

Empathie für den Frieden - Dankbarkeit

17.03.2023, 06:17 | Politik, Recht & Gesellschaft

Pressemitteilung von: *HWPL Deutschland e. V.*

Presseagentur: *HWPL Deutschland e. V.*



Wie Traumabewältigung ukrainischen Frauen in Polen in der Alltagsbewältigung unterstützt

Am 21. Januar 2013 veranstaltete HWPL Deutschland e.V. zusammen mit dem International Center for Psychological Support ein Peace Camp zum Thema "Empathie für den Frieden". An dem Workshop nahmen acht ukrainische Teilnehmerinnen teil. Ziel des Workshops war es den Teilnehmern anhand von friedensbasierten Werten eine Grundlage für die Verarbeitung der traumatischen Kriegserlebnisse zu schaffen. Dabei reflektierten die Teilnehmer ihre Emotionen und lernten den Wert von Empathie mit der eigenen mentalen und körperlichen Gesundheit zu haben kennen.

Dankbarkeit zu praktizieren, verändert unsere Perspektive und stärkt das mentale Wohlbefinden. Auch Forschungen zeigen auf, dass Menschen, die aktiv Dankbarkeitsübungen praktizieren messbar mehr Optimismus und Lebensfreude verspüren im Vergleich zu Menschen, die wenig oder keine Dankbarkeitsübungen praktizieren. Dies geht einher mit dem körperlichen Wohlbefinden. Regelmäßige Dankbarkeitsübungen haben nachweislich auch positive Auswirkung auf das

körperliche Wohlbefinden, sodass selbst körperliche Symptome wie Bauch- oder Kopfschmerzen, Schwindel oder Muskelverspannungen reduziert werden können, die Schlafqualität sich verbessert und Menschen daraufhin nachweislich mehr Sport als zuvor betreiben[1]. Aus diesem Grund nutzt auch HWPL Deutschland e.V. die Methodik der Dankbarkeitsübungen, um das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit der ukrainischen Kriegsgeflüchteten zu stärken.

Auch die Teilnehmerinnen machten ähnliche Erfahrungen. Sie teilten in der Gruppe, wie sehr ihnen die Dankbarkeitsübungen vom vorherigen HWPL Workshop geholfen haben, ein stärkeres Gefühl der Dankbarkeit auch im Alltag zu verspüren. Den Frauen war anzumerken, wie dankbar sie für die Teilnahme an dem Workshop waren.

Oksana Mytaii, Vorsitzende des International Center for Psychological Support leitete den Workshop. Sie selbst ist ebenfalls gebürtige Ukrainerin und versteht sehr gut, was die Frauen benötigen. Anhand des Vier Ohren Modells erklärt sie wie ein Satz auf vier verschiedenen Kommunikationsebenen beim Empfänger ankommt. Mit dem Satz "Ich möchte nicht zur Schule gehen" wurde eine Alltagssituation für die Frauen nachgestellt, bei dem das Kind nicht zur Schule gehen möchte.

Dies erzeugte unter den Teilnehmerinnen verschiedenste Gefühle, wohingegen das Gefühl Schuld sehr stark im Vordergrund stark. Durch die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen merkten die Teilnehmerinnen wie schwer es ihnen fiel, Empathie mit sich selbst und den eigenen Gefühlen zu haben. Durch das gemeinsame Training und die Auseinandersetzung konnten positive Gefühle wie Dankbarkeit, Entspannung und mentale Erholung und Selbstempathie trainiert werden, um sich einerseits selbst besser zu verstehen. Gleichzeitig half die Übung den Frauen zu erkennen, dass die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen entscheidend für ihr persönliches Wohlbefinden ist, um negative Gefühle wie Schuldzuweisungen in positive Gefühle wie Dankbarkeit und Empathie zu verändern.

Zum Schluss durften die Frauen ihre Gefühle und Emotionen kreativ ausdrücken und diese mit Farbe und Pinsel auf die Leinwand bringen. Die Teilnehmerinnen waren sehr begeistert von der Übung und teilten wie es ihnen half, ihre Gedanken zu ordnen und sich selbst auf neue Art und Weise auszudrücken.

[1] Maeck, S. (2016). Dankmuskel bitte anspannen. <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/dankbarkeit-die-wurzel-fuer-gesundheit-und-wohlbefinden-a-1124119.html>

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

HWPL Deutschland e. V.
Frau Lisa Schnabel
Theodor-Heuss Allee 112
60486 Frankfurt am Main
Deutschland

fon ...: +4917650081738
web ...: <http://www.hwpl.ngo>
email : presse@hwpl.ngo

HWPL ist eine internationale Friedensorganisation, die sich für globalen Frieden und die friedliche Beendigung von Kriegen in über 100 Ländern weltweit einsetzt. Als international agierende NGO mit Konsultationsstatus beim Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen (ECOSOC) ist sie ebenfalls mit der Abteilung für globale Kommunikation der Vereinten Nationen (DGC) verbunden. Durch Friedensarbeit, Bildungsprogramme und interreligiöse Dialoge arbeitet HWPL eng mit Vertretern aus Gesellschaft, Politik, Bildung und Religion zusammen, um in gemeinsamer Zusammenarbeit die Schaffung von Frieden voranzutreiben. Knapp eine Million Bürgerinnen und Bürger unterstützen die Friedensinitiativen von HWPL weltweit und nehmen an lokalen Friedensprojekten und Bildungsprogrammen teil, um gute Rahmenbedingungen für Frieden in den einzelnen Ländern vor Ort zu schaffen.

Pressekontakt:

HWPL Deutschland e. V.
Frau Lisa Schnabel
Theodor-Heuss Allee 112
60486 Frankfurt am Main

fon ..: +4917650081738
web ..: <http://www.hwpl.ngo>
email : presse@hwpl.ngo

Portrait

HWPL ist eine internationale Friedensorganisation, die sich für globalen Frieden und die friedliche Beendigung von Kriegen in über 100 Ländern weltweit einsetzt. Als international agierende NGO mit Konsultationsstatus beim Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen (ECOSOC) ist sie ebenfalls mit der Abteilung für globale Kommunikation der Vereinten Nationen (DGC) verbunden. Durch Friedensarbeit, Bildungsprogramme und interreligiöse Dialoge arbeitet HWPL eng mit Vertretern aus Gesellschaft, Politik, Bildung und Religion zusammen, um in gemeinsamer Zusammenarbeit die Schaffung von Frieden voranzutreiben. Knapp eine Million Bürgerinnen und Bürger unterstützen die Friedensinitiativen von HWPL weltweit und nehmen an lokalen Friedensprojekten und Bildungsprogrammen teil, um gute Rahmenbedingungen für Frieden in den einzelnen Ländern vor Ort zu schaffen.

News-ID: 1242421 • Views: 731 (Stand: 12.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1242421/Empathie-fuer-den-Frieden-Dankbarkeit.html>