

# Wie man junge Menschen mit Klimaangst unterstützt

Übersicht über das Schulungsprogramm und Drehbuch für die TrainerInnen



## Ziel

Als Ergebnis des Trainingsprogramms verfügen die Teilnehmenden über grundlegendes Wissen über Klimaemotionen und erste Kompetenzen, um jungen Menschen zwischen 16 und 25 Jahren beizubringen, wie sie ihre Klimaangst abbauen können.

## Lernziele

Nach Abschluss des Kurses werden die Teilnehmenden:

- + Die Hauptmerkmale der Klimaemotionen verstehen, mit Schwerpunkt auf der Klimaangst
- + Einfache Aktivitäten mit jungen Menschen durchführen können, die helfen, Klimaangst abzubauen
- + Erkenne die Anzeichen, die darauf hinweisen, dass ein junger Mensch zusätzliche Hilfe bei seiner Klimaangst braucht, und sei in der Lage, darauf zu reagieren.

## Zielgruppe

- + Menschen, die mit jungen Menschen in verschiedenen Umgebungen arbeiten - Schulen, Jugendzentren, etc.
- + Bis zu 20 Teilnehmende pro Gruppe

## Dauer

6 Stunden = 8 akademische Stunden

## INHALT

Aufbau der Schulung -- S. 2  
Vorbereitungen vor der Schulung -- S. 3  
Drehbuch für die Schulung ----- S. 5  
Methoden zur Angstbewältigung ----- p 15



Coping with Climate Anxiety  
Learning Methods for the  
Mental Health of the European Youth

# Aufbau des Trainingskurses

Das Training umfasst vier 1,5-stündige Präsenzsitzungen, die an einem Trainingstag durchgeführt werden, in der Regel von einem/einer TrainerInnen. Unser Plan sieht vor, dass der Tag um 9 Uhr morgens beginnt und gegen 17 Uhr endet.

1. Erste Sitzung (1,5 h)-----p5
  - 1.1 Intro
  - 1.2 Klimawandel - Überblick
  - 1.3 Was wir über Klimaangst wissen müssen
2. Zweite Sitzung (1,5 h)-----p 8
  - 2.1 Was sind Emotionen und warum brauchen wir sie?
  - 2.2 Überblick über die Ängste
  - 2.3 Wie lassen sich Gefühle normalisieren?
3. Dritte Sitzung (1,5 h)-----p11
  - 3.1 Wie man mit schwierigen Emotionen umgeht: CBT-Grundmodell
  - 3.2 Weitere Unterstützungsmaßnahmen
  - 3.3 Techniken zum Abbau von Ängsten für Jugendliche
  - 3.4 Vorbereitung auf das Üben der Methoden
4. Vierte Sitzung (1,5 h)-----p 14
  - 4.1 Einüben der Methoden
  - 4.2 Selbstfürsorge
  - 4.3 Outro

## Kriterien für die TrainerInnen

- + Verständnis für Umweltfragen und deren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.
- + Erfahrung als TrainerInnen, vorzugsweise im Bereich der Jugendarbeit (und Erfahrung in der Ausbildung von Menschen, die mit Jugendlichen arbeiten).
- + Kenntnisse im Bereich der Jugendarbeit, um das Thema der Schulung in ihren Kontext einordnen zu können.
- + Kompetenz zur Leitung aktiver Lernmethoden (einschließlich Diskussionen usw.) und die Fähigkeit, einen sicheren Schulungsraum zu schaffen, in dem unterschiedliche Gefühle und Gedanken akzeptiert werden.
- + Wissen, wie man in einer Situation, in der jemand psychische Probleme äußert, und in einer psychischen Krisensituation reagiert (basierend auf den regionalen/nationalen Möglichkeiten).
- + Bewusstsein für den Bereich der psychischen Gesundheit - z.B. wie die Strukturen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit in deinem

Land/ deiner Region funktionieren, die wichtigsten Anzeichen für psychische Probleme, wie du ein Gespräch über psychische Probleme beginnen kannst, usw.

## Vorgefertigte Schulungsmaterialien, die in diesem Kurs enthalten sind

- + Drei Google Slides Präsentationen
- + Ein Satz Menti-Folien (optional)
- + Eine 2-seitige Hausaufgabe zum Lesen für die Teilnehmenden
- + Ein 10-seitiges Handout, das vor oder während des Kurses an die Teilnehmenden verteilt wird
- + Vorlage für die Teilnahmebescheinigung

Die Materialien findest du hier: [www.calm-ey.eu/training-programme](http://www.calm-ey.eu/training-programme).

# Vorbereitungen vor dem Training

## EIN ODER ZWEI WOCHEN VORHER:

### + Suche/finde einen geeigneten Trainingsraum.

Der Schulungsraum sollte groß genug sein, um 20 Personen aufzunehmen und über die nötige technische Ausstattung verfügen - die Möglichkeit, Folien zu zeigen, ein Whiteboard oder Ähnliches zu verwenden. Wir empfehlen außerdem, die Teilnehmenden in einem Kreis sitzen zu lassen.

## BEHALTE DAS IM HINTERKOPF!

Einige Teile der Schulung beinhalten das Sichten und Befolgen von vorbereiteten Google Slides-Präsentationen. Andere Teile sind eher improvisatorisch und interaktiv, mit körperlichen Gruppenübungen (die Methoden). Wenn du Zugang zu einem nahe gelegenen Platz im Freien hast, empfehlen wir dir, dorthin zu gehen, um einige der Methoden zu üben und zu vermitteln.

### + Mach einen Plan für Mittagessen und Snacks.

Buche einen Catering-Service, reserviere einen Tisch in einem Restaurant mit Tagesangeboten oder finde eine andere geeignete Option. Informiere die Teilnehmenden im Voraus über das Arrangement (ob es in der Teilnahmegebühr enthalten ist oder ob sie am Tag bezahlen). Überlege dir, ob du Snacks und Kaffee anbieten kannst oder die Teilnehmenden bittest, ihre eigenen Snacks mitzubringen.

### + Denke über die Teilnahmegebühr nach.

Habt ihr finanzielle Mittel, die eine kostenlose Teilnahme ermöglichen? Wenn nicht, wie viel müsstet ihr für die Teilnahme verlangen?

### + Erstelle und verschicke das Anmeldeformular.

Finde heraus, wie die Teilnehmenden heißen, wo sie arbeiten, warum sie teilnehmen wollen und was sie von der Schulung erwarten.

### + Sende vorbereitende Hausaufgaben und praktische Informationen über das Training im Vorfeld des Kurses.

Für die erste Sitzung müssen die Teilnehmenden zu Hause eine kurze Zusammenfassung über die Klimakrise lesen (Sitzung 1 - Klimakrise lesen - Hausaufgabe für Teilnehmende, 2 Seiten). Schicke sie ihnen mindestens eine Woche vor der Schulung zu und bitte sie, sie zu lesen.

In der dritten Sitzung müssen die Teilnehmenden die Liste der Methoden anwenden (Sitzung 3 - Handout - Anxiety Relief Methods For Youth, 10 Seiten). Du kannst ihnen dieses Handout auch vorher zuschicken, aber betone, dass sie es noch nicht durchlesen müssen. Leite sie an, die Methoden auszudrucken, wenn sie das möchten, und/oder biete ihnen an, sie selbst auszudrucken, wenn sie es wünschen. Die Materialien findest du hier: [www.calm-ey.eu/training-programme-resources/](http://www.calm-ey.eu/training-programme-resources/).

+ Wenn du Menti oder eine andere Online-Abstimmungsplattform verwendest (siehe unten), sag den Teilnehmenden, dass sie ihr Telefon oder ihren

Computer mitnehmen sollen.

## EIN PAAR TAGE ZUVOR:

### + Drucke die Methoden-Handouts aus, wenn du das vorhattest, und die Teilnahmebescheinigungen, wenn du sie verwenden willst.

+ Arbeite das Drehbuch, die Folien und die Methoden-Übungen durch. Für die Sitzungen 1, 2 und 3 wirst du vorbereitete Google Slides Präsentationen (Folien 1, 2, 3) verwenden und präsentieren. In Sitzung 3 wirst du 3 Methoden durchführen. Die Materialien findest du hier: [www.calm-ey.eu/training-programme-resources/](http://www.calm-ey.eu/training-programme-resources/). Lies dir vorher die Anmerkungen und Erläuterungen unter jeder Folie durch, damit du deine eigenen Worte verwenden kannst, wenn du die Folien präsentierst. Mit Hilfe des Drehbuchs kannst du dich während des Trainings auf dem Laufenden halten.

+ ACHTUNG! Fülle Folie 3.18 über Ressourcen in deiner Region aus, um weitere Unterstützung für psychische Gesundheit zu erhalten!

Das Handout "Methoden zur Angstbewältigung" für die Teilnehmenden ist fast identisch mit den Seiten 15-25 des vorliegenden Schulungsprogramms. Es gibt ein paar inhaltliche Änderungen, um es für die Teilnehmenden (statt für die TrainerInnen) relevanter zu machen, und die Seitenzahlen sind anders, aber die Reihenfolge der Methoden-Übungen bleiben die gleichen.



Folie 3.18: Liste der lokalen Ressourcen für psychische Hilfe. Fülle diese Liste für deine Region aus!

**DIREKT VOR DEM TRAINING:****+ Richte Menti oder eine Tafel/Flipchart für interaktive Diskussionen ein.**

Wir empfehlen die Nutzung von Menti ([www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com)) oder einer ähnlichen Online

Live-Feedback-Plattform als interaktive Möglichkeit, alle Teilnehmenden einzubinden, Fragen zu stellen und Meinungen zu erfahren, ohne zu viel Zeit in Anspruch zu nehmen. Diese Momente sind mit "In Menti" gekennzeichnet. Melde dich in Menti an und erstelle einen interaktiven Fragebogen, um diese Lösung zu nutzen.

Wenn es für dich sinnvoller ist, kannst du die Fragen auch in der Gruppe stellen, ohne dieses Hilfsmittel zu benutzen, wenn du "In Menti" im Trainingsprogramm siehst. Verwende in diesem Fall Post-It-Zettel und eine Tafel oder ein Flipchart, um die Antworten der Teilnehmenden zu sammeln.

**+ Teste die Google Slides (+ Menti).**

Die Folien 1-3 sind in Google Slides vorbereitet. Du kannst sie direkt aus dem Google-Ordner präsentieren oder sie als PowerPoint-Folien unter [calm-ey.eu/training-programme-ressources/](http://calm-ey.eu/training-programme-ressources/) herunterladen. Um die Foliennotizen zu sehen gehst du während der Präsentation auf Diashow → Präsentatoransicht. Vergewissere dich, dass deine Vorführung so eingerichtet ist, dass du zwischen der Diashow und Menti wechseln kannst.

**WÄHREND DER AUSBILDUNG:****+ Achte darauf, dass du die Zeit im Auge behältst.**

Behalte während des gesamten Kurses die Zeit im Auge. Die Schulung ist sehr inhaltsreich und die Zeit kann schnell knapp werden. Halte dich an den Zeitplan, um alle Themen bis zum Ende des Tages zu behandeln.

Im Drehbuch ist die Zeit, die für jeden Teil vorgesehen ist, neben dem Namen der Sitzung angegeben. Auf den Folien ist sie in den Foliennotizen vermerkt.

Verwende einen Timer und/oder bitte eine andere Person, als ZeitnehmerIn zu fungieren.

**+ Begegne Provokationen sanft, aber bestimmt.**

Wenn jemand Themen anspricht, die nicht direkt Teil der Schulung sind, sag ihm/ihr, dass dies im Moment nicht das Thema ist und geh weiter. Wenn jemand zum Beispiel behauptet, dass der Klimawandel nicht vom Menschen verursacht wird, verweise ihn auf den aktuellen 6. Sachstandsbericht des IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change), wo man weitere Informationen finden kann. Dieses Training basiert auf den neuesten und besten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Diese Art von Interaktion ist wahrscheinlich unangenehm und belastend, bleib also ruhig und geh entschlossen, aber sanft weiter.

Wenn möglich, führe die Methoden (in den Sitzungen 3 und 4) im Freien durch.

**DIE MENTI-RUTSCHEN**

Das Trainingsprogramm umfasst vorbereitete Menti-Folien mit 9 interaktiven Fragen, die in das folgende Drehbuch. Um es zu verwenden, öffne den Link, melde dich bei Menti an und kopiere die Präsentation in dein Konto.

Du solltest auch in der Lage sein, die Folien anzupassen.



Sorge dafür, dass es genug Platz für Diskussionen in kleinen Gruppen gibt.



## ERSTE SITZUNG: GUT ZU WISSEN

In der ersten Sitzung stimmst du dich ein und lernst dich kennen, besprichst die Lese-Hausaufgaben, die den Teilnehmenden vorausgeschickt wurden, und hältst einen interaktiven Vortrag darüber, was Klimaangst ist.

- + Du solltest die Folien 1 während der gesamten ersten Unterrichtseinheit verwenden. Die Seiten 2, 7, 9, 10, 12 und 42 erfordern besondere Aufmerksamkeit vor Beginn der Sitzung.
- + Du solltest die Hausaufgaben zum Lesen (1.2) mindestens eine Woche vor dem Training an alle Teilnehmenden geschickt haben.
- + Unterabschnitt 1.3 ist der theorielastigste Teil der Schulung. Wenn du möchtest, kannst du für diesen Teil nur die Folien 1 verwenden (ab S. 11).
- + Session 1 beinhaltet 4 Menti-Momente und 3 Methoden-Übungen.

SESSION 1  
9:00-10:45

## 1.1 Einführung in die Ausbildung

### → s 1.1-1.2: Begrüßung/Eröffnung.

Sag Hallo und danke allen, dass sie gekommen sind und offen sind, um Jugendliche mit Klimaangst zu unterstützen. Stell dich vor: Wer bist du? - Welche Art von Berufserfahrung hast du? - Warum machst du dieses Training?

### → s 1.3: Einführungskreis.

Jeder soll schnell mitmachen: Name? - Was ist dein Beruf? - Was schätzt du an der Natur am meisten?

### → Teile die Teilnehmenden in Buzz-Gruppen von 2-4 Personen ein.

Buzz-Groups sind kleine Gruppen, in denen die Teilnehmenden eine kurze, intensive Diskussion über eine bestimmte Frage führen. Mit jeder neuen Frage werden neue Gruppen gebildet. Die Größe der Gruppen hängt von der Anzahl der Teilnehmenden, der Art der Frage (Fragen mit kürzeren und weniger persönliche Antworten können in größeren Gruppen gegeben werden) und die Zeit, die dir zur Verfügung steht (Diskussionen sind in kleineren Gruppen kürzer).

Das Ziel ist es, dass sich die Teilnehmenden wohl und engagiert fühlen. Du kannst deine eigenen Fragen stellen, aber bitte so, dass sie keine schwierigen Situationen hervorrufen.

### → s 1.4: Erste Buzz-Group-Aufforderung:

"Erzähle ein Highlight aus deiner letzten Woche."

### → s 1,5: Zweite Buzz-Group-Aufforderung:

"Teilt euch gegenseitig mit, warum ihr hier seid."

### → s 1.6: Komm dann zurück in die große Gruppe und lass 2-3 Leute erzählen, worüber in den Buzz-Gruppen gesprochen wurde.

### → s 1.7: Stelle die Tagesordnung vor.

Füge selbst die richtigen Zeiten hinzu.

### → s 1.8: Erkläre das Ziel der Übungen, die während des Trainings durchgeführt werden.

Während der gesamten Schulung werden wir Übungen machen, die für uns selbst hilfreich und erdend sind. Die gleichen Übungen sind Teil des Programms und der Toolbox, die auch für die Arbeit mit jungen Menschen nützlich sind. Diese Übungen sind Teil eines Lernergebnisses: Die Teilnehmenden werden in der Lage sein, einfache Aktivitäten mit Jugendlichen durchzuführen, die dazu beitragen, Klimasorgen zu lindern.

Füge hinzu, dass niemand die Übungen machen muss, wenn er sich unwohl fühlt, aber ermutige ihn, es zuerst zu versuchen und aufzuhören, wenn er es braucht.

### → s 1.9: Mache eine Erdungsübung, um die Sitzungen zu beginnen: **Embodied Check-in** (S. 20)

oder **Anchor To The Ground (Kurzversion)** (S. 18)

Befolge die Anweisungen zu den Methoden im Teil Methoden auf den angegebenen Seiten.

30 min  9:00-9:30

### SITZUNG 1.1 MATERIALIEN

Du solltest Folie 1 verwenden, um die gesamte Unterrichtseinheit durchzuführen. Die Seiten 2, 7, 9 und 10, 12, 42 verlangen besondere Aufmerksamkeit, bevor die Sitzung beginnt.

Wenn du möchtest, kannst du jedoch die Folien für die Untereinheiten 1.1 und 1.2 überspringen und später mit der Präsentation beginnen. Wenn du eine Kopie der vorbereiteten Präsentation speicherst, kannst du sie nach deinen Wünschen anpassen.

Du findest die Folien 1 hier in Lerneinheit 1:

[calm-ey.eu/training-programme-resources/](https://calm-ey.eu/training-programme-resources/).

### DIE TAGESORDNUNG

Erste Sitzung (1,5 h): Einführung; Überblick über den Klimawandel; Betrachtung des Konzepts der Klimaangst.

Pause (15 min)

Zweite Sitzung (1,5 Std.): Was Emotionen sind und warum wir sie brauchen; Überblick über Angst; wie man Emotionen normalisieren kann.

Mittagessen (1 h)

Dritte Sitzung (1,5 Std.): Das CBT-Modell und der Umgang mit schwierigen Emotionen; weitere Unterstützungsmaßnahmen; Techniken zum Abbau von Ängsten bei Jugendlichen; Vorbereitung auf die Methoden.

Pause (15 min)

Vierte Einheit (1,5 h): Üben der Methoden; Selbstfürsorge; Outro.

## 1.2 Klimawandel - Überblick

→ **s 1.10:** Fasse den Text, den alle gelesen haben, zusammen.

Die Teilnehmenden haben einen kurzen Überblick über den Klimawandel und seine wichtigsten Folgen für die Erde und die Menschen gelesen.

→ Bitte jeden einzeln, das **in Menti** aufzuschreiben:

**3 Highlights/ die wichtigsten Teile, die sie aus der Zeitung mitgenommen haben. Sieh dir die Antworten an und geht sie gemeinsam durch.**

Am Ende sollten die Teilnehmenden zu dem Schluss gekommen sein, dass die Durchschnittstemperatur auf der Erde steigt und eindeutig durch menschliches Handeln verursacht wird. Die Folgen des Klimawandels für die Gesellschaft und die Ökosysteme der Erde sind gravierend (von Bodendegradation und Verlust der Artenvielfalt über Nahrungsmittelknappheit bis hin zu Kriegen und gesundheitlichen Folgen).

Je nachdem, was als die größten Probleme und Lösungen angesehen wird, haben Jugendliche unterschiedliche Sichtweisen auf das Problem und ihre Klimaangst kann aus unterschiedlichen Quellen gespeist werden. Der Klimawandel ist ein Gleichheitsproblem und Randgruppen sind unverhältnismäßig stärker betroffen, und die größten Ungleichheiten sind wirtschaftlicher, ethnischer, regionaler und generationeller Natur.

## 1.3 Was wir über Klimaangst wissen müssen

→ Präsentiere den Inhalt von Folie 1, beginnend mit **S 1.11:** "Was wir über Klimaangst verstehen müssen" Du kannst den Folien folgen, aber behalte das Drehbuch im Auge, in dem die wichtigsten Momente und Schlüsselbegriffe aufgeführt sind.

→ **s 1.12:** Beginne die Sitzung mit:

**Vorstellen von Gefühlen** (S. 20)

oder **Langsames Atmen mit verlängerten Ausatmungen** (S. 22).

→ **s 1.13:** Frage die Teilnehmenden **in Menti:**

**"Welche Erfahrungen hast du mit Klimaangst gemacht?"**

Sieh dir die Antworten an und schließe daraus, welche Erfahrungen die Gruppe gemacht hat. Führe eine kurze Diskussion, wenn Fragen auftauchen.

→ **s 1.14-1.17:** Erkläre die Definition von Klimaangst.

Erkläre anhand der Folien und der Notizen unter den Folien, was jeder Teil der Klimaangst bedeutet und was der Begriff selbst bedeutet.

→ **s 1.18:** Frage die Gruppe:

**"Kannst du die häufigsten Klima-Emotionen nennen, die junge Menschen beschreiben?"**

Jeder, der möchte, kann laut antworten.

→ **s 1.19-1.20:** Lies die Liste der häufigsten Klimaemotionen laut vor und stelle dann das Klimaemotionsrad vor.

→ **s 1.21-1.25:** Stelle die Gefühlspalette der Klimaangst vor. Lies die Beschreibungen für leichte, mittlere, starke und schwere Klimaangst laut vor.

→ **s 1.26:** Frage die Teilnehmenden **in Menti:**

**"Erkennst du diese Bandbreite an Gefühlen bei dir oder anderen? Welche Gedanken kommen dir?"**

Sieh dir die Antworten an und führe eine sehr kurze Diskussion. Formuliere die wichtigsten Gedanken aus der Gruppe.

10 min  9:30-9:40

### SITZUNG 1.2 MATERIALIEN

Du solltest die 2-seitige Hausaufgabe "Was müssen wir über den Klimawandel wissen?" mindestens eine Woche vor der Schulung an alle Teilnehmenden schicken.

Hier fängst du auch an, die Menti-Folien zu zeigen, wenn du sie verwendest. Bereite dich darauf vor, die Teilnehmenden anzuleiten, wie sie diese Lösung nutzen können.

Du findest die Materialien hier in Lerneinheit 1: [calm-ey.eu/training-programme-resources/](https://calm-ey.eu/training-programme-resources/).

### GUT ZU WISSEN

Hintergrundinformationen findest du im Handbuchkapitel "Wer weiß über Klimawandel?"

65 min  9:40-10:45

### SITZUNG 1.3 MATERIALIEN

Verwende Folie 1 ab Seite 11, um diese Einheit durchzuführen. Dies ist der theorielastigste Teil des Kurses.

Du findest die Folien 1 hier in Lerneinheit 1: [calm-ey.eu/training-programme-resources/](https://calm-ey.eu/training-programme-resources/).

### GUT ZU WISSEN

Hintergrundinformationen findest du im Handbuchkapitel "Was brauchen wir, um Was weißt du über Klimaangst?"

#### Climate Emotions Wheel



Folie 1.20: Klima-Emotions-Rad (basierend auf der Forschung von Panu Pihkala)

- **s 1.27-1.28:** Stelle die Forschung zur Klimaangst vor.  
Zwei verschiedene internationale Umfragen zeigen, dass sich ein großer Prozentsatz der (jungen) Menschen Sorgen über den Klimawandel macht.
- **s 1.29-1.31:** Erkläre die Auswirkungen von Untätigkeit und Alleinsein.  
Junge Menschen sind von diesen Bedingungen besonders betroffen und manchmal gelähmt. Lies die Zitate auf Folie 1.31 laut vor und überprüfe dann das Publikum, um zu sehen, ob ein Moment des Nachdenkens nötig ist.
- **s 1.32:** Frage die Teilnehmenden in Menti:  
"Was denkst du: Wie kann Klimaangst einen positiven Einfluss auf das eigene Leben haben?"  
Diskutiere, was in Menti geschrieben wurde.
- **s 1.33-1.35:** Erkläre, welche Bedingungen erfüllt sein müssen, damit sich Klimaangst positiv auswirkt.  
Wenn es Unterstützung, Fähigkeiten zur Emotionsregulierung, sinnvolle Handlungsmöglichkeiten und die Möglichkeit zur Distanzierung gibt, kann gut gemanagte Klimaangst eine starke Ressource und eine Quelle der Motivation sein.
- **s 1.36-1.41:** Stelle verschiedene Bewältigungsstrategien für die Klimaangst vor und diskutiere sie.  
Die Gemeinschaft des Klimapsychologie-Bündnisses hat maladaptive (ungesunde) und adaptive (gesunde) Reaktionen auf den Klimawandel aufgelistet. Der Weg für einen klimaängstlichen jungen Menschen könnte darin bestehen, von der ersten Liste zur zweiten zu wechseln.
- **s 1.38:** Frage die Gruppe:  
"Hast du bei dir selbst oder bei einigen jungen Menschen maladaptive Bewältigungsreaktionen festgestellt?"  
Gib 2-3 Personen Zeit zu antworten.
- **s 1.39:** Frage die Gruppe:  
"Was wären eurer Meinung nach adaptive Bewältigungsstrategien?" Gib 3-4 Personen Zeit, um zu antworten.
- **s 1.40:** Vergleiche die Antworten mit der Liste der adaptiven Bewältigungsstrategien.
- **s 1.41:** Führe das Konzept des "Toggles" ein.  
Leslie Davenport, Therapeutin für Klimabewusstsein, betont, dass auch gesunde Bewältigungsreaktionen auf Klimaangst eine Hin- und Herbewegung zwischen Zuständen der Belastung und der Zufriedenheit beinhalten. Es ist wichtig, sich mit dieser Bewegung vertraut zu machen.
- **s 1.42:** Beende die Einheit mit einem **Shake Stretch Soothe** (S. 23).

Je nachdem, wie viel Zeit du hast, machst du eine kürzere oder längere Version der Übung Shake Stretch Soothe. Prüfe, wie sich die Teilnehmenden fühlen und ob sie mehr oder weniger Zeit für die Erdung brauchen. Wenn die Teilnehmenden den Eindruck haben mehr Zeit brauchen, um die Informationen zu verarbeiten, begleite sie in die Pause mit der Absicht, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und gib ihnen die Anweisung, 3 Dinge in ihrer Umgebung zu finden, für die sie dankbar sind oder die sie in ihrem Leben haben.  
Das Ziel ist es, diese Pause zu nutzen, um sich zu erden und zu beruhigen, damit sie gut vorbereitet in die zweite Sitzung gehen können.

## ANMERKUNG ZUR FORSCHUNG

Die Recherchen müssen im Jahr 2026 aktualisiert werden. Bitte sende eine E-Mail an karola.kivilo@gmail.com, wenn es 2026 ist, und die Folien werden innerhalb von einem Monat geschickt.



Folie 1.35: Die vier wichtigsten positiven Auswirkungen, die Klimaangst haben kann

- Seeking information, engagement with facts about ecological crisis (NB! Could also be maladaptive, depending on person)
- Engaging with and regulating associated emotions (e.g. through mindfulness)
- Compassion, self-transcendence, values orientation (care for humans and non-humans)
- Connecting with nature
- Considered reflection on death and impermanence
- Collaborative problem-solving

Folie 1.40: Liste der adaptiven Bewältigungsstrategien (vom Klimapsychologie-Bündnis)

## ZWEITE SITZUNG: GUT ZU WISSEN

In der zweiten Einheit geht es um Emotionen und darum, sie mit einer neuen analytischen Perspektive zu betrachten. Gemeinsam mit der Gruppe wirst du Emotionen (2.1), Ängste (2.2) und Verständnis und aktives Zuhören (2.3) entwirren.

- + Du solltest Folie 2 verwenden, um alle drei Teile dieser Unterrichtseinheit durchzuführen.
- + Session 2 beinhaltet 3 Menti-Momente und 1 Methoden-Übung.

SITZUNG 2  
11:00-12:30

## 2.1 Was sind Emotionen? Warum brauchen wir sie?

→ s. 2.1: Stelle den Inhalt von Folie 2 vor:

"Was sind Emotionen? Warum brauchen wir sie?"

Du kannst den Folien folgen, aber behalte das Drehbuch im Auge, in dem alle wichtigen Momente und Schlüsselbegriffe aufgeführt sind.

→ Stelle der Gruppe vier Einstiegsfragen.

Du kannst diese Fragen in der großen Gruppe oder in Menti stellen. Wir schlagen Folgendes vor:

→ s 2.2: Frage in der Gruppe nach:

"Welche Gefühle kennst du?"

Jeder, der möchte, kann laut antworten.

→ s 2.3: Frage die Teilnehmenden in Menti:

"Welche Gefühle hast du heute Morgen schon gespürt?"

Besprich, was in Menti geschrieben wurde.

Während du dich zu den Emotionen äuserst, kannst du die Gruppe um ein wenig Hintergrundwissen bitten. Generell solltest du darauf hinweisen, dass es viele Emotionen gibt und dass sie sich im Laufe des Tages oft ändern (z.B. hat sich das Gefühl seit dem Morgen verändert?)

→ s 2.4: Frage die Teilnehmenden in Menti:

"Welche Emotion möchtest du mehr fühlen?"

Schaut euch die Antworten schnell gemeinsam an.

→ s 2.5: Frage die Gruppe / zu zweit:

"Was kannst du tun, um dich so zu fühlen?"

Das ist eine gute Frage, um sie schnell mit einem Nachbarn zu besprechen. Weisen Sie abschließend darauf hin, dass Gefühle gelenkt und verändert werden können.

→ s 2.6: Führe das Rad der Gefühle ein.

Es wird allgemein anerkannt, dass es 6-8 primäre Emotionen und bis zu tausende von nuancierten Variationen davon gibt. Wenn du Zeit hast, lass die Teilnehmenden über einige von ihnen diskutieren, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen verschiedenen Gefühlen zu erkennen.

→ s 2.7: Frage die Gruppe:

"Wenn du einem Fünfjährigen erklären müsstest, was Emotionen sind, was würdest du sagen?"

Jeder, der möchte, kann laut antworten.

→ s 2.8: Führe die "offiziellen" Definitionen von "Emotion" ein.

Etymologisch gesehen ist Emotion etwas, das sich in uns und von uns aus bewegt - eine Energie, die ständig in Bewegung ist. Lies die Wikipedia-Definition laut vor und betone, dass es keinen wissenschaftlichen Konsens über eine Definition gibt.

→ s 2.9: Teile dich in Gruppen von 2-3 Personen auf und frage die Gruppen in Menti: "Warum brauchen wir Emotionen?"

Bitte jede Gruppe, ein paar Punkte aufzuschreiben.

Schaut euch die Antworten gemeinsam an.

→ s 2.10: Stelle drei wichtige Gründe vor, warum wir Emotionen brauchen.

Emotionen sind eine Quelle von Informationen; sie helfen uns, miteinander zu interagieren; sie motivieren uns und bereiten uns auf das Handeln vor.

Verbinde diesen Input mit den Antworten der Teilnehmenden.

45 min



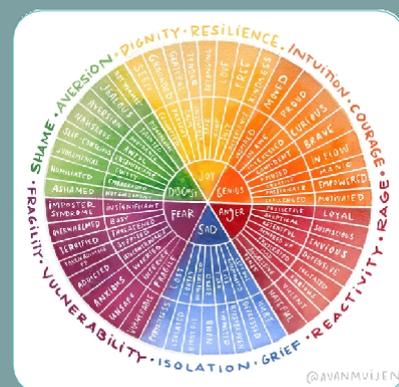
11:00-11:45

### MATERIALIEN FÜR SITZUNG 2

Du solltest Folie 2 verwenden, um alle drei Teile dieser Unterrichtseinheit durchzuführen.

Die Folien 1 findest du hier in Session 2:

[calm-ey.eu/training-programme-resources/](https://calm-ey.eu/training-programme-resources/).



Folie 2.6: Rad der Gefühle (von Abby Vanmujen)

→ **s 2.11:** Frage die Gruppe:

"Kannst du dich daran erinnern, welche Emotionen junge Menschen im Zusammenhang mit dem Klimawandel am meisten erlebt haben?"

Jeder, der möchte, kann laut antworten.

→ **s 2.12:** Bitte sie, durch Heben der Hände zu zeigen:

"Wie viele von euch haben mit jungen Menschen gesprochen und diese haben [Gefühl x], [Gefühl y], [Gefühl z] ausgedrückt?"

→ **s 2.13:** Zeige die Liste mit den häufigsten Gefühlen, die junge Menschen erleben.

Betone, dass es wichtig ist, dass eine Person, die mit jungen Menschen arbeitet, den Schwerpunkt auf die Validierung und Normalisierung der verschiedenen Gefühle legt, die sie in Bezug auf das aktuelle Klima empfinden. Das ist das Beste, was sie tun können, denn es hilft, sich mit den Jugendlichen zu verbinden und unterstützt sie. Schwierige Klimagefühle sind eine normale Reaktion auf unsere Situation.

## 2.2 Überblick über die Angst - eines der häufigsten Gefühle im Zusammenhang mit der Klimasituation

10 min



11:45-11:55

→ **s 2.15:** Frage die Gruppe:

"In welchen Situationen hast du Angst verspürt?"

"Welche körperlichen Reaktionen hast du gespürt, wenn du ängstlich warst?"

Jeder, der möchte, kann laut antworten und diskutieren.

→ **s 2.16-2.18:** Zeige die Symptome von allgemeiner Angst.

Stelle den Fight - Flight - Freeze Effekt vor. Lies den Vergleich mit der Klimaangst laut vor.

Schaffe zum Abschluss eine Überleitung für die Gruppe von der Angst als Gefühl, das viele von uns kennen, zu der Frage: "Wie kann man Gefühle normalisieren? Wenn Angst ein normales Gefühl ist, wie können wir dann das Verständnis der Menschen dafür fördern, dass es in Ordnung ist, eine Vielzahl von Gefühlen zu haben?"

### Climate anxiety

It is known that negative changes are coming, only the volume of them is unknown.

The magnitude of the threat is real. One has to learn to deal with climate anxiety and reframe how to live and function in this situation.

Climate anxiety is a societal problem that is shared globally.

Challenges societal structures, growth economy, justice and capitalism, which may lead to disillusionment.

Folie 2.18: Unterschiede zwischen allgemeiner Angst und Klimaangst

## 2.3 Wie lassen sich Gefühle normalisieren?

35 min



11:55-12:30

→ **s 2.20:** Bitte die Teilnehmenden, in Zweiergruppen zu diskutieren:

"Denke an eine Situation zurück, in der du dich verstanden und gehört gefühlt hast."

Was hat die andere Person getan? Was war hilfreich für dich?  
Wodurch hast du dich verstanden gefühlt?

→ **s 2.21:** Frag dann die große Gruppe:

"Was braucht eine Person, damit sie sich verstanden/gehört fühlt?"

**s 2.22:** "Gibt es irgendetwas Spezielles für einen jungen Menschen?"

Es ist wichtig, den Teilnehmenden klar zu machen, dass sie nicht versuchen sollten, einem jungen Menschen seine Gefühle zu nehmen. Um die Möglichkeit zu schaffen, dass die Methoden, die du später vorstellst, eine Chance haben, die Gefühle eines jungen Menschen zu lindern,

Es ist wichtig, dass die Person das Gefühl hat, dass sie gehört und verstanden wird.

→ **s 2.23-2.25:** Lies die wichtigsten Elemente des aktiven Zuhörens laut vor. Zeige das Beispiel des reflektierenden Zuhörens.

Verstehen ist wichtiger als Reagieren.

Bestätigende Sätze wie "Es ist normal, dass du dich so fühlst", "Das klingt nach einer normalen Reaktion auf eine schwierige Situation" sind wichtig, um sich daran zu erinnern und sie anzuwenden.

Es ist in Ordnung, wenn du falsch rätst, während du die Gefühle der anderen Person wiedergibst, solange du eine vorsichtige Formulierung wie "es klingt, als ob" oder "es scheint, als ob" verwendest.

Es ist in Ordnung, wenn du als Reflektor deine Gefühle teilst, aber es ist wichtig, dass du nicht anfängst, deine Geschichte in die Länge zu ziehen (nimm der anderen Person nicht die Bühne).

→ **s 2.26:** Bitte die Teilnehmenden, die Methode des aktiven Zuhörens in Zweiergruppen zu üben:  
**Einer von euch beschreibt eine Situation, in der ihr schwierige Gefühle empfunden habt.  
Der andere denkt über die Gefühle nach, die er hört.  
Wiederhole das Ganze andersherum.**

Leite sie an, keine Situation zu wählen, die zu schwierig für sie ist.

→ **s 2.27:** Schüttele die Gefühle ab!

Alle sollten sich ein wenig bewegen, damit sie nicht in den schwierigen Gefühlen stecken bleiben, die sie beschrieben haben. Du kannst auch **Shake Stretch Soothe** (S. 23) verwenden.

→ **s 2.28:** Reflektiere die Übung in der großen Gruppe.

Wie hat es sich angefühlt? Was hast du bemerkt?

ENDE DER ZWEITEN SITZUNG

#### HINWEIS: OPTIONALE ÜBUNG

Wenn dir die Zeit für eine komplette Sitzung zum Thema aktives Zuhören (ca. 20 Minuten) ausgeht, ist das kein Problem. Betone in diesem Fall einfach, dass aktives Zuhören sehr wichtig ist und ermutige die Teilnehmenden um es selbst zu untersuchen.

Mittag  
essen

60 min  12:30-13:30

## DRITTE SITZUNG: GUT ZU WISSEN

In der dritten Sitzung geht es darum, wie man die Klimaangst abbauen kann. Du stellst den Teilnehmenden das Modell der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) anhand eines einfachen Beispiels vor (3.1), informierst sie über Indikatoren und Ressourcen, wenn professionelle psychologische Hilfe benötigt wird (3.2), vermittelst einige Methoden zur Angstbewältigung (3.3) und bereitest sie darauf vor, selbst einige Methoden zu vermitteln (3.4).

- + Benutze Folie 3, um die ersten beiden Teile dieser Unterrichtseinheit durchzuführen.
- + ACHTUNG! Du hättest Folie 3.19 über lokale Ressourcen für psychische Gesundheit ausfüllen sollen!
- + Die Teilnehmenden sollten Zugang zu dem Handout "Anxiety Relief Methods For Youth" (10 Seiten) haben, das die Bilder des CBT-Modells und die Beispielsituation enthält. Du solltest es vorher mit ihnen geteilt haben und/oder darauf vorbereitet sein, es während der Sitzung mit ihnen zu teilen (drucke es aus oder stelle es online zur Verfügung).
- + Session 3 beinhaltet 1 Menti-Moment und 3 Methoden-Übungen.

SITZUNG 3  
13:30-15:00

## 3.1 Wie man mit schwierigen Emotionen umgeht: CBT-Grundmodell

→ **s 3.1:** Präsentiere den Inhalt von Folie 3:

"Modell der kognitiven Verhaltenstherapie (CBT)"  
Folge den Folien und lese den Input in den Foliennotizen laut vor.

→ **s 3.2:** Lies die Definition der kognitiven Verhaltenstherapie laut vor.

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist eine Form der psychologischen Behandlung, bei der die Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen untersucht werden. Sie wird häufig eingesetzt, um die Symptome von Angst zu lindern.

→ **s 3.3-3.12:** Präsentiere das Modell so, wie es auf den Folien steht. Stelle die Fragen in der großen Gruppe und lass jeden, der möchte, laut antworten.

Die Folien stellen den Teilnehmenden eine Situation vor, in der zwei Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen auf einer Straße auf einen Hund zugehen: Der eine reagiert positiv, der andere negativ und ängstlich. Die "Methoden zur Angstbewältigung für Jugendliche" (S. 15) enthält eine ausführlichere Beschreibung dazu.

Fazit: Eine Situation beeinflusst zuerst die Gedanken, dann die Gefühle und schließlich das Verhalten. Wir können versuchen, die Bedeutung zu ändern, die wir Situationen geben, die wir erleben, auch in Bezug auf den Klimawandel.

→ **s 3.13:** Frage die Teilnehmenden in Menti:

"Wie können wir konstruktives Verhalten fördern?" Schaut euch die Antworten gemeinsam an.

→ **s 3.14:** Vergleiche und schließe.

Um einem jungen Menschen zu helfen, von einem unproduktiven Verhalten (Scrollen usw.) zu einem produktiven Verhalten im Umgang mit den Emotionen und dem vorliegenden Problem überzugehen, ist es wichtig, deutlich zu machen, dass wir

- + Gedanken zu diskutieren und zu analysieren und nützlichere Gedanken zu entwickeln
- + die Gefühle akzeptieren und sie abklingen lassen
- + unser Verhalten ändern, Dinge anders machen.

In den nächsten Sitzungen werden wir uns Methoden ansehen, die uns dabei helfen, jedes dieser Ziele zu erreichen.

20 min



13:30-13:50

### SITZUNG 3.1 MATERIALIEN

Du solltest Folie 3 verwenden, um diese Unterrichtsitzung durchzuführen.

Die Folien 3 findest du hier in Lerneinheit 3:  
[calm-ey.eu/training-programme-resources/](https://calm-ey.eu/training-programme-resources/)

### GUT ZU WISSEN

Lies das CBT-Modell weiter unten im Abschnitt Methoden auf Seite 15-16 in diesem Dokument, um eine gründlichere Erklärung.

## 3.2 Weitere Unterstützungsmaßnahmen

→ **s 3.16:** Lies laut die Indikatoren dafür vor, wann weitere Unterstützung nötig ist.

In manchen Fällen reicht die Arbeit mit Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen nach dem CBT-Modell nicht aus. Wir müssen wissen, wann zusätzliche Hilfe von Fachleuten unbedingt notwendig ist:

- + Selbstmordgedanken
- + Selbstverletzendes Verhalten
- + kein unterstützendes Netzwerk
- + sehr starke Emotionen, die das tägliche Leben beeinträchtigen

→ **s 3.17-3.19:** Beschreibe, was du in diesem Fall tun kannst, um zu helfen.

Das Wichtigste:

- + Äußere deine Sorge und deine Bereitschaft zu helfen
- + Frag, ob sie bereits jemanden kontaktiert haben oder ob sie sich an einen Erwachsenen ihres Vertrauens wenden können.
- + Informiere dich über die Möglichkeiten (basierend auf den lokalen Ressourcen auf **Folie 3.19**), psychologische Unterstützung zu erhalten, insbesondere in Krisensituationen (112). Wenn möglich/erforderlich, führe die ersten Schritte mit einem jungen Menschen aus deiner Gruppe durch.

→ **s 3.20:** Beschreibe abschließend die laufenden Unterstützungsmaßnahmen.

Empfehlungen zur Selbsthilfe bei Klimaangst:

- + Tritt einer Umweltorganisation bei
- + Verbringe Zeit im Freien
- + Sei ein aktiver Teil der Gesellschaft
- + Spaß haben

Wenn nicht sofort weitere Unterstützung benötigt wird, werden wir uns jetzt mit folgenden Methoden befassen, die an verschiedenen Stellen des CBT-Modells eingesetzt werden können, um unsere Gedanken, Gefühle oder unser Verhalten zu beeinflussen.

## 3.3 Methoden zur Entlastung von Ängsten bei Jugendlichen

Du wirst nun drei verschiedene Methoden mit den Teilnehmenden anleiten und ausprobieren, eine aus jeder Kategorie: Gedanken, Gefühle, Verhalten (mehr dazu auf S. 15-16 in diesem Dokument). In der folgenden Liste findest du drei Beispiele, die du in jeder Kategorie auswählen kannst.

Du kannst anhand der verbleibenden Zeit entscheiden, welche du ausprobieren möchtest.

→ **s 3.21:** Du kannst diese Folie offen lassen oder die Folienpräsentation hier schließen.

ACHTUNG! Es wird später noch einen Menti-Moment geben. Wenn du es benutzt, darfst du die Abschirmung noch nicht abschalten.

→ Unterrichte mit der ganzen Gruppe eine Übung aus jeder Kategorie:

→ 1 für Gedanken - **STOPP-Methode** (S. 17)

ACHTUNG! Das sollte unbedingt ausprobiert werden!

→ 1 für Gefühle - **Anchor To The Ground** (S. 18) /

**Die 5-Sinne-Übung** (S. 18) / eine beliebige **Übung zum achtsamen Atmen** (S. 19 oder andere nicht in diesem Programm enthalten)

→ 1 für Verhalten - **Langsames Atmen mit verlängerten Ausatmungen** (S. 22) / **TIPP-Fähigkeiten** (S. 22)

20 min  13:50-14:10

### SITZUNG 3.2 MATERIALIEN

Du solltest Folie 3 a b S. 15 verwenden, um diese Sitzung durchzuführen. Du solltest vorher die Seite 19 ausgefüllt haben.

Die Folien 3 findest du hier in Lerneinheit 3: [calm-ey.eu/training-programme-resources/](https://calm-ey.eu/training-programme-resources/).

### HINWEIS: LOKALE RESSOURCEN

Stelle auf Folie 3.19 Informationen aus dem laufenden Jahr über die verschiedenen Beratungsstellen, Webseiten und E-Mail-Adressen zusammen, an die du dich wenden kannst, wenn du Unterstützung oder Hilfe bei psychischen Problemen brauchst. Siehe die Etnische Beispiel aus dem Jahr 2024 (Folie 3.18).

30 min  14:10-14:40

### SESSION 3.3: METHODEN

Du solltest die aufgelisteten Methoden-Übungen ausgewählt und vorbereitet haben unten, bevor du es tust.

## 3.4 Vorbereitung auf das Üben der Methoden

→ Nachdem die Teilnehmenden verschiedene Methoden gemeinsam erlebt haben

Lasse sie in einer vom Trainer/von der Trainerin geleiteten Gruppe das Methoden-Handout ("Methoden zur Angstbewältigung für Jugendliche") studieren.

Wenn du sie ihnen schon vorher online geschickt hast, bitte sie, die Datei auf ihrem Online-Gerät (Telefon/Computer/Tablet) zu suchen, oder nimm sie heraus, wenn sie sie ausgedruckt haben. Wenn du die Handouts selbst ausgedruckt hast, ist es jetzt an der Zeit, sie an die Teilnehmenden auszuteilen, die darum gebeten haben.

Erinnere die Teilnehmenden daran, dass das Handout Informationen über das CBT-Modell und die Beispielsituation enthält. Dies sind wichtige Themen des Trainingsprogramms, die sie in ihrem eigenen Tempo während des Trainings oder später zu Hause durcharbeiten können.

→ Bitte die Teilnehmenden, sich auf die Durchführung der **STOPP-Methode** vorzubereiten

(Übung 1 in der Liste der Methoden).

Sie sollten die Anweisungen lesen und sich mental darauf vorbereiten, diese Methode zu vermitteln.

→ Bitte die Teilnehmenden danach, eine weitere Übung aus der Liste der Methoden auszuwählen und vorzubereiten.

Diese Übung kann neu sein oder in der Gruppe im letzten Abschnitt geübt worden sein.

Die Teilnehmenden bereiten beide Übungen vor und führen sie nach der Pause durch.

ENDE DER DRITTEN SITZUNG

**Pause**

15 min



15:00-15:15

20 min  14:40-15:00

### SITZUNG 3.4 MATERIALIEN

Du solltest das Handout "Methoden zur Angstbewältigung für Jugendliche" bereithalten oder bereits an alle Teilnehmenden verteilt haben (drucke es aus oder stelle es online zur Verfügung).

Das Methoden-Handout findest du hier in Session 3: [calm-ey.eu/training-programme-resources/](http://calm-ey.eu/training-programme-resources/).

### ANMERKUNG

Wenn du Zeit hast, lass sie sowohl die STOPP-Methode als auch eine Übung ihrer Wahl durchführen. Wenn nicht so viel Zeit zur Verfügung steht, lass sie nur eine Übung durchführen - entweder STOPP oder die von ihre Wahl.

## VIERTE SITZUNG: GUT ZU WISSEN

In der vierten Sitzung werden die Teilnehmenden versuchen, die Methoden zur Angstbewältigung selbst anzuwenden (4.1). Anschließend schließt du den Tag mit Überlegungen zur Selbsthilfe (4.2) und einem Rückblick auf den Tag (4.3) ab.

- + Für Sitzung 4 gibt es keine Folien, aber sie enthält 1 Menti-moment.
- + Zum Abschluss der Schulung kannst du Teilnahmebescheinigungen aushändigen.

SITZUNG 4  
15:15-16:40

### 4.1 Einüben der Methoden

→ Teile die Teilnehmenden in Paare ein.

Bitte sie, die **STOPP-Methode** miteinander durchzuführen.

Jede Person führt die Methode einmal durch.

→ Dann sollen sie untereinander darüber nachdenken.

- + Wie war es, eine solche Methode auszuführen?
- + Was hast du an dir selbst bemerkt?
- + Was hat sehr gut funktioniert? Was kann verbessert werden?

→ Teile die Teilnehmenden in Gruppen zu je 3 Personen ein.

Jede Person in der Gruppe führt die Methode aus, die sie für die anderen Gruppenmitglieder ausgewählt hat.

Die Mitglieder der Zuhörergruppe spielen im Wesentlichen ein Rollenspiel und tun so, als wären sie Jugendliche mit Klimaangst.

→ Ermutige die Teilnehmenden, sich gegenseitig sofort

Feedback zu geben.

- + Wie war es, eine solche Methode auszuführen?
- + Was hat sehr gut funktioniert? Was kann verbessert werden?

→ Komm zurück in die große Gruppe und reflektiere. Frage die Teilnehmenden: "Wie war es, die Übungen anderen beizubringen?"

"Wie war es, die angeleiteten Übungen zu machen?" "Was könnte besser sein?"

"Was war schwierig? Was war gut?"

65 min  15:15-16:20

#### SITZUNG 4.1 MATERIALIEN

Du solltest das Methoden-Handout ("Anxiety Relief Methods For Youth") an alle Teilnehmenden verteilt haben.

Das Methoden-Handout findest du hier in Session 3: [calm-ey.eu/training-programme-resources/](https://calm-ey.eu/training-programme-resources/).

### 4.2 Selbstfürsorge

→ Diskutiere in Zweiergruppen:

"Was hilft dir, wenn du schwierige Gefühle hast?" "Was ist eine Kleinigkeit, die du gerne mehr für deine psychische Gesundheit tun würdest?"

"Wie kannst du es noch mehr tun?"

→ Komm zurück in die große Gruppe und frage die Teilnehmenden in

**Menti**: "Teilt eure wichtigsten Methoden, Gedanken und Tipps zur Selbsthilfe mit." Das kann auch als Diskussion mit der ganzen Gruppe geschehen.

20 min  16:20-16:40

### 4.3 Outro

→ Abschlusskreis. Setz dich in einen Kreis und bitte alle, sich

auszutauschen: "Welche Gefühle empfinde ich gerade?"

Stelle als TrainerInnen die Verbindung zu Aspekten des Lernens verschiedener Emotionen her.

"Was war für mich am nützlichsten an diesem Training?"

→ Verteile die Teilnahmebescheinigungen, wenn du sie benutzt.

20 min  16:40-17:00

#### SITZUNG 4.3 MATERIALIEN

Du solltest die Teilnahmebescheinigungen ausgedruckt und ausgefüllt haben, wenn du sie verwenden willst.

[calm-ey.eu/training-programme-resources/](https://calm-ey.eu/training-programme-resources/).  
Du findest die Druckdatei hier in Lerneinheit 4:

ENDE DER VIERTEN SITZUNG UND DAS PROGRAMM

# Methoden zur Entlastung von Ängsten für Jugendliche

Methoden, die mit jungen Menschen durchgeführt werden können, um klimawandelbedingte Emotionen zu lindern und auf gesunde Weise zu verarbeiten

## DIE LISTE DER METHODEN

### GEDANKEN

1. STOPP ----- p 17
2. Radikale Akzeptanz ----- p 17
3. Werte und Ziele ----- p 18

### GEFÜHLE

4. Verankerung am Boden ----- p 18
5. Die 5-Sinne-Übung ----- S. 18
6. Die Achtsamkeit des Atmens - S. 19
7. Embodied Check-In ----- p 20
8. Vorstellen von Gefühlen ----- p 20
9. Progressive Muskelentspannung - S. 21

### VERHALTEN

10. Langsam atmen mit Verlangertes Ausatmen ----- p 22
11. TIPP-Fähigkeiten ----- p 22
12. Mit anderen in Kontakt treten ---- S. 22
13. Sinnvolles Handeln ----- S. 22
14. Beruhigung durch die Sinne -- S. 23
15. Vitamine für die geistige Gesundheit ----- p 23

### GEFÜHLE

### VERHALTEN

16. Shake Stretch Soothe p 23
17. Achtsam in Kontakt sein ---- p 24
18. Radikale Freude p 24

Obwohl alle Klimagefühle natürlich sind, können sie sehr schwer zu ertragen sein, und Klimaangst kann zu einem Problem werden, wenn ihre Intensität das tägliche Funktionieren und die Bewältigungsstrategien unterbricht, was zu lähmenden Ängsten führen und sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann.

Daher sind Fähigkeiten zur gesunden Bewältigung, Entlastung und Veränderung unserer überwältigenden Klimaangst von entscheidender Bedeutung. Emotionen lassen sich manchmal schneller und effektiver über den Körper und die Bewegung abbauen und beruhigen als über den Verstand. Es ist aber auch wichtig, dass wir uns unserer Gefühle bewusst sind und mit ihnen arbeiten können.

Eine wichtige Fähigkeit für die psychische Gesundheit und den gesunden Umgang mit klimawandelbedingten Emotionen ist die Fähigkeit, den eigenen Körperzustand von ängstlich zu ruhig verändern zu können.

In diesem Kapitel findest du eine Reihe von Übungen, die die Intensität der Gefühle lindern können und der Person helfen, in einen stabileren psychischen Zustand zu gelangen. Außerdem unterstützen die Übungen dabei besser zu funktionieren und Gelegenheiten zu finden, um benötigte Maßnahmen zu ergreifen. Dies soll keine abschließende Liste sein.

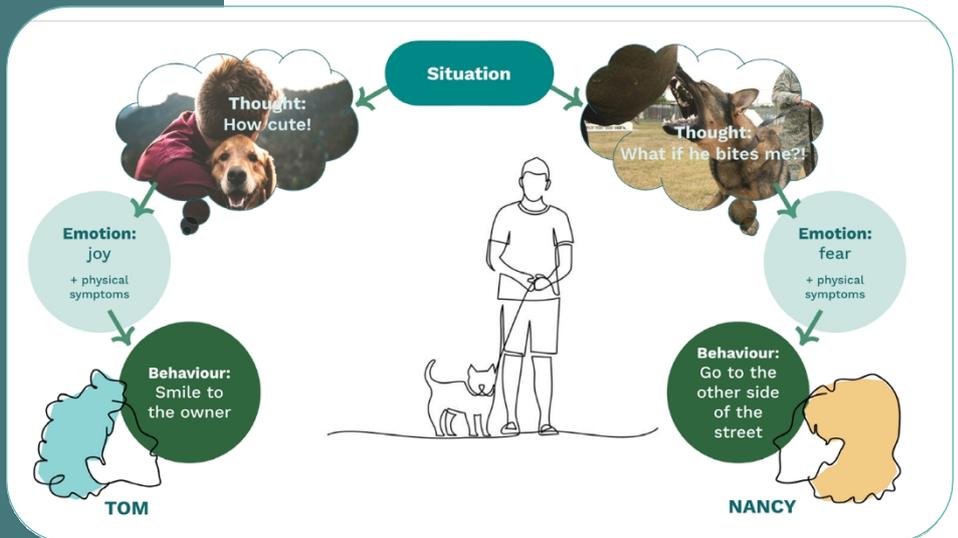
## Das Modell der kognitiven Verhaltenstherapie

Ein sehr nützliches Modell, um zu verstehen, wie Gedanken, Gefühle und Handlungen uns und unser Wohlbefinden beeinflussen, ist das CBT-Modell. Dieses Modell bildet die Grundlage der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), die von dem Psychologen Aron Beck entwickelt wurde.

*Stell dir eine Situation vor. Ein Hund kommt auf zwei Menschen zu, die auf der Straße gehen. Nennen wir die erste Person Tom und die zweite Nancy. Wie reagieren sie auf den Hund? Das hängt von vielen Bedingungen ab.*

*Stellen wir uns vor, Tom mag Hunde, er hat einen bei zu Hause und er ist an sie gewöhnt. Nancy jedoch hat als Kind von einem Hund gebissen wurde. Wahrscheinlich werden sich Toms und Nancys Gedanken, Gefühle und Handlungen stark voneinander unterscheiden.*

Bild 1



Daraus folgt, dass die Gefühle nicht direkt aus der Situation kommen. Dazwischen liegen unsere Gedanken über das Geschehen, die auf unseren bisherigen Lebenserfahrungen beruhen. Unser Handeln wiederum wird von unseren Gedanken und Gefühlen beeinflusst.

Was könnten Tom und Nancy tun?  
Ihre möglichen Gedanken, Gefühle und Handlungen sind in Abbildung 1 dargestellt.

Aus diesem Beispiel können wir ein vereinfachtes CBT-Modell konstruieren (Abbildung 2).

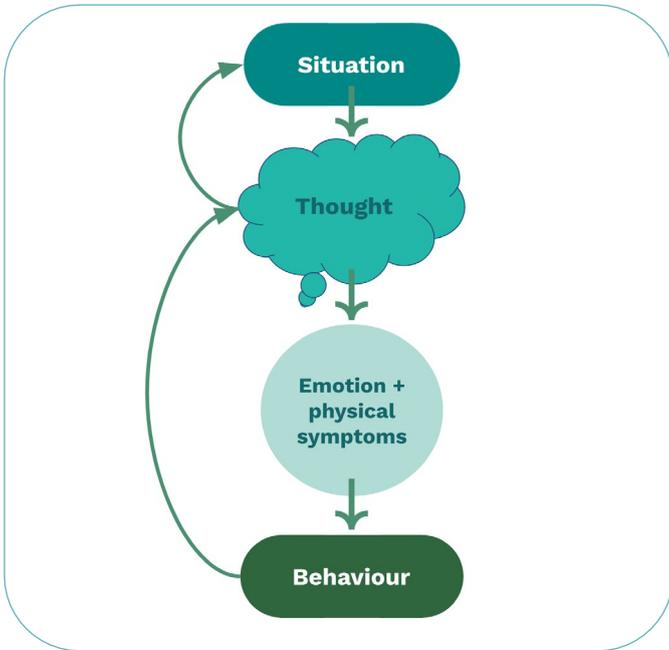


Abbildung 2. Vereinfachtes CBT-Modell

Die Dinge sind jedoch ein bisschen komplexer. Die meisten Teile des Modells beeinflussen sich gegenseitig direkt (Abbildung 3).

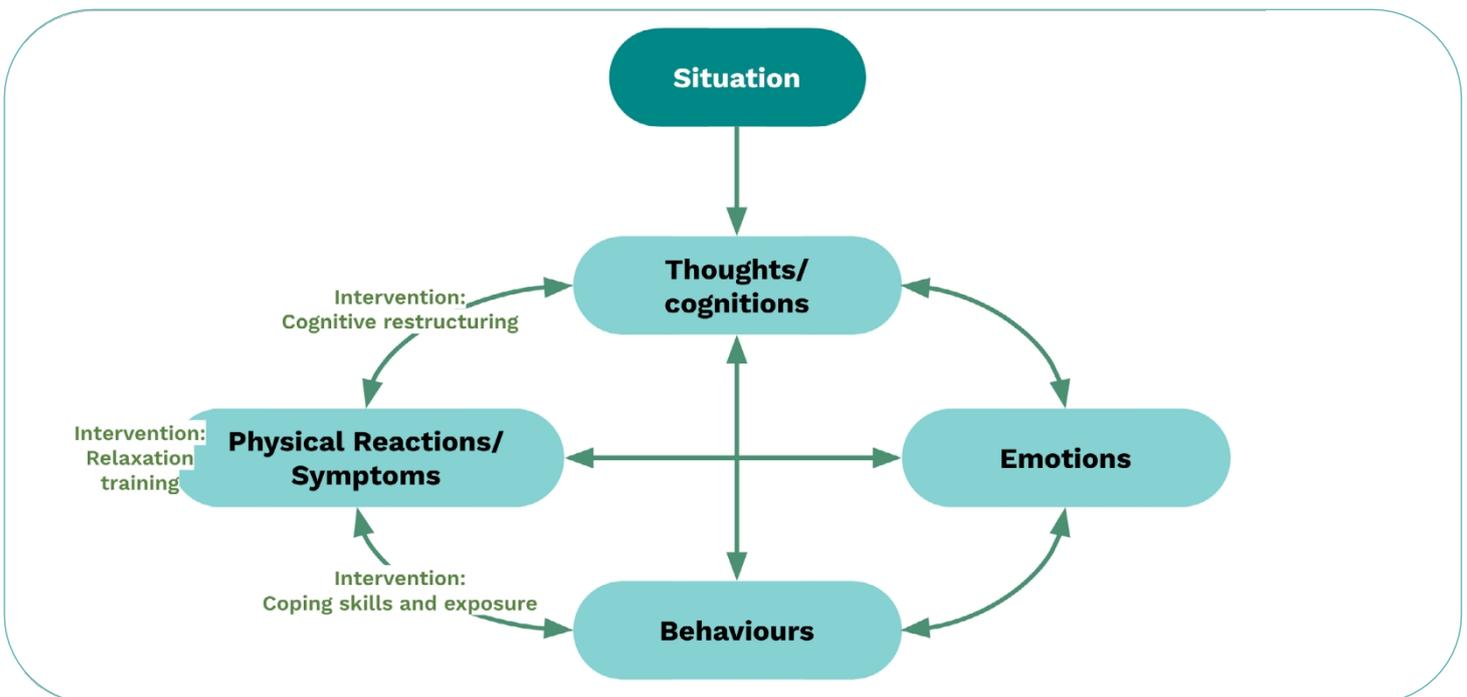


Abbildung 3. Das CBT-Modell der fünf Bereiche

Beachte, dass nach dieser Theorie die Situation andere Teile des Modells nur durch unsere Gedanken und Kognitionen beeinflusst. Das bedeutet, dass unser Gehirn eine Situation immer in irgendeiner Weise interpretiert, bevor die Situation unsere Gefühle, körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen beeinflussen kann. Diese Interpretation kann so schnell und automatisch erfolgen, dass wir uns ihrer nicht bewusst sind, aber sie ist dennoch vorhanden. Die Erkenntnis kann ein verbalisierter Gedanke oder ein schnelles geistiges Bild sein (zum Beispiel das Bild eines wütenden Hundes).

Wie können wir uns selbst nach diesem Modell beeinflussen?

Das kannst du tun, indem du:

- + Gedanken analysieren und sie in realistischere und/oder motivierendere Gedanken umwandeln
- + Emotionen akzeptieren
- + Etwas anders machen

Auf den folgenden Seiten werden verschiedene Techniken vorgestellt. Über den Beschreibungen steht jeweils, welchen Teil des CBT-Modells die Technik am meisten beeinflusst.

**HINWEIS FÜR TRAINERINNEN**

Für TrainerInnen ist es wichtig, das CBT-Modell zu verstehen und zu erläutern, da es zeigt, dass schwierige Gefühle auf verschiedene Arten angesprochen werden können, und es hilft zu klären, warum verschiedene Techniken effektiv. Während der Ausbildung sollten die TrainerInnen die Fachkräfte der Jugendarbeit ermutigen, das Modell selbst zu begreifen, aber sie müssen es den Jugendlichen, die sie betreuen, nicht erklären. Das Verständnis des Modells und seiner Techniken ermöglicht es den Fachkräften der Jugendarbeit, ihre Herangehensweise an die individuellen Bedürfnisse anzupassen, denn manche bevorzugen die Arbeit mit Gedanken, während andere körperliche Übungen bevorzugen. Du musst kein Experte für psychische Gesundheit sein, um von diesem Wissen zu profitieren, aber denk daran, dass du keine kognitive Verhaltenstherapie anbietest, sondern deren Grundprinzipien und einfachere Techniken anwendest.

1

GEDANKEN

## STOPP: eine Übung zum Einnehmen einen Schritt zurücktreten und die Gedanken analysieren

Bei dieser Übung kann es hilfreich sein, den Jugendlichen zu bitten, Dinge aufzuschreiben. Das hilft dabei, die Gedanken besser zu sortieren. Am besten fängst du mit einer mittelschweren Situation an und arbeitest dich zu schwierigeren Situationen vor. Erkläre dem jungen Menschen, dass es sich um eine Fähigkeit handelt, die erlernt und geübt werden muss. Nur so wird es zur Selbstverständlichkeit, in schwierigen Situationen im Kopf oder auf dem Papier zu schreiben.

**STOPP!** - Halte einfach einen Moment inne.

Atme tief durch - Nimm deine Atmung wahr, die Empfindungen, die entstehen, wenn die Luft in deinen Körper ein- und ausströmt.

**OBSERVE** - Versuche, das Geschehen objektiv zu betrachten, ohne zu urteilen.

1. Welche Emotionen empfindest du? (*Verwende eine Liste von Emotionen oder das Emotionsrad, falls nötig*)
2. Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?
3. Welche Empfindungen kannst du in deinem Körper spüren?
4. Wie lässt sich die Situation so objektiv wie möglich beschreiben?

**PULL BACK** - Bringe etwas **PERSPEKTIVEN** ein.

Wähle einen beunruhigenden Gedanken, der dir in den Sinn gekommen ist. Hier gibt es mehrere Wege, die du einschlagen kannst, um den Gedanken zu analysieren.

1. Schau dir die Beweise an. Steht der Gedanke im Einklang mit der Realität? Was sind die Argumente, die dafür und dagegen sprechen, dass der Gedanke wahr ist? Was wäre eine ausgewogenere Sichtweise der Situation, die alle Beweise berücksichtigt?
2. Welche Auswirkungen hat es, wenn du diesen Gedanken für wahr hältst? Ist es gut für dich, an ihm festzuhalten? Hilft es dir, im Einklang mit deinen Werten zu leben und deinen Zielen näher zu kommen? Gibt es eine andere Möglichkeit, die Situation zu sehen?
3. Welchen Rat würdest du einem Freund geben, der diesen Gedanken hegt? Was würde eine andere Person, der du vertraust, über die Situation denken?

**PRAXIS** - Überlege dir, was du in dieser Situation am besten tun würdest, nachdem du sie ausgewogen betrachtet hast.

- + Musst du handeln oder die Dinge einfach so lassen, wie sie sind?
- + Wenn du bereits auf eine Weise gehandelt hast, die dir nicht gefällt, wie kannst du es beim nächsten Mal besser machen?
- + Was kannst du tun, das zu deinen Werten passt?
- + Worauf kannst du deine Aufmerksamkeit richten?
- + Was hast du bei dieser Übung gelernt?

### GUT ZU WISSEN

Es ist wichtig, einen Gedanken, der wahr ist, nicht zu entkräften (z.B. die Welt und die Menschheit sind in großer Gefahr). Bei einem Gedanken, der mit der Realität übereinstimmt, wäre es besser, die Optionen 2 oder 3 aus der Liste unter "Zurückziehen" zu wählen.

Du kannst den/die Jugendliche/n die Fragen lesen lassen und ihn/sie fragen, welcher Block ihn/sie gerade am meisten anspricht. Es ist nicht nötig, alle Blöcke im Teil "Perspektive" abzudecken oder alle Fragen im Abschnitt "Methode" zu beantworten.

2

GEDANKEN

GEFÜHLE

## Radikale Akzeptanz

Diese Fähigkeit geht auf die Arbeit von Marsha Linehan zurück und wird in der dialektischen Verhaltenstherapie (DBT) eingesetzt. Es ist etwas schwierig, diese Fähigkeit zu vermitteln, wenn du sie nicht selbst praktiziert hast. Sie ist jedoch eine wichtige Voraussetzung, um auf Veränderungen hinzuarbeiten. Um etwas zu ändern, musst du die Dinge erst einmal so akzeptieren, wie sie jetzt sind, und der Wahrheit ins Auge sehen. Das Wichtigste ist vielleicht, dass der junge Mensch versteht, was *keine* radikale Akzeptanz ist: Es ist *keine* Zustimmung zu Dingen, die nicht in Ordnung sind, und es bedeutet *nicht*, aufzugeben oder passiv zu sein. Es ist ein tiefer Prozess der Akzeptanz in deinem Geist, deinem Herzen und deinem Körper. Es geschieht, wenn du aufhörst, gegen die Realität anzukämpfen und die Bitterkeit loslässt.

### VOR DER ÜBUNG: DENKE ÜBER FOLGENDES NACH

#### WAS MÜSSEN WIR AKZEPTIEREN?

1. Realität (die Fakten über die Vergangenheit und Gegenwart, auch wenn sie uns nicht gefallen)
2. Dass es Grenzen für die Art und Weise gibt, wie du die Zukunft beeinflussen kannst (aber du musst nur realistische Grenzen akzeptieren)
3. Das Leben ist lebenswert, auch wenn es schmerzhaft Dinge enthält

#### WARUM IST ES WICHTIG, RADIKAL ZU AKZEPTIEREN?

1. Die Realität zu leugnen, ändert sie nicht
2. Um die Realität zu ändern, musst du sie zuerst akzeptieren
3. Es ist nicht möglich, Schmerzen im Leben vollständig zu vermeiden
4. Realitätsverweigerung macht Schmerz zum Leiden
5. Nicht zu akzeptieren kann dazu führen, dass sich Gefühle wie Bitterkeit, Unglücklichsein, Wut und Traurigkeit endlos in die Länge ziehen
6. Akzeptanz kann Kummer verursachen, aber normalerweise folgt darauf ein tiefes Gefühl des Friedens

#### ÜBUNG:

1. Beachte einfach, wie du die Realität leugnest oder gegen sie ankämpfst.
2. Erinnerung dich daran, dass die Dinge so sind, wie sie sind. Du kannst die Vergangenheit nicht ändern.
3. Erinnerung dich daran, dass die Realität ihre Ursachen hat. Eine Vielzahl von Bedingungen hat dazu geführt, dass die Dinge so sind, wie sie jetzt sind. Beachte, wie diese Bedingungen dein Leben beeinflusst haben. Aufgrund dieser Bedingungen ist es praktisch logisch, dass die Dinge so sind, wie sie jetzt sind.
4. Übe die Methode der radikalen Akzeptanz mit deinem ganzen Wesen (Geist, Körper und Seele). Sei kreativ in der Art und Weise, wie du das tust (nutze Achtsamkeit, Entspannung, Beten, Vorstellungskraft, Zeichnen, gehe an Orte, die dir helfen usw.)
5. Achte auf deine körperlichen Empfindungen, während du versuchst, sie radikal anzunehmen.
6. Sag dir, dass das Leben lebenswert sein kann, auch wenn es mit Schmerzen verbunden ist.
7. Wenn dir diese Art der Akzeptanz unangenehm ist, solltest du die Vor- und Nachteile abwägen (wenn möglich auf Papier).
8. Wenn du an diesem Punkt nicht völlig akzeptieren kannst, akzeptiere, dass du nicht akzeptieren kannst.

3

## GEDANKEN

## Werte und Ziele

Es kann hilfreich sein, mit jungen Menschen über ihre Werte zu sprechen. Erkläre ihnen, dass es nie möglich ist, einen Wert zu "erreichen", so wie du ein Ziel erreichen würdest. Das Leben kann als eine nie endende Reise betrachtet werden, auf der du dich auf deine Werte zubewegst und versuchst, in Übereinstimmung mit ihnen zu leben (wie eine Motte, die zum Mond fliegt).

Es kann hilfreich sein, ihnen eine Liste mit Werten zu zeigen und zu besprechen, welche für sie am wichtigsten sind.

## GRUNDWERTE-LISTE

Authentizität	Gerechtigkeit
Leistung	Freundlichkeit
Abenteuer	Wissen
Autorität	Führung
Autonomie	Lernen
Balance	Liebe
Schönheit	Loyalität
Kühnheit	Sinnvolle Arbeit
Mitgefühl	Natur
Herausforderung	Offenheit
Gemeinschaft	Optimismus
Kompetenz	Frieden
Beitrag	Vergnügen
Kreativität	Selbstbewusstsein
Neugierde	Beliebtheit
Entschlossenheit	Erkennen
Umwelt	Religion
Fairness	Reputation
Glaube	Respekt
Ruhm	Verantwortung
Freundschaften	Sicherheit
Spaß	Leistung
Wachstum	Spiritualität
Glück	Status
Ehrlichkeit	Erfolg
Humor	Vertrauenswürdigkeit
Einfluss	Reichtum
Innere Harmonie	Weisheit

Dann kannst du ein paar Werte nehmen und besprechen, wie du klare Ziele formulieren kannst, auf die der junge Mensch hinarbeiten kann, um in Übereinstimmung mit seinen Werten zu leben.

## SMART ZIELE

Es ist gut, sich SMART-Ziele vor Augen zu halten. Ein gutes Ziel ist:  
**Spezifisch** - Es sollte eng genug gefasst sein, um eine effektive Planung zu ermöglichen. Du kannst große Ziele in kleine Schritte unterteilen.  
**Messbar** - Es ist gut, wenn du einen objektiven Weg hast, um zu messen, ob das Ziel erreicht wurde oder nicht.  
**Erreichbar** - Vergewissere dich, dass du dein Ziel innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens vernünftig erreichen kannst.  
**Realistisch/Relevant** - Es sollte realistisch sein und mit deinen Werten übereinstimmen.  
**Zeitlich** - Setze ein realistisches Enddatum, um die Motivation zu erhöhen.

4

## GEFÜHLE

## Anker auf dem Boden

Dies ist eine Erdungsübung, die den Jugendlichen hilft, ihr Bewusstsein im gegenwärtigen Moment zu verankern. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir dazu, uns in unseren Gedanken zu verlieren. Richte dein Bewusstsein auf den Punkt, der am weitesten von deinem Kopf entfernt ist. Das heißt, auf deine Füße. Das ist eine gute Alternative für Menschen, die keine Atemübungen mögen. Am besten machst du diese Übung im Stehen, aber sie kann auch im Sitzen durchgeführt werden. Dann sollte die Aufmerksamkeit auf das Gesäß gerichtet werden. Die Übung kann sowohl mit offenen als auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.

## KURZFASSUNG:

1. Stehe mit deinen Füßen fest auf dem Boden.
2. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Spüre die Schwerkraft, die dich zur Erde zieht.
3. Spüre die Spannung in deinen Füßen und Beinen, während du dich aufrecht hältst.
4. Spüre, wie deine Füße das Gewicht deines ganzen Körpers tragen. Dieses Gefühl der Schwere fließt von deinem Kopf durch deine Wirbelsäule in deine Beine und Füße.

## FÜR DIE LANGE VERSION FÜGST DU DIESE HINZU:

5. Stell dir vor, du bist ein Baum im Wind. Verlagere das Gewicht deines Körpers sanft auf die Zehen, dann auf die Fersen, nach rechts, nach links.
6. Lege nun fast dein gesamtes Körpergewicht auf deinen rechten Fuß. Dann auf deinen linken Fuß.
7. Wenn du möchtest, kannst du jetzt ein paar achtsame Schritte machen und dabei bemerken, wie sich dein Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagert.
8. Stelle dich wieder hin und spüre, wie dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt wird.
9. Erweitere nun dein Bewusstsein. Mach dir Notizen darüber, was du hörst und siehst. Wo bist du?

5

## GEFÜHLE

## Die 5-Sinne-Übung

Dies ist eine gute Übung zur Erdung. Sie hilft den Jugendlichen, sich für eine Weile von ihren Gedanken zu lösen und sich auf die gegenwärtige Erfahrung im Hier und Jetzt einzustimmen. Es ist wichtig zu beachten, dass es auch in Ordnung ist, nichts zu spüren. Die Übung besteht dann darin, das Fehlen jeglicher Empfindung zu erleben (z. B. das Fehlen von Geruch). Die Übung kann auf zwei Arten durchgeführt werden: entweder im Stillen oder indem du die Dinge, die du wahrnimmst, laut aussprichst.

1. Nimm fünf Dinge wahr, die du sehen kannst. Schau dich um.
2. Nimm vier Dinge wahr, die du fühlen kannst. Stimmt euch auf euren Tastsinn ein.
3. Achte auf drei Dinge, die du hören kannst. Hör genau hin.
4. Beachte zwei Dinge, die du riechen kannst. Nimm zwei Gerüche wahr, die du erkennst, und benenne sie.
5. Nimm eine Sache wahr, die du schmecken kannst. Denke an seinen Geschmack auf deiner Zunge.

## Die Achtsamkeitsübung der Atmung

...hat 4 grundlegende Schritte. Bei den ersten beiden werden die Atemzüge gezählt, bei den anderen beiden nicht. Es ist wichtig, dass der/die Jugendliche bei dieser Übung nicht versucht, sein/ihr Atemmuster in irgendeiner Weise zu verändern. Es kann allerdings ziemlich schwierig sein, die loslassen und einfach beobachten. Du kannst sagen, dass auch das völlig normal ist.

Es ist wichtig, dass du die Schritte kurz erklärst, bevor du die Übung zum ersten Mal mit dem jungen Menschen durchführst. Die Länge der Übung kann variieren, aber es ist vielleicht besser, sie nicht zu lang zu machen, wenn du sie zum ersten Mal ausprobierst.

In jeder Phase ist es hilfreich, gelegentlich etwas zu sagen wie: "Wenn du dich von Gedanken hinreißen lässt, ist das normal, Das passiert uns allen. Nimm es einfach wahr und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deine Atmung." Wenn du so lange stillstehst, kann das zu Verspannungen und sogar Schmerzen führen. Weisen Sie die Teilnehmenden darauf hin, dass sie ihre Position während der Übung frei verändern können, wenn nötig.

Wenn du das Drehbuch vorliest, mach es langsam und achte darauf, dass du zwischen den Sätzen eine Pause machst.

### EINFÜHRUNG

Für diese Übung kannst du dich entweder hinsetzen oder hinlegen. Die traditionelle Art ist das Sitzen. Achte auf deine Körperhaltung. Es ist gut, eine Position zu finden, in der dein Rücken natürlich gerade ist (z.B. kniend auf ein paar Kissen oder im Schneidersitz auf einem Kissen). Achte darauf, dass dein Nacken nicht verspannt ist. Dazu kannst du deinen Kiefer sanft in Richtung der Vorderseite deines Nackens bewegen und die Rückseite deines Nackens länger werden lassen. Spüre, wie die Schwerkraft deinen Körper zum Boden zieht und stelle dir gleichzeitig vor, dass dein Kopf nach oben strebt (nach oben und leicht nach vorne, damit du den Nacken nicht verspannst).

*(längere Pause)*

Achte nun auf alle Geräusche, die du um dich herum hörst. Beurteile sie nicht als gut oder schlecht, sondern beobachte sie einfach.

*(Pause)*

Achte auf deine Gefühle. Wie fühlst du dich jetzt gerade?

*(Pause)*

Nimm alle Gedanken wahr, die dir in den Kopf kommen. Versuche, dich nicht von den Gedanken mitreißen zu lassen, sondern lass sie einfach kommen und wieder verschwinden. Wenn du irgendwann während der Übung merkst, dass du dich in deinen Gedanken verlierst, ist das normal, das passiert jedem. Nimm das einfach zur Kenntnis und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deine Atmung.

### STUFE 1

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Beobachte ihn einfach und versuche nicht, ihn zu verändern. Achte darauf, wie sich dein Körper ausdehnt und zusammenzieht. Du kannst auch die kleinen Pausen zwischen Ein- und Ausatmung wahrnehmen. Zähle deine Atemzüge nach jedem Ausatmen von 1 bis 10. Dann beginne wieder bei 1 und so weiter. Wenn du den Überblick verlierst, fang einfach wieder bei 1 an.

### STUFE 2

Zähle deine Atemzüge kurz vor jedem Einatmen von 1 bis 10. Beginne dann wieder bei 1.

### STUFE 3

Lass das Zählen los. Beobachte einfach deinen Atem. Du kannst dir deines ganzen Körpers bewusst sein, wie er sich mit jedem Atemzug sanft bewegt.

### STUFE 4

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Stelle, an der dich die Luft zuerst berührt, wenn sie in deinen Körper eintritt. Das kann irgendwo in der Nase, im Rachen oder an der Oberlippe sein.

Achte auf die subtilen Empfindungen.

### BEENDIGUNG DER ÜBUNG

Lenke dich jetzt von deiner Atmung ab. Nimm dir ein paar Augenblicke Zeit, um wahrzunehmen, wie du dich jetzt fühlst.

Wie fühlt sich dein Körper an? Hat sich etwas verändert?

*(Pause)*

Fühlst du irgendwelche Emotionen? Wo sind sie in deinem Körper?

*(Pause)*

Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

*(Pause)*

Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und beende die Übung.

### HINWEIS ZU ATEMÜBUNGEN

Atemübungen können auf zwei verschiedene Arten durchgeführt werden. Bei der einen Methode achtet man einfach auf die Atmung, wie sie ist, was eine Achtsamkeitsübung darstellt. Bei der anderen Methode werden die Ausatmungen bewusst länger als die Einatmungen gemacht, wodurch das parasympathische Nervensystem, der sogenannte "Ruhe- und Verdauungsmodus", aktiviert wird und eine Entspannung eintritt.

Zu Beginn ist es wichtig zu sagen, dass nicht jeder von den Atemübungen profitiert; manche fühlen sich vielleicht eher ängstlich. Sag den Jugendlichen, dass es immer in Ordnung ist, aufzuhören, wenn sie sich unwohl fühlen.

7

GEFÜHLE

## Verkörperter Check-In

Das könnte eine Gruppenübung zu Beginn einer Sitzung sein, zu erden und die Teilnehmenden in den gegenwärtigen Moment und in ihren Körper zu bringen.

### VOR DER ÜBUNG

Bevor du mit dem Check-in beginnst, solltest du sie anleiten, eine bequeme Sitz- oder Stehposition einzunehmen, die Fußsohlen auf den Boden zu stellen und die Unterstützung des Bodens oder des Stuhls zu spüren.

Nimm dir einen Moment Zeit, um zu überlegen, wo du bist.

Schließe deine Augen, wenn du willst, und mach es dir bequem.

Nimm wahr, ob du IN deinem Körper bist und in welchem Ausmaß.

Spüre den Kontakt deines Körpers mit den Oberflächen, die ihn stützen.

Kannst du dich auf die Unterstützung des Bodens/Stuhls/der Wand verlassen?

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem: Wo ist er? Wie ist er?

Folge deinem Atem, richte deine Aufmerksamkeit auf den Unterbauch.

Kannst du es weich machen? Bleibe einen Moment lang stehen, nimm den Atem wahr, aber auch jede Empfindung oder Wahrnehmung.

Kannst du das Gefühl, das du empfindest, bewegen oder verändern?

Nimm wahr, ob du in deinem Körper bist und in welchem Ausmaß.

Öffne deine Augen und sieh, wo du bist.

8

GEFÜHLE

## Vorstellen von Emotionen

Diese Übung hilft dabei, Emotionen zu visualisieren und so Abstand von ihnen zu gewinnen (und vielleicht ein Gefühl der Klarheit). Es ist wichtig zu wissen, dass nicht jeder Mensch eine natürliche Begabung hat, sich Dinge visuell vorzustellen. Es wäre also gut, den Jugendlichen vor der Übung zu sagen, dass es auch in Ordnung ist, wenn du kein klares Bild von der Emotion vor deinem geistigen Auge hast.

Es kann sinnvoll sein, zunächst mit einer angenehmen Emotion zu üben und dann zu schwierigeren Emotionen überzugehen. Wenn der junge Mensch derzeit keine Emotionen empfindet, wäre es eine gute Idee, ihm dabei zu helfen, sich an eine kürzliche Situation zu erinnern und sich diese vorzustellen, in der Emotionen hochkamen. Es ist einfacher, diese Übung mit geschlossenen Augen zu machen, aber wenn sich das unangenehm anfühlt, kann der junge Mensch seinen Blick auf einen neutralen Punkt richten (z. B. die Wand, den Boden). Es ist auch gut zu sagen, dass es normal ist, dass andere Gedanken auftauchen und die Übung stören: Du solltest das einfach zur Kenntnis nehmen und deinen Geist immer wieder auf die Übung konzentrieren.

Viele Menschen empfinden diese Übung anfangs als etwas seltsam und das ist normal, aber die Übung kann dabei helfen, die eigenen Gefühle besser zu akzeptieren.

1. Was fühlst du jetzt gerade? Was spürst du in deinem Körper? Gib dem Gefühl einen Namen (*ggf. mit Hilfe einer Liste*). Wenn du mehrere hast, wähle einfach eine aus.
2. Schließe deine Augen und stell dir vor, dass du die Emotion aus deinem Körper und lege sie etwa einen Meter vor dich. Keine Sorge, du wirst sie in ein paar Minuten wieder zurückbringen!
3. Wenn das Gefühl eine Größe hätte, wie groß wäre sie?
4. Wenn das Gefühl eine Form hätte, wie würde sie aussehen?
5. Wenn das Gefühl eine Farbe hätte, welche wäre das?
6. Wie sehen die Kanten aus? Klar, weich oder unscharf?
7. Sieht es fest oder durchsichtig aus?
8. Bleibt es still oder bewegt es sich?
9. Erinnert es dich an eine bestimmte Sache?
10. Jetzt stell dir die Emotion in der Größe, Form und Farbe vor, die du ihr gegeben hast. Schau es dir einfach ein paar Momente lang an und lass es so sein, wie es ist.
11. Wenn du bereit bist, steckst du die Emotion zurück in deinen Körper, wo du sie hergenommen hast.
12. Nimm wahr, was mit den Gefühlen in deinem Körper passiert, wenn du ein- und ausatmest, wie sie sich mit jedem Atemzug bewegen.
13. Atme tiefer ein. Nimm wahr, was mit der Emotion passiert.
14. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen und kehre in den gegenwärtigen Moment und deine Umgebung zurück.

### NACH DER ÜBUNG

1. Hast du eine Veränderung deiner Gefühle bemerkt, als du ein wenig Abstand davon genommen hast?
2. Wie ist deine Reaktion auf die Emotionen anders?
3. Bist du mehr verzweifelt als vorher oder weniger?
4. Hat das Gefühl nach der Übung anders ausgesehen oder sich anders angefühlt?
5. Hast du bemerkt, dass deine Gedanken die Übung beeinträchtigen? Das ist völlig normal.

## Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist eine Übung, die Stress und Ängste im Körper abbaut, indem jeder Muskel langsam angespannt und dann wieder entspannt wird. Es ist wichtig zu wissen, dass die entspannende Wirkung durch die Methode verstärkt wird. Es ist gut, sie zur täglichen Routine zu machen.

Wenn du die Übung leitest, achte darauf, dass du den Teilnehmenden genug Zeit lässt, um die Entspannung wirklich zu spüren und zu erleben. Die Anspannungsphase kann relativ kurz sein (z.B. 5 Sekunden). Klassischerweise wird mit den Füßen begonnen, aber es ist auch möglich, mit dem Kopf zu beginnen. Beide haben ihre eigenen Vorteile.

Beginne damit, dich auf den Rücken zu setzen oder zu legen. Wenn du dich wohl fühlst, schließe deine Augen.

Nimm einen tiefen Atemzug und halte ihn ein paar Sekunden lang an. Spüre die Spannung, die damit verbunden ist.

*(5 Sekunden Pause)*

Lass deinen Atem los und atme normal, spüre die Entspannung in deinem Brustkorb.

*(10-15 Sekunden Pause)*

Spanne deine Füße an, indem du die Zehen und das Fußgewölbe krümmst.

*(5 Sekunden Pause)*

Löse die Spannung. Nimm die Entspannung wahr, eventuell ein Gefühl von Wärme.

*(10-15 Sekunden Pause)*

Konzentriere dich auf deine Waden. Halte sie ganz fest!

*(5 Sekunden Pause)*

Entspanne nun deine Waden und merke, wie es sich anfühlt.

*(10-15 Sekunden Pause)*

Als Nächstes spannst du deine Oberschenkel und dein Becken an, indem du deine Oberschenkel zusammenpresst.

*(5 Sekunden Pause)*

Löse die Spannung in deinen Oberschenkeln und deinem Becken. Nimm die Empfindungen wahr, die damit einhergehen.

*(10-15 Sekunden Pause)*

Spann deinen Bauch an. Das kannst du tun, indem du deinen Bauch einziehst.

*(5 Sekunden Pause)*

Lasse die Spannung los und spüre die Entspannung in deinem Bauch.

*(10-15 Sekunden Pause)*

Spanne nun die Muskeln in deinem Rücken an. Du kannst deine Schultern hinter dir zusammenziehen.

*(5 Sekunden Pause)*

Löse die Spannung. Nimm den Unterschied wahr, den es in deinem Körper bewirkt.

*(10-15 Sekunden Pause)*

Jetzt spanne die Muskeln deiner Arme an.

*(5 Sekunden Pause)*

Löse die Spannung in deinen Armen und erlebe das Gefühl der Entspannung.

*(10-15 Sekunden Pause)*

Spanne deine Hände an. Mache dazu eine Faust.

*(5 Sekunden Pause)*

Lass nun deine Hände los. Nimm wahr, wie sie sich schlaff und entspannt anfühlen.

*(10-15 Sekunden Pause)*

Spanne deine Schultern an, indem du sie zum Kopf hochziehst.

*(5 Sekunden Pause)*

Entspanne deine Schultern. Lass sie schlaff werden.

*(10-15 Sekunden Pause)*

Spanne deinen Kiefer an, indem du die Zähne zusammenpresst.

*(5 Sekunden Pause)*

Entspanne deinen Kiefer. Spüre, wie sich die Seiten deines Kopfes entspannen.

*(10-15 Sekunden Pause)*

Spanne dein Gesicht an, indem du die Muskeln um deine Augen und deinen Mund verzerrst. Das kannst du tun, indem du ein lustiges Gesicht machst.

*(5 Sekunden Pause)*

Entspanne dein Gesicht. Spüre, wie sich die Muskeln um deine Augen und deinen Mund lockern.

*(10-15 Sekunden Pause)*

Zum Schluss spannst du deinen ganzen Körper an. Deine Füße, Beine, Bauch, Brust, Arme, Kopf und Nacken.

*(5 Sekunden Pause)*

Entspanne deinen ganzen Körper. Erlaube deinem ganzen Körper, schlaff zu werden. Nimm das Gefühl von Wärme oder Kribbeln wahr. Fühle, dass dein ganzer Körper sehr schwer ist. Spüre, wie die Schwerkraft dich festhält und zum Boden zieht.

*(längere Pause)*

Wenn du bereit bist, beginne, deine Finger und Zehen sanft zu bewegen.

*(10-15 Sekunden Pause)*

Dehne deine Muskeln und öffne deine Augen, wenn du bereit bist.

## Langsam atmen Mit verlängerten Ausatmungen

Diese Übung gibt es in vielen Variationen. Es ist wichtig, dem Jugendlichen zu sagen, dass es nicht wichtig ist, eine bestimmte Anzahl von Sekunden zu erreichen. Das Hauptziel ist es, die Ausatmung länger als die Einatmung zu machen. Es ist wichtig, dass du auf das hörst, was dein Körper in dem jeweiligen Moment braucht. Einige Möglichkeiten:

### OPTION 1

Zähle bis 4 und atme dabei ein,  
zähle bis 6 und atme dabei aus.

### OPTION 2

Zähle bis 4 und atme dabei ein,  
zähle bis 8 und atme dabei aus.

### DIE 4-7-8 TECHNIQUE

Atme 4 Sekunden lang ein,  
Halte deinen Atem für 7 Sekunden an,  
atme 8 Sekunden lang aus.

### HINWEIS ZU ATEMÜBUNGEN

Atemübungen können auf zwei verschiedene Arten durchgeführt werden. Bei der einen Methode achtet man einfach auf die Atmung, wie sie ist, was eine Achtsamkeitsübung darstellt. Bei der anderen Methode werden die Ausatmungen bewusst länger als die Einatmungen gemacht, wodurch das parasympathische Nervensystem, der sogenannte "Ruhe- und Verdauungsmodus", aktiviert wird und eine Entspannung eintritt.

Zu Beginn ist es wichtig zu sagen, dass nicht jeder von den Atemübungen profitiert; manche fühlen sich vielleicht eher ängstlich. Sag den Jugendlichen, dass es immer in Ordnung ist, aufzuhören, wenn sie sich unwohl fühlen.

## TIPP-Fähigkeiten

In einer Krise, wenn die Gefühle überwältigend sind, können diese Fähigkeiten hilfreich sein.

### TEMPERATUR

Spritze dir kaltes Wasser ins Gesicht oder tauche deinen Kopf in ein mit kaltem Wasser gefülltes Waschbecken und halte für eine Weile die Luft an.

Theoretisch können auch heiße Temperaturen verwendet werden (z. B. eine heiße Sauna), aber Kälte ist der klassischere Weg.

*Wichtig! Wende die Spültechnik NICHT an, ohne mit deinem Arzt zu sprechen, wenn du Herzprobleme, Bulimie oder Anorexia nervosa hast!*

### INTENSIVE ÜBUNG

Geh mindestens 20 Minuten laufen oder radeln. Wenn du keine Zeit hast, laufe, springe oder tanze einfach eine Weile auf der Stelle.

### SCHRITTWEISE ATMUNG

Die Ausatmungen sollten länger sein als die Einatmungen. Siehe die Atemübungen auf der linken Seite.

### PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Weitere Informationen findest du in Übung 9.

## Sich mit anderen verbinden

Ermutige den jungen Menschen, mit anderen Gleichgesinnten in Kontakt zu treten. Das kann in bestimmten Gruppen, mit Einzelpersonen oder mit Umweltorganisationen geschehen.

Es ist sehr wichtig, dass du mit deinen Sorgen nicht alleine bist.

## Eine sinnvolle Maßnahme ergreifen

Eines der besten Gegenmittel gegen die Klimakrise ist es, sinnvolle Maßnahmen zu ergreifen und sich mit anderen zu vernetzen. Aktionen können in 6 grundlegende Rahmen eingeteilt werden um zur Lösung der Klimakrise beizutragen: **Gerechtigkeit, Reduzierung, Schutz, Sequestrierung, Einfluss und Unterstützung.**

Das kann bedeuten, dass du dich über regenerative Landwirtschaft informierst, deinen Einfluss geltend machst, um einen Gemeinschaftskompost anzulegen, eine Vielfalt von Pflanzen in deinem Garten anbaust, Flecken für Ungeziefer in deinem Garten hinterlässt, dich ehrenamtlich in einer lokalen NGO engagierst, dich einem Gemeinschaftsgarten anschließt, deine Lebensmittel auf lokalen Märkten kaufst (wenn möglich von regenerativen Unternehmen, die sich in Frauenhand befinden), einen Meinungsbeitrag für eine Zeitung schreibst, dich an Arbeitseinsätzen zur Wiederherstellung eines Naturgebiets beteiligst und vieles mehr.

### MEHR LERNEN

Mehr über den Rahmen für sinnvolles Handeln erfährst du hier: [regeneration.org/frameworks-for-action](https://regeneration.org/frameworks-for-action)

Hier findest du eine Vielzahl von Aktionen: [regeneration.org/nexus](https://regeneration.org/nexus)

14

VERHALTEN

## Beruhigung durch die Sinne

Wenn du aufgeregt bist, können beruhigende sinnliche Erfahrungen eine große Hilfe sein. Du kannst zuerst die 5-Sinne-Übung durchführen (Übung 5).

Überlege dir gemeinsam mit dem jungen Menschen für jeden der fünf Sinne positive Aktivitäten und Erfahrungen. Du kannst auch die folgende Liste als weitere Inspiration verwenden:

- SEHEN:** Schau dir etwas Schönes an, beobachte Leute, mache einen Schaufensterbummel, gehe in eine Kunstgalerie, ins Kino oder schau dir ein schönes Video an
- HÖREN:** Höre beruhigende Musik, achte auf Geräusche, singe dein Lieblingslied, spiele ein Instrument
- TOUCH:** Nimm ein heißes Bad oder eine Dusche, streichle deinen Hund oder deine Katze, umarme jemanden, zieh dir bequeme Kleidung an
- Duften:** Verwende eine Lieblingsseife/einen Lieblingsparfum, eine Duftkerze anzünden, an Blumen riechen, Popcorn machen, eine Orange schälen
- GESCHMACK:** Kaug dein Lieblingskaugummi, iss ein Lieblingsessen, iss achtsam, trinke heiße Schokolade

15

VERHALTEN

## Vitamine für die geistige Gesundheit

Junge Menschen und insbesondere junge Aktivistinnen und Aktivisten können den Blick dafür verlieren, sich um ihre eigenen Bedürfnisse und ihre psychische Gesundheit zu kümmern. Es ist wichtig, zu den Grundlagen zurückzukehren - zu den Vitaminen für die geistige Gesundheit.

**RUHEN**  
am Tag und in der Nacht

**ESSEN**  
ausgewogene Ernährung

**BEWEGUNG**  
körperliche Aktivität

**FÜHLEN**  
angenehme Gefühle

**SOZIAL**  
gute Beziehungen

Ein großartiges Merkmal von Vitaminen für die geistige Gesundheit ist, dass du selbst entscheiden kannst, wie du sie einnehmen willst. Es liegt an deinen Vorlieben, je nachdem, was du als körperliche Aktivität wählst oder für angenehme Emotionen. Trotzdem empfehlen wir dir, Wege zu finden, wie du sie auch draußen und in der Natur ausführen kannst, denn das kann einen zusätzlichen Wert haben.

Vitamine für die psychische Gesundheit unterstützen die Vorbeugung von psychischen Problemen, helfen dir aber auch, dich zu erholen, wenn du mit ihnen konfrontiert bist.

### MEHR LERNEN

Eine Liste mit angenehmen Aktivitäten könnte hilfreich sein. Diese findest du leicht im Internet: [peaasi.de/mental-health-vitamins](http://peaasi.de/mental-health-vitamins)

16

VERHALTEN

GEFÜHLE

## Schütteln, Dehnen, Beruhigen

Dieses Hilfsmittel zur Stress- und Nervensystemregulierung dauert weniger als eine Minute und bezieht verschiedene Körperteile durch Bewegung mit ein. Dieses Hilfsmittel zur Selbstregulierung stammt aus der Embodied-Trauma- und Resilienzforschung von Jo McAndrews, die Psychotherapeutin, Umweltaktivistin und Trainerin für Eltern und Fachkräfte ist, die mit Kindern arbeiten.

**SHAKE:** Steh auf und fang an, deinen Körper zu schütteln. Körper - Hände, Füße, Schultern, je nachdem, was sich gut anfühlt. Mach das so lange, bis du das Gefühl hast, dass es genug ist oder etwa 20 Sekunden. Wenn du dich wohl fühlst, kannst du deine Stimme hinzufügen zu schütteln, den "aaa"-Ton ausstoßen und ihn mit deinen Körperbewegungen vibrieren zu lassen.

**DEHNEN:** Dehne deine Hände und Beine, während du so viel Platz wie möglich einnimmst und deinen Körper groß machst. Folge den Impulsen deines Körpers (versuche zu bemerken, welche Teile deines Körpers gedehnt werden müssen). Du kannst deinen unteren Rücken, deine Arme, deine Schultern oder jeden anderen Teil deines Körpers dehnen. Beende die Übung, wenn du dich bereit fühlst oder nach etwa 20 Sekunden.

**SOOTHE:** Stell dich mit den Beinen breiter als hüftbreit hin und verteile dein Gewicht gleichmäßig auf die Beine. Wenn du bereit bist, fang an, dich von einer Seite zur anderen zu wiegen, als ob du ein Baby schaukelst. Füge eine schwingvolle Bewegung von deinen Schultern bis zu den Fingerspitzen hinzu. Mach das im gleichen Rhythmus, also schwingst du von einer Seite zur anderen, wobei du dein Gewicht von einem Bein auf das andere verlagerst und abwechselnd einen Arm und dann den anderen Arm streichelst.

Beende die Übung, indem du wieder gleichmäßig auf beiden Beinen stehst und eine Hand auf deinen Bauch und den anderen Arm auf dein Herz legst, wenn sich das gut anfühlt. Um die Sprache mit der Gehirnintegration zu verbinden, kannst du auch laut sagen, was du hören willst, z.B: "Ich bin sicher und Ich werde geliebt".

Gib den Teilnehmenden einen Moment Zeit, um von dieser Bewegungsübung zu ihren Plätzen zurückzukehren.

### GUT ZU WISSEN

**Schütteln** - Das hilft dem Körper, sich zu befreien, wenn er feststeckt, und ermöglicht es ihm, weiterzugehen und den Traumareaktionszyklus zu beenden. Zum Beispiel schütteln Rehe ihren Stress ab, nachdem sie von einem Wolf gejagt wurden, und ziehen dann weiter.

**Dehnen** - öffnet den Körper, was das Gegenteil der Kampf-Flucht-Kälte-Reaktion ist, bei der sich der Körper bei Bedrohung so klein wie möglich macht. Den Körper körperlich zu öffnen und zu dehnen, signalisiert dem Nervensystem, dass er in Sicherheit ist. Niemand begegnet einem angreifenden Tiger mit offenen Armen.

**Beruhigung** - eine Mischung aus Schwingen und Schwenken der Arme fördert die seitliche Integration. Soothing integriert das Nervensystem auf beiden Seiten. Der Druck des Schaukelns und das Gefühl der Berührung helfen, uns zu regulieren und zu beruhigen. Unsere Haut ist über das Neuro-Immuno-Haut-System mit dem Immunsystem und den Sinnesorganen verbunden. Die kutane Innervation ist ein wichtiger Teil des peripheren Nervensystems und stellt eine unmittelbare Verbindung zwischen dem Körper und der Außenwelt her (Vidal Yucha et al 2019).

**Gesprochene Worte** - indem wir laut aussprechen, wie wir uns fühlen wollen, werden die linke und rechte Gehirnhälfte durch Sprache zu den Gefühlen.

## In Kontakt sein mit Lebendige Dinge und die Natur achtsam

Diese Übung versetzt uns in den gegenwärtigen Moment und hilft uns, die Schönheit der Lebewesen, die noch da sind, zu schätzen und von der beruhigenden Wirkung zu profitieren, die die Natur auf uns hat. Ein Problem bei dieser Übung ist, dass sie manchmal zu starken Gefühlen der Trauer um die verschwindende Natur führen kann. Dann ist es wichtig, die Emotionen zu normalisieren, dem jungen Menschen zu helfen, sie zu artikulieren und einfach mit der Trauer zu leben.

Jedes lebende oder nicht lebende Ding aus der Natur kann beobachtet werden, aber es kann hilfreich sein, wenn das gewählte Objekt nicht mitten in der Übung wegläuft (z. B. ein Gewässer, ein Stein, eine Pflanze). Hier ist ein Beispiel mit einem Baum.

1. Geh nach draußen an einen einigermaßen privaten Ort und such dir einen Baum aus.
2. Sieh dir den Baum genau an. Welche Farben hat er? Wie sehen seine Wurzeln aus? Sein Stamm? Die Zweige? Die Blätter oder Nadeln? Hat er Blüten oder Früchte?
3. Hörst du etwas aus dem Baum? Ein Rascheln in den Blättern?
4. Berühre jetzt den Baum. Wie ist die Beschaffenheit des Stammes? Kannst du ein Blatt/eine Nadel erreichen oder aufheben? Wie fühlt es sich an, ihn zu berühren? Wenn du magst, kannst du dich mit dem Rücken an den Baum lehnen oder deine Arme um ihn legen.
5. Rieche am Baum. Nimmst du irgendwelche Gerüche vom Stamm oder den Blättern wahr?
6. Wenn der Baum reife Früchte hat, solltest du eine probieren. Fühle den Geschmack und die Textur in deinem Mund.
7. Was tut der Baum für dich? Fühlst du dich vielleicht dankbar für den Baum, weil er dir den Sauerstoff zum Atmen liefert? Für den Schatten, den er vor der Sonne spendet? Weil er dich vor Regen schützt? Ein Ort zum Leben für Tiere und Insekten? Für die Schönheit seiner Blüten? Für die Nahrung, die seine Früchte dir bringen? Spürst du den Drang, im Gegenzug etwas für den Baum zu tun?
8. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dich selbst. Welche Art von Gefühlen empfindest du nach dieser Übung? Wo befinden sie sich in deinem Körper? Heiße jede Emotion willkommen, ob angenehm oder unangenehm. Was auch immer du fühlst, es ist in Ordnung und normal. Wenn du nichts Besonderes fühlst, ist das auch völlig normal.
9. Wenn du fertig bist, kannst du dich von dem Baum verabschieden und die Übung beenden, wenn du das möchtest.

### DER FRIEDEN DER WILDEN DINGE

Optional: Wenn du und dein/e Jugendliche/r Gedichte schätzt, kannst du auch dieses Gedicht von Wendell Berry lesen.

*Wenn die Verzweiflung über die Welt in mir  
wächst und ich in der Nacht beim geringsten  
Geräusch aufwache*

*in der Angst, was aus meinem Leben und dem Leben meiner Kinder werden könnte,  
Ich gehe und lege mich hin, wo der Erpel  
ruht in seiner Schönheit auf dem Wasser, und der große Reiher frisst.  
Ich komme in den Frieden der wilden Dinge,  
die ihr Leben nicht mit Vorbedacht besteuern  
des Kummers. Ich komme in die Gegenwart des stillen Wassers.  
Und ich spüre über mir die tagblinden Sterne, die  
mit ihrem Licht warten. Eine Zeit lang  
Ich ruhe in der Gnade der Welt und bin frei.*

## Radikale Freude für harte Zeiten

Dies ist eine Initiative (siehe [www.radicaljoy.org](http://www.radicaljoy.org)), um kreativ mit verwundeten Orten in Kontakt zu kommen. Dazu gehört auch, kreativ zu sein und dem Ort ein "Geschenk" zu machen, indem man etwas Schönes aus den dort vorhandenen Materialien schafft. Am besten machst du das in einer Gruppe von Menschen - dann kannst du die Gefühle der anderen bestätigen und dich gegenseitig unterstützen.

Von der Website der Initiative: "Es gibt unzählige Möglichkeiten, die RadJoy Methode zu praktizieren! Du kannst sie allein oder mit einer Gruppe machen. Du kannst sie spontan machen oder Wochen im Voraus planen. Nur die Schritte 1 und 5 sind wichtig. Du machst die Erfahrung zu deiner eigenen indem du Details hinzufügst, die zu deiner Gemeinschaft, deinem Ort und deinen Traditionen passen."

1. Geh allein oder mit Freunden an einen verwundeten Ort.
2. Setz dich eine Weile hin und erzähle, was der Ort für dich bedeutet.
3. Lerne den Ort kennen, wie er jetzt ist.
4. Teile den anderen mit, was du entdeckt hast.
5. Mach ein einfaches Geschenk der Schönheit für den Ort. Stelle dein Geschenk aus Materialien her, die der Ort selbst bietet: Muscheln, Steine, gefällte Bäume, Müll, Sand, deine eigenen Körper oder andere "Kunstgegenstände". Indem du dein Geschenk mit dem machst, was du gerade zur Hand hast, erinnerst du dich daran, dass Orte wie Menschen bereits alles haben, was sie brauchen, um schön zu werden.

## Quellen

Climate Mental Health Network. (2024). Climate emotions wheel. [www.climatementalhealth.net](http://www.climatementalhealth.net)

Peyton, Sarah (2023). Free Webinar: How to Touch Alarmed Aloneness with Crucible Moments. [www.youtube.com/watch?v=5BYayFes784](https://www.youtube.com/watch?v=5BYayFes784)

Pihkala, Panu (2019). Climate Anxiety. MIELI Mental Health Finland. [mieli.fi/wp-content/uploads/2021/12/mieli\\_climate\\_anxiety\\_30\\_10\\_2019.pdf](https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/12/mieli_climate_anxiety_30_10_2019.pdf)

Wray, Britt (2022). Generation Dread: Finding Purpose in an Age of Climate Crisis. Knopf Canada.

Vanmujen, Abby. Emotion wheel. [www.avanmujen.com/watercolor-emotion-wheel](http://www.avanmujen.com/watercolor-emotion-wheel)

NHS (2022). Overview – Generalised anxiety disorder in adults. [www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/overview](http://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/overview)

Tennant K, Long A, Toney-Butler TJ. (2023) Active Listening. StatPearls. Treasure Island (FL):

StatPearls Publishing; 2024 Jan. [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK442015](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK442015)

Chand SP, Kuckel DP, Huecker MR. (2023) Cognitive Behavior Therapy. StatPearls.. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan. [www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470241)

Vidal Yucha SE, Tamamoto KA, Kaplan DL. (2019). The importance of the neuro-immuno-cutaneous system on human skin equivalent design.

Cell Prolif. 2019 Nov;52(6):e12677. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6869210/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6869210/)

Autorinnen und Autoren: Karola Kivilo, Nele Mets, Kaisa Jõgeva, Madis Vasser, Helena Kisand, Katarina Kliit und die unten genannten Partner

Grafische Gestaltung des Schulungsprogramms: Maria Muuk. Grafische Gestaltung von Calm-Ey: Olga Yocheva

Das Calm-Ey-Schulungsprogramm "Wie man junge Menschen mit Klimaangst unterstützt" wurde in einer internationalen Partnerschaft zwischen NGOs für Umweltschutz und psychische Gesundheit in Estland, Dänemark, Malta und Deutschland entwickelt.

Partner: Estonian Green Movement (ERL), Friends of the Earth Malta, Friends of the Earth Denmark (NOAH), Jugend- und Kulturprojekt e.V., peaasi.ee.



Das Projekt wird von der Europäischen Kommission über das Programm Erasmus+ kofinanziert.



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für sie verantwortlich gemacht werden.

Projektnummer:  
2023-1-EE01-KA220-YOU-000158460

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Attribution 4.0 International License.

