



Youth Rising Above Climate Anxiety

MODUL 4 „GEMEINSCHAFT“



www.planet-pulse.eu

01

Seite 6

Die Kraft des
Miteinanders:
Stärkung der
emotionalen
Widerstandsfä-
higkeit



02

Seite 13

Von der Angst zum
Handeln:
Klimangst in
Veränderung
umwandeln



03

Seite 19

Aufbau
klimaresistenter
Gemeinschaften



04

Seite 22

Der emotionale
Kompass:
Gemeinsam
durch die
Klimangst



05

Seite 25

Der Resilienz-Leitfaden:
Wie
Gemeinschaften
sich anpassen
und gedeihen



06

Seite 28

Unsere
Gemeinschaft
en neu
gestalten

07

Seite 31

Ein Herzschlag
für jede
Gemeinde



08

Seite 37

Planet Pulse,
Community
Pulse



I
N
H
A
L
T

09

Seite 40

Gemeinden &
Organisationen
Erfolgreiche
Umsetzung
nachhaltige Maßnahmen



10

Seite 42

Maßnahmen von
Gemeinden in der
Europäischen Union
zur Verringerung
ihres ökologischen
Fußabdrucks durch
nachhaltige
Praktiken

11

Seite 44

Lokale
Nachhaltigkeitsfestiv
als in Irland, die
nachhaltige
Lebensweisen
vermitteln und



12

Seite 46

Projekte zur
grünen
Infrastruktur in
der Europäischen
Union.

Eine **Gemeinschaft** wird als soziale Einheit (eine Gruppe von Menschen) definiert, deren Mitglieder gemeinsame Merkmale wie einen gemeinsamen Ort, eine gemeinsame Kultur, gemeinsame Normen oder gemeinsame Werte aufweisen.

Gemeinschaft ist ein Gefühl der Zugehörigkeit

Es umfasst sowohl ein Gefühl als auch eine Reihe von Beziehungen zwischen Individuen, die durch Vertrauen, Zugehörigkeit und gegenseitige Unterstützung.

Im Zusammenhang mit dem KLIMAWANDEL:

„**Gemeinschaft**“ bezieht sich in der Regel auf eine Gruppe von Menschen, die durch gemeinsame geografische Gegebenheiten, Identität, Interessen oder Schwachstellen verbunden sind.

Eine Gruppe von Menschen, die gemeinsam von klimabedingten Risiken betroffen sind und in der Lage sind, darauf zu reagieren.

Definition von Gemeinschaft

01

Die Kraft des Miteinanders:
Stärkung der emotionalen
Widerstandsfähigkeit





*Was macht eine
Gemeinschaft
aus?*

**Die
Kraft des „Wir“
ist das, was eine
Gemeinschaft
ausmacht**

Kollektive emotionale Stärke
vs.
individuelle Isolation

Die emotionalen Auswirkungen
des Klimawandels auf
Gemeinschaften verstehen

Stärkung des Einzelnen durch
Förderung der
Gruppensolidarität



*Zentrale Konzepte zu
„Stärkung der
emotionalen
Resilienz“*

Zwar ist persönliche Resilienz wertvoll, doch **emotionale Belastbarkeit angesichts des Klimawandels wird oft stärker, wenn sie gemeinsam statt isoliert gepflegt wird.**

In gemeinsamen Räumen, sei es bei

- lokalen Nachbarschaftstreffen
- Aktivistengruppen
- kulturellen Zusammenkünften

können Menschen **Ängste, Trauer** und **Frustration** äußern, ohne verurteilt zu werden.

Diese **gemeinsame Verletzlichkeit** fördert Vertrauen und Verbundenheit und verwandelt Ängste in gegenseitige Unterstützung.

Wenn Menschen ihre eigenen Schwierigkeiten in den Erfahrungen anderer wiedererkennen, **verringert** dies **das Gefühl der Entfremdung** und **stärkt** die Überzeugung, dass Herausforderungen gemeinsam bewältigt werden können.

Mit der Zeit werden diese unterstützenden Netzwerke zu emotionalen Sicherheitsnetzen, die sowohl praktische Hilfe als auch ein **gemeinsames Zielbewusstsein** bieten, das kein Einzelner allein

1

Kollektive emotionale Stärke vs. Individuelle Isolation



2

Verständnis die emotionalen Auswirkungen des Klimawandels auf Gemeinschaften:

Die **emotionalen Spuren des Klimawandels** reichen weit über die unmittelbaren Folgen extremer Wetterereignisse hinaus.

Während eine Überschwemmung oder ein Waldbrand akute Traumata verursachen kann, sind die langsamer einsetzenden Folgen, zum Beispiel

- sich verändernde Jahreszeiten
- das Aussterben von Arten
- oder die schleichende Bedrohung durch den Anstieg des Meeresspiegels

können eine chronische unterschwellige Angst erzeugen.

Diese anhaltende Unsicherheit kann ganze Gemeinschaften schwer belasten, insbesondere jene, deren Lebensgrundlagen oder kulturelle Traditionen eng mit der Umwelt verbunden sind.

Für indigene Völker, kleine Inselstaaten oder ländliche Agrargemeinschaften ist der Klimawandel keine abstrakte Bedrohung, sondern eine sich entfaltende Realität.

Die Anerkennung dieser kollektiven emotionalen Belastung ist unerlässlich für die Entwicklung von Ressourcen zur psychischen Gesundheit und von Strategien zur Klimakommunikation, die kultursensibel, traumainformiert und langfristig angelegt sind.

Wenn Menschen **sich unter einem gemeinsamen Ziel zusammenschließen**, findet oft eine Veränderung statt:

Angst wird zum Antrieb Verzweiflung wird zu Entschlossenheit.

Solidarität spendet nicht nur Trost, sie schafft auch Dynamik.

Im Klimaschutz bedeutet dies, dass Menschen, die sich alleine vielleicht machtlos fühlen, **zu engagierten Mitwirkenden werden können, wenn sie Teil einer Gruppe sind.**

Die Teilnahme an gemeinschaftlichen Gartenprojekten, Genossenschaften für erneuerbare Energien oder lokalen Kampagnen zur politischen Interessenvertretung bietet mehr als nur greifbare Ergebnisse; sie **fördert ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und der Hoffnung.**

Diese **Hoffnung ist ansteckend**, inspiriert zu weiterem Engagement und bestärkt die Überzeugung, dass kollektives Handeln den Verlauf der Klimafolgen beeinflussen kann. Der emotionale Wandel von Isolation zu Selbstbestimmung kann ebenso entscheidend sein wie

3

**Stärkung des Einzelnen durch
Förderung der
Gruppensolidarität!**



Praktische Ideen für:

*„Stärkung der
emotionalen
Resilienz“*

Gemeinschaftsworkshops mit Schwerpunkt auf Übungen zur emotionalen Resilienz, wie Achtsamkeit, Gruppentherapie oder Geschichtenerzählen.

Netzwerke zur gegenseitigen Unterstützung, um Bewältigungsstrategien auszutauschen.

Gemeinschaftsveranstaltungen, bei denen Menschen ihre klimabedingten Ängste teilen und sich gegenseitig unterstützen können.



02

Klimaanxiety in
Veränderung
umwandeln



WICHTIGE KONZEPTE ZU: „Klimaangst in Wandel verwandeln“



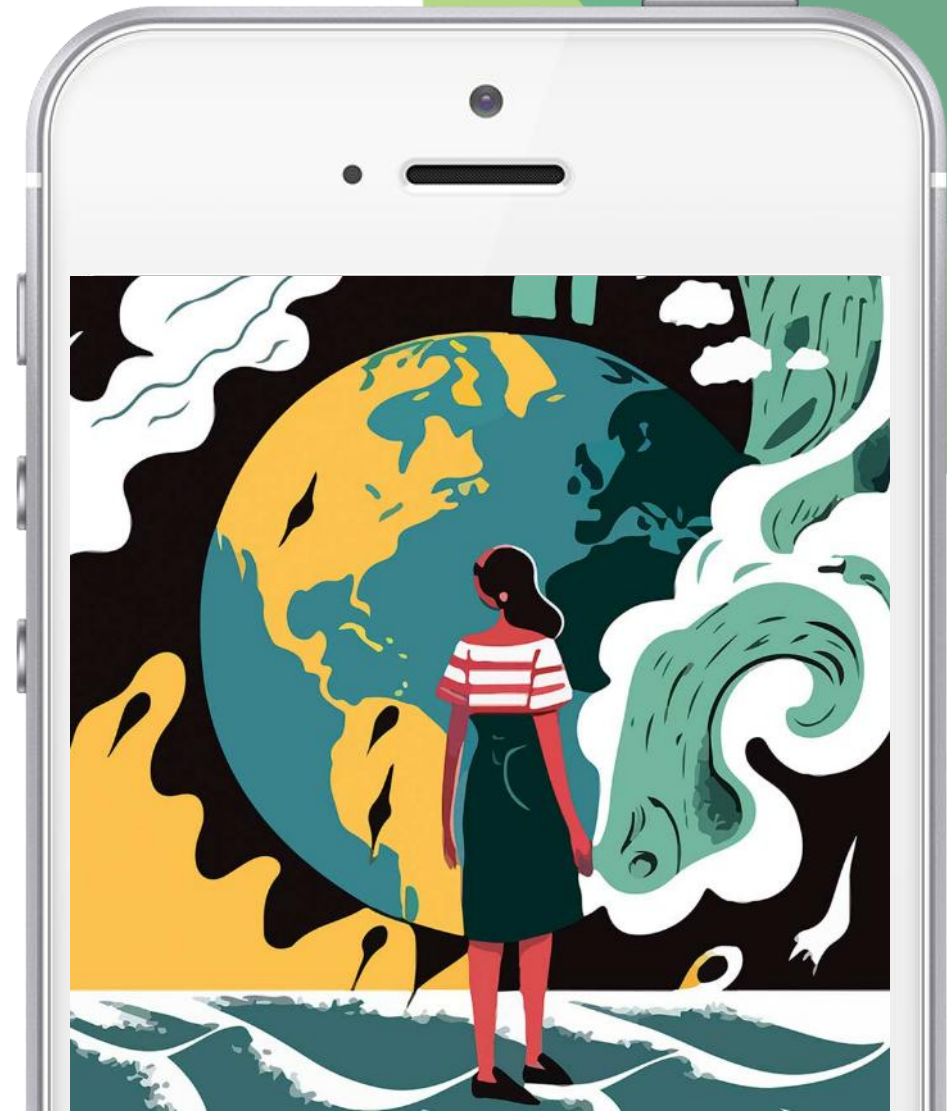
*Der Zusammenhang
zwischen
Klimaangst
und Untätigkeit*



*Strategien zur Umwandlung
von Angst und Hilflosigkeit
in positive
gemeinschaftsorientierte
Handlungen*



*Beispiele für kleine,
überschaubare Maßnahmen
, die eine
erhebliche Wirkung haben.*





1

Wenden

Klimangst



Veränderung

Der Zusammenhang zwischen Klimangst und Untätigkeit:

Große Probleme können so überwältigend wirken, dass Menschen erstarren.

Klimangst kann dazu führen, dass wir abschalten, die Nachrichten meiden oder
zu denken: *„Nichts, was ich tue, wird etwas bewirken.“*

Zu wissen, dass das normal ist, ist der erste Schritt, um voranzukommen!



2

Wenden

Klimangst



Veränderung

Angst in gemeinschaftliches Handeln verwandeln:

Angst kann uns zum Handeln bewegen --> wenn wir klare, umsetzbare Schritte haben.

Fang klein an, arbeite mit anderen zusammen und feiere jeden Erfolg.

(Probieren Sie einige der Aktionsideen aus, wenn Sie sich das nächste Mal verloren oder ängstlich fühlen.

Genau wie es bei Tesco heißt: „Jedes bisschen hilft.“)

Veränderung fühlt sich möglich an, wenn wir die Last teilen und Fortschritte sehen.



3

Wenden

Klimangst



Veränderung

Kleine Taten, große Auswirkungen:

Denk daran: **Kleine Schritte summieren sich.**

Du könntest den nächsten Schritt machen, indem du

- mit Freunden einen Baum pflanzt
- Ein Repair-Café zu organisieren
- Kleidung tauschen, statt neue zu kaufen
- einer lokalen (oder Online-)Klimagruppe beizutreten.

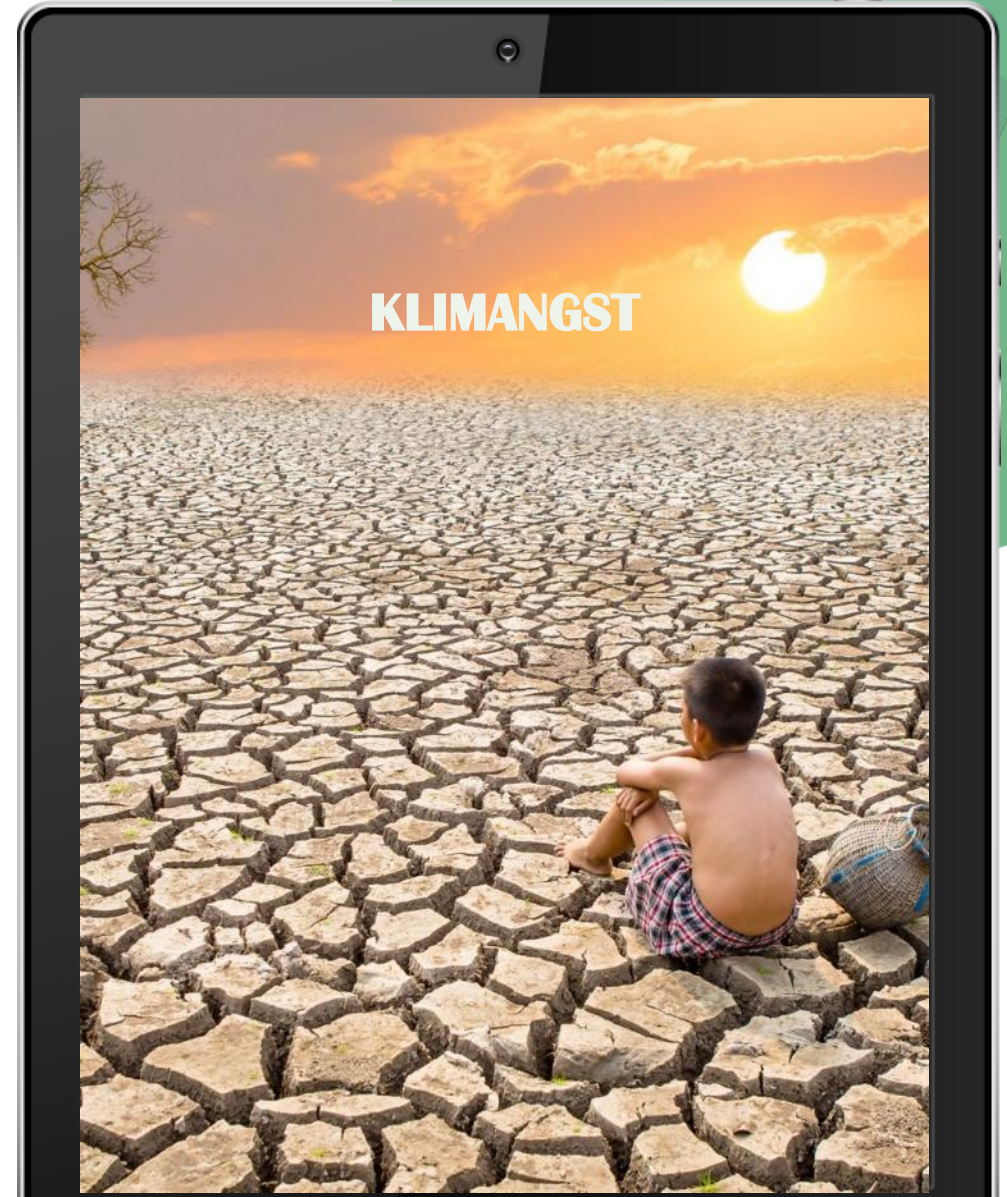
**Jede Aktion hilft dem Planeten und erinnert dich daran,
dass
du etwas bewirken *kannst*.**

*Praktische Ideen für: Wie man Klimangst in Veränderung umwandelt**

Aktionspläne für lokale Gemeinschaften,
wie die Organisation von
Baumpflanzaktionen,
Initiativen zur Abfallvermeidung oder
Einsatz für lokale grüne Politik.

Storytelling-Runden, in denen
Gemeindemitglieder Beispiele dafür
teilen,
, wie sie ihre Ängste in positive
Veränderungen umgewandelt haben.

Klimaschutzgruppen, die sich darauf
konzentrieren,
Jugendliche und Erwachsene, die
gemeinsam an
umweltfreundlichen Projekten
zusammenarbeiten





03

Aufbau klimaresistenter Gemeinden



Schlüsselkonzepte zu:

*Förderung
klimaresistente
Gemeinschaften*





Praktische Ideen für: „Aufbau klimaresistenter Gemeinschaften“

Workshops zum Thema nachhaltiges
Leben

Zum Beispiel:

- Regenwassernutzung
- Energieaudits für Privathaushalte

Aufbau lokaler Resilienz-Teams, die
sich auf die Vorbereitung auf

- Naturkatastrophen
- Energiesparinitiativen oder
- nachhaltige lokale
Lebensmittelproduktion

Aufklärungskampagnen
, um die Bevölkerung über die
Auswirkungen des Klimawandels zu
informieren und
Möglichkeiten, diese abzumildern

04

Der emotionale Kompass:
Gemeinsam mit der Klimangst umgehen

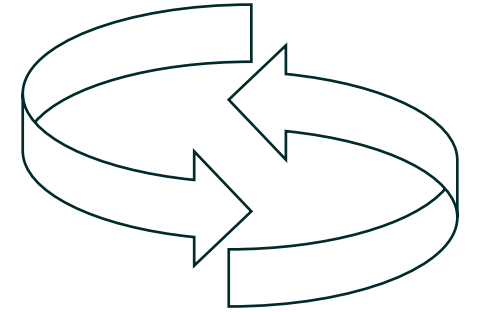


Entwicklung emotionaler Kompetenz
innerhalb von Gemeinschaften, um mit
klimabedingtem Stress und Trauer
umzugehen.

Gruppenbasierte Ansätze zum Umgang
mit Klimangst und zur Förderung von
Solidarität.

Emotionale Resilienz als kollektives Gut.

*Zentrale Konzepte zum
Thema: Gemeinsam
mit Klimangst
umgehen*



Praktische Ideen für: Gemeinsam mit der Klimangst umgehen



05

Der Resilienz-Leitfaden:
Wie Gemeinschaften sich
anpassen und gedeihen



Zentrale Konzepte zu: Der Resilienz-Leitfaden

Wie Gemeinschaften sich anpassen und gedeihen

Verständnis des Konzepts
für den Aufbau einer
widerstandsfähigen
Gemeinde als Antwort auf
klimatische
Herausforderungen.

Fallstudien zu
Gemeinden, die sich
erfolgreich an die
Auswirkungen des
Klimawandels
angepasst haben.

Die Bedeutung von
vorausschauender
Planung und
langfristigem
Denken.

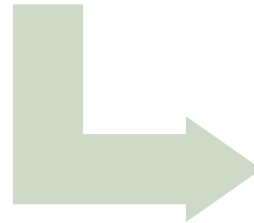


Praktische Ideen für: „The Resilience Blueprint“:

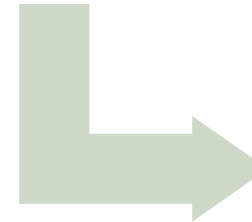
Wie Gemeinschaften sich anpassen und deihen!



Erstellung von Karten zur Widerstandsfähigkeit von Gemeinden, die zentrale Schwachstellen und Anpassungsstrategien aufzeigen (z. B. Hochwasserrisiken, Ernährungssicherheit).



Möglichkeiten zum gegenseitigen Lernen, bei denen erfolgreiche Fallstudien ausgetauscht und in neuen Gebieten umgesetzt werden.



Kooperative Projekte, bei denen die Gemeinschaft in die Entwicklung von Resilienzstrategien einbezogen wird.

06

Re-Planet-ing
Unsere
Gemeinden



Zentrale Konzepte zu: „Unsere Gemeinschaften wieder mit dem Planeten in Einklang bringen“



**Wiederherstellung
unserer Beziehung
zum Planeten auf
Gemeindeebene.**



**Der Wandel hin zu einer
„regenerativen“ Denkweise.
Die Umwelt
wiederherstellen, anstatt sie
nur zu erhalten.**



**Wie Gemeinschaften durch
nachhaltige Praktiken
Maßnahmen ergreifen
können, um ihren
ökologischen Fußabdruck
zu verringern.**

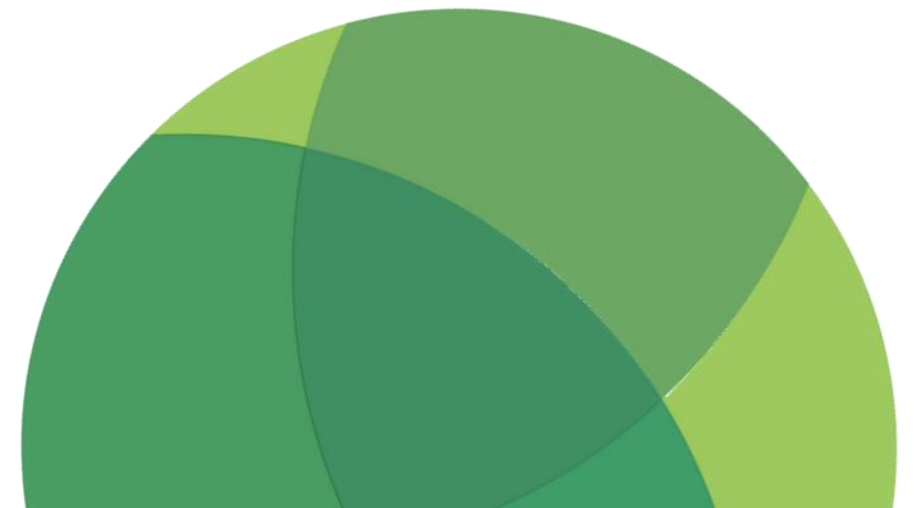


Grüne
Infrastrukturprojekte wie
*Gemeinschaftsgärten, städtische
Landwirtschaft und begrünte Dächer.*

Lokale
Nachhaltigkeitsfestivals, die
nachhaltige
Lebensweisen
vermitteln und
Lebensweisen
vermitteln und
präsentieren.

Initiativen zur
Renaturierung.
Gemeinschaften,
die sich
zusammenschließen
, um **Ökosysteme**
und
**natürliche
Lebensräume**
wiederherzustellen.

*Praktische Ideen für:
„Die Neugestaltung unserer
Gemeinden“*



07

Ein Herzschlag für jede
Gemeinde



Kernkonzepte zu: „Ein Herzschlag für jede Gemeinde“



Nutzung
lokale Kultur,
Werte und Energie
für wirksames Handeln nutzen.



Die vielfältigen Bedürfnisse und
Fähigkeiten verschiedener
Gemeinschaften verstehen.

Die Vorstellung, dass jede
Gemeinschaft ihren eigenen
einzigartigen „Puls“ und ihre eigene
Energie hat, die
Klimaschutzmaßnahmen vorantreiben
können



Ein Herzschlag für jede Gemeinde

Der Puls einer Gemeinschaft ist ihre emotionale, kulturelle und soziale Energie.
Es ist die Art und Weise, wie Menschen zusammenkommen, was ihnen am Herzen liegt und
was sie zum Handeln bewegt.

Denken Sie daran, dass keine zwei Gemeinschaften
gleich sind

Eine andere Gemeinschaft pulsiert
vielleicht im Rhythmus von
Straßenparaden und Protestgesängen.

Eine andere Gemeinschaft mag leise vor sich hin
summen, durch gemeinsame Diskussionen,
Aufräumaktionen in der Natur oder virtuelle
Sensibilisierungskampagnen.



Ein Herzschlag für jede Gemeinde

Der Puls einer Gemeinschaft ist ihre emotionale, kulturelle und soziale Energie.
Es geht darum, wie Menschen zusammenkommen, was ihnen wichtig ist und was sie zum Handeln bewegt.

Denken Sie daran, dass keine zwei Gemeinschaften
gleich sind

Verschiedene Arten von Gemeinschaften

Physisch
(Persönliche)
Gemeinschaften

Online-
Gemeinschaften

Generationsübergreifende
Gemeinschaften

Jugend- und
Studentengemeinschaften

Gemeinschaften des Global
Advocacy
Network

Fallstudienbeispiele

dafür, wie verschiedene Gemeinschaften in derselben Angelegenheit handeln und sich gegenseitig unterstützen können auf ihre eigene Weise

Während der Buschbrände **in Australien** leisteten die örtlichen Feuerwehren und Nachbarn Hilfe vor Ort (Gemeinschaft im besten Sinne)
Gleichzeitig sammelten globale Instagram-Accounts Millionen an Hilfgeldern und schufen Bewusstsein (die Kraft von Online-Netzwerken)

Beides war notwendig und wertvoll.

Einige weitere Beispiele:

- Im ländlichen **Rumänien**, wo der Internetzugang begrenzt sein kann, ist das Klimabewusstsein durch Gemeinschaftstheater und Geschichtenerzählen im lokalen Radio gewachsen, insbesondere bei älteren Menschen.
- In **Kopenhagen** verbindet ein Online-„Green City Discord“ Studierende, Architekten und Aktivisten aus ganz Europa, die gemeinsam an Herausforderungen im Bereich nachhaltiges Design arbeiten.
Virtuelle Freundschaften werden genutzt, um lokal



Es ist möglich, viel zu erreichen
als Teil einer Gemeinschaft



Umfragen zur Stimmung in der Gemeinschaft, um lokale Anliegen, Interessen und Handlungsfähigkeit zu erfassen.

Würdigung der lokalen Kultur bei Klimaschutzmaßnahmen (z. B. Einbeziehung traditionellen Wissens und traditioneller Praktiken).

Erstellung personalisierter Aktionspläne auf der Grundlage gemeindespezifischer Stärken.

*Praktische Ideen für:
„Ein Puls für jede
Gemeinschaft“*

Planet Pulse, Community Pulse



Wichtige Konzepte zu: „Planet Pulse, Community Pulse“

Die Verflechtung zwischen dem Wohlergehen des Planeten und dem Wohlergehen seiner Gemeinschaften.

Die Bekräftigung, dass globaler Wandel auf lokaler Ebene beginnt, indem Gemeinschaften ihr Handeln auf die Gesundheit des Planeten ausrichten.



Das Konzept, dass die Gesundheit unserer Gemeinschaften direkten Einfluss auf die Gesundheit der Erde hat.

Praktische Ideen für: „Planet Pulse, Community Pulse“



Gemeinschaftsweite Nachhaltigkeitsversprechen, bei denen sich die Menschen zu Umweltzielen verpflichten.



Verbindungen zwischen globalen und lokalen Maßnahmen, wie zum Beispiel die Verknüpfung lokaler Nachhaltigkeitsprojekte mit globalen Umweltinitiativen (z. B. Baumpflanzaktionen, die zu globalen CO2-Kompensationszielen beitragen).



Die Organisation von „Pulse“-Veranstaltungen, bei denen sich Gemeinschaften zusammenschließen, um sich auf ein bestimmtes Umweltanliegen zu konzentrieren, wie zum Beispiel am Weltumwelttag.



09

Beispiele für Gemeinden und Organisationen, die nachhaltige Maßnahmen erfolgreich umsetzen



Beispiele für Gemeinden und Organisationen, die nachhaltige Maßnahmen erfolgreich umsetzen

17. Ribeira Sacra Festival (Galicien, Spanien)



Es werden Maßnahmen wie die Verwendung biologisch abbaubarer Materialien, die Förderung lokaler und saisonaler Produkte sowie die Bereitstellung von Bustransporten umgesetzt, um den CO₂-Fußabdruck der Besucher zu verringern.

Nachhaltige Festivals in Mazamitla, Mexiko



Während des Craft-Beer-Festivals konnten dank Recyclingsystemen bis zu 70 % der anfallenden Abfälle wiederverwendet oder recycelt werden. Darüber hinaus fördert die Gastronomiemesse die Verwendung von Bio-Zutaten aus Gemeinschaftsgärten, was die lokale Wirtschaft unterstützt und den CO₂-Fußabdruck verringert.

Maßnahmen der Gemeinden in der Europäischen Union zur Verringerung ihres ökologischen Fußabdrucks durch nachhaltige Praktiken

Maßnahmen von Gemeinden in der Europäischen Union zur Verringerung ihres ökologischen Fußabdrucks durch nachhaltige Praktiken.

Anlage von Nahrungswäldern in Artajona

Artajona verwandelt ein 23.000 Quadratmeter großes Grundstück mithilfe von Permakultur-Techniken in einen Nahrungswald, um die Biodiversität und eine nachhaltige Nahrungsmittelproduktion zu fördern.



Städtische Renaturierung in Zamora, Spanien

Das Projekt RenaturaliZA zielt darauf ab, 16 Hektar und 7 km städtischer Straßen durch die Pflanzung von 400 Bäumen und die Anbringung von 150 Nistkästen für verschiedene Arten zu renaturieren.



Verbesserung der Energieeffizienz in Cabra de Santo Cristo

In kommunalen Gebäuden wurden neue Photovoltaikanlagen für den Eigenverbrauch eingeweiht. Diese Anlagen werden es ermöglichen, etwa 84 % des Energieverbrauchs aus erneuerbaren Quellen zu decken.



11

Lokale Nachhaltigkeitsfestivals in *Ireland*



Climate Inspirations Festival in Galway, Irland

Dieses Festival hat sich zum Ziel gesetzt, die Sichtweise auf den Klimaschutz in eine positivere Richtung zu lenken.

Es umfasst Aktivitäten wie „Playful Streets“, bei denen Straßen durch Spiele, Straßentheater, Kunst und Musik verwandelt werden, um Gespräche über das Klima anzuregen.

Darüber hinaus finden Vorträge und Podiumsdiskussionen zu verschiedenen Themen rund um Nachhaltigkeit und Klimawandel statt.

<https://galwayclimatefestival.ie/>



Junk Kouture Festival in Dublin und in ganz Irland und weltweit

Als „der globale
Sport für Kreative“
steht Junk
Kouture **12- bis
19-Jährigen** offen

Fordert junge
Menschen
heraus,
hochwertige
Kouture aus
upgecycltem
Müll zu
**entwerfen und
herzustellen**

Präsentation
ihrer Entwürfe
und Vertretung
ihrer Schule auf
Bühnen weltweit

Weiterentwickelte
Bildungsressourcen zu
Kreativität, **Innovation**
und **Kreislaufwirtschaft**,
um Schüler und
Pädagogen dazu zu
inspirieren, das Gelernte
über Junk Kouture hinaus
anzuwenden.

JUNK KOUTURE

<https://junkkouture.com/>



Gewinner der irischen „STEM“-Kategorie des
Junk Kouture 2024 aus Roscommon, Irland

12

Projekte zur grünen Infrastruktur in der Europäischen Union





Gründachstrategie in Hamburg, Deutschland

*(Projekte zur grünen Infrastruktur
in der Europäischen Union)*

Die Stadt Hamburg hat eine umfassende Strategie zur Förderung von Gründächern umgesetzt, die finanzielle Anreize, Dialog, Vorschriften und wissenschaftliche Unterstützung miteinander verbindet.

Ziel ist es, mindestens 70 % der neuen Gebäude sowie der flachen oder leicht geneigten Dächer, die renoviert werden, zu begrünen

Das entspricht einer Bepflanzung von insgesamt 100 Hektar Gründächer im Stadtgebiet.



Dieses Projekt erhielt Fördermittel in Höhe von 45.000 Euro für die Einrichtung vertikaler Anbauflächen, Gründächer und eines Regenwasserfiltersystems.

Es umfasst außerdem einen gemeinschaftlichen Hühnerfutterplatz und einen erhöhten Teich



Förderung der städtischen Landwirtschaft und der Umwelterziehung innerhalb der Gemeinde.



„Top of the City“ Gemeinschaftsgarten in Waterford, Irland:

*(Projekte zur grünen Infrastruktur
in der Europäischen Union)*





Youth Rising Above Climate Anxiety

Gut gemacht! & Vielen Dank!

Du hast nun Modul 4 des Planet Pulse-Lernkurses
„Gemeinschaft“

Setzen Sie Ihr Lernen mit Modul 5 fort
„Empowerment“

www.planetpulse.eu



**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.