

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

THE LIST OF METHODS

GEDANKEN

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

GEFÜHLE

4. Anker auf dem Boden _____ p 18
5. Die 5-Sinne-Übung _____ p 18
6. Die Achtsamkeit des Atmens _____ p 19
7. Verkörperter Check-In _____ p 20
8. Vorstellen von Gefühlen _____ p 20
9. Progressive Muskelentspannung – p 21

VERHALTEN

10. Langsam atmen mit Verlängertes Ausatmen _____ p 22
11. TIPP-Fähigkeiten _____ p 22
12. Sich mit anderen verbinden _____ p 22
13. Sinnvolles Maßnahme _____ p 22
14. Beruhigung durch die Sinne _____ p 23
15. Vitamine für die geistige Gesundheit _____ p 23

GEFÜHLE

VERHALTEN

16. Schütteln, Dehnen, Beruhigen _____ 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.

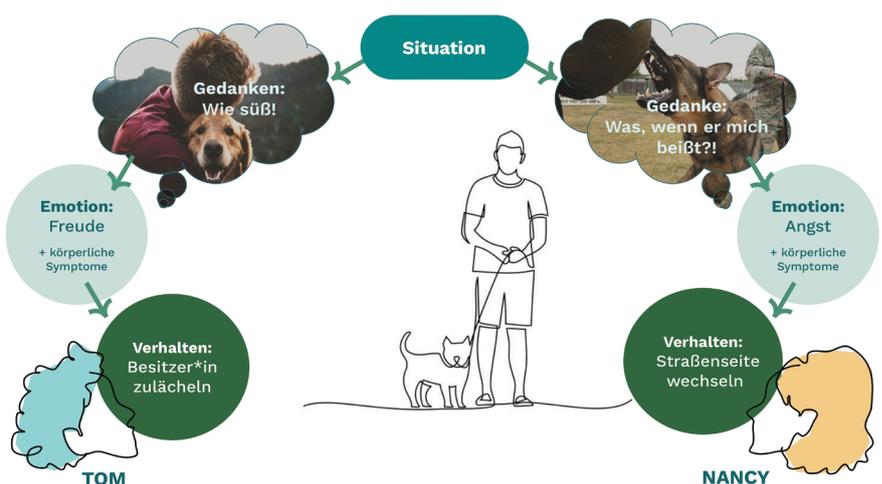


Abbildung 1



Bewältigung von Klimaangst:
Lernmethoden für psychische Gesundheit
Gesundheitsförderung für die europäische Jugend



Co-funded by
the European Union

www.calm-ey.eu

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).

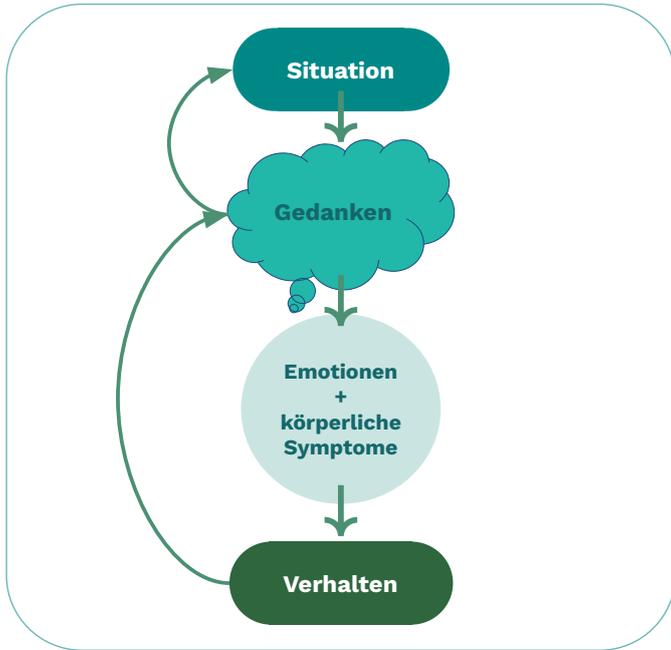


Abbildung 2. Vereinfachtes CBT-Modell

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

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 FACHKRÄFTE DER JUGENDARBEIT

Das CBT-Modell zeigt, dass schwierige Gefühle auf verschiedene Weise angegangen werden können, und hilft dabei zu klären, warum verschiedene Techniken wirksam sind. Wir ermutigen die Fachkräfte der Jugendarbeit, das Modell selbst zu verstehen, aber sie müssen es nicht den die jungen Menschen, die sie unterstützen. Das Verständnis des Modells und seiner Techniken ermöglicht es den Fachkräften der Jugendarbeit, ihren Ansatz auf die individuellen Bedürfnisse abzustimmen, 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.

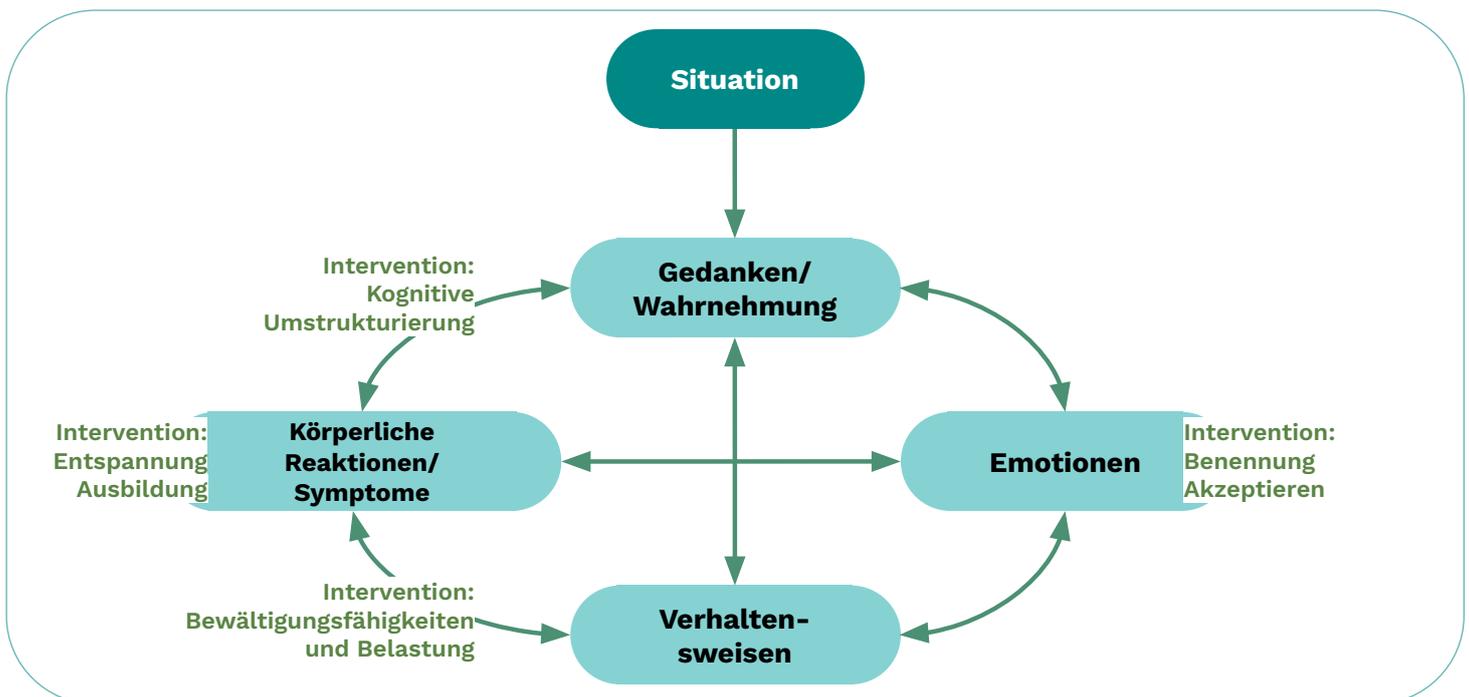


Abbildung 3. Das CBT-Modell der fünf Bereiche

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.

TIEF DURCH ATME – 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?
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?

PERSPEKTIVEN – ZURÜCKZIEHEN. 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

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

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

Ein gutes, **SMART** 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.

Ausführbar – Vergewissere dich, dass du dein Ziel innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens vernünftig erreichen kannst.

Realistisch/Relevant – Es sollte realistisch sein und mit deinen Werten übereinstimmen.

Temporal – 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).

(longere 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.

Basierend auf den Elementen der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) und der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie (MBCT) des Trainings der emotionalen Intelligenz. Cook-Cottone, C. P., & Guyker, W. M. (2018). The Development and Validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): An Assessment of Practices that Support Positive Embodiment. *Mindfulness*, 9(1), 161-175. DOI: 10.1007/s12671-017-0759-1. Abgerufen von www.catherinecookcottone.com/wp-content/uploads/2018/01/Mindful-Self-Care-Scale-Guyker-2018.pdf

Fargo, S. (2024). A Compassion Meditation for Emotions. *Mindfulness Exercises*. Abgerufen von mindfulnessexercises.com/compassion-for-your-emotions

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. Erinnerst 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 Sekund 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 Sekund 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 Sekund 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 Sekund Pause)

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

(10–15 second pause)

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

(5 Sekund 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 Sekund 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 Sekund 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 Sekund 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 Sekund Pause)

Entspanne deine Schultern. Lass sie schlaff werden.

(10–15 Sekunden Pause)

Spanne deinen **Kiefer** an, indem du die Zähne zusammenpresst.

(5 Sekund 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 Sekund 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 Sekund 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.

10

GEFÜHLE

VERHALTEN

ATMEN

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.

THE 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.

11

VERHALTEN

TIPP-Fähigkeiten

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

TEMPERATURE

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.

PAUSE UND ATME

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

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Weitere Informationen findest du in Übung 9.

12

VERHALTEN

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.

13

VERHALTEN

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
Hier findest du eine Vielzahl von Aktionen: 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
- BERÜHREN:** 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:** Kauge dein Lieblingskaugummi, iss ein Liebessessen, 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.



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.ee/en/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.

SCHÜTTELN: 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 auszustoßen und ihn mit deinen Körperbewegungen vibrieren zu lassens.

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.

BERUHIGEN: 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 schwungvolle 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.

17

VERHALTEN

GEFÜHLE

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/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.
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.

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 Kammers. 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.*

18

VERHALTEN

GEFÜHLE

Radikale Freude für harte Zeiten

Dies ist eine Initiative (siehe 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.

ZUSÄTZLICHE LESELISTE

Auch das Lesen von Büchern kann eine therapeutische Wirkung haben. Hier findest du eine Liste mit empfehlenswerter Literatur zum Thema Klimaangst.

Britt Wray, *Generation Dread*

Leslie Davenport, *Emotional Resiliency in the Face of Climate Change and All the Feelings Under the Sun* (für ältere Kinder/Jugendliche)

Tyson Yunkaporta, *Sand Talk: How Indigenous Thinking Can Save the World*

Sarah Jaquette Ray, *A Field Guide to Climate Anxiety*

Laura Schmidt, *How to Live in a Chaotic Climate*

Joanna Macy, *Coming Back to Life and Active Hope*

Mehr Bücher, Podcasts und Videos findest du unter: climateemotionalresilience.org/resources