Mentaler Zustand:

1.2 Achtsamkeitspraxis

"Achtsamkeitspraxis", eine **Methode**, die uns unter anderem **helfen kann, besser mit Stress, Erkrankungen, Schmerzen und Ängsten umzugehen**.

Der Molekularbiologe Dr. Jon Kabat-Zinn hat in den 1970er Jahren die Methode der Achtsamkeitspraxis entwickelt. Der englische Titel lautet "Mindfulness-based stress reduction" (kurz MBSR). Ein Trainingsprogramm, das mittlerweile weltweit nicht nur im medizinischen, sozialen und pädagogischen Bereich angewendet wird, sondern auch in Unternehmen zur Schulung der Mitarbeiter. Es wurde umfangreich erforscht und seine Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen.



In seinem Buch **"Gesund durch Meditation - Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR"** beschreibt Jon Kabat-Zinn Achtsamkeit als "die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt."

Das 8-wöchige Programm besteht aus einer Kombination von Übungen zur Körperwahrnehmung (Body Scan), Yoga, Sitz- und Gehmeditation sowie Atemübungen.

Es eignet sich für Menschen mit und ohne Behinderung und kann alleine, zuhause oder in der Gruppe praktiziert werden.

Als Ergänzung zu medizinischer Behandlung kann es den Heilungsprozess signifikant verbessern, aber auch einfach nur zur Stressbewältigung dienen.

Auf der Verbandsseite der Achtsamkeitslehrenden in Deutschland findet ihr weitere Informationen und Kurse in eurer Nähe:

<https://www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/mbsr>

In Berlin findet ihr preiswerte Kurse, z. B. an der Volkshochschule in Präsenz, unter: <https://www.berlin.de/vhs/>

Außer Live-Kursen für MBSR, die für einige von uns aus Mobilitätsgründen nicht einfach zu erreichen sind, gibt es 2 weitere, einfachere Möglichkeiten zur Teilnahme. Entweder mit Hilfe des Buches



"Stressfrei durch Meditation. Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn" von Maren Schneider oder in ihrer **Achtsamkeits-Online-Akademie**. Unter dem folgenden Link kann man in einem **Online-Selbstlernkurs** in sei-

nem eigenen Tempo das 8-wöchige Programm absolvieren und beliebig oft wiederholen:

<https://www.maren-schneider.com/mbsr-8-wochen-kurs>

In dem folgenden YouTube-Video **erklärt Gert Scobel** in seiner Sendung "Scobel", **was Achtsamkeit eigentlich ist, was sie bewirken kann und was die Wissenschaft dazu sagt.**

https://youtu.be/c259e3BmxiE?si=VU4H9k-_W2VYHYiL

Mechthild Kreuser ist Sozialpsychologin, MBSR-Lehrerin, Accessible Yoga Ambassador und Rollifahrerin. 2020 hat sie „Mechthild Kreuser – inklusive Achtsamkeit“ gegründet, um Menschen mit und ohne Behinderung dabei zu unterstützen, achtsamer mit sich selbst und anderen umzugehen. Sie bietet Kurse und Workshops an. Ihr könnt ihren Newsletter abonnieren, um mehr über das Thema zu erfahren, oder ihren Podcast hören.

In der Folge 4 geht es um: **Achtsamkeit für Spoonies und Menschen mit Behinderung:**

<https://www.inklusiveachtsamkeit.de/folge-4/>

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen und dadurch wieder die Schönheit und Fülle unseres Lebens zu erkennen, die trotz aller Widrigkeiten bestehen.

In dem folgenden Video werden euch einige Achtsamkeitsübungen vorgestellt und gezeigt, wie ihr sie einfach in euren Alltag integriert:

<https://www.youtube.com/watch?v=qlSp6gcoZYk>





Um euch wieder **besser fokussieren** zu können, kann das ätherische Öl aus der **Pfefferminze** helfen. Es **belebt, regt die Sinne an, fördert die gute Laune und wirkt konzentrationssteigernd**. Außerdem **hilft es bei Übelkeit, Kopfschmerzen und**

Erkältungen, sollte also in keiner Hausapotheke fehlen.

Der **Bodyscan** kann uns dabei helfen, das **Gedankenkarussell abzustellen**, weil wir damit gewissermaßen **vom Kopf wieder in den Körper kommen** und **besser wahrnehmen können, welche Bereiche vielleicht schmerzen und Zuwendung brauchen**. Durch unsere Aufmerksamkeit und die eintretende Entspannung können zudem unsere **Selbsteilungskräfte angeregt** werden und uns so **Linderung verschaffen**. Unter dem folgenden Link könnt ihr eine geführte Bodyscan-Meditation nach MBSR ausprobieren:



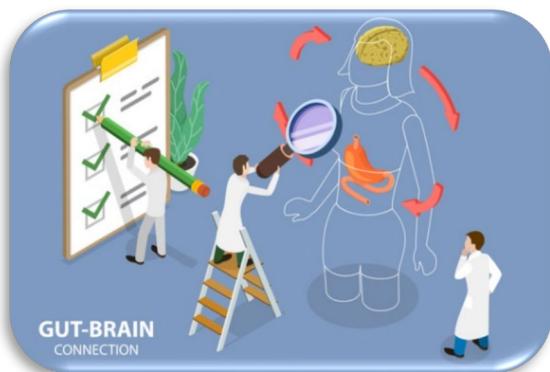
<https://youtu.be/trfc1RtpImM?si=ohXKhsaU-ylE3Dkm>

2. Körperlicher Zustand:

2.1 Unser Bauch (Mikrobiom)

Es geht um "unseren Bauch" hier im Speziellen um unseren Darm und seine Bakterien, in der Fachsprache Mikrobiom genannt. Dieses beeinflusst nicht nur unser Immunsystem, unser Gewicht und allgemein unser körperliches Wohlbefinden, sondern auch unseren mentalen Zustand. Man spricht sogar vom Darm als 2. Gehirn und hat herausgefunden, dass viel mehr Informationen von ihm an das Gehirn gesandt werden als andersherum. Unser psychisches Empfinden hat aber trotzdem einen großen Einfluss auf körperliche Beschwerden, die nicht nur den Bauch betreffen.

Spätestens seit der Veröffentlichung des Buches "Darm mit Charme"



2014 von Giulia Enders ist diese Thematik im öffentlichen Bewusstsein angekommen. In der Wissenschaft wurde dieser Bereich des menschlichen Körpers lange stiefmütterlich behandelt. In den letzten Jahren hat sich aber

durch Tausende von Studien gezeigt, welches Potenzial darin steckt, besonders in Bezug auf bisher unheilbare Krankheiten wie Parkinson und ALS.

In dem Artikel „**Krankmacher im Bauch**“ von "Spektrum" unter dem folgenden Link erfahrt ihr mehr darüber:

<https://www.spektrum.de/news/mikrobiom-wie-darmbakterien-das-gehirn-krank-machen/1849954>

Viele **Menschen mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung** müssen regelmäßig **Medikamente** einnehmen oder haben andere **ungünstige behinderungs-/erkrankungsbedingte Begleitscheinungen**. Zu den **häufigsten Nebenwirkungen** gehören **Magen- und Darmbeschwerden**, da z. B. die Wirkstoffe bei der Einnahme über den Mund im Verdauungstrakt absorbiert werden. Aber nicht nur Medikamente können sich hierbei negativ auswirken.



Unsere **Ernährung** besteht heutzutage in der westlichen Welt aus **zu ballaststoffarmen** und **zu stark verarbeiteten** Lebensmitteln, die zahlreiche **Zusatzstoffe** enthalten, deren mögliche schädliche Langzeitwirkungen gerade erst erforscht werden.

Ohne Ballaststoffe verhungern unsere guten Darmbakterien, zu viel Zucker füttert die, die nicht so gesund für uns sind, und durch die zu häufige Verabreichung von Antibiotika werden nicht nur die krank machenden Bakterien abgetötet. Aber auch, dass immer mehr Kinder per Kaiserschnitt zur Welt kommen, führt zu einer Verarmung des Mikrobioms.

Mehr dazu findet ihr in der spannenden Arte-Dokumentation "Unser Bauch - Die wunderbare Welt des Mikrobioms" von 2019 z. B. bei YouTube unter dem folgenden Link:

<https://youtu.be/eO1YMvkWZss?si=0Suety32YiWwt3JR>

In dem folgenden YouTube-Video erfahrt ihr in weniger als 8 Minuten, wie Bakterien unseren Körper beherrschen und was das Mikrobiom genau ist:

https://youtu.be/_WP9Piwsexo?si=ch1I9qYvpMtaG3hW

Das Tolle ist, dass wir selber etwas tun können, um unsere guten Darmbakterien zu unterstützen und unsere Gesundheit ebenso.



Am liebsten mögen sie **Ballaststoffe**. Damit können wir unsere **Verdauung fördern, schneller und länger satt sein und uns vor schädlichen Stoffen schützen**. In welchen Lebensmitteln die meisten Ballaststoffe sind, erfahrt ihr unter dem Button im Video von einer Berliner Apotheke (rolligerecht), wo ihr euch

auch direkt zu verschiedenen Ernährungsfragen und dem Mikrobiom beraten lassen könnt:

https://youtu.be/02DPq7uiNMM?si=litZTx6R0A8U_AUU

Zur Unterstützung und **Linderung verschiedener Magen-Darm-Beschwerden** kann eine Kombination der ätherischen Öle aus **Anis, Kümmel, Koriander, Fenchel, Ingwer, Pfefferminze** und **Estragon** helfen. Die sogenannte "**Verdauungsmischung**" kann äußerlich, innerlich, als Inhalation und durch Diffusen angewendet werden (www.meineoelfibel.com).



Natürlich gibt es auch **geführte Meditationen**, die euch **bei Stress im Bauch helfen können**. Unter dem folgenden Link findet ihr eine, mit der ihr entspannen und eure Selbstheilungskräfte zur Beruhigung von Magen- und Darm anregen könnt:

<https://youtu.be/9SFDbPw-gEW4?si=ViY3XOq8MHV30ePI>

Eine schriftliche Zusammenfassung der Videos und Artikel für einen besseren Überblick findet ihr im Kompass 2023 auf unserer Webseite unter dem folgenden Link: <https://www.bzsl.de/beratungs-projekte/selbstbestimmt-vielfalt-inklusion/>

2. Körperlicher Zustand:

2.2 Essen, das uns glücklich macht

Wer von euch denkt da nicht zuerst an Schokolade, Chips, Eis oder Kuchen, und wie toll es wäre, wenn man davon einfach so viel essen könnte, wie man will? Aber so einfach ist es nicht.

Dass unsere **einseitige und ungesunde westliche Ernährung** für zahlreiche **Zivilisationskrankheiten** mitverantwortlich ist, ist bekannt. Aber dass die signifikante **Zunahme an psychischen Erkrankungen** auch damit in Zusammenhang gebracht wird, war mir neu. Dies liegt wohl daran, dass **unser Gehirn sehr sensibel auf kleinste biochemische Veränderungen reagiert** und in ihm sogar Entzündungen entstehen können.



Also, **was braucht unser Körper, damit es uns auch mental gut geht?**

Wie ihr vielleicht noch aus dem vorherigen Kapitel wisst, hat dies viel mit unserem Mikrobiom, insbesondere unseren Darmbakterien, zu tun, weil diese unter anderem viele wichtige Vitamine und Hormone für uns bilden. Aber es ist natürlich nicht nur das.

Unser ganzer Körper benötigt zahlreiche Nährstoffe für einen reibungslosen Ablauf, sei es für die Bildung roter Blutkörperchen, die Aufrechterhaltung des Immunsystems oder Entgiftungsprozesse. Besonders wichtig für unsere Stimmung sind die sogenannten Glückshormone: Serotonin, Dopamin, Oxytocin und 3 verschiedene Arten von Endorphinen.



Wie diese genau wirken und wie ihr deren Produktion im Körper steigern könnt, erfahrt ihr unter dem folgenden Video:

<https://youtu.be/az6noLmHtA0?si=x3g0ci8731B2yC7r>

Ob Menschen mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung statistisch häufiger an Depressionen erkranken, lässt sich nur bedingt erfassen und würde außerdem nur ableistische Klischees bedienen. Tatsache ist aber, dass es mehr Hürden gibt, diese behandeln zu lassen. Also ist es für uns umso wichtiger, die Zusammenhänge zu verstehen, um zu wissen, was wir selbst tun können.

Im folgenden YouTube-Video erfahrt ihr, welche Ernährung euch bei der Bewältigung von Depressionen und der Vorbeugung unterstützen kann: <https://youtu.be/aQUDBrSBQ8I?si=4jziRGga45M7uyLW>

Leider verschlechtern gerade Junk-Food und Süßigkeiten im Übermaß unsere Stimmung eher weiter, als sie zu verbessern. Also, was nun? Die Zauberworte sind "**Mood Food**" oder "**Happy Food**", also **Lebensmittel oder Gerichte, die durch ihre Inhaltsstoffe stimmungsaufhellend wirken können, gesund sind und noch dazu lecker schmecken**. Rezepte findet ihr im Blog "HappyFood.love" unter Kategorien und eine Liste mit den entsprechenden Lebensmitteln im folgenden Artikel: <https://eat smarter.de/blogs/live-smarter/happy-foods-essen-sie-sich-gluecklich>

Es gibt mehrere **ätherische Öle, die stimmungsaufhellend wirken**. Unter anderem **Orange/Orangenblüte/Bergamotte**, also **Zitrusfrüchte**. Außerdem **Jasmin, Ylang Ylang** und **Magnolie**, wenn ihr es eher blumig mögt. Aber auch herbere Düfte wie **Sandel- oder Zedernholz** und **Weihrauch** können helfen. Da könnt ihr ganz nach euren Vorlieben gehen oder nach den zusätzlichen Eigenschaften, die diese Öle mitbringen. **Auf dem Bild rechts daneben sind Jasminblüten abgebildet.**



Diesmal gibt es **eine andere Form der Meditation, das Mantra-**



Singen. Mantras sind so etwas wie Gebetsgesänge, die ihre Wirkung beim Hören und vor allem Singen entfalten.

Das Bekannteste ist das universelle "Om" oder auch "AUM" ausgesprochen. Im

rechten Bild seht ihr es in Sanskrit geschrieben.

In Indien wird das Chanten dieses Mantras sogar als Therapie angewendet. In dem man es täglich über mehrere Wochen ein paar Minuten lang singt. Dies soll unter anderem bei **Aufmerksamkeitsstörungen, Depressionen, Angstzuständen** und sogar **chronischen Erkrankungen** helfen. **Anleitungen** und weitere **Erklärungen** findet ihr unter www.om-site.com/om. Ihr könnt es euch aber auch einfach anhören oder zu dem folgenden Video auf YouTube mitsingen: <https://www.youtube.com/watch?v=SBiwLibZqfw>

Eine schriftliche Zusammenfassung der Videos und Artikel sowie eine Liste mit Lebensmitteln, die stimmungsaufhellend wirken können, findet ihr im Kompass 2023 auf unserer Webseite unter dem folgenden Link: <https://www.bzsl.de/beratungs-projekte/selbstbestimmt-vielfalt-inklusion/>

3. Um-welt:

3.1 Minimalismus

Woran denkt ihr dabei zuerst? An **leere Räume**, einen **geordneten Schreibtisch** oder eine **übertrieben karge Lebensweise**?

Man muss natürlich zugeben, dass es ein **"westliches Luxusproblem"** ist, **zu viele Dinge zu haben** und sich dann darin **hineinzu-steigern, sie wieder loszuwerden**.



Gleichzeitig wird am verbreiteten Wunsch, minimalistischer zu leben, deutlich, dass unsere Lebensweise nicht nur der Umwelt schadet, sondern auch uns selbst nicht immer guttut. Tatsache ist: Ab einem gewissen Punkt wird man nicht glücklicher, wenn man noch mehr besitzt.

Allerdings kann geschicktes Marketing einen Begriff wie "Minimalismus" selbst zum Luxuslabel machen, wie ihr unter dem folgenden Link in einem Artikel der Zeit lesen könnt:

<https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2020-01/minimalismus-marie-kondo-aesthetik-selbstinszenierung-snobismus/seite-2>

Nichtsdestotrotz ist die Idee, die eigentlich hinter "Minimalismus" steckt, nicht verkehrt und aktueller denn je. Die meisten von uns können sich immer weniger leisten, ob nun mit oder ohne Behinderung. Und was wäre da besser, als **aus dem Kreislauf des fortwährenden Konsumierens auszusteigen**, sich bewusst zu machen, **was einem wirklich wichtig ist**, und sich **besser darauf konzentrieren zu können?** Sehr sehenswert dazu ist die **Doku "Minimalismus - Weniger ist jetzt"** von 2021. Unter dem folgenden Link findet ihr einen Utopia-Artikel dazu:

https://utopia.de/ratgeber/doku-tipp-minimalismus-weniger-ist-jetzt_234257/



"Es hat natürlich noch ein passendes Katzenbild gefehlt."

Wenn ihr nun Lust bekommen habt, ein bisschen minimalistischer zu leben, findet ihr unter dem folgenden Link eine kurze Video-Anleitung zum Einstieg:

<https://youtu.be/v2qh4iNbpyo?si=zhaSO8-3BJ7T26bG>

Und was würde besser zum Thema passen als eine **Meditation zum Loslassen**. Versucht es einfach mal mit der geführten Anleitung unter dem folgenden Link: <https://www.youtube.com/watch?v=kuUnA1Csm9g>



3. Um-welt:

3.2 Unser Umgang mit der täglichen Informationsflut

Wer würde sich nicht manchmal einfach zusammenrollen und alles ausblenden wollen, was ständig auf uns einprasselt? Seien es die



täglichen **E-Mails**, die gelesen und beantwortet werden wollen, eigene **Recherche, soziale Medien, Netzwerke**, die gepflegt werden müssen usw. Dabei sind **aktuelle Ereignisse und Nachrichten** noch gar nicht mitgedacht, oder das, was wir

uns privat zur Unterhaltung anschauen, lesen oder hören.

Wann habt ihr zuletzt entspannt ein Buch gelesen oder tief-schür-fende Gespräche mit Freunden geführt? Vielleicht denkt ihr gerade: Wann soll ich dafür Zeit und Gehirnkapazitäten haben?

Wenn ihr wissen wollt, wie sich die Informationsflut auf uns aus-wirkt, schaut euch unter dem folgenden Link ein kurzes YouTube-Vi-deo dazu an:

<https://youtu.be/jYht38tGWrY?si=YVIHLQ6acVB7xMdx>



Man muss einerseits **unterscheiden**, was betrifft meinen **Beruf** und ist **dafür notwendig**, und was ist **privat** und hat mehr mit meinen **eigenen Interessen** zu tun. Wobei sich dies in **einigen Berufszweigen** auch **vermischen** kann. Beruflich könnte es hilfreich sein, die **Informationen in bestimmter Weise zu filtern** und **neu zu organisieren**. Im Privaten geht es eher darum, herauszufinden, **womit ich mich beschäftigen möchte und was mir guttut**.

Interessant sind dazu das **Buch des Hirnforschers Gerald Hüther**

und des **Publizisten Robert Burdy "Wir informieren uns zu Tode"** und der dazugehörige **Podcast "Ist das Information oder kann das weg?"**, den ihr unter dem folgenden Link findet:

<https://youtu.be/FrRWcwUw8w4?si=4XWDjuCVzRGOTVPk>

Was **Raúl Krauthausen** und die **Professorin für Medienpsychologie Maren Urner** zum **Umgang mit der Informationsflut** besonders in **Krisenzeiten** sagen, erfahrt ihr in dem Podcast von Deutschlandfunk Nova unter dem folgenden Link:

<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/ueberfordert-wie-wir-die-informationsflut-aushalten>



Um besonders **im Beruf den Überblick zu behalten** und nicht in der Informationsflut unterzugehen, braucht es **gute Strategien**. Dazu findet ihr unter dem folgenden Link einen kurzen Artikel, in dem ihr erfahrt, wie ihr **"Mit den richtigen Methoden die Informationsflut lenken"** könnt:

<https://topeins.dguv.de/fuehrungskultur/die-informationsflut-lenken/>

Zum **Abschalten** und **Entspannen** gibt es diesmal **Musik** mit dem "**Om Shanti**" **Mantra**, welches **Frieden** bedeutet. Unter dem folgenden Link könnt ihr **mitsingen**, **summen** oder einfach mal die **Augen schließen** und **euch darauf einlassen**:



<https://youtu.be/mXFLaKmQy4U?si=Z7WKXO8G31IsmDKJ>

Fazit:

Ich hoffe, wir konnten deutlich machen, dass es viele Mittel und Möglichkeiten gibt, um auch in schwierigen Zeiten und Umständen Erleichterung zu finden. Unser Projekt geht 2024 auf jeden Fall weiter. Wenn ihr mehr darüber erfahren wollt und/oder dabei sein wollt, schaut gern auf unsere Webseite: <https://www.bzsl.de/beratungs-projekte/selbstbestimmt-vielfalt-inklusion/>

Dort findet ihr auch unsere Nachhaltigkeitskompassse, mit denen ihr einfach nachhaltiger leben könnt.

Wenn ihr unseren Projektnewsletter bekommen wollt oder Fragen habt, dann meldet euch gern direkt bei mir unter: jana.bucke@bzsl.de

Dieses Projekt wird im Rahmen des Integrierten Sozialprogramms (ISP) durch die Berliner Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung gefördert.

BZSL e. V.
Jana Bucke
(Projektleitung)
Gustav-Adolf-Str. 130
13086 Berlin
Unsere Webseite: www.bzsl.de



Das „Berliner Zentrum für Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen e. V.“ ist eine ehrenamtlich geführte Selbsthilfeorganisation, die sich 1990 vor dem Hintergrund der Ideen der Selbstbestimmtes Leben Bewegung in Deutschland gegründet hat.

Alle Bilder wurden über Adobe Stock lizenziert oder sind lizenzfrei von Pixabay.

Zurzeit haben wir insgesamt sechs Beratungsprojekte mit unterschiedlicher Ausrichtung, um möglichst gezielt beraten zu können:

EUTB®: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

BNS: Unterstützung und Beratung für geflüchtete Menschen mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung

AMIF AM21: Beratung für minderjährige und junge volljährige Geflüchtete mit Behinderung

AufAchse: Unabhängige aufsuchende Beratung für geflüchtete Menschen mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung.

Selbstbestimmte Physiotherapie: Soll Physiotherapeut*innen helfen, ein Verständnis für die Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung zu erlangen.

