



Youth Rising Above Climate Anxiety

# MODUL 2

# RESILIENZ



[www.planet-pulse.eu](http://www.planet-pulse.eu)



Co-funded by  
the European Union

01

Seite 4

DEFINITION VON  
RESILIENZ



02

Seite 11

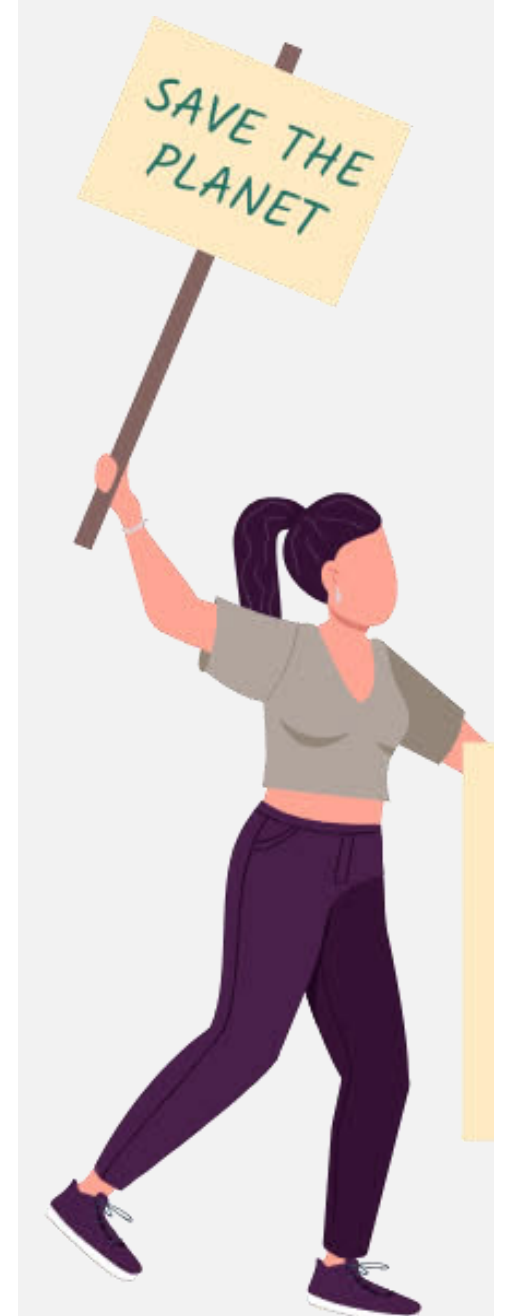
WARUM  
RESILIENZ  
WICHTIG IST



03

Seite 22

WAS MACHT  
UNS RESILIENT?





04

Seite 37

## PRAKTISCHE HILFSMITTEL



05

Seite 51

## RESILIENZ IN DER PRAXIS



01

## DIE DEFINITION VON RESILIENZ





# 1.1

## Definition von Resilienz im Kontext des Klimawandels

In ihrer grundlegenden Form ist Resilienz die Fähigkeit, Stress und Widrigkeiten nicht nur zu widerstehen, sondern **sich anzupassen, zu wachsen** und angesichts der Herausforderungen des Lebens sogar **zu gedeihen**.

Wesentliche Aspekte der Klimaresilienz:

- Gilt für **Gemeinschaften, Ökosysteme** und **politische Überzeugungen**
- Geht über das bloße Überleben hinaus – umfasst **Wachstum** und **Wandel**
- Beinhaltet **die Anpassung an Belastungen und Störungen**
- **Entwicklung von Instrumenten**, sowohl **intern** als auch **kollektiv** – um effektiv auf Klimaauswirkungen zu reagieren





## 1.2

# Klimaresilienz

Wir stehen vor  
**Unsicherheiten** –  
Extremwetter,  
gesellschaftliche  
Veränderungen,  
Ökoangst.

**Klimatische Turbulenzen  
sind die neue  
Normalität.** Hitzewellen,  
Stürme und schleichende  
Veränderungen (wie der  
Verlust der Artenvielfalt)  
beeinträchtigen unser  
tägliches Leben, die  
Wirtschaft und unsere  
psychische Gesundheit.



**Welche Auswirkungen des Klimawandels haben Sie persönlich gespürt?**

Extreme Hitze, Stürme,  
Probleme in der Lieferkette,  
Öko-Angst oder etwas anderes?

## 1.3

# Psychische Belastbarkeit

Die psychische und emotionale Stärke, die es uns ermöglicht, angesichts von Unsicherheit, Verlust und Veränderung geerdet zu bleiben.

Der Klimawandel kann Gefühle auslösen wie:

- Tiefes Gefühl der **Trauer**
- **Angst**
- **Überforderung**

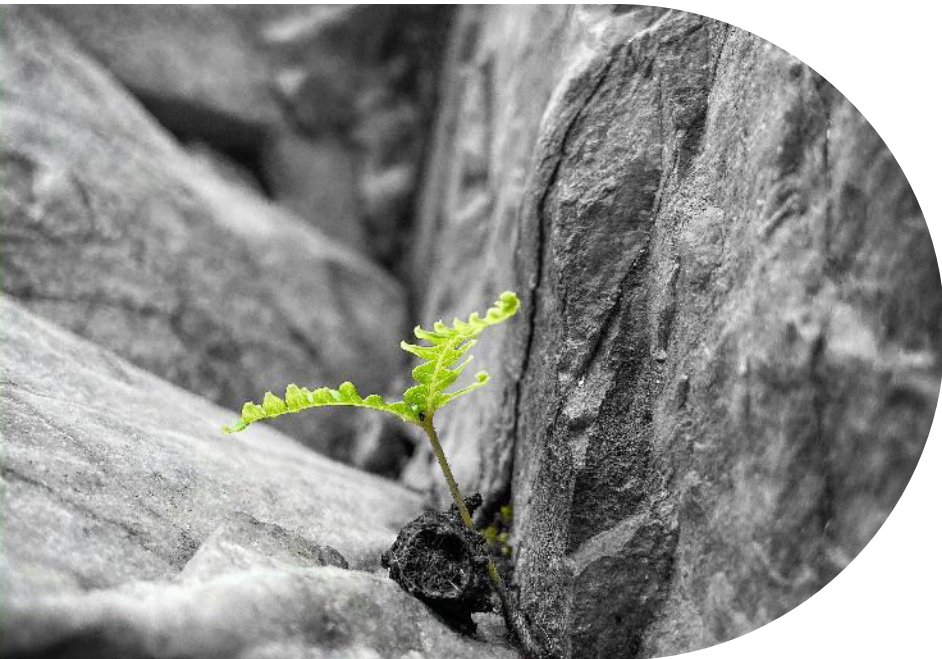
Die Entwicklung psychischer Resilienz kann uns helfen:

- diese Gefühle **anzuerkennen** – ohne von ihnen überwältigt zu werden
- **Engagiert** zu bleiben
- **Hoffnung** zu bewahren
- Weiterhin **sinnvolle Maßnahmen** zu ergreifen – auch wenn der Weg vor uns unklar erscheint



Resilienz **bedeutet nicht**, Stress gänzlich zu **vermeiden**, und da der Klimawandel unvermeidbare Belastungsfaktoren mit sich bringt, die sich auf globaler Ebene abspielen, ist es tatsächlich sehr schwer, ihnen auszuweichen.

**Entscheidend ist, wie wir darauf reagieren – wie wir** diesen Herausforderungen begegnen, ohne uns davon überwältigen oder lähmen zu lassen.



---

Wenn man Stressfaktoren über einen langen Zeitraum ausgesetzt ist, ohne ihnen mit Resilienz begegnen zu können, kann dies unter anderem zu folgenden Problemen führen:

- Burnout
- Depression

**„Der Klimawandel kann sowohl  
äußere Belastungsfaktoren – wie  
extremes Wetter und Vertreibung  
– als auch innere  
Belastungsfaktoren wie Angst,  
Schuldgefühle und Hilflosigkeit  
mit sich bringen.“**



02

## WARUM RESILIENZ WICHTIG IST





# Es ist wichtig zu wissen, was uns aus der Fassung bringt

In den nächsten beiden Unterkapiteln erfahren Sie zunächst:

## Was bringt uns aus dem Gleichgewicht? Stressfaktoren erkennen

Arten von Veränderungen, die in unserer Umgebung auftreten, wie sie sich manifestieren und wie sie uns beeinflussen.

Klimastressoren erkennen, schnelle und langsame Störungen in der eigenen Region identifizieren und verstehen, wie sie sich auf das psychische, soziale und kulturelle Wohlbefinden auswirken.

## 2.1

# Was bringt uns aus dem Gleichgewicht?



### **Plötzliche Schocks:**

Überschwemmungen, Brände,  
Hitzewellen

### **Schleichende Veränderungen:**

Dürren, Verlust der Artenvielfalt,  
steigende Kosten

**Wechselwirkungen:** Verlust von  
Wohnraum, Wasser, Ernten,  
Schäden an der Kultur

(z. B. lokale Lebensmittel,  
Handwerk), emotionale und  
soziale Belastungen

„Haben Sie oder jemand, den Sie kennen, eine  
„Klimastörung“ erlebt?“

Was hat sich danach verändert?“

## 2.2

# Stressfaktoren erkennen

Das hilft uns zu verstehen:

- Was wir kontrollieren **KÖNNEN**
- Was wir **NICHT**
- Wo unser Handeln die **GRÖSSTE WIRKUNG** entfalten kann

Der Klimawandel bringt sowohl **externe Stressfaktoren** – wie extremes Wetter und Vertreibung – als auch **interne** mit **sich**, wie Angst, Schuldgefühle und Hilflosigkeit.

Diese Gefühle zu erkennen und zu benennen, ist der erste Schritt zur Resilienz. Wenn wir anerkennen, was wir erleben, anstatt es zu unterdrücken, schaffen wir Raum, um überlegt zu reagieren.





„Der Klimawandel ist ein gemeinsames Anliegen, und auch wenn niemand allein die gesamte Last tragen kann, hat doch jeder von uns eine Rolle zu spielen.“

Indem wir jedoch **unsere** persönlichen und beruflichen **Rollen** **erkennen**, können wir:

- unsere Bemühungen zielgerichtet ausrichten
- vermeiden, uns von dem

Ausmaß der Krise

Foto von Jens Johnsson



*„Letztendlich ist Überleben  
nicht dasselbe wie Gedeihen.  
Resilienz ist das, was uns hilft,  
über das bloße Überleben  
hinauszugehen und zu  
sinnvollem Handeln und  
Wohlbefinden zu gelangen.“*



# Handeln Sie!

Sobald Sie sich dessen bewusst sind, können Sie beginnen, Ihr Leben anzupassen. In den nächsten beiden Unterkapiteln wird Folgendes erläutert:

## Aufbau von Resilienz

Schritt-für-Schritt-Maßnahmen zum Aufbau von Resilienz.

## Dimensionen der Resilienz

Erfahren Sie, was Resilienz ist, welche verschiedenen Dimensionen sie umfasst und wie Sie von jedem Aspekt profitieren können.



## 2.3

### Stärkung der Resilienz



1. Man kann **keine Resilienz aufbauen**, indem man versucht, das, was man erlebt, zu **unterdrücken**.
2. Wenn jemand dir sagt, **du sollst** an etwas **nicht denken**, rückt dieser Gedanke oft **noch stärker** in den Vordergrund.
3. Dies **gilt** insbesondere für **alltägliche Realitäten** wie die **sichtbaren Auswirkungen** des Klimawandels.

4. Ob extremes Wetter, steigende Meeresspiegel oder Veränderungen in lokalen Ökosystemen – **diese Ereignisse gehören für viele Menschen zum Alltag.**



5. Sie **zu ignorieren erhöht** nur **den Stress** und das Bewusstsein, anstatt bei der Bewältigung zu helfen.



6. Psychologisch gesehen **führt der Versuch**, schwierige Gedanken zu **verdrängen**, oft dazu, dass sie noch **aufdringlicher werden.**

**„Resilienz entsteht dadurch, dass man sich diesen Realitäten stellt, sie verarbeitet und Wege findet, sich anzupassen und darauf zu reagieren.“**





## 2.4

# Dimensionen der Resilienz

### Resilienz hat verschiedene Facetten:


- **Emotionale Resilienz:**  
Umgang mit Angst, Trauer, Unsicherheit
- **Körperliche Resilienz:**  
Vorbereitet sein (Kenntnisse in der Lebensmittelzubereitung, Erste Hilfe, grundlegende Werkzeuge)
- **Kulturelle Resilienz:**  
Traditionen am Leben erhalten, Wissen teilen
- **Soziale Resilienz:** Starke Netzwerke, Solidarität, gemeinschaftliche Fürsorge



## Aufgabe (2 Minuten)

*Reflektieren Sie:*

Denken Sie an eine Situation, in der Sie vor einer persönlichen Herausforderung standen.



Was hat dir dabei geholfen, sie zu meistern?

03

## WAS MACHT UNS RESILIENT?



# Zwei Arten von Resilienz:

## Individuelle Resilienz

- Deine **mentale und emotionale Stärke**, Veränderungen zu bewältigen
- Die Fähigkeit, **mit Stress umzugehen**, sich **an neue Bedingungen anzupassen** und auf **dein Wohlbefinden zu achten**
- Dazu gehören Praktiken wie Achtsamkeit, Erholung, gesunde Routinen und der Ausdruck von Emotionen

## Kollektive Resilienz

- **Kollektive Fähigkeit, sich auf Krisen vorzubereiten, darauf zu reagieren und sich davon zu erholen**
- Basiert auf **Vertrauen, gemeinsamen Werten, lokalem Wissen und Zusammenarbeit**
- Beispiele: Gemeinschaftsgärten, Selbsthilfegruppen, traditioneller Wiederaufbau nach Katastrophen





## 3.1

# Individuelle Resilienz

## Was ist individuelle Resilienz?

Eine resiliente Person ist jemand, der:

- weniger dazu neigt, von negativen Emotionen überwältigt zu werden
- Herausforderungen annimmt
- starke soziale Bindungen pflegt

Es ist jedoch schwieriger, resilient zu bleiben, wenn man mit **Herausforderungen von globalem Ausmaß** konfrontiert ist (z. B. Klimawandel, Pandemien, Krieg).

# Wie können wir also persönliche Resilienz aufbauen?

Das hängt vom Einzelnen ab. Es gibt keinen einheitlichen Ansatz, der für alle passt.

## Strategien für den Geist:

- Meditation
- Atemübungen
- Tagebuch schreiben

## Aktionsbasierte Strategien:

- Körperliche Aktivität (Sport, Spaziergehen, Tanzen)
- Praktische Tätigkeiten (Basteln, Gärtnern, Reparieren)

Finden Sie heraus, was **für Sie** funktioniert – und **üben Sie es regelmäßig**.



## 3.2

# Kollektive Resilienz

## Warum ist Gemeinschaft wichtig?

*Wir sind nicht dazu bestimmt,  
Herausforderungen alleine  
zu bewältigen.*



# Die Rolle der Gemeinschaft beim Aufbau von Resilienz

**Kollektive Resilienz** ist die Fähigkeit einer **Gruppe**, sich gemeinsam anzupassen und sich wieder zu erholen.

Sie entsteht durch:

- **Vertrauen**
- **Zusammenarbeit**
- **Gemeinsames Ziel**

Gemeinschaften, die durch *Beziehungen*, *gemeinsame Räume* oder *gemeinsame Ziele* miteinander verbunden sind, können sich in Krisen besser gegenseitig unterstützen.

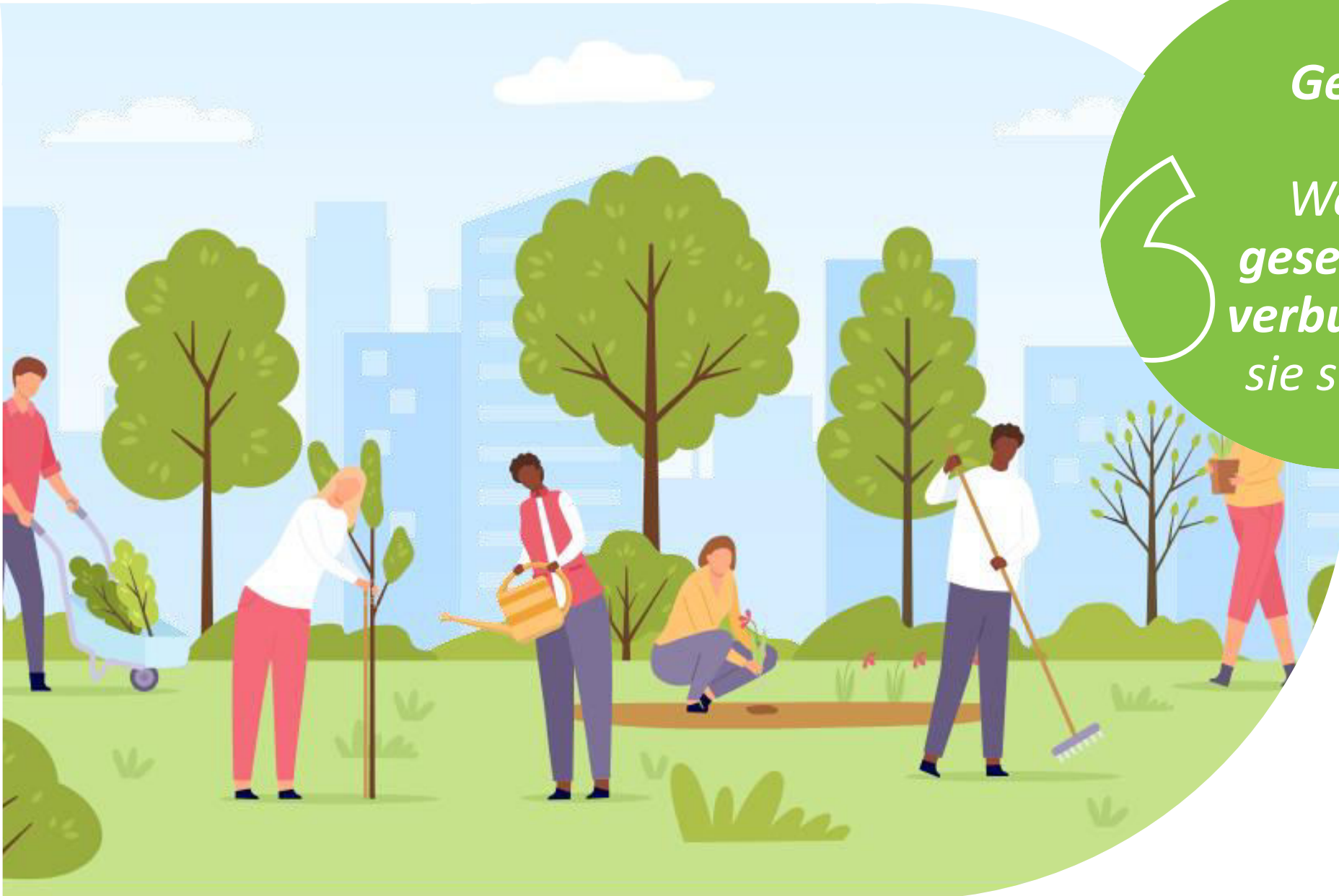


## *Wie sieht das im Alltag aus?*

- *Nachbarn helfen bei einer Überschwemmung*
- *Eine lokale Gruppe, die psychologische Unterstützung anbietet*
- *Auf das Kind eines Freundes aufpassen*
- *Die Katze eines Nachbarn füttern, während dieser verreist ist*
- *Kulturelle Veranstaltungen, die ein Gefühl der Zugehörigkeit schaffen*







*Gemeinsam sind wir  
stärker.*

*Wenn Menschen sich  
gesehen, unterstützt und  
verbunden fühlen, erholen  
sie sich besser von Krisen  
und Stress.*



## Aktivität (2 Min.)

Denke an 2–3 Gemeinschaften, denen du angehörst:

(z. B. Nachbarschaft, Jugendgruppe, Verein, Kirche, Online-Gruppe...)

Die Schaffung von Räumen, in denen Menschen Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen können, trägt dazu bei, **emotional**

und praktische Sicherheitsnetze

aufzubauen, von denen alle

Bei Resilienz geht es nicht nur um „mich“ – es geht auch um „uns“.

## 3.3

# Die Kreisläufe und Lehren

Ökosysteme durchlaufen Zyklen von:

- Wachstum
- Störung
- Erholung
- Veränderung

**Beispiele:**

- Wälder wachsen nach Waldbränden wieder nach
- Flüsse ändern ihren Lauf, um sich dem Gelände anzupassen
- Tiere entwickeln sich weiter, um in sich verändernden Umgebungen zu überleben

**Die Natur = der ultimative Lehrer für Resilienz**

*Die Botschaft der Natur  
an uns:*


*Wehre dich nicht gegen  
Veränderungen.  
Reagiert darauf.  
Flexibilität ist Stärke*

60

Lass dich verändern, passe dich an und  
entwickle dich weiter.







## 3.4 Training für mehr Resilienz

# Resilienz beginnt in Ihrer Denkweise.

Wechseln Sie **von**  
**angstbasiertem** zu  
**möglichkeitsorientiertem**  
**Denken.**

*Anstatt:*

- *„Was, wenn ich versage?“*

*Versuchen Sie:*

- *„Was, wenn ich etwas lerne?“*
- *„Was, wenn das gut ausgeht?“*

# Kleine Schritte, große Veränderung

Resilienz entsteht durch:

- sich Rückschlägen zu stellen und aus ihnen zu lernen
- **Sinnvolle Ziele** verfolgen
- Im Kleinen anzufangen
- Konsequenz zu sein

*Strebe keine Veränderung über Nacht an.*  
Machen Sie kleine Schritte, die Ihren **Werten** entsprechen.

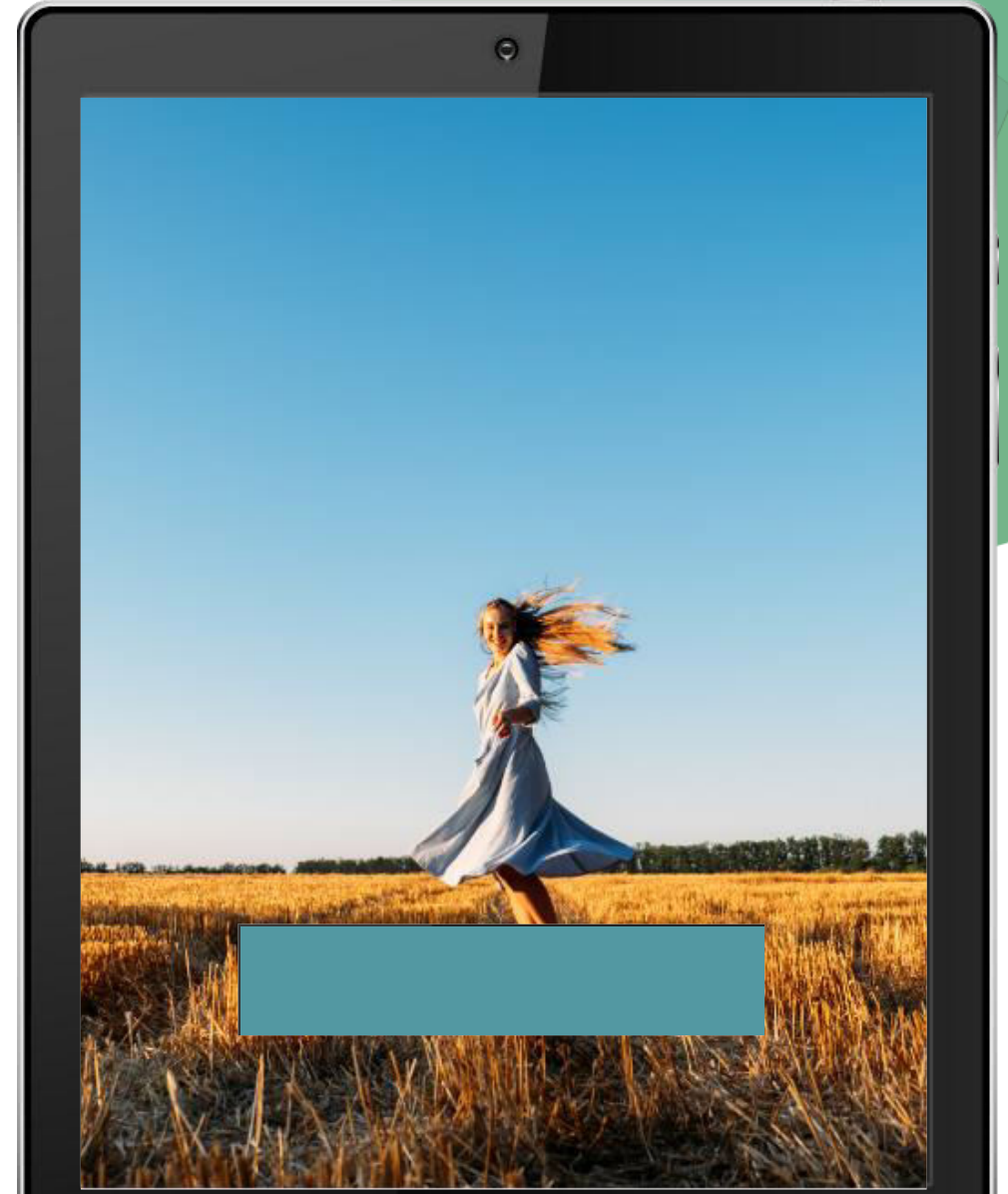


# Sei freundlich zu dir selbst

Resilienz  $\neq$  niemals scheitern  
Resilienz = sich wieder aufrappeln, wenn man  
scheitert

Sei nachsichtig mit dir selbst, wenn es  
nicht immer perfekt läuft – denn das ist  
selten der Fall.

Zeige dir selbst **Mitgefühl** statt Kritik,  
wenn die Dinge nicht perfekt laufen





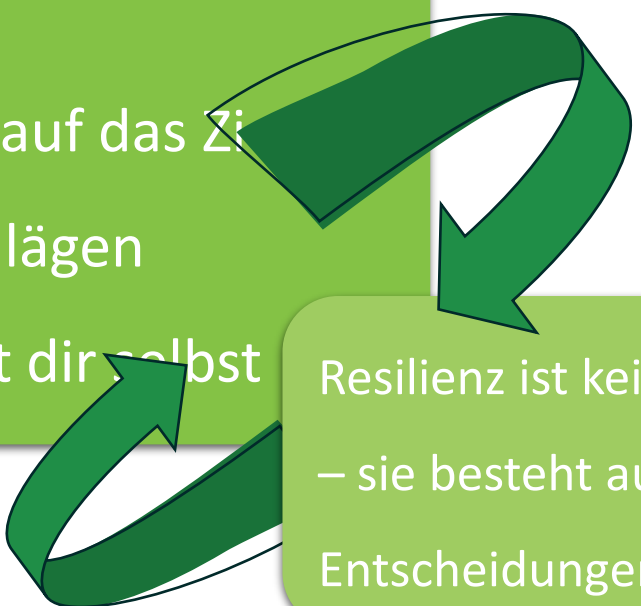
## Aufgabe (2 Min.)

Schreibe drei Herausforderungen auf, denen du gegenüberstehst.

Schreiben Sie nun für jede Herausforderung das **bestmögliche Ergebnis** auf.

### Wichtige Erkenntnisse

- Fang klein an
- Konzentriere dich auf das Ziel
- Lerne aus Rückschlägen
- Sei nachsichtig mit dir selbst



Resilienz ist kein einzelner großer Moment  
– sie besteht aus vielen kleinen, bewussten  
Entscheidungen.

04

# PRAKTISCHE HILFSMITTEL





## 4.1

# Das Toleranzfe nster

## Hyperarousal und Hypoarousal verstehen

In einer Welt, in der sich Krisen überschneiden, steht unser Nervensystem unter ständigem Stress. Dies kann uns *aus unserem „Toleranzfenster“* herausdrängen.

***Das Toleranzfenster*** ist der Zustand, in dem wir effektiv denken, fühlen und handeln können.

Wenn wir **in einen Zustand der Übererregung** geraten, fühlen wir uns möglicherweise emotional überfordert und unfähig, zur Ruhe zu kommen.

**Bei Untererregung** schalten wir möglicherweise ab, werden gefühllos oder unmotiviert.



# Das Gleichgewicht zwischen Übererregung und Untererregung

Anzeichen dafür, dass du aus dem Gleichgewicht geraten bist:

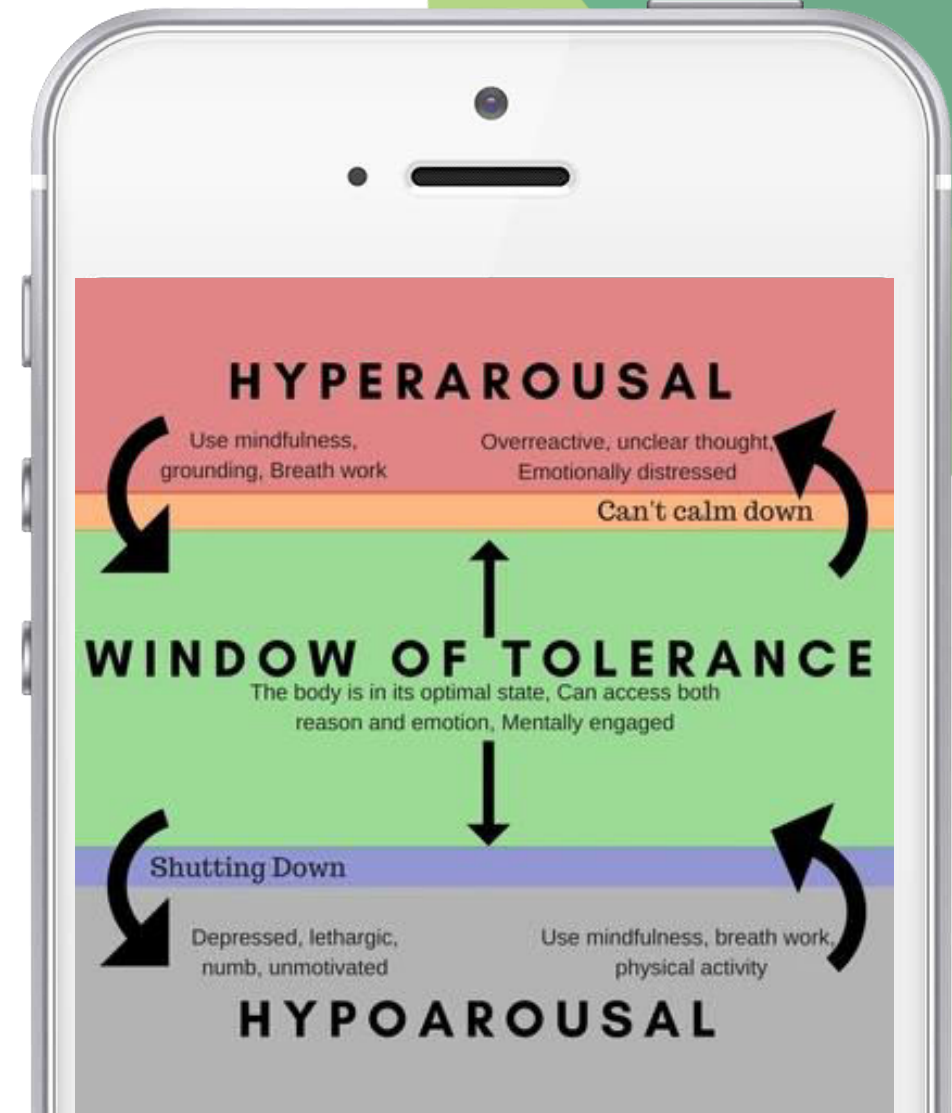
## HYPERAROUSAL

Überfordert  
Ängstlich  
Kann sich nicht beruhigen

## HYPOAROUSAL

Gefühllos  
Zurückgezogen  
Unmotiviert

Resilienz = die Anzeichen wahrnehmen + wieder ins Gleichgewicht kommen...



# Hilfsmittel, um zu deinem Fenster zurückzukehren:

- Atemarbeit
- Bewegung oder Sport
- Achtsamkeit
- Kreativität
- Sich mit der Natur verbinden

Der Schlüssel liegt nicht darin, schwierige Gefühle zu vermeiden, sondern mit ihnen umzugehen und **Unbehagen als Teil des Wachstumsprozesses anzunehmen.**

**Resilienz bedeutet, flexibel und achtsam zu reagieren** und mit Hilfe von Vorstellungskraft, Verbundenheit und kreativem Ausdruck auch in unsicheren Zeiten zu gedeihen.



## 4.2

### Körperliche in mentale Resilienz umwandeln

## Kleine Taten = große emotionale Veränderungen

Für manche Menschen kann **die Vorbereitung auf die Unwägbarkeiten des Lebens durch konkrete Maßnahmen** ihr emotionales Wohlbefinden erheblich stärken.

**Körperliche Aktivitäten** können das Nervensystem beruhigen und das **Gefühl der Selbstwirksamkeit** stärken.

**Proaktives, praktisches Engagement** in unserer Umgebung kann **tiefgreifende emotionale Vorteile** mit sich bringen und uns helfen, die Herausforderungen des Lebens besser zu meistern.



# Beispiel: Gemeinschaftsgärten

## Warum Gartenarbeit hilft:

- Schafft Routine und Achtsamkeit
- Schafft eine Verbindung zu Lebenszyklen
- Bietet greifbare Fortschritte und Kontrolle

## Forschungsergebnisse zeigen\*:

- Verbesserte **psychische Gesundheit**
- Gesteigertes **Selbstwertgefühl** und mehr **Optimismus**
- Gesteigerte **Resilienz** in gemeinschaftlichen Gartenprojekten

*\*International Journal of Environmental Research and Public Health*



*„Etwas Kleines zu züchten  
kann dir helfen, deine innere  
Stärke zu entwickeln.“*

66



## 4.3

### Kreative und natürliche Wege zur Resilienz



**Resilienz aufbauen durch Verbindung mit sich selbst, Kreativität und der Natur**

**Ruhige Aktivitäten** helfen dabei, Stress abzubauen und Emotionen zu verarbeiten:

- Zeichnen, Malen, Schreiben, Tagebuch führen
- Musik hören oder künstlerisch tätig sein
- Still in der Natur sitzen



# Ruhige Aktivitäten:

- **Wie kreativer Ausdruck die emotionale Verarbeitung fördert und Stress abbaut:**

*Zeichnen, Schreiben, Malen oder Basteln* können dir helfen, Gefühle auszudrücken, für die dir vielleicht die Worte fehlen. Diese ruhigen, persönlichen Aktivitäten helfen dabei, Stress abzubauen und in schwierigen Zeiten Klarheit zu gewinnen.

- **Sich mit der Natur beschäftigen, um sich zu erden, Achtsamkeit zu üben und die Perspektive zu wechseln:**

*Ruhige Zeit in der Natur* zu verbringen, kann Ängste lindern und dir helfen, dich präsenter zu fühlen. Die Natur erinnert uns an die Rhythmen des Lebens und unsere Verbindung zu etwas Größerem.

Ideen für Aktivitäten in der Natur: *Spaziergänge im Park, Bäume oder den Himmel beobachten, Naturgeräuschen lauschen, saisonale Veränderungen wahrnehmen*

# Ruhige Aktivitäten:

- **Bewegungsbasierter Ausdruck** als Weg zur **Resilienz**:

*Musizieren, Tanzen oder auch sanftes Dehnen* können deine Stimmung verändern, Spannungen lösen und dich wieder mit deinem Körper verbinden. Diese kreativen Ausdrucksformen können Energie zurückbringen, das Selbstvertrauen stärken, innere Stärke aufbauen und die emotionale Regulierung fördern.

- **Aktive Zeit** in der Natur kann ein Mittel zum Aufbau von Resilienz sein:

Nicht jede Zeit in der Natur muss ruhig sein. *Wandern, Klettern, Schwimmen, Radfahren* oder sogar *die Mithilfe in einem Gemeinschaftsgarten* sind großartige Möglichkeiten, körperliche und emotionale Resilienz aufzubauen. Bewegung im Freien fordert Ihren Körper heraus, macht den Kopf frei und stärkt das Selbstvertrauen – besonders, wenn Sie dies regelmäßig oder gemeinsam mit anderen tun.



## 4.4 Flow- Zustand: Tiefe Konzentration als Weg zur

Über ruhige Reflexion und  
Erdung in der Natur hinaus  
wächst Resilienz auch durch  
tiefes, konzentriertes  
Engagement.

### Was ist Flow?

Ein Zustand tiefer Konzentration, in dem die Zeit verschwindet, Ablenkungen verblassen, man vollkommen im Element ist und sich ganz einer Tätigkeit hingibt, die einen herausfordert und begeistert.



# Flow = aktive Aufmerksamkeit

Im Flow-Zustand verstummen die üblichen Gedanken – Selbstzweifel, Stress, Hunger – ganz leise. Was bleibt, sind reine Konzentration und Zielstrebigkeit.

Momente voller Hingabe helfen uns dabei, Folgendes aufzubauen:

**eine tiefere Verbindung zu uns selbst,  
Selbstvertrauen, Sinnhaftigkeit, Freude, Erfüllung  
und mentale Stärke.**

Momente des Flows sind oft die bedeutungsvollsten Teile unseres Lebens.

Der von den Psychologen *Mihaly Csikszentmihalyi* und *Jeanne Nakamura* beschriebene Flow-Zustand ist eine Art **bewegte Meditation**.



# Flow = aktive Aufmerksamkeit

Während ruhige Aktivitäten wie Meditation und Achtsamkeit helfen, unsere Aufmerksamkeit zu schulen, **wird diese fokussierte Aufmerksamkeit im Flow aktiv.**

**Indem wir uns regelmäßig** mit herausfordernden und angenehmen Tätigkeiten **beschäftigen**, schaffen wir die perfekten Voraussetzungen dafür, dass Flow entsteht.

- Beispiele für Aktivitäten:
- Tanzen
  - Klettern
  - Malen,
  - Programmieren
  - ein Instrument spielen
  - auf einem Wanderweg wandern
  - eine Tanzchoreografie einstudieren
  - Musik schreiben



*„Es gibt diese Art von Konzentration, die, sobald sie intensiv wird, zu einem Gefühl der Ekstase und der Klarheit führt: Man weiß von einem Moment zum anderen genau, was man tun will; man erhält sofortiges Feedback.“*

*Mihaly Csikszentmihalyi*

66





05

# RESILIENZ IN AKTION







## 5.1

### Klimaangst in konstruktives Handeln umwandeln

# Von der Sorge zum Mut

**Die jungen Menschen** von heute wachsen im Schatten des Klimawandels auf – Hitzewellen, Waldbrände, Überschwemmungen und politische Untätigkeit.

Es ist normal, sich überfordert zu fühlen. Dieses Gefühl hat einen Namen: **Klimaangst**.

Gefühle von Dringlichkeit und Überforderung sind weit verbreitet – aber **Innovation, Solidarität und Fürsorge** sind es auch

Doch Angst muss nicht zu Hilflosigkeit führen.

**Handeln – selbst kleine Schritte – kann Angst in Selbstwirksamkeit verwandeln.**

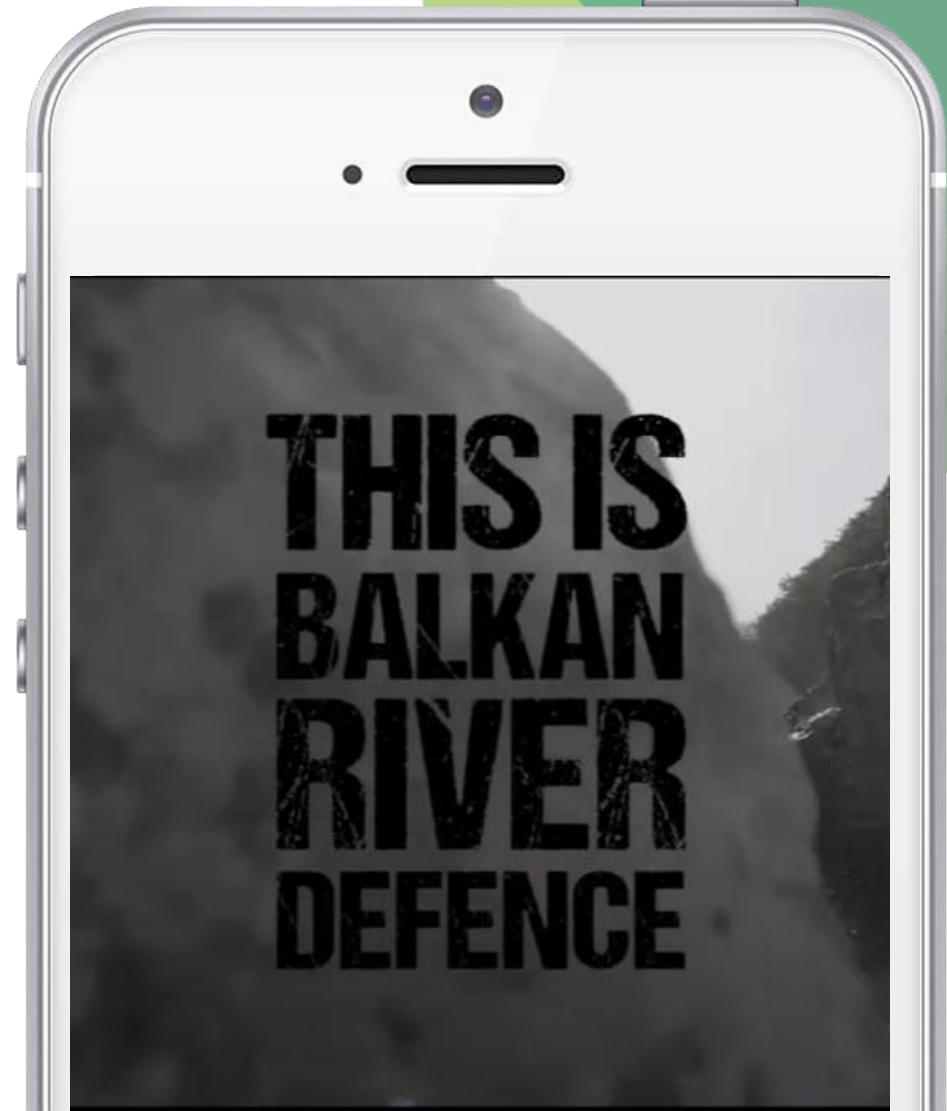


*„Wir sind nicht zu jung, um eine Führungsrolle zu übernehmen. Wir sind nicht zu jung, um eine bessere Welt zu gestalten.“ – Jugendklimaaktivist*

# Beispiel: Balkan River Defence

- Es begann mit Kajakfahrern, die wilde Flüsse liebten
- Besorgt über Pläne für Wasserkraftwerke
- Fingen an zu paddeln, zu dokumentieren und ihre Erfahrungen zu teilen
- Wuchs zu einer Bewegung heran, die Europas letzte freie Flüsse verteidigt

„Man muss kein Experte oder professioneller Aktivist sein, um etwas zu bewirken. Verbinde einfach deine Leidenschaften mit einem Anliegen, das dir am Herzen liegt, und du kannst echte Dynamik für Veränderungen schaffen.“



## Aktivität – Anschauen: Video von „Balkan River Defence“

*Die Gründer von **Balkan River Defence** waren keine berühmten Aktivisten oder Wissenschaftler – es waren ganz normale Menschen, die das Kajakfahren liebten. Aber sie nutzten diese Leidenschaft, um die Flüsse zu schützen, die ihnen am Herzen lagen, und inspirierten dabei Tausende andere.*

***Jetzt bist du an der Reihe, darüber nachzudenken:***

- Was machst du am liebsten? (Radfahren? Kochen? Filme drehen?)
- Wie könnte das einer Sache helfen, die dir am Herzen liegt?
- Was ist eine kleine Maßnahme, die du ergreifen könntest?



# Aktivität – Deine Leidenschaft, deine Kraft

*Schreibe einen kurzen Absatz oder erstelle eine visuelle Darstellung (z. B. ein Poster oder eine Mindmap), in der du zeigst, wie dein persönliches Hobby oder deine Fähigkeiten dazu beitragen könnten, den Planeten zu schützen, deine Gemeinschaft zu unterstützen oder das Bewusstsein für etwas zu schärfen, das dir wichtig ist.*

Zeige, wie dein Hobby dazu beitragen könnte:

- den Planeten schützen
- Deine Gemeinschaft unterstützen
- das Bewusstsein schärfen

## 5.2

# Kraft finden in der Gemeinschaft

## Du musst es nicht alleine tun

Der Beitritt zu einem **unterstützenden Netzwerk** lässt Klimaschutzmaßnahmen weniger überwältigend und hoffnungsvoller erscheinen.

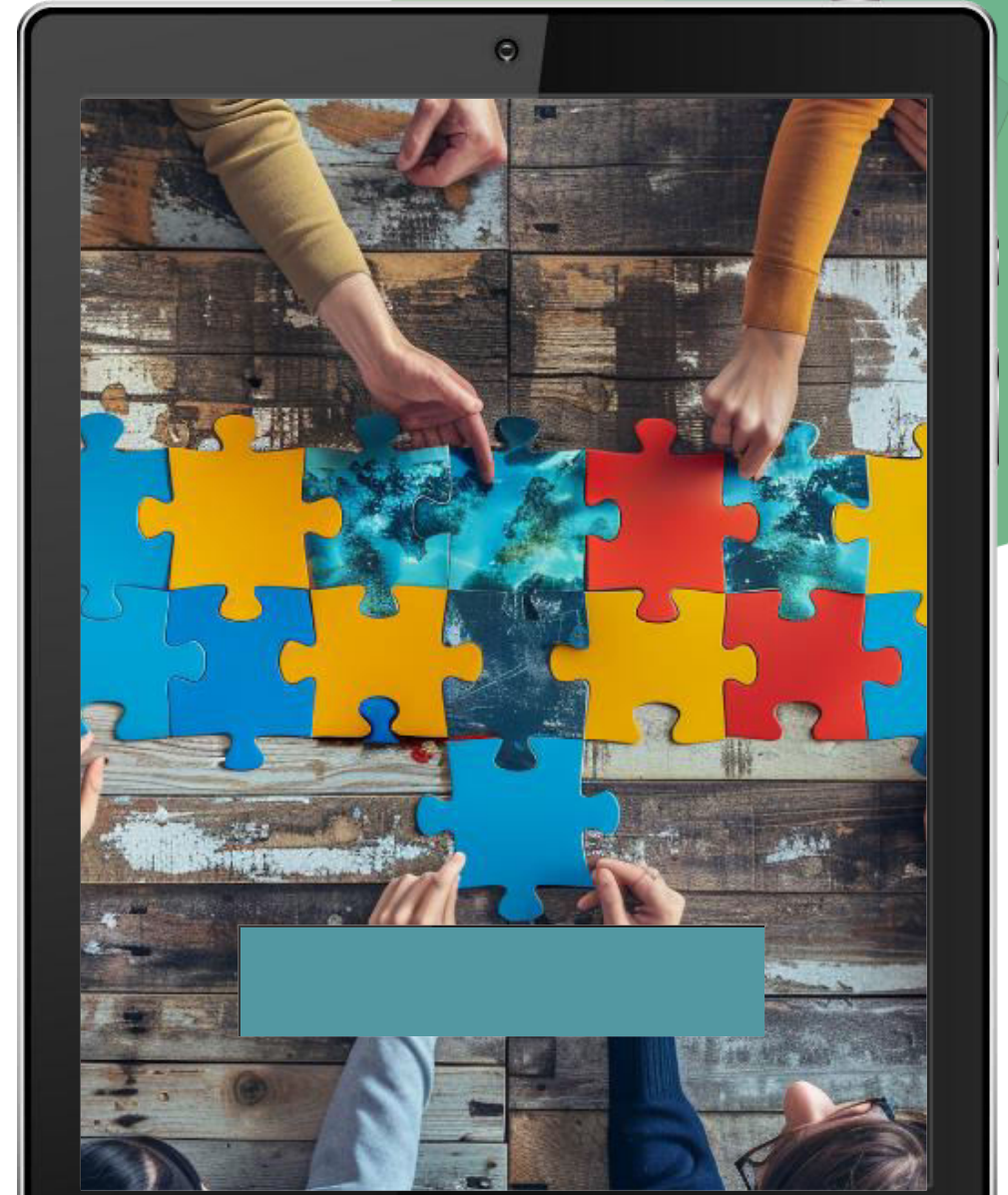
Unterstützende Netzwerke:

- Jugendklimaorganisationen (z. B. Fridays for Future),
- Schul-Öko-Clubs,
- Gemeinschaftsgarten-Gruppen,
- Online-Foren für Jugendaktionen

# Resiliente Räume: Wo wir uns versammeln, prägt, wie wir damit umgehen

- Gemeinsame Motivation
- Hilfsmittel und Ressourcen
- Emotionale Unterstützung
- Eine Chance, Freunde und Verbündete zu finden

Sich mit anderen auszutauschen, die deine Sorgen teilen, von Experten zu lernen oder bei lokalen Projekten zusammenzuarbeiten, kann die Arbeit leichter und hoffnungsvoller machen.



# Lokales Handeln zählt!

Man muss auch keine weltweite Kampagne starten, um etwas zu bewirken. Meistens sind kleine, lokale Initiativen genauso wichtig, wenn nicht sogar wichtiger.

Wenn du zum Beispiel in einer Wander- oder Klettergruppe bist, kannst du:

- Vermitteln, wie man die Natur in der freien Natur respektiert
- Neulingen helfen, die lokalen Verhaltensregeln zu verstehen
- Müll aufsammeln oder Aufräumaktionen organisieren
- über Wildtiere und den Schutz von Lebensräumen sprechen
- anderen ein gutes Beispiel geben

Diese Handlungen fördern:  
**Umweltbewusstsein**  
**Soziale Verbundenheit**  
**Gemeinschaftssinn**

Indem du andere in deinem Umfeld ermutigst, löst du **eine Kettenreaktion** aus, die über dich hinausgeht.





„Durch Zusammenarbeit  
erscheinen klimatische  
Herausforderungen besser  
bewältigbar, und das  
Gefühl der Zugehörigkeit  
und Sinnhaftigkeit wird  
gestärkt.“

# Aktivität – Anschauen: Stone Locals

Sehen Sie sich Ausschnitte aus diesem Film über eine Kletterfamilie an, die sich für eine nachhaltigere Outdoor-Kultur einsetzt:

 Klettern, Gemeinschaft und Resilienz

Ansehen:

Einleitung: 08:30–13:00

Klettergemeinschaft: 25:15–27:10

Verantwortung & Handeln: 37:25–39:45

Reflexion:

Welche Werte zeigen sie?

Wie verbinden sie Leidenschaft mit der Sorge um andere und den Planeten?

*„Wir stärken unsere  
Widerstandsfähigkeit, indem  
wir für uns selbst – und  
füreinander – da sind, Schritt  
für Schritt.“*





Youth Rising Above Climate Anxiety

[www.planetpulse.eu](http://www.planetpulse.eu)

Vielen  
Dank  
Haben Sie Fragen?



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.'