



TOOLBOX FÜR LEHRENDE ZUR TRANSFORMATIVEN KLIMARESILIENZ

Projektkonsortium:



Inhalt

Inhalt	2
Einführung in das Projekt.....	3
Ziele der Toolbox	4
Leitlinien für Nutzer:innen	5
I. Pädagogischer Ansatz	5
II. Struktur und Nutzung der Toolbox	6
III. Einen sicheren und reflektierenden Lernraum schaffen.....	7
IV. Moderationstechniken.....	7
V. Kulturelle und institutionelle Anpassung	7
VI. Ethische Überlegungen und Grenzen.....	8
VII. Schlussfolgerung	8
Module der Toolbox zur Klimaresilienz	9
1. Ökopsychologie.....	9
2. Krisenmanagementmechanismen und Verhalten	19
3. Ökologische Trauer und ökologische Schuld	26
4. Positive Psychologie	36
5. Kreatives Handeln und therapeutische Kunst	47
6. Achtsamkeit und nachhaltiges Leben	56
7. Kognitiv-verhaltenstherapeutische Strategien bei Klimaangst	65
8. Klimanarrative und Storytelling	79

Veröffentlichungsdatum: Juli 2026

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor:innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Nationalen Agentur für Erasmus+ Hochschulzusammenarbeit (DAAD) wider. Weder die Europäische Union noch die Förderstelle können dafür verantwortlich gemacht werden.

Projekt-Nr.: 2024-DE01-KA220-HED-000246800

Autor:innen: RISE UP-Projekt

RISE UP-Toolbox für Lehrende zur transformativen Klimaresilienz © 2026 RISE UP-Konsortium, CC BY-SA 4.0.

Alle Logos sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber.

Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Einführung in



Das **RISE UP-Projekt** reagiert auf einen wachsenden Bedarf in der Hochschulbildung: die Integration von emotionaler Resilienz und psychologischer Grundkompetenz in die Klimabildung. Mit der Zuspitzung der Klimakrise berichten junge Erwachsene zunehmend von Symptomen von **Klimaangst** – einer Form antizipatorischen Stresses, der in der Wahrnehmung von Umweltzerstörung und kollektiver Unsicherheit über die Zukunft wurzelt. Klassische Bildungssysteme vermitteln wissenschaftliches Wissen zwar wirksam, lassen diese psychologischen Dimensionen jedoch oft unberücksichtigt.

RISE UP führt einen transformativen Ansatz der Klimabildung ein, der kognitives Verstehen mit emotionaler und verhaltensbezogener Anpassung verbindet. Zentrales Ziel des Projekts ist es, die Fähigkeit von **Fachkräften der Hochschulbildung** zu stärken, die emotionalen Reaktionen, die mit Klimabewusstsein einhergehen – etwa Trauer, Hilflosigkeit oder Schuld –, zu erkennen, aufzufangen und mit ihnen zu arbeiten und dabei adaptive Bewältigung und prosoziales Engagement zu fördern.

Das Framework des Projekts stützt sich auf **Ökopsychologie, Positive Psychologie, traumainformierte Bildung und Design Thinking**. Diese multidisziplinäre Integration ermöglicht es Lehrenden, Klimabildung nicht bloß als Wissensvermittlung zu verstehen, sondern als relationalen, affektiven und identitätsprägenden Prozess.

Die in WP2 entwickelte **Toolbox für Lehrende zur transformativen Klimaresilienz** bietet praktische Methoden und theoretische Fundierung, damit Lehrende Resilienz auf individueller wie kollektiver Ebene kultivieren können. Indem RISE UP akademische Fachkräfte mit diesen Kompetenzen ausstattet, trägt es zu einem psychologisch sensibleren und sozial nachhaltigeren Modell von Hochschulbildung bei.

Die Toolbox basiert auf drei zentralen WP2-Ergebnissen:

- **Ein angepasstes GreenComp Framework für junge Erwachsene**, psychologisch und pädagogisch fundiert zugeschnitten auf die Lebensrealitäten und emotionalen Landschaften von Studierenden.
- **Ein Policy Brief**, der zentrale Ergebnisse und Empfehlungen bündelt, um Bildungspolitik bei der Verankerung von Klimaresilienz in Curricula und Weiterbildung zu unterstützen.
- Und natürlich diese **Toolbox**, ein praktischer, vielseitiger Leitfaden, der Fachkräfte der Hochschulbildung dabei unterstützt, transformative Klimaresilienz-Bildung zu kultivieren.

RISE UP lädt Lehrende ein, zu Begleiter:innen von Hoffnung, Anpassungsfähigkeit und Mut zu werden – und Samen für eine Generation von Denkenden, Fühlenden und Gestaltenden zu säen.

Ziele der Toolbox

Die **Toolbox für Lehrende zur transformativen Klimaresilienz** will die psychologischen und pädagogischen Ziele des RISE UP-Projekts durch anwendungsorientierte Werkzeuge, strukturierte Übungen und Reflexionsrahmen operationalisieren. Sie soll Lehrenden helfen, Bewusstsein für psychische Gesundheit und Emotionsregulation in den größeren Kontext von Klimabildung und nachhaltiger Entwicklung zu integrieren.

Spezifische Ziele:

1. **Emotionale Kompetenz in der Bildung stärken**
Lehrende dabei unterstützen, die emotionalen Prozesse hinter Klimaangst, Verleugnung und Lähmung zu verstehen und Methoden anzuwenden, die emotionales Auffangen, Regulation und Sinnstiftung im Seminarraum fördern.
2. **Psychologische Theorie mit pädagogischer Praxis verbinden**
Lehrenden strukturierte Modelle aus psychodynamischer Theorie, Resilienzforschung und traumainformierter Praxis an die Hand geben, damit sie unbewusste Mechanismen wie Projektion, Vermeidung oder Verschiebung im Zusammenhang mit ökologischem Stress erkennen und darauf reagieren können.
3. **Transformatives Lernen fördern**
Lehrende ermutigen, Reflexion, narrative Verarbeitung und Identitätsbildung bei Studierenden zu begleiten und emotionale Reaktionen in adaptive Einsicht und ethische Motivation zu verwandeln.

4. **Resilienz und Handlungsfähigkeit unterstützen**

Lehrende mit evidenzbasierten Strategien aus Positiver Psychologie und kognitiv-verhaltenstherapeutischen Interventionen ausstatten, um Bewältigungsressourcen, Selbstwirksamkeit und Gemeinschaftsgefühl im Kontext ökologischer Unsicherheit aufzubauen.

5. **Eine gemeinsame Sprache für emotionale Nachhaltigkeit etablieren**

Eine konsistente Verwendung von Begriffen und Praktiken an europäischen Hochschulen fördern und so den interdisziplinären Dialog zwischen Lehrenden, Psycholog:innen und Nachhaltigkeitsexpert:innen ermöglichen.

Im Kern positioniert die Toolbox Lehrende nicht als Therapeut:innen, sondern als emotional feinfühliges Moderator:innen, die die psychologischen Dimensionen des Lernens erkennen und Umgebungen schaffen können, die kognitives wie emotionales Wachstum begünstigen.

Leitlinien für Nutzer:innen

Die **Toolbox für Lehrende zur transformativen Klimaresilienz** ist eine professionelle Ressource für Fachkräfte der Hochschulbildung, akademische Trainer:innen und Moderator:innen, die emotionale, psychologische und soziale Dimensionen in die Klimabildung integrieren möchten. Sie versteht Lehren als einen zutiefst relationalen und affektiven Prozess – im Wissen, dass die Vermittlung von Wissen über den Klimawandel unweigerlich komplexe psychische Reaktionen auslöst, von Angst und Trauer über Verleugnung bis zu Wut oder Schuld.

Die Materialien dieser Toolbox wollen Lehrende nicht zu Therapeut:innen machen, sondern ihnen die **psychologische Grundkompetenz und reflektierende Achtsamkeit** vermitteln, die nötig sind, um diese Reaktionen im Bildungskontext zu erkennen, aufzufangen und produktiv zu kanalisieren.

I. Pädagogischer Ansatz

Das pädagogische Fundament dieser Toolbox ist **transdisziplinär** und schöpft aus **Ökopsychologie, Pädagogischer Psychologie, traumainformierter Praxis und psychodynamischer Theorie**. Diese Integration trägt dem Umstand Rechnung, dass Lernen ein kognitiver wie emotionaler Prozess ist. Wer sich mit der Klimakrise auseinandersetzt, begegnet oft tiefen existenziellen Ängsten und Konflikten auf Identitätsebene.

Aufgabe der Lehrenden ist es, eine Lernumgebung zu schaffen, in der diese Emotionen anerkannt, verarbeitet und integriert werden können, statt unterdrückt oder pathologisiert zu werden. Psychoanalytisch gesprochen bedeutet das, ein *Holding Environment* bereitzustellen – einen

psychologischen Raum, in dem Studierende sich Unsicherheit stellen können, ohne überwältigt zu werden.

Lehrende sind eingeladen, jede Aktivität mit Sensibilität für Folgendes anzugehen:

- **Projektion und Verleugnung:** Studierende externalisieren oder bagatellisieren ihre emotionalen Reaktionen mitunter, um Belastung zu vermeiden.
- **Ambivalenz:** Schuld- oder Ohnmachtsgefühle können neben Neugier und Motivation bestehen.
- **Gruppendynamik:** Klimadiskussionen können kollektive Abwehrmechanismen wecken, etwa Ironie, Distanzierung oder Intellektualisierung.

Wer diese Phänomene erkennt, kann mit Empathie statt Widerstand reagieren und einen konstruktiven Gruppenprozess aufrechterhalten.

II. Struktur und Nutzung der Toolbox

Jedes Modul der Toolbox enthält:

- einen **konzeptionellen Überblick** mit psychologischer und pädagogischer Fundierung,
- **drei praktische Anwendungen**, anpassbar an Seminarraum, Workshop oder Online-Formate,
- Hinweise für Reflexion und Diskussion.

Lehrenden wird empfohlen:

- jedes Modul vor der Durchführung vollständig zu lesen,
- die eigene Beziehung zum Thema zu reflektieren (z. B. persönliche Erfahrungen mit Ökoangst oder Aktivismus),
- Aktivitäten passend zu **Entwicklungsstand, emotionaler Kapazität und fachlichem Kontext** ihrer Lernenden auszuwählen,
- die Moderationshinweise zu nutzen, um emotionale Reaktionen zu antizipieren und Auffangstrategien vorzubereiten.

III. Einen sicheren und reflektierenden Lernraum schaffen

Ein Grundprinzip dieses Ansatzes ist die Schaffung **psychologisch sicherer Räume**. Dazu gehört es, **Vertrauen, Empathie und eine nicht wertende Kommunikation zu fördern**, in der emotionaler Ausdruck erlaubt, aber gerahmt ist. Lehrende sollten zu Beginn Folgendes etablieren:

- klare Grundregeln für respektvollen Dialog und Vertraulichkeit,
- eine Struktur, die zwischen emotionaler Aktivierung und Erdung wechselt (z. B. reflektierende Diskussion gefolgt von einer konkreten Aufgabe),
- Rituale zum Öffnen und Schließen der Sitzungen, die Halt und Abschluss signalisieren.
-

Die Präsenz der Lehrperson – ihr Ton, ihre emotionale Verfügbarkeit und ihre Grenzen – ist entscheidend. Ein bewusster Umgang mit Gegenübertragung (eigenen emotionalen Reaktionen, die durch Reaktionen der Studierenden ausgelöst werden) hilft, einen ausgewogenen, geerdeten Moderationsstil zu wahren.

IV. Moderationstechniken

Lehrende können psychologische Sicherheit und Lerntiefe stärken, indem sie diese Moderationstechniken einsetzen:

- **Auffangen (Containment):** Emotionale Intensität anerkennen, wenn sie auftritt („*Es ist verständlich, dass sich das überwältigend anfühlt*“), statt abzulenken oder zu bagatellisieren.
- **Reflektierendes Zuhören:** Worte und Gefühlslagen der Teilnehmenden spiegeln, um Empathie und Verständnis zu zeigen.
- **Normalisierung:** Emotionen wie Traurigkeit, Frustration oder Schuld als angemessene Reaktionen auf die ökologische Realität einordnen.
- **Symbolisierung:** Studierende ermutigen, komplexe Emotionen über Narrative, Metaphern oder kreative Arbeiten auszudrücken und Affekt so in Denken zu überführen.
- **Integration:** Lernende anleiten, emotionale Einsichten mit kognitivem Verstehen, Handlungsplanung oder Gruppenarbeit zu verbinden.

V. Kulturelle und institutionelle Anpassung

Die Toolbox wurde für den Einsatz in unterschiedlichen europäischen Kontexten entwickelt. Lehrende sind eingeladen, die Inhalte an ihre lokalen kulturellen, institutionellen und sprachlichen Gegebenheiten anzupassen. Wichtige Aspekte sind:

- **Kulturelle Haltungen zu Emotion und Autorität:** Manche Gruppen sträuben sich gegen affektiven Ausdruck, andere lassen sich bereitwillig darauf ein.
- **Institutionelle Struktur:** Übungen in bestehende Curricula, Seminare oder Forschungsprojekte integrieren, statt sie als externe Module anzuhängen.
- **Interdisziplinärer Dialog:** Mit Kolleg:innen aus Psychologie, Bildungswissenschaft, Nachhaltigkeit und Sozialwissenschaften zusammenarbeiten, um die Aktivitäten in breitere akademische Zusammenhänge einzubetten.

VI. Ethische Überlegungen und Grenzen

Emotionale Verarbeitung ist integraler Bestandteil dieser Arbeit, dennoch müssen Lehrende **klare ethische und professionelle Grenzen** wahren. Der Seminarraum ist kein psychotherapeutisches Setting. Lehrende sollten:

- Erfahrungen von Studierenden nicht pathologisieren oder deuten,
- Personen mit Anzeichen erheblicher Belastung an geeignete Unterstützungsangebote verweisen,
- Emotionsregulation durch Transparenz und ruhige Souveränität vorleben,
- Vertraulichkeit und Einverständnis bei allen in der Gruppe geteilten Reflexions- oder Kreativübungen wahren.

VII. Schlussfolgerung

Die RISE UP-Toolbox lädt Lehrende ein, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern Transformation zu begleiten – als Fachleute, die Studierende durch das affektive Terrain der Klimakrise hin zu Bewusstsein, Sinn und zielgerichtetem Handeln führen können.

Dieser Ansatz verortet Klimabildung an der Schnittstelle von **Psychologie, Pädagogik und Ethik** und unterstützt das Heranwachsen einer Generation von Lernenden, die ökologischen Realitäten mit kognitiver Klarheit und emotionaler Reife begegnen kann.

Module der Toolbox zur Klimaresilienz

1. Ökopsychologie

Einführung

Die Ökopsychologie untersucht die wechselseitige Beziehung zwischen Menschen und der mehr-als-menschlichen Welt. Im Fokus steht, wie Naturkontakt, Ortsbindung und Sinnstiftung psychische Gesundheit, Motivation und nachhaltiges Verhalten beeinflussen. Verwurzt in psychologischer Theorie und ökologischer Philosophie erkennt sie an, dass die ökologische Krise nicht nur eine Umweltkrise, sondern zutiefst psychologisch ist – Ausdruck der zerrütteten Beziehung der Menschheit zur natürlichen Umwelt.

Im Hochschulkontext sind Studierende oft dichter Klimainformation ausgesetzt, ohne strukturierte Gelegenheiten, ihre emotionalen Reaktionen zu verarbeiten. Die Forschung zeigt, dass der Klimawandel Angst, Trauer, Wut und Hilflosigkeit auslösen kann – Emotionen, die berechtigt und adaptiv sind, unbeachtet jedoch die Aufmerksamkeit verengen, die Problemlösefähigkeit mindern und zu Rückzug führen können (Clayton, 2020; Hickman et al., 2021; Pihkala, 2020). Die Ökopsychologie bietet Lehrenden evidenzbasierte Strategien, um diese Emotionen zu normalisieren, die Affektregulation zu unterstützen und Besorgnis in verhältnismäßiges, werteorientiertes Handeln zu lenken.

Aus psychoanalytischer und humanistischer Sicht dient die Umwelt als Erweiterung des Selbst – ein Holding Environment, das Identität und Zugehörigkeit trägt. Wird die natürliche Welt geschädigt oder bedroht, können Menschen diesen Verlust als eine Form ökologischen Traumas erleben. Der Umgang damit erfordert nicht nur kognitives Verstehen, sondern emotionale Integration, damit Lehrende und Studierende Belastung in Reflexion, ethisches Bewusstsein und zielgerichtetes Engagement übersetzen können.

In der Praxis umfasst Ökopsychologie in der Bildung drei miteinander verbundene Dimensionen:

1. Emotionale und körperbezogene Achtsamkeit: das Erkennen und Regulieren von Affekten durch Erdung, sinnliche Aufmerksamkeit und das Benennen von Emotionen kultivieren.
2. Kognitive Rahmung: Bedrohungsinformationen neu bewerten, persönliche Werte mit machbaren Entscheidungen verbinden und adaptive Sinnstiftung fördern.

3. Relationales Engagement: die Verbindung zu Ort, Peers und Gemeinschaft durch Naturkontakt, Gruppenreflexion und gemeinsames Handeln stärken.

Naturbasierte Mikro-Erfahrungen wie kurze Spaziergänge im Freien oder Sinnespausen verbessern nachweislich die Stimmung und puffern Stress – praktische, niedrigschwellige Interventionen auch für Nicht-Spezialist:innen (Marselle, Warber, & Irvine, 2019). Diese erfahrungsbasierten Methoden entsprechen transformativen Nachhaltigkeitspädagogiken, die *Kopf, Hand und Herz* ansprechen und Wissen, Praxis und Emotion zu sinnstiftendem Lernen verbinden (Sipos, Battisti, & Grimm, 2008).

Im Rahmen von RISE UP unterstützt die Ökopsychologie das angepasste GreenComp Framework für junge Erwachsene, das den EU-GreenComp erweitert, indem es die emotionalen, psychologischen und relationalen Dimensionen des Klimalernens betont. Dieses Modul fördert vor allem: *Öko-emotionale Kompetenz (1.1)*, *Achtsame Nachhaltigkeit (1.3)*, *Kognitive Resilienz (2.2)*, *Resiliente Anpassungsfähigkeit (3.2)*, *Narrative Handlungsfähigkeit (4.1)*, *Kollektive Resilienzpraktiken (4.2)* und *Reflektierende und selbstfürsorgliche Initiative (4.3)* (Bianchi et al., 2022). Zusammen helfen diese Kompetenzen Studierenden, von emotionaler Überwältigung zu geerdeter Handlungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und dauerhaftem Engagement zu gelangen.

Das Modul richtet sich an Lehrende der Hochschulbildung ohne Spezialisierung und folgt dem traumainformierten Ansatz des Projekts für Klimabildung. Die Aktivitäten sind kompakt, vorbereitungsarm und beinhalten einwilligungsbasierte Moderation, freiwillige Teilnahme und kurze Regulationsübungen. Sie lassen sich fachübergreifend einbetten, um Öko-Belastung zu verringern, Resilienz zu stärken und die Fähigkeit der Studierenden zu kritischem Denken und prosozialem Verhalten zu fördern – ohne akademische Ansprüche zu schmälern.

Letztlich versteht die Ökopsychologie Klimabildung als pädagogischen wie psychologischen Prozess: einen, der die Verbindung zwischen dem Einzelnen und der lebendigen Welt wiederherstellt und Emotionsregulation, kognitive Klarheit und ethische Verantwortung angesichts ökologischer Unsicherheit stützt.

Quellen:

Bianchi, G., Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). **GreenComp: The European sustainability competence framework**. Publications Office of the European Union. (cited in RISE UP Adapted Framework).

Clayton, S. (2020). Climate anxiety: Psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102263. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102263>

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)

Marselle, M. R., Warber, S. L., & Irvine, K. N. (2019). Growing resilience through interaction with nature: Can group walks in nature buffer the effects of stressful life events on mental health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 986. <https://doi.org/10.3390/ijerph16060986>

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>

Praktische Anwendungen

Brief an die Erde

Titel der Aktivität: Dauer:	Brief an die Erde 25-40 Minuten
Modul:	Ökopsychologie

Ziele:	✓ Raum für emotionalen Ausdruck im Zusammenhang mit ökologischen Herausforderungen schaffen. ✓ Ökoangst, Trauer oder Dankbarkeit durch reflektierendes Schreiben verarbeiten. ✓ Ein Gefühl von Wechselseitigkeit und Zugehörigkeit zur natürlichen Welt fördern.
Material:	• Stift und Papier oder digitales Journal • Optional: ruhige Hintergrundmusik.
Anleitung:	Laden Sie die Teilnehmenden ein, über ihre Gefühle gegenüber der Erde angesichts der Klimakrise nachzudenken. Bitten Sie sie, einen „Brief an die Erde“ zu schreiben, der enthalten kann: - Ausdruck von Dankbarkeit für die natürliche Welt. - Anerkennung von Trauer oder Ökoangst. - Selbstverpflichtungen zu Handeln, Fürsorge oder achtsamer Präsenz. Geben Sie 15–20 Minuten Zeit zum Schreiben. Ermutigen Sie die Teilnehmenden optional, Auszüge zu zweit oder im Gruppenkreis zu teilen.
Auswertung & Reflexion:	• Welche Emotionen sind beim Schreiben aufgetaucht? • Hat die Übung Gefühle von Hilflosigkeit oder Angst verringert? • Wie hat sie das Gefühl von Handlungsfähigkeit und ökologischer Verantwortung der Teilnehmenden beeinflusst?
Quellen:	Wang, H., Safer, D. L., Cosentino, M., Cooper, R., Van Susteren, L., Coren, E., ... & Sutton, S. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective for collective learning and strategic communication. <i>The journal of climate change and health</i>, 9, 100211. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S266727822300010X Vamvalis, M. (2023). “We’re fighting for our lives”: Centering affective, collective and systemic approaches to climate justice education as a youth mental health imperative. <i>Research in Education</i>, 117(1), 88-112. https://doi.org/10.1177/003452372311600

Scott, B. A., Amel, E. L., & Manning, C. M. (2021). Psychology for sustainability. Routledge.
<https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781003037835/psychology-sustainability-britain-scott-elise-amel-christie-manning>

Natur-Zukünfte-Fotospaziergang

Titel der Aktivität: Dauer:	
Natur-Zukünfte-Fotospaziergang in der Umgebung (mit Indoor-Collage als Alternative) ca. 40 Min.	
Modul:	Ökopsychologie
Ziele:	✓ Emotionen wahrnehmen und benennen, während man sich mit der Natur in der Umgebung beschäftigt (Öko-emotionale Kompetenz). ✓ Ortsbezogene Aufmerksamkeit üben, die Ruhe und Fürsorge unterstützt (Achtsame Nachhaltigkeit). ✓ Hoffnungsvolle, lokale Mikro-Narrative gestalten und einen machbaren nächsten Schritt wählen (Narrative Handlungsfähigkeit; Reflektierende und selbstfürsorgliche Initiative).
Material:	• Smartphones/Kameras (oder Papier/Karten + Stifte für die Indoor-Collage). • Haftnotizen oder Beschriftungskarten; Wand-/Tafelfläche; Timer. • Raum- & Routenvorbereitung • Eine sichere 5–8-minütige Runde auf dem Campus festlegen (Schatten bei Hitze, keine Straßenquerungen). • Eine Innenwand für die Galerie „Von ____ zu ____“ vorsehen.

	• Eine Schlechtwetter-Alternative vorbereiten: Collage-Tische mit Zeitschriften/gedruckten lokalen Bildern. • Barrierefreiheit: stufenfreie Route prüfen; von Anfang an eine Indoor-Option für alle anbieten, die dies bevorzugen. Anpassungen für neurodivergente Lernende sind ausdrücklich erwünscht (Vorlieben erfragen; nonverbale Optionen anbieten).
Anleitung:	Begrüßung, Ziel & Einverständnis – 2 Min. <i>Ansage:</i> „Heute machen wir einen kurzen Fotospaziergang, um Zeichen von <i>Belastung</i> → <i>Fürsorge</i> an unserem Ort wahrzunehmen. Teilen ist freiwillig. Sie können jederzeit passen. Es geht um das, was Sie wahrnehmen, nicht um persönliche Geschichten.“ (Traumainformierte Rahmung.) Sensorische Mikro-Pause – 3 Min. (ganze Gruppe, stehend an Tür oder Fenstern) <i>Ansage:</i> „Schauen Sie sich um und zählen Sie still: 5 Dinge, die Sie sehen, 4, die Sie hören, 3, die Sie (er)fühlen, 2, die Sie riechen, und 1 Sache, die Sie gerade wertschätzen.“ Aufgabenstellung – 1 Min. <i>Ansage (Folie/Handout zeigen):</i> „Machen Sie zu zweit 3 Fotos, die einen lokalen Wandel von Belastung zu Fürsorge symbolisieren (z. B. Schatten, Wasser, Biodiversität, Reparatur, Inklusion). Eines davon beschriften Sie später.“ Fotospaziergang (oder Indoor-Collage) – 12 Min. Schicken Sie die Paare auf die Route. Bei Indoor-Variante: Jedes Paar erstellt 3 schnelle Mini-Collagen aus gedruckten Fotos/Zeitschriften, die Belastung→Fürsorge zeigen. Die Moderation geht umher und erinnert: „<i>Denken Sie an Nahaufnahmen und kleine Details, nicht nur an große Landschaften.</i>“

	Austausch zu zweit & Auswahl – 4 Min. Jedes Paar zeigt dem anderen seine 3 Bilder/Collagen und wählt eines aus. Die zuhörende Person fasst in einem Satz zusammen: „Was Ihnen hier wichtig zu sein scheint, ist ____.“ Beschriftung & Mikro-Aktion – 5 Min. Auf eine Haftnotiz die Bildunterschrift „Von ____ zu ____“ schreiben. Darunter eine Mikro-Aktion für diese Woche notieren (konkret: wann/wo/wie; ≤10 Minuten). Galerie & Abschluss – 3 Min. Bilder/Collagen aufhängen. Kurzer Rundblick in der Gruppe. <i>Ansage:</i> „Achten Sie auf Muster der Fürsorge. Nehmen Sie Ihre Mikro-Aktions-Notiz mit oder fotografieren Sie sie.“
Auswertung & Reflexion:	• Exit-Zettel (Rückseite der Haftnotiz): „Ein Gefühl, das ich wahrgenommen habe; meine Mikro-Aktion; Unterstützung, die ich brauchen könnte.“ • Optional kurzes Handzeichen: „Wer sieht einen kleinen nächsten Schritt jetzt klarer?“
Quellen:	CLARITY Consortium. (2024). <i>Activity 4.1.2 – A photograph of the future</i> . (Für RISE UP adaptiert; CC BY-SA).

Kleine Schritte, Naturpausen und Erdung

Titel der Aktivität: Dauer:	Kleine Schritte, Naturpausen und Erdung (10-15 Minuten)
Modul:	Ökopsychologie

Ziele:	✓ Studierenden helfen, Ökoangst zu verringern, indem sie evidenzbasierte Strategien üben: klein anfangen, Medienüberflutung begrenzen und sich in der Natur erden. ✓ Positive Emotionen kultivieren (Ruhe, Staunen, Dankbarkeit), um Angst und Hilflosigkeit auszubalancieren (Fredrickson, 2001). ✓ Resilienz und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit durch kleine, erreichbare ökologische Handlungen stärken. ✓ Selbstregulation fördern, indem achtsame naturbasierte Praktiken in den Alltag integriert werden.
Material:	• Außenbereich (Garten, Innenhof, Park) oder ersatzweise Naturobjekte (Pflanzen, Steine, Muscheln, Blätter) und Aufnahmen von Naturgeräuschen. • Papier/Journale und Stifte. • Timer/Handy für kurze Achtsamkeitsintervalle.
Anleitung:	Schritt 1: Einführung Die Moderation erklärt, dass Ökoangst eine normale Reaktion auf den Klimawandel ist, die Forschung aber nahelegt, dass kleine Handlungen, Zeit im Freien und Erdungspraktiken Belastung verringern und Resilienz stärken können (Wright & Osterloff, 2023). Schritt 2: Klein anfangen • Die Studierenden überlegen für sich <i>eine kleine, beständige Handlung</i>, mit der sie den Planeten unterstützen könnten (z. B. eine wiederverwendbare Flasche nutzen, kurze Strecken zu Fuß statt mit dem Auto, Lebensmittelabfälle reduzieren). • Ins Journal schreiben: „<i>Mein kleiner Schritt ist ...</i>“ • Austausch zu zweit: Die Studierenden teilen ihren kleinen Schritt mit einer Partnerin oder einem Partner und reflektieren, wie er sie stärkt. Schritt 3: Medienpause machen und rausgehen

	• Die Moderation bittet die Studierenden, sich ihre typischen Nachrichten-/Social-Media-Gewohnheiten zum Klimawandel zu vergegenwärtigen. • Laden Sie sie nach draußen ein (oder nutzen Sie drinnen Naturobjekte) für eine 5-minütige achtsame Beobachtungsübung: Geräusche, Texturen, Gerüche und Farben ringsum wahrnehmen. • Nachbesprechung: <i>Wie hat sich das im Vergleich zum Lesen/Ansehen von Klimanachrichten angefühlt?</i> Schritt 4: Im gegenwärtigen Moment ankern Leiten Sie eine Erdungsmeditation an: • Auf die Atmung konzentrieren (Ein-/Ausatemzyklen). • Die Sinne einbeziehen: <i>Was sehen, hören, riechen, fühlen Sie?</i> • Wenn möglich, ziehen die Studierenden die Schuhe aus und spüren ihre Füße auf der Erde. Journal-Impuls: <i>„Wenn ich Ökoangst spüre, kann ich mich erden, indem ich ...“</i> Schritt 5: Abschluss Die Studierenden nehmen sich vor, in der kommenden Woche eine dieser drei Strategien zu üben, und teilen dies mit der Gruppe. Die Moderation bekräftigt die Botschaft: <i>„Sie müssen die Klimakrise nicht allein lösen. Kleine Schritte, Naturpausen und Erdungspraktiken bauen Resilienz und Hoffnung auf.“</i>
Auswertung & Reflexion:	Die Moderation regt die Gruppenreflexion an: • <i>Welche der drei Strategien war für Sie persönlich am hilfreichsten?</i> • <i>Wie könnten kleine Anfänge, Pausen und Erdung Ihre Erfahrung von Ökoangst verändern?</i> • <i>Welche positiven Emotionen (Ruhe, Hoffnung, Dankbarkeit) sind während der Aktivität entstanden?</i> Die Studierenden werden ermutigt, ihre Erfahrungen in einem Wochenjournal festzuhalten.

Quellen:

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Wright, S., & Osterloff, E. (2023, March 6). Eco-anxiety: How to cope at a time of climate crisis. *Calm Blog*.
<https://blog.calm.com>

2. Krisenmanagementmechanismen und Verhalten

Einführung

In der Hochschulbildung wächst die Erkenntnis, dass transformatives Nachhaltigkeitslernen mehr als kognitives Wissen erfordert. Sterling (2010) zufolge entsteht transformatives Lernen, wenn Bildung erfahrungsbasiert, persönlich bedeutsam und reflektierend ist. Ähnlich betont Taylor (2007), dass Lernen Studierende am tiefsten berührt, wenn es unmittelbare Erfahrung mit strukturierten Reflexionsgelegenheiten verbindet. Für die Klimabildung heißt das: Lernumgebungen schaffen, in denen Studierende Krisen nicht nur intellektuell verstehen, sondern Bewältigung, Entscheidungsfindung und Führung so einüben, dass ein Bezug zu ihrer Lebenswirklichkeit entsteht.

Im Feld des Krisenmanagements betonen Lalonde und Roux-Dufort (2013), dass wirksames Handeln von drei Kernkompetenzen abhängt: ruhiger, aber bestimmter Führung, pragmatischer Entscheidungsfindung unter starkem Zeit- und Ressourcendruck sowie der Fähigkeit, Systeme effizient zu koordinieren und zu reorganisieren. Sie differenzieren dies in fünfzehn konkrete Führungskapazitäten aus, darunter Selbstvertrauen, Kommunikationsfähigkeit, Resilienz, analytisches Denken, Teambuilding und soziale Kompetenz. Diese decken sich stark mit den Bedürfnissen junger Erwachsener, die klimabezogene Krisen bewältigen. In der Hochschulbildung kämpfen Studierende angesichts überwältigender Informationen jedoch oft mit Ökoangst, Trauer oder Lähmung. Die Forschung zeigt, dass das Anerkennen dieser Emotionen bei gleichzeitiger Förderung konstruktiver Bewältigungsstrategien hilft, Engagement zu erhalten und Resilienz aufzubauen (Ojala, 2016; Pihkala, 2020).

Die Werkzeuge dieses Moduls übertragen diese Erkenntnisse in die Praxis. Sie geben Studierenden strukturierte Möglichkeiten, Krisenreaktionen zu proben, Verhalten unter Stress zu regulieren und Besorgnis in konstruktives Handeln zu übersetzen. Durch die Kombination von erfahrungsbasierten Szenarien, Verhaltensstrategien und reflektierenden Praktiken vermitteln die Aktivitäten den Studierenden die emotionale Erdung und die Verhaltenskompetenzen, die Resilienz braucht.

Quellen:

Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. *Journal of Management Education*, 37(1), 21-50.

Ojala, M. (2016). Facing anxiety in climate change education : from therapeutic practice to hopeful transgressive learning. Canadian Journal of Environmental Education, 21, 41-56.

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149.

Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. Learning and teaching in higher education, 5(11), 17-33.

Taylor, E. (2007) An update of transformative learning theory: a critical review of the empirical research (1999-2005), International Journal of Lifelong Education, vol.26, no.2, pp.173-191.

Praktische Anwendungen

Krisenmanagement-Simulation

Titel der Aktivität: Dauer:		Krisenmanagement-Simulation (30 Minuten)
Modul:	Krisenmanagementmechanismen und Verhalten	
Ziele:	✓ Ruhige, lösungsorientierte Führung unter Unsicherheit üben. ✓ Teamarbeit und kollektive Entscheidungsfindung bei klimabedingten Störungen stärken. ✓ Zuversicht aufbauen, trotz unvollständiger Informationen zu handeln.	
Material:	• Gedrucktes Krisenszenario-Briefing (z. B. extreme Hitzewelle legt den Campus lahm) • Flipcharts oder Online-Kollaborationsboards • Rollenkarten (z. B. Studierendenvertretung, Gebäudemanagement, Stadtrat).	

Anleitung:	Stellen Sie ein Klimastörungs-Szenario mit minimaler Vorwarnung vor. Weisen Sie Kleingruppen Rollen zu (6–8 Teilnehmende). Geben Sie 15–20 Min. Zeit, um: ○ zentrale Bedrohungen und betroffene Gruppen zu identifizieren, ○ dringende und längerfristige Maßnahmen zu unterscheiden, ○ unter Druck klar zu kommunizieren. Jede Gruppe gibt ein 2–3-minütiges Briefing an den „universitären Krisenstab“. Nachbesprechung: <i>Was half, ruhig zu bleiben? Was löste Panik oder Verwirrung aus?</i>
Auswertung & Reflexion:	• Wie hat die Gruppe Stress reguliert? • Welches Führungsverhalten funktionierte unter Druck gut? • Welche persönliche Fähigkeit möchten Sie für künftige Krisen weiterentwickeln?
Quellen:	Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. <i>Learning and teaching in higher education</i>, 5(11), 17-33. Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. <i>Journal of Management Education</i>, 37(1), 21-50.

Krisenreflexion und Resilienz-Mapping

Titel der Aktivität:
Dauer:

**Krisenreflexion und Resilienz-Mapping
(30 Minuten)**

Modul:	Krisenmanagementmechanismen und Verhalten
Ziele:	✓ Ruhige, lösungsorientierte Führung unter Unsicherheit üben. ✓ Teamarbeit und kollektive Entscheidungsfindung bei klimabedingten Störungen stärken. ✓ Zuversicht aufbauen, trotz unvollständiger Informationen zu handeln.
Material:	• Gedrucktes Krisenszenario-Briefing (z. B. extreme Hitzewelle legt den Campus lahm) • Flipcharts oder Online-Kollaborationsboards • Rollenkarten (z. B. Studierendenvertretung, Gebäudemanagement, Stadtrat).
Anleitung:	Stellen Sie ein Klimastörungs-Szenario mit minimaler Vorwarnung vor. Weisen Sie Kleingruppen Rollen zu (6–8 Teilnehmende). Geben Sie 15–20 Min. Zeit, um: ○ zentrale Bedrohungen und betroffene Gruppen zu identifizieren, ○ dringende und längerfristige Maßnahmen zu unterscheiden, ○ unter Druck klar zu kommunizieren. Jede Gruppe gibt ein 2–3-minütiges Briefing an den „universitären Krisenstab“. Nachbesprechung: <i>Was half, ruhig zu bleiben? Was löste Panik oder Verwirrung aus?</i>
Auswertung & Reflexion:	• Wie hat die Gruppe Stress reguliert? • Welches Führungsverhalten funktionierte unter Druck gut? • Welche persönliche Fähigkeit möchten Sie für künftige Krisen weiterentwickeln?

Quellen:	Sterling, S. (2010). Transformative learning and sustainability: Sketching the conceptual ground. <i>Learning and teaching in higher education</i>, 5(11), 17-33. Lalonde, C., & Roux-Dufort, C. (2013). Challenges in teaching crisis management: Connecting theories, skills, and reflexivity. <i>Journal of Management Education</i>, 37(1), 21-50.
-----------------	--

Entscheidungsfindung unter Unsicherheit

Titel der Aktivität: Dauer:	
Entscheidungsfindung unter Unsicherheit	
Modul:	Krisenmanagementmechanismen und Verhalten
Ziele	✓ Handeln unter Druck mit unvollständigen oder sich verändernden Informationen üben. ✓ Ruhige, rationale Entscheidungsfindung in klimabezogenen Krisen stärken. ✓ Das Bewusstsein für emotionale Reaktionen und kognitive Verzerrungen in Unsicherheit schärfen. ✓ Zuversicht aufbauen, in unvorhersehbaren Situationen zu führen oder zusammenzuarbeiten.
Material:	• Gedrucktes oder projiziertes Szenario-Briefing (im Format einer Eilmeldung, z. B. „schwere Hitzewelle“, „unerwartete Flut/Tornado“) • Flipcharts / Whiteboard für die Gruppendiskussion. • Timer
Anleitung:	1. Kündigen Sie an, dass die Studierenden Eilmeldungen zu einer sich anbahnenden Klimakrise erhalten, die ihren Campus oder ihre Gemeinde betrifft. 2. Szenario-Enthüllung (5 Min.): Präsentieren Sie eine erste kurze Eilmeldung mit Teilinformationen (z. B. „Lokale Behörden warnen vor möglichem Hochwasserrisiko nächste Woche; Details unklar“). Geben Sie noch keine vollständigen Daten. 3. Teamreaktion: In Gruppen von 4–6 listen die Studierenden Sofortmaßnahmen, zentrale Unsicherheiten und die Frage, mit wem sie kommunizieren würden. 4. Zweites Update: Geben Sie neue Informationen (z. B. Hochwasserrisiko jetzt höher; Evakuierung möglich). Die Teams passen ihre Pläne schnell an. 5. Nachbesprechung und Diskussion:

	○ Welche Emotionen kamen auf? ○ Wie haben Teilinformationen die Entscheidungen beeinflusst? ○ Welches Führungsverhalten hat geholfen?
Auswertung & Reflexion:	• Wie wohl haben Sie sich dabei gefühlt, mit unvollständigen Informationen zu entscheiden? • Welche Emotionen sind aufgetaucht, und wie ist Ihr Team damit umgegangen? • Welche Entscheidungsstrategien haben sich als wirksam angefühlt? • Wie könnten Sie diese Fähigkeiten bei realen klimabezogenen Herausforderungen an der Universität oder in Ihrer Gemeinde nutzen?
Quellen:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149.

3. Ökologische Trauer und ökologische Schuld

Einführung

Ökologische Trauer bezeichnet den Kummer und die Trauer angesichts ökologischer Zerstörung und klimabedingter Verluste (Orte, Arten, Zukünfte, kulturelle Praktiken). In der Hochschulbildung erhalten Studierende oft dichte Klimainformationen ohne strukturierte Räume, um diese Emotionen zu verarbeiten. Die Forschung zeigt, dass sich Klimasorgen als Belastung, Angst und Trauer äußern können, die Wohlbefinden und Lernen beeinträchtigen; verschiedene Emotionen (z. B. Wut vs. Traurigkeit) stehen zudem in unterschiedlichem Zusammenhang mit Handeln und politischer Unterstützung (Searle & Gow, 2010; Stanley, Hogg, Leviston, & Walker, 2021; Wang, Leviston, Hurlstone, Lawrence, & Walker, 2018; Hickman et al., 2021). Dieses Modul übersetzt evidenzbasierte Ansätze in kurze, traumainformierte Praktiken, die Lernenden helfen, Trauer zu benennen und zu normalisieren, Erregung zu regulieren und sich Sinn und verhältnismäßiger Fürsorge in ihrem Kontext zuzuwenden.

Wie das Modul zum RISE UP-Ansatz passt

Das angepasste GreenComp Framework für junge Erwachsene erweitert den EU-GreenComp, indem es die emotionalen, psychologischen und relationalen Dimensionen des Klimалernens in der Hochschulbildung hervorhebt. Ökologische Trauer knüpft besonders an: *1.1 Öko-emotionale Kompetenz, 1.2 Traumainformierte Klimagerechtigkeit, 2.2 Kognitive Resilienz, 2.3 Transformatives Framing, 3.2 Resiliente Anpassungsfähigkeit, 4.1 Narrative Handlungsfähigkeit, 4.2 Kollektive Resilienzpraktiken und 4.3 Reflektierende und selbstfürsorgliche Initiative* an. Die Aktivitäten dieses Moduls bauen diese Kompetenzen gezielt auf – durch Peer-Dialog, Sinnstiftung und sanfte, praxisorientierte Schritte.

Was die Lernenden üben

- **Emotionen benennen & regulieren:** Verlust anerkennen und zugleich die Aufmerksamkeit stabilisieren (kurze Erdung, dosiertes Teilen).
- **Sinnstiftung:** erkennen, welche Werte auf dem Spiel stehen und was Bestand hat, und dies in fürsorgliche Praktiken übersetzen.
- **Peer-Unterstützung & kollektive Fürsorge:** einfache Formate (Triaden, Kleingruppen) mit Fokus auf Zuhören, Einverständnis und Privatsphäre.
- Dies trägt dazu bei, Öko-Belastung zu verringern und Resilienz im Hochschulkontext zu stärken.

Traumainformierte Moderation (nicht verhandelbar)

- **Einverständnis & Ausstiegsoptionen:** Die Teilnahme ist freiwillig; „Passen“ sowie Rausgehen/Zurückkommen sind jederzeit möglich.
- **Psychologische Sicherheit:** keine drastischen Inhalte; Fokus auf *Erleben* statt persönlicher Offenlegung; keine persönlichen Geschichten „einsammeln“.
- **Regulation vor der Reflexion und zum Abschluss:** kurze Erdung zu Beginn und Ende; auf Unterstützungsangebote des Campus hinweisen.
- **Barrierefreiheit & Inklusion:** Optionen mit geringerer Intensität anbieten (z. B. Rücken-an-Rücken-Sitzen, Walk-and-Talk), visuelle Impulse, verlässliches Timing.

Wie die Aktivitäten genutzt werden

Dieses Modul bietet zwei kurze, kombinierbare Praktiken für Nicht-Spezialist:innen:

1. **Trauerkreise – Benennen · Normalisieren · Nähren** (angeleitetes tiefes Zuhören in Triaden mit Einverständnis-Sprache und Erdung), adaptiert nach den Deep-Listening-Methoden von CLARITY/Legacy17.
2. **Verlustkarte → Bedeutungskarte** (individuelles Kartieren von Verlusten → Werten/Kontinuität → einer winzigen Fürsorgepraxis für 1–2 Wochen).

Beide kommen mit minimalem Material aus, passen in normale Seminarräume und enthalten eingebaute Reflexion – ohne Emotionen zu benoten.

Bewertung & Reflexion

Halten Sie die Bewertung niedrigschwellig und formativ: Exit-Zettel, kurze Skalen (Ruhe/Klarheit/Machbarkeit) und anonyme Prozessnotizen. Lehrende können Indikatoren aggregieren (z. B. Prozentsatz der Studierenden, die einen realistischen Fürsorgeschritt benennen) für die Qualitätssicherung der Lehrveranstaltung – niemals persönliche Trauerinhalte erheben.

Vorschläge zu Zeit & Abfolge

- Eröffnen Sie einen klimaintensiven Block mit **Trauerkreisen** (35–45 Min.), um Gefühle sicher anzuerkennen.
- Setzen Sie mit **Verlustkarte → Bedeutungskarte** (35–45 Min.) fort, um Werte neu zu verankern und eine winzige, gemeinsame Praxis zu entwerfen.

- Kombinieren Sie später mit den Modulen **Positive Psychologie** oder **Klimanarrative** für Wirksamkeit/Hoffnung und Storytelling.

Evidenzbasis & Herkunft

Die Begründung stützt sich auf die Projektliteratur (z. B. Zusammenhänge zwischen Klimaemotionen, Handeln und Wohlbefinden) und auf offene Bildungsressourcen des Clarity-Projekts – adaptiert unter CC BY-SA. Das angepasste Framework integriert Trauerforschung und Literatur zu Öko-Emotionen für den Hochschulkontext (z. B. Duales Prozessmodell; Übersichtsarbeiten zu Ökoangst/ökologischer Trauer).

Quellen

Bianchi, G., Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). GreenComp: The European sustainability competence framework. Publications Office of the European Union. (Zitiert im angepassten Framework.)

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., & Van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3).

Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2(4), 362–379. <https://doi.org/10.1108/17568691011089891>.

Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. *The Journal of Climate Change and Health*, 1, 100003. <https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003>.

Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A decade on. *OMEGA Journal of Death and Dying*, 61(4), 273–289. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>.

Wang, S., Leviston, Z., Hurlstone, M., Lawrence, C., & Walker, I. (2018). Emotions predict policy support: Why it matters how people feel about climate change. *Global Environmental Change*, 50, 25–40.

Legacy17 / CLARITY Consortium. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2) und Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). CLARITY Project Resource. CC BY-SA 4.0.
(Adaptationsgrundlage.)

Praktische Anwendungen

Trauerkreise: Benennen – Normalisieren – Nähren

Titel der Aktivität: Dauer:	Benennen – Normalisieren – Nähren 40 Minuten
Modul:	Ökologische Trauer und ökologische Schuld
Ziele	✓ Klimabezogene Trauer sicher benennen und normalisieren (Öko-emotionale Kompetenz; Traumainformierte Klimagerechtigkeit). ✓ Tiefes Zuhören und Peer-Fürsorge üben (Kollektive Resilienzpraktiken). ✓ Mit einem Schritt der Selbst-/Peer-Fürsorge schließen, der Engagement trägt (Reflektierende und selbstfürsorgliche Initiative; Resiliente Anpassungsfähigkeit).

Material:	• Timer/Handy; gedruckte Impulskarten; optional „Fürsorge-Menü“ (Campus-Unterstützung & Peer-Check-Optionen). • Stühle für Triaden (Sprecher:in–Zuhörer:in–Beobachter:in). Raum- & Routenvorbereitung • Ruhiger Raum; Dreierkreise bilden. Optional Bänke im Freien, wenn ruhig/zugänglich. • Barrierefreiheit: Rücken-an-Rücken-Sitzen oder kurzes „Walk-and-Talk“ für geringere Intensität und sensorischen Komfort ermöglichen.
Anleitung:	1. Begrüßung & Einverständnis (4 Min.) Ansage: „Ökologische Trauer – Traurigkeit über ökologische Verluste – ist eine berechnigte Reaktion. Diese Einheit ist freiwillig; Sie können passen oder rausgehen und zurückkommen. Wir richten uns auf das Erleben, nicht auf persönliche Details.“ 2. Vertraulichkeit als Erwartung benennen; daran erinnern, dass das Teilen von Einzelheiten freiwillig ist. 3. Deep-Listening-Rollen einführen (3 Min.) 4. Rollen erklären: Sprecher:in (3 Min.), Zuhörer:in (ein Wort/kurze Phrase spiegeln; keine Ratschläge), Beobachter:in (unterstützende Signale wahrnehmen; neutral teilen). Nach jeder Runde rotieren. 5. Runde A: Verlust benennen (12 Min.) Impulskarten (eine wählen): - „Etwas, das ich in unserer lokalen Umwelt vermisse oder zu verlieren fürchte, ist ...“ - „Eine Veränderung, um die ich trauere, auch wenn sie klein ist, ist ...“ 3-Minuten-Runden pro Person; 1 Minute für Beobachtungsnotizen; rotieren (×3).

	6. Runde B: Was hilft (12 Min.) Neuer Impuls: „Wenn Trauer auftaucht, hilft mir beim Bewältigen oder Verbunden-Fühlen ...“ Gleiches Timing, gleiche Rotation. Zuhörer:innen daran erinnern, ein Wort zu spiegeln; Beobachter:innen teilen neutrale Beobachtungen. 7. Sinn & Mikro-Fürsorge (5–7 Min.) Kurz notieren: „Was möchte ich würdigen oder schützen?“ → einen Fürsorgeschritt für diese Woche wählen (Selbstfürsorge, Peer-Fürsorge oder Orts-Fürsorge; ≤10 Minuten). Kurz zu zweit den Schritt laut aussprechen. 8. Abschluss & Unterstützung (2 Min.) ○ 60 Sekunden Erdung (Füße auf dem Boden; langes Ausatmen). „Fürsorge-Menü“ und Campus-Kontakte teilen.
Auswertung & Reflexion:	• Anonymer Zettel: „Das fühlte sich (unterstützend/herausfordernd) an; nächstes Mal bräuchte ich ...“ • Kurz 0–5: Gehört gefühlt? Fürsorgeschritt gefunden? • Sicherheit, Inklusion & Anpassungen: • Passen/Rausgehen ermöglichen; persönliche Inhalte nie ins Plenum tragen. • Rücken-an-Rücken-Sitzen oder Spaziergangs-Variante anbieten; für Neurodivergenz anpassen (klare Visualisierung; verlässliches Timing).
Quellen:	Legacy17. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Für RISE UP adaptiert.) Legacy17. (2024). Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Kontext; adaptierte Elemente.) Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? International Journal of Climate Change Strategies and Management, 2(4), 362–379. https://doi.org/10.1108/17568691011089891. (Hintergrund.)

Verlustkarte Bedeutungskarte

Titel der Aktivität: Dauer:	
Verlustkarte Bedeutungskarte 35-45 Minuten	
Modul:	Ökologische Trauer und ökologische Schuld
Ziele	✓ Verluste externalisieren und visualisieren, um Überwältigung zu verringern (Öko-emotionale Kompetenz). ✓ Den Blick auf Werte und Kontinuität lenken (Kognitive Resilienz; Transformatives Framing). ✓ Eine winzige, gemeinsame Fürsorgepraxis entwerfen (Kollektive Resilienzpraktiken; Resiliente Anpassungsfähigkeit; Reflektierende und selbstfürsorgliche Initiative).
Material:	• 2 A3-Blätter pro Person, Stifte, Klebpunkte (Intensität), Kreppband; Timer Raum- & Routenvorbereitung • Tische für Kleingruppen; freie Wandfläche zum Aufhängen. • Barrierefreiheit: Icon-/Kritzeln-Option anbieten; Schreiben oder nonverbales Kartieren zulassen; verlässliches Timing
Anleitung:	1. Einverständnis & Rahmung (3 Min.) Ansage: „Ökologische Trauer ist hier willkommen. Teilen Sie nur, was sich sicher anfühlt. Sie können passen oder rausgehen und zurückkommen. Wir kartieren Erfahrungen, ohne persönliche Geschichten zu sammeln.“ 2. Verlustkarte (individuell) (10 Min.)

	Titelseite „Verlustkarte“. Impuls auf der Folie: - „Orte/Arten/Zeiten, um die ich trauere ...“ (Wörter oder Icons) - Optional Klebepunkte für die Intensität ergänzen. Stille Arbeitsphase: Die Lehrperson geht umher und hält den Ton behutsam. 3. Bezeugen zu zweit (6 Min.) A spricht 2–3 Min.; B spiegelt ein gehörtes Wort/eine Phrase (kein Reparieren/keine Ratschläge). Dann wechseln. 4. Bedeutungskarte (individuell) (10 Min.) Neues Blatt „Bedeutungskarte“ mit drei Spalten: Wert auf dem Spiel Was bleibt Was ich jetzt nähren kann. 1–2 Punkte aus der Verlustkarte wählen; die drei Spalten ausfüllen. 5. Von der Bedeutung zur Praxis (Kleingruppen) (10–12 Min.) Als Gruppe ein winziges Ritual/eine Praxis vorschlagen, die 1–2 Wochen erprobt wird (z. B. wöchentliche 2-Minuten-Baubeobachtung; Gieß-/Vogeltränken-Dienst; stille „Dankbarkeit für den Ort“ vor der Lehrveranstaltung). 6. Festlegen: wer/wann/wo; auf einer Karte festhalten; bei Bedarf freiwillig Material mitbringen. 7. Abschluss & Unterstützung (2–3 Min.) 60 Sekunden Erdung; einander danken; optional Auszüge der Bedeutungskarten aufhängen (nur Werte/Praktiken).
Auswertung & Reflexion:	• Exit-Zettel: „Ein Wert, den ich würdigen möchte, ist ...; unsere winzige Praxis ist ... (wann/wo).“ • Skala 0–5: Klarheit und Machbarkeit. Sicherheit, Inklusion & Anpassungen: • Teilen bleibt freiwillig; persönliche Erzählungen nicht ins Plenum tragen; Fokus auf Werte/Praktiken. • Visuelle Alternativen anbieten (Icons, Farbpunkte); für geringere Intensität Rücken-an-Rücken-Paare erwägen.

Quellen:	Stanley, S. K., Hogg, T. L., Leviston, Z., & Walker, I. (2021). From anger to action: Differential impacts of eco-anxiety, eco-depression, and eco-anger on climate action and wellbeing. The Journal of Climate Change and Health, 1, 100003. https://doi.org/10.1016/j.joclim.2021.100003. (Hintergrund zu Emotionen & Handeln.) Wang, S., Leviston, Z., Hurlstone, M., Lawrence, C., & Walker, I. (2018). Emotions predict policy support: Why it matters how people feel about climate change. Global Environmental Change, 50, 25–40. (Hintergrund zum Zusammenhang von Emotion & politischer Unterstützung.)
-----------------	---

Gedankenprotokoll Light – Schuld

Titel der Aktivität: Dauer:	Gedankenprotokoll Light – Schuld Verantwortung Entscheidung 25-35 Minuten
Modul:	Ökologische Trauer und ökologische Schuld
Ziele	✓ Schuld von Scham unterscheiden und Selbstabwertung verringern (Öko-emotionale Kompetenz; Traumainformierte Klimagerechtigkeit). ✓ Ein kognitives Reframing üben und eine verhältnismäßige Option wählen (Kognitive Resilienz; Resiliente Anpassungsfähigkeit). ✓ Sich zu einem nächsten Schritt verpflichten, der Grenzen und Fürsorge respektiert (Reflektierende und selbstfürsorgliche Initiative).
Material:	• Einseitige Vorlage „Gedankenprotokoll Light“ (Situation → Automatischer Gedanke → Gefühl (0–10) → Belege dafür/dagegen → Ausgewogener Gedanke → Entscheidungspunkt), • Stifte

	• Timer Raum- &ROUTENVORBEREITUNG • Normaler Seminarraum; Paare optional.
Anleitung:	1. Einverständnis & Rahmung (2 Min.) Ansage: „Heute nutzen wir ein einfaches Denkwerkzeug, um von Schuld zu einer realistischen Entscheidung zu kommen. Die Teilnahme ist freiwillig; Details bleiben privat.“ 2. Psychoedukation (3 Min.) Ansage: „Schuld sagt: ‚Ich habe etwas falsch gemacht‘; Scham sagt: ‚Ich bin falsch‘. Unser Ziel ist Verantwortung mit Entscheidungsspielraum, nicht Selbstabwertung.“ (Strukturelle Grenzen/Ungerechtigkeiten kurz benennen.) 3. Protokoll ausfüllen (10 Min.) Die Lernenden füllen aus: Situation (nur Fakten) → Automatischer Gedanke (z. B. „Ich bin scheinheilig“) → Gefühl (0–10) → Belege dafür/dagegen → Ausgewogener Alternativgedanke. Die Lehrperson geht umher; Beispiele für typische Denkmuster anbieten (Alles-oder-nichts, Überverantwortung, Vergleiche). 4. Entscheidungspunkt (individuell) (7–10 Min.) Menü: eine verhältnismäßige Option wählen – <i>Reparieren</i> (einen machbaren Teil beheben/ausgleichen), <i>Reduzieren</i> (eine Gewohnheit ändern), <i>Eintreten</i> (eine Botschaft/Bitte) oder <i>Ruhen</i> (geplante Erholung, um Handeln zu tragen). Ersten kleinen Schritt + Hindernis/Backup-Plan notieren (Wenn X, dann Y). 5. Abschluss & Unterstützung (1 Min.) 30 Sekunden Atem-Reset; auf Unterstützungsangebote des Campus hinweisen.
Auswertung & Reflexion:	• Exit-Zettel: „Ein Wert, den ich würdigen möchte, ist ...; unsere winzige Praxis ist ... (wann/wo).“ • Skala 0–5: Klarheit und Machbarkeit.

	Sicherheit, Inklusion & Anpassungen: • Inhalte bleiben privat; keine erzwungene Offenlegung; Rausgehen/Zurückkommen ermöglichen. • Visuelle Vorlage bereitstellen; „Nur-Schreiben“-Modus zulassen; Moralisieren vermeiden.
Quellen:	Legacy17. (2024). Deep listening with others (Activity 3.3.2). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Für RISE UP adaptiert.) Legacy17. (2024). Deep listening to oneself (Activity 3.3.3). In CLARITY Project Resource (CC BY-SA). (Kontext; adaptierte Elemente.) Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? International Journal of Climate Change Strategies and Management, 2(4), 362–379. https://doi.org/10.1108/17568691011089891 . (Hintergrund.)

4. Positive Psychologie

Einführung

Die Positive Psychologie ist die wissenschaftliche Untersuchung menschlicher Stärken, des Wohlbefindens und der Bedingungen, unter denen Einzelne und Gemeinschaften aufblühen können (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Anders als die traditionelle Psychologie, die oft die Pathologie in den Mittelpunkt stellte, betont die Positive Psychologie die Kultivierung von Wohlbefinden, Resilienz und konstruktiver Bewältigung (Snyder & Lopez, 2007). Diese Verschiebung ist im Hochschulkontext besonders relevant: Lehrende stehen zunehmend in der Verantwortung, Studierende bei komplexen Herausforderungen wie Klimawandel, ökologischer Unsicherheit und der wachsenden Verbreitung von Ökoangst zu unterstützen (Pihkala, 2020).

Die Positive Psychologie arbeitet auf drei Analyseebenen: der subjektiven (positive Emotionen, Sinn, Flow), der individuellen (Tugenden wie Kreativität, Mut und Weisheit) und der Gruppenebene (Altruismus, soziale Verantwortung und Resilienz von Gemeinschaften) (Boniwell, 2012; Seligman, 2002). Jede Ebene liefert Lehrenden wertvolle Ansatzpunkte für unterstützende Lernumgebungen. So erweitert die Förderung positiver Emotionen die kognitive Flexibilität der Studierenden, begünstigt adaptive Bewältigung und baut langfristige psychische Ressourcen auf (Fredrickson, 2001, 2004). Das ist besonders wichtig im Umgang mit Ökoangst, wo Sorge und Verzweiflung die Aufmerksamkeit

verengen und die Problemlösefähigkeit mindern können. Indem Lehrende Emotionen wie Hoffnung, Dankbarkeit und Inspiration kultivieren, helfen sie Studierenden, die psychische Last der Umweltsorgen auszubalancieren (Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson et al., 2008).

Darüber hinaus betont die Positive Psychologie den Wert von Growth Mindsets (Dweck, 2006), Dankbarkeitspraktiken (Froh, Bono, & Emmons, 2010) und positiven sozialen Beziehungen (Kern, Waters, Adler, & White, 2015) – allesamt in der Hochschulbildung anwendbar. Ein Growth Mindset hilft Studierenden, ökologische Herausforderungen als Lern- und Innovationschancen statt als unüberwindbare Bedrohungen zu begreifen. Dankbarkeitsinterventionen können Resilienz und Wertschätzung für ökologische Systeme fördern, während unterstützende Beziehungen zu Peers und Lehrenden das Zugehörigkeitsgefühl der Studierenden stärken und Belastung verringern. Seligmans (2011) PERMA-Modell – positive Emotionen, Engagement, Beziehungen (Relationships), Sinn (Meaning) und Zielerreichung (Accomplishment) – bietet einen umfassenden Rahmen, um Wohlbefindenspraktiken in Bildungskontexte einzubetten, im Einklang mit Nachhaltigkeitszielen und ökologischer Bürgerschaft.

Aktuelle Forschung untermauert diese Anwendungen. Positive psychologische Interventionen (PPIs) verbessern nachweislich Resilienz, Optimismus und Wohlbefinden in unterschiedlichen Gruppen, darunter Studierende und Berufstätige (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Martínez-Martínez et al., 2025). Längsschnittbefunde legen nahe, dass ACT-basierte und dankbarkeitsfokussierte Interventionen Angst und Depression dauerhaft verringern und zugleich Optimismus und Selbstmitgefühl stärken können (Arslan, Aydoğdu, & Uzun, 2025). Wichtig ist: Die existenzielle Positive Psychologie (Wong et al., 2023) integriert Leiden und Sinnstiftung und bietet damit eine wertvolle Perspektive auf Ökoangst, indem sie Umweltkrisen als Katalysatoren für persönliches Wachstum, kollektives Handeln und eine tiefere Auseinandersetzung mit Werten rahmt.

Für das RISE UP-Projekt, das Werkzeuge und Praktiken für Lehrende der Hochschulbildung entwickelt, liefert die Positive Psychologie sowohl die theoretische Grundlage als auch praktische Interventionen. Wenn Lehrende Strategien erhalten, um Positivität, Wachstum und Resilienz zu fördern, kann Hochschulbildung Studierende befähigen, ökologischer Angst mit Kreativität, Handlungsfähigkeit und Hoffnung zu begegnen. So stärkt die Positive Psychologie nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch die Entwicklung resilienter Gemeinschaften, die ökologischen Herausforderungen mit Kraft und Weitblick begegnen können.

Quellen:

Arslan, G., Aydoğdu, H., & Uzun, M. (2025). The long-term effects of an ACT-based positive psychological intervention on well-being: A two-year follow-up. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1007/s1126-025-10145-7>

Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell* (3rd ed.). Open University Press.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191–220. <https://doi.org/10.1080/026999398379718>

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being: The PERMA-Profiler. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

Martínez-Martínez, A., et al. (2025). The effectiveness of positive psychological interventions in the workplace: A meta-analysis. *Social Sciences*, 14(8), 481. <https://doi.org/10.3390/socsci14080481>

Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. *Sustainability*, 12(23), 10149. <https://doi.org/10.3390/su122310149>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage.

Wong, P. T. P., Mayer, C.-H., & Arslan, G. (2023). Existential positive psychology (PP 2.0): A new science of flourishing through suffering. *Frontiers in Psychology*, 14, 1280613. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280613>

Praktische Anwendungen

3 gute Dinge

Titel der Aktivität:
Dauer:

3 gute Dinge
(10-15 Minuten)

Modul:	Positive Psychologie
Ziele:	✓ Dankbarkeit kultivieren und die Wahrnehmung positiver Erfahrungen schärfen. ✓ Emotionale Resilienz und Wohlbefinden fördern. ✓ Den Fokus von negativen zu positiven Alltagserfahrungen verschieben. ✓ Reflektierendes Denken und die Stimmung über die Zeit verbessern.
Material:	• Stift und Papier oder digitales Journal • Optional: ruhige Hintergrundmusik, gedruckte Impulse oder ein Moderationsleitfaden
Anleitung:	1. Laden Sie die Teilnehmenden ein, sich einige ruhige Momente zu nehmen und den Tag Revue passieren zu lassen. 2. Bitten Sie sie, drei Dinge aufzuschreiben, die heute gut gelaufen sind – groß oder klein. 3. Zu jedem „guten Ding“ beantworten sie: ➤ Was ist passiert? ➤ Warum ist es gut gelaufen? ➤ Was habe ich oder was hat jemand anderes dazu beigetragen? 4. Ermutigen Sie sie, dies eine Woche lang (oder länger) jeden Abend zu tun. 5. Moderieren Sie optional einen kurzen Austausch in der Gruppe über die emotionale Wirkung.
Auswertung & Reflexion:	Fragen Sie die Teilnehmenden am Ende der Woche: • Haben sie Veränderungen bei Stimmung, Schlaf oder Optimismus bemerkt? • War es leicht oder schwer, gute Dinge zu finden? Warum? • Würden sie diese Praxis fortführen? Regen Sie Journaling oder Gruppenreflexion an, um die positiven Effekte zu verankern.

Quellen:	Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. <i>American Psychologist</i> , 60(5), 410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410

VIA-Charakterstärken erkunden und anwenden

Titel der Aktivität: Dauer:	VIA-Charakterstärken erkunden und anwenden (45 Minuten)
Modul:	Positive Psychologie
Ziele:	✓ Die Selbstwahrnehmung der Studierenden stärken, indem sie ihre fünf wichtigsten „Signaturstärken“ identifizieren. ✓ Ein stärkenbasiertes Vokabular entwickeln, um persönliche Qualitäten in akademischen, sozialen und beruflichen Kontexten zu beschreiben. ✓ Die Anwendung der Signaturstärken im Alltag, in der Karriereplanung und für die künftige Beschäftigungsfähigkeit anregen. ✓ Sinnempfinden, Handlungsfähigkeit und Resilienz fördern, indem deutlich wird, wie Charakterstärken beim Umgang mit Herausforderungen wie Ökoangst und Studienstress helfen können.

Material:	• Zugang zum VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) für Erwachsene (18+) oder zum VIA Youth für 10–17-Jährige, kostenlos online verfügbar: www.viacharacter.org • Handouts oder Folien mit der VIA-Klassifikation der 24 Charakterstärken (für Teilnehmende ohne Onlinezugang oder sichere Englischkenntnisse). • Schreibmaterial (Papier, Stifte oder digitale Geräte).
Anleitung:	Schritt 1: Einführung Die Moderation führt das Konzept der Charakterstärken als positive Eigenschaften ein, die sich in Gedanken, Gefühlen und Verhalten ausdrücken (Peterson & Seligman, 2004). Erklären Sie, dass jeder Mensch typischerweise fünf „Signaturstärken“ hat, deren Einsatz sich besonders authentisch und erfüllend anfühlt. Schritt 2: Test • Die Studierenden füllen den VIA-IS- oder VIA-Youth-Fragebogen online aus. • Wenn Onlinezugang oder Englisch eine Hürde sind, stellen Sie das Handout zur VIA-Klassifikation bereit und bitten Sie die Studierenden, die fünf Stärken auszuwählen, die sie am besten beschreiben. Schritt 3: Reflexion Die Studierenden sehen sich ihre fünf Top-Stärken an und reflektieren Impulse wie: • <i>Beschreiben diese Ergebnisse, wie Sie sich selbst sehen?</i> • <i>Welche Stärken überraschen Sie? Welche fühlen sich am authentischsten an?</i> • <i>Wie haben Sie diese Stärken in der vergangenen Woche eingesetzt?</i> Schritt 4: Anwendung Die Studierenden wählen ein bis zwei Signaturstärken und sammeln Ideen, wie sie sie einsetzen können in: • Alltag (z. B. Freundlichkeit in Beziehungen, Kreativität beim Problemlösen).

	• Karriereplanung (z. B. Ausdauer bei der Jobsuche, Teamfähigkeit in Vorstellungsgesprächen). • Umgang mit Herausforderungen wie Studienstress oder Ökoangst (z. B. Hoffnung, um motiviert zu bleiben; Weitsicht, um Schwierigkeiten neu zu rahmen). Schritt 5: Austausch Zu zweit oder in Kleingruppen teilen die Studierenden eine Stärke und eine Idee, wie sie sie in der kommenden Woche einsetzen wollen.
Auswertung & Reflexion:	Die Moderation leitet eine kurze Gruppendiskussion dazu an, wie das Erkennen und Anwenden von Signaturstärken Selbstvertrauen, Motivation und Anpassungsfähigkeit steigern kann. Die Studierenden werden ermutigt, sich ein Wochenziel zu setzen, eine Stärke bewusst einzusetzen und dies in einem Journaleintrag zu reflektieren. • Erwartete Fähigkeiten: Ehrlichkeit, Kreativität, Verantwortung, Resilienz. • Die Moderation betont, dass Signaturstärken praktische Werkzeuge für persönliches Wachstum wie für die Beschäftigungsfähigkeit sind.
Quellen:	Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). <i>Character strengths and virtues: A handbook and classification</i>. Oxford University Press. VIA Institute on Character. (n.d.). <i>Know and celebrate the real you</i>. Retrieved from https://www.viacharacter.org VIA Institute on Character. (n.d.). <i>Character strengths fact sheets</i>. Retrieved from https://www.viacharacter.org/reports-courses-resources/resources/character-strength-fact-sheets

Öko-Resilienz-Briefe an die Zukunft

Titel der Aktivität: Öko-Resilienz-Briefe an die Zukunft Dauer: (45 Minuten)	
Modul:	Positive Psychologie
Ziele:	✓ Hoffnung und Optimismus kultivieren – zwei zentrale Konstrukte der Positiven Psychologie – als Schutzfaktoren gegen Ökoangst. ✓ Sinnstiftung stärken, indem Studierende ihre aktuellen Handlungen und Emotionen mit einer langfristigen ökologischen Vision verbinden. ✓ Emotionale Resilienz durch positive Neubewertung und zukunftsorientierte Reflexion fördern. ✓ Kollektive Verantwortung und Empathie fördern, indem ökologische Hoffnungen in der Gruppe geteilt werden.
Material:	• Papier und Stifte (oder digitale Schreibwerkzeuge). • Umschläge (optional, zum Versiegeln der Briefe).
Anleitung:	Schritt 1: Einführung Die Moderation stellt die Rolle von Hoffnung und Sinn in der Positiven Psychologie vor (Seligman, 2011; Wong et al., 2023)

	und erklärt, dass der Bezug zur Zukunft Ökoangst verringern und Resilienz stärken kann. Schritt 2: Individuelles Schreiben Die Studierenden schreiben einen „Brief an die Zukunft“, adressiert an: • ihr zukünftiges Selbst, • ihre zukünftigen Kinder oder ihre Gemeinschaft oder • zukünftige Generationen allgemein. Impulse: • <i>Welche Welt soll in 20 Jahren hoffentlich existieren?</i> • <i>Welche Stärken, Werte und Handlungen können Sie (und andere) einsetzen, um diese Welt mitzugestalten?</i> • <i>Welche positiven Emotionen sollen Menschen gegenüber der Umwelt empfinden (z. B. Staunen, Dankbarkeit, Stolz)?</i> Schritt 3: Austausch zu zweit/in Kleingruppen Die Studierenden teilen freiwillig zentrale Themen oder Sätze aus ihren Briefen mit einer anderen Person oder in der Kleingruppe. Fördern Sie aktives Zuhören und gegenseitige Unterstützung. Schritt 4: Kollektive Vision Die Gruppen verdichten ihre wichtigsten Hoffnungen zu 2–3 „Zukunftsvisionen“ und stellen sie der Gruppe vor. Die Moderation hält sie an der Tafel fest und formt daraus eine kollektive Öko-Resilienz-Vision. Schritt 5: Abschluss Die Studierenden versiegeln ihre Briefe (wenn gewünscht), um sie später wieder zu öffnen, oder bewahren sie im Journal als Erinnerung an ihre Stärken und Hoffnungen auf.
Auswertung & Reflexion:	• <i>Wie hat das Schreiben dieses Briefes Ihr Empfinden gegenüber ökologischen Herausforderungen verändert?</i>

	• Welche Stärken oder Werte erwiesen sich als wichtig für Resilienz? • Fühlen Sie sich hoffnungsvoller oder gestärkter, nachdem Sie Ihre Vision formuliert haben? Die Moderation betont, dass Hoffnung, Sinn und Zukunftsorientierung schützende psychische Ressourcen sind, die Ökoangst in Handlungsmotivation verwandeln können.
Quellen:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. <i>Sustainability</i>, 12(23), 10149. https://doi.org/10.3390/su122310149 Seligman, M. E. P. (2011). <i>Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being</i>. Free Press. Wong, P. T. P., Mayer, C.-H., & Arslan, G. (2023). Existential positive psychology (PP 2.0): A new science of flourishing through suffering. <i>Frontiers in Psychology</i>, 14, 1280613. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1280613

5. Kreatives Handeln und therapeutische Kunst

Einführung

In einer Zeit ökologischer Umbrüche und wachsender Klimabelastung suchen junge Menschen nicht nur Wissen – sie suchen Sinn, Verbindung und Wege, eine ungewisse Zukunft emotional zu bewältigen. Dieses Modul zeigt, wie kreative und therapeutische Kunst zu kraftvollen Werkzeugen für Klimaresilienz werden kann, die Ausdruck und Transformation zugleich ermöglichen.

Aufbauend auf den reichen Schnittstellen von Psychologie, Kunst und Umweltbildung führt dieses Modul kreatives Handeln als partizipative, expressive und heilsame Antwort auf die Klimakrise ein. Über bildende Kunst, Bewegung, Theater, Poesie und andere körperbezogene Praktiken können junge Menschen sich mit klimabezogenen Emotionen so auseinandersetzen, dass Handlungsfähigkeit, Empathie und kollektive Vorstellungskraft wachsen.

Statt Klimabildung allein über kognitive oder wissenschaftliche Rahmen anzugehen, öffnen therapeutische Künste Raum für Fühlen, Spüren und Neu-Imaginieren. Diese Praktiken helfen, komplexe emotionale Reaktionen – Trauer, Angst, Wut, Hoffnung – an die Oberfläche zu holen und in kreative Energie und sinnvolles Engagement zu verwandeln. In einer traumainformierten Perspektive verankert, würdigt dieser Ansatz die emotionalen Realitäten des Klimawandels und stärkt zugleich die Fähigkeit, mit Resilienz und Fürsorge zu handeln.

Kunst in ihren vielen Formen ermöglicht Verbindung – zu sich selbst, zu anderen und zur natürlichen Welt. Sie unterstützt Heilung, kultiviert emotionale Kompetenz und lädt ein, alternative Zukünfte zu entwerfen. Dieses Modul versteht die Künste daher nicht als „Extra“ der Klimabildung, sondern als eine unverzichtbare Sprache, in der junge Menschen verarbeiten, antworten und zu transformativem Wandel beitragen können.

Die folgenden Beispiele bieten praktische Wege, junge Menschen in kreative, therapeutische Kunstprozesse einzubinden, die emotionale Resilienz und Klimaengagement stärken. Jede Aktivität lädt zu Ausdruck, Verbindung und Reflexion ein. Die erste Aktivität, die **Klimaemotionen-Collage**, lädt die Teilnehmenden ein, ihre Gefühle zur Klimakrise über visuelles Erzählen zu erkunden und auszudrücken. Mit leicht zugänglichen Materialien und intuitivem Gestalten fördert dieser Prozess emotionale Einsicht, Verbindung und ein Gefühl von Handlungsfähigkeit durch gemeinsame künstlerische Reflexion.

Die zweite Aktivität, ***Stress in eine Kunstaktion verwandeln***, kanalisiert klimabezogenen Stress in kollektive Kreativität: Die Teilnehmenden schärfen Bewusstsein und stärken gemeinschaftliche Resilienz durch sozial engagierte Kunst. Indem Sorge in öffentlichen Ausdruck verwandelt wird, ermächtigt dieser Prozess junge Menschen zu sichtbarem, bedeutsamem Handeln in ihrem unmittelbaren Umfeld.

Die dritte Aktivität, ***Klimawandel-Theater: Stimmen der Emotionen***, bietet einen dynamischen Raum, um emotionale Reaktionen über Bewegung, Erzählen und gemeinsames Spiel zu erkunden. Durch die Auseinandersetzung mit verschiedenen Perspektiven baut dieser Theaterprozess Empathie, emotionale Einsicht und ein Gefühl geteilter Handlungsfähigkeit angesichts ökologischer Unsicherheit auf.

Praktische Anwendungen

Klimaemotionen-Collage

Titel der Aktivität: Klimaemotionen-Collage Dauer: (30-60 Minuten)	
Modul:	Kreatives Handeln / Therapeutische Kunst
Ziele:	✓ Teilnehmenden helfen, ihre emotionalen Reaktionen auf die Klimakrise über visuelle Metaphern und nonverbalen Ausdruck zu erkennen, zu erkunden und auszudrücken. ✓ Emotionale Verarbeitung und psychische Resilienz mit kunstbasierten, traumainformierten Ansätzen fördern. ✓ Dialog, Reflexion und Peer-Verbindung durch gemeinsamen kreativen Ausdruck anregen.
Material:	• Alte Zeitschriften und Zeitungen • Scheren, Klebestift • A3- oder A4-Papier (idealerweise dickeres Papier oder Karton) • Buntstifte, Wachsmalstifte oder Marker.

	Optional: Naturmaterialien (Blätter, Rinde, Blüten), Stoffe, gedruckte Bilder, strukturiertes Papier.
Anleitung:	- Kontext setzen: Beginnen Sie mit einer kurzen Einführung oder angeleiteten Diskussion über die emotionale Wirkung des Klimawandels. Nennen Sie häufige Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Hilflosigkeit, aber auch Hoffnung, Motivation oder Liebe zur Natur. Betonen Sie, dass alle Emotionen berechtigt und bedeutsam sind. - Collage gestalten: Bitten Sie die Teilnehmenden, eine Collage zu gestalten, die ihre emotionale Erfahrung mit dem Klimawandel visuell darstellt. Ermutigen Sie zu intuitivem Arbeiten – Bilder, Texturen oder Wörter wählen, die ansprechen. Es kann eine symbolische Landschaft, eine abstrakte Komposition oder alles andere sein, was sich stimmig anfühlt. Bieten Sie optional Impulse an, etwa: - Wie sieht Ihre „Klimagefühls“-Welt aus? - Wenn Ihre Emotionen Formen, Texturen oder Farben hätten – welche wären es? - Teilen und reflektieren: Laden Sie die Teilnehmenden ein, ihre Collage (freiwillig) zu zweit oder in Kleingruppen zu zeigen. Begleiten Sie mit Reflexionsfragen: - Welche Emotionen haben Sie in diesem Prozess erkundet oder entdeckt? - Was war herausfordernd oder überraschend? - Wie könnte das Ausdrücken dieser Emotionen dabei helfen, der Klimakrise zu begegnen?
Auswertung & Reflexion:	Fragen zur Selbstreflexion (individuell oder schriftlich): - Was hat dieser Prozess darüber gezeigt, wie ich in Bezug auf den Klimawandel fühle? - Wie habe ich es erlebt, Emotionen künstlerisch statt sprachlich zu erkunden? Beobachtungskriterien für die Moderation: - Engagement und Offenheit der Teilnehmenden im kreativen Prozess

	• Bereitschaft, in reflektierenden Gesprächen zu teilen und zuzuhören • Emotionale Bewusstheit und Nutzung symbolischer/kreativer Sprache Optionale Fragen für die Gruppen-Nachbesprechung: • Welche Muster oder Themen zeigten sich über die verschiedenen Collagen hinweg? • Wie können wir Kreativität und emotionale Ehrlichkeit in Klimagespräche oder -aktionen integrieren?
Quellen:	Bentz, J. (2020). Learning about climate change in, with and through art. <i>Climatic Change</i> 162, 1595–1612. https://doi.org/10.1007/s10584-020-02804-4

Stress in eine Kunstaktion verwandeln

Titel der Aktivität: Stress in eine Kunstaktion verwandeln Dauer: (90-120 Minuten)	
Modul:	Kreatives Handeln / Therapeutische Kunst
Ziele:	✓ Kunst und künstlerischen Ausdruck nutzen, um das unmittelbare Umfeld für Umweltthemen zu gewinnen. ✓ Teilnehmenden helfen, klimabezogene Themen zu identifizieren, die ihnen Sorgen bereiten. ✓ Teilnehmenden helfen, über eine künstlerische Sozialkampagne oder Kunstperformance Lösungen zum Stressabbau zu finden. ✓ Die Zusammenarbeit im unmittelbaren Umfeld stärken. ✓ Das Bewusstsein für reale Bedrohungen und Möglichkeiten, ihnen entgegenzuwirken, schärfen.

Material:	• Tablet, Laptop mit Internetzugang • Zugang zu Datenbanken wissenschaftlicher Publikationen (optional) • A3- oder größerer Bogen und Farbmarker
Anleitung:	Die Aktivität kann einzeln oder in Gruppen durchgeführt werden. Die Moderation sollte zunächst erklären, was klimabedingter Stress ist, und konkrete Beispiele nennen (z. B. Überschwemmungen, Dürren, Hitzewellen, Biodiversitätsverlust). Schritte: 1. Sorgen identifizieren – Die Teilnehmenden erstellen eine Liste von Ereignissen/Veränderungen/Sorgen rund um den Klimawandel, die sie als belastend oder für ihr lokales Umfeld wichtig empfinden. 2. Priorisieren – Aus der Liste wählen die Teilnehmenden ein Thema, das sie als besonders relevant und dringlich einschätzen. 3. Rechteschritt – Jede Gruppe oder Einzelperson sucht wissenschaftliche Publikationen und nach Möglichkeit kritische Studien, die das gewählte Problem, seine lokale oder globale Wirkung und mögliche Folgen bei Untätigkeit beschreiben. 4. Künstlerischer Ausdruck – Statt einer klassischen Präsentation erarbeiten die Teilnehmenden eine künstlerische Kommunikationsform, die im unmittelbaren Umfeld Bewusstsein für das Problem schafft. Das kann sein: - ein Flyer-, Plakat- oder Billboard-Entwurf, - eine visuelle Installation (Zeichnung, Malerei, Collage, digitales Design). Die Arbeit soll zeigen, warum das gewählte Thema belastend ist, welche Risiken es für die Zukunft birgt und was getan werden kann, um seine Folgen zu minimieren. Um Papier zu sparen, kann vorgeschlagen werden, Tools wie Canva für den künstlerischen Ausdruck zu nutzen. 5. Lösungen und Empowerment – Jede künstlerische Arbeit muss auch reale Ideen/Lösungen vorschlagen: veränderte Gewohnheiten, individuelles und kollektives Handeln oder Politikempfehlungen, die sowohl die Folgen des Problems als auch den damit verbundenen Stress verringern können.

	6. Präsentation und Diskussion – Die Gruppen stellen ihre Arbeiten den anderen vor. Es folgen eine Frage-und-Antwort-Runde und eine gemeinsame Diskussion, in der die Teilnehmenden über Emotionen, Lösungen und die Kraft der Kunst für Klimabewusstsein reflektieren.
Auswertung & Reflexion:	Fragen an die Teilnehmenden - Hat die Aufgabe zu einem tieferen Verständnis der Situationen beigetragen, die klimabedingten Stress auslösen? - Inwieweit hat mir das Recherchieren und Auswerten wissenschaftlicher Daten geholfen, den Klimawandel zu verstehen? - Hat das Teilen meiner Sorgen mit anderen geholfen, meinen Stress zu verringern? - Hilft die Suche nach Lösungen für ein Problem, den damit verbundenen Stress zu reduzieren? - Werden Sie einige der vorgestellten Ideen nutzen? Bewertungskriterien für die Moderation - Offenheit, mit der Gruppe zu teilen - Kreativität bei Lösungssuche und künstlerischem Ausdruck - Realisierbarkeit der Lösungen in der Praxis - Beteiligung an der Diskussion - Fähigkeit, kritisch Fragen zu stellen
Quellen:	Mclaughlin, H., & Seabrook, D. (2025). The creative arts therapies and the climate crisis: Toward a framework for intentional engagement. Arts in Psychotherapy, 92. https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102255 Heginworth, I. S., & Nash, G. (Eds.). (2019). Environmental arts therapy: The wild frontiers of the heart. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780429437649

Klimawandel-Theater: Stimmen der Emotionen

Titel der Aktivität: Klimawandel-Theater: Stimmen der Emotionen Dauer: (50-70 Minuten)	
Modul:	Kreatives Handeln / Therapeutische Kunst
Ziele:	✓ Teilnehmenden einen sicheren Raum bieten, um mit dem Klimawandel verbundene Emotionen zu externalisieren und zu erkunden (z. B. Angst, Wut, Trauer, Hoffnung). ✓ Empathie und Resilienz aufbauen, indem verschiedene Perspektiven eingenommen werden (Individuum, Gemeinschaft, Natur, zukünftige Generationen). ✓ Kollektive Bewältigungsstrategien durch Dialog, Rollenspiel und kreatives Problemlösen stärken.
Material:	• Freie Fläche für Bewegung und Rollenspiel • Stühle oder einfache Requisiten (optional) • Papier und Stifte (zur Vorbereitung von Rollen und Dialogen) • Optional: beruhigende Hintergrundmusik für Aufwärmen/Nachbesprechung
Anleitung:	1. Einführung: Moderieren Sie eine kurze Gruppendiskussion über die Emotionen, die der Klimawandel auslöst. Halten Sie Stichwörter auf einem Flipchart fest (z. B. Wut, Angst, Traurigkeit, Entschlossenheit, Liebe zur Natur). 2. Rollenspiel-Vorbereitung: Teilen Sie die Teilnehmenden in Kleingruppen (3–5 Personen). Jede Gruppe bereitet ein kurzes Szenario zum Klimawandel vor, zum Beispiel: <i>Eine Gemeinde, die mit Extremwetterereignissen konfrontiert ist.</i> <i>Ein Gespräch zwischen jungen Menschen über ihre Zukunft.</i> <i>Eine Debatte zwischen der „Stimme der Natur“ und der „Stimme der Industrie“.</i> <i>Ein Treffen zukünftiger Generationen, die die heutige Generation zum Handeln auffordern.</i>

	Ermutigen Sie die Gruppen, Emotionen, Konflikte und mögliche Dialoge zu sammeln. 3. Aufführung: Jede Gruppe zeigt eine kurze Szene (2–5 Minuten). Betonen Sie, dass es keine „falschen“ Aufführungen gibt – es geht um Ausdruck, nicht um Perfektion. 4. Teilen und diskutieren: Nach jeder Szene teilt das Publikum, welche Emotionen und Botschaften es wahrgenommen hat. Wie fühlte es sich an, eine Rolle zu verkörpern? Hat das Spielen einer Figur verändert, wie die Teilnehmenden zu Klimathemen stehen? Welche neuen Perspektiven oder Bewältigungsstrategien sind entstanden? Wie kann Theater uns helfen, dem emotionalen Gewicht des Klimawandels im echten Leben zu begegnen?
Auswertung & Reflexion:	Selbstreflexion: Welche Rolle oder Perspektive war für mich am bedeutsamsten? Habe ich neue Denkweisen zu klimabedingtem Stress entdeckt? Wie kann gemeinsames Erzählen helfen, Ökoangst zu verringern? Beobachtungskriterien für die Moderation: Grad des Engagements im Rollenspiel. Fähigkeit, vielfältige Emotionen auszudrücken und zu erkennen. Anzeichen von Empathie, Perspektivübernahme und Resilienz in den Gruppenreflexionen.
Quellen:	Nicholson, H. (2014). Applied Drama: The Gift of Theatre. Palgrave Macmillan. Ojala, M. (2011). Hope and climate change: the importance of hope for environmental engagement among young people. Environmental Education Research, 18(5), 625–642. https://doi.org/10.1080/13504622.2011.637157

6. Achtsamkeit und nachhaltiges Leben

Einführung

Achtsamkeit und nachhaltiges Leben ergänzen einander als Ansätze, um heutigen Umweltherausforderungen zu begegnen und zugleich das persönliche Wohlbefinden von Studierenden zu fördern. Achtsamkeitsbasierte Interventionen für Nachhaltigkeit bieten einen innovativen pädagogischen Zugang, der kontemplative Praktiken mit Umweltbildung verbindet, um innere Transformation und ökologisches Bewusstsein gleichermaßen zu nähren (Wamsler et al., 2018; Barrett et al., 2016).

Die Verbindung von Achtsamkeit und Nachhaltigkeit geht davon aus, dass Umweltprobleme oft aus Mustern des Überkonsums, der Naturentfremdung und unbewusster Gewohnheiten entstehen (Barrett et al., 2016; Garg et al., 2024). Achtsamkeitspraxis stärkt die Gegenwartswahrnehmung: Studierende können ihre Konsummuster untersuchen, eine tiefere Verbindung zur natürlichen Welt aufbauen und bewusstere, werteorientierte Entscheidungen über Lebensstil und Umweltwirkung treffen (Stanzus et al., 2017; Iniesta-Bonillo et al., 2025; Wamsler et al., 2018).

Die Forschung zeigt, dass Achtsamkeitstraining nachhaltiges Verhalten über mehrere Wege beeinflussen kann: durch ein geschärftes Bewusstsein für Konsumgewohnheiten, eine stärkere Bindung an die Natur, wertebasierte Entscheidungsfindung und Selbstregulation für langfristige Verhaltensänderung (Schuman-Olivier et al., 2020; Wapner, 2016; Le Houcq Corbi et al., 2024). Schon kurze Interventionen helfen Studierenden, ihre Umweltentscheidungen bewusster wahrzunehmen und mehr Motivation für nachhaltiges Handeln zu entwickeln (Domingues et al., 2020).

Dieses Modul integriert kontemplative Praktiken, die gezielt auf Nachhaltigkeitsbildung zugeschnitten sind, und bietet erfahrungsbasierte Lerngelegenheiten, die ökologisches Bewusstsein und persönliche Resilienz gleichermaßen fördern (Domingues et al., 2020; Wamsler et al., 2018). Der pädagogische Rahmen stützt sich auf evidenzbasierte Achtsamkeitsinterventionen, bindet nachhaltigkeitspezifische Inhalte ein und schafft transformative Lernerfahrungen, die individuelles Wohlbefinden und kollektive Umweltverantwortung verbinden (Wapner, 2016; Stanzus et al., 2017).

Quellen

Barrett, B., Grabow, M., Middlecamp, C., Mooney, M., Checovich, M. M., Converse, A. K., ... & Barnet, J. H. (2016). Mindful climate action: Health and environmental co-benefits from mindfulness-based behavioral training. *Sustainability*, 8(11), 1040.

Domingues, R., Freudenberg, C., Mah, H., & Zimmer, E. (2020). Contemplative practices in higher education for sustainable development: An exploration of their role for moving society towards sustainability. Master's thesis, Blekinge Institute of Technology.

Garg, R., Mahlangu, D., Dar, I. A., Qureshi, N. A., & Jan, Z. (2024). Mindful consumption—A systematic review and research agenda for achieving SDGs. *Journal of Cleaner Production*, 475, 143632.

Iniesta-Bonillo, M. Á., Sánchez-Fernández, R., & Schlesinger, W. (2025). Mindfulness and consumer behavior: a bibliometric analysis and systematic review. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1-14.

Le Houcq Corbi, Z., Galli, G., Cortese, A., Martínez-Pérez, V., & Ruz, M. (2024). Mindfulness training reduces the preference for proenvironmental and prosocial options in experimental tasks. *Scientific Reports*, 14(1), 28537.

Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., ... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(6), 371-394.

Stanszus, L., Fischer, D., Böhme, T., Frank, P., Fritzsche, J., Geiger, S., ... & Schrader, U. (2017). Education for sustainable consumption through mindfulness training: Development of a consumption-specific intervention. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 19(1), 5-21.

Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., & Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability Science*, 13(1), 143-162.

Wapner, P. (2016). Contemplative environmental studies: Pedagogy for self and planet. *Journal of Contemplative Inquiry*, 3(1), 67-82.

Praktische Anwendungen

Achtsames Konsumtagebuch

Titel der Aktivität: Dauer:	Achtsames Konsumtagebuch (1 Woche Aufgabe + 30–40 Min. Reflexionssitzung)
Modul:	Achtsamkeit und nachhaltiges Leben
Ziele	✓ Das Bewusstsein für tägliche Konsumgewohnheiten und ihre emotionalen Auslöser schärfen. ✓ Achtsamkeitspraxis mit Nachhaltigkeitswerten verbinden. ✓ Studierende darin unterstützen, automatisches von bewusstem Verhalten zu unterscheiden. ✓ Die Fähigkeit aufbauen, Alltagsentscheidungen an Klimaresilienz auszurichten.
Material:	• Tagebuch-Vorlage (digital oder auf Papier). • Stift oder Journaling-App. • Seminarraum/Online-Plattform für die Reflexionsdiskussion.
Anleitung:	1. Übung einführen: Erklären Sie, dass viele Verhaltensweisen (Ernährung, Mobilität, Energienutzung) habituell und oft emotional aufgeladen sind. Laden Sie die Studierenden ein, zu Beobachter:innen ihrer eigenen Entscheidungen zu werden. 2. Tägliche Einträge (individuell, 7 Tage): Jeden Tag mindestens eine Konsumententscheidung festhalten (z. B. was ich gegessen habe, wie ich unterwegs war, wie ich Energie genutzt habe). Zu jeder beantworten: - Was habe ich konsumiert/getan? - Wie habe ich mich davor, währenddessen und danach gefühlt? - War das im Einklang mit meinen Nachhaltigkeitswerten?

	3. Wochenrückblick: Bitten Sie die Studierenden, ihr Tagebuch durchzusehen und Muster zu erkennen (automatisches vs. achtsames Verhalten, emotionale Auslöser). 4. Präsenzsitzung (30–40 Min.): In Kleingruppen teilen die Studierenden ihre Erkenntnisse. Moderieren Sie die Diskussion zu: - Welche Muster waren überraschend? - Wie haben Emotionen die Entscheidungen geprägt? - Welche achtsamen Alternativen könnten künftig erprobt werden?
Auswertung & Reflexion:	• Hat das Festhalten des Konsums verändert, wie Sie über Ihre Entscheidungen denken? • Welche Verhaltensweisen fühlten sich am ehesten im Einklang oder im Widerspruch mit Ihren Werten an? • Wie könnte Achtsamkeit helfen, umweltfreundliches Verhalten auch unter Stress beizubehalten? • Welche kleine Veränderung nehmen Sie sich für nächste Woche vor?
Quellen:	Pihkala, P. (2020). Eco-anxiety and environmental education. Sustainability, 12(23), 10149. https://doi.org/10.3390/su122310149 Biswas, R. (2022). Ecopsychology – An introspection. In N. Mitra & S. Pal (Eds.), Environmental Management

Kleiderschrank-Beichte-Challenge

Titel der Aktivität: Dauer:	Kleiderschrank-Beichte-Challenge: Vom Bewusstsein zum Handeln Vortrag (20–30 Min.) + individuelle Challenge (3–4 Tage) + Tausch-/Spendentag (1,5–2 Stunden)
Modul:	Achtsamkeit und nachhaltiges Leben

Ziele	✓ Das Bewusstsein für die ökologischen und sozialen Auswirkungen von Mode schärfen. ✓ Emotionale und habituelle Treiber des Kleidungskonsums erkunden. ✓ Achtsame Reflexion über die eigenen Kleidungsgeohnheiten anregen, bevor nachhaltiges Handeln folgt. ✓ Die Ausrichtung persönlicher Werte an nachhaltigen Modepraktiken unterstützen. ✓ Aktive Verhaltensänderung durch Spenden, Reparieren oder Kleidertausch ermöglichen.
Material:	• Vortragsfolien zu Mode und Klima (CO₂-Fußabdruck, Wasserverbrauch, Abfall, Auswirkungen von Fast Fashion). • Reflexionsvorlage „Kleiderschrank-Beichte“ (digital oder auf Papier). • Fläche für Kleidertausch/Spendenaufbau. • Spendenboxen und Tische zur Präsentation der Kleidung.
Anleitung:	Vortrag: Mode & Klimawirkung (20–30 Min.) Präsentieren Sie zentrale Fakten zum Beitrag der Modeindustrie zu Treibhausgasemissionen, Wasserverbrauch, Verschmutzung und Abfall. Zeigen Sie globale Trends und, wo passend, lokale Beispiele auf. Regen Sie kritisches Denken an: Wie hängen individuelle Entscheidungen mit größeren Umweltfolgen zusammen? Kleiderschrank-Beichte-Challenge (3–4 Tage) Die Studierenden reflektieren vor dem Tausch-/Spendentag individuell über ihre Garderobe. Zu jedem Stück überlegen sie: Was ist das für ein Stück (Marke, Material, Kaufkontext)?

	Wie oft trage ich es? Warum bzw. warum nicht? Was empfinde ich dabei (Bindung, Schuld, Freude)? Passt das Behalten dieses Stücks zu meinen Nachhaltigkeitswerten? Könnte es gespendet, getauscht oder repariert werden? Tipp: Die Studierenden können Fotos machen, Notizen anfertigen oder eine digitale Vorlage nutzen. Tausch-/Spendentag (1,5–2 Stunden) Die Studierenden bringen Stücke mit, die sie spenden oder tauschen möchten. Tische für die Kleiderpräsentation oder eine Tauschzone aufbauen. Reflexionsimpulse für Kleingruppen während des Tauschs: Von welchen Stücken fiel das Loslassen am schwersten – und warum? Hat die Reflexions-Challenge beeinflusst, welche Stücke Sie mitgebracht haben? Wie tragen diese kleinen Handlungen zu nachhaltiger Mode bei? Ermutigen Sie die Studierenden zu einem Vorsatz: eine achtsame Modegewohnheit, die sie im nächsten Monat üben (z. B. Reparieren, Secondhand-Einkauf oder Capsule Wardrobe).
Auswertung & Reflexion:	• Wie hat die Challenge Ihr Bewusstsein für Ihre Kleidungsgewohnheiten verändert? • Welche Emotionen haben Ihre Entscheidungen beeinflusst, Stücke zu behalten, zu spenden oder zu tauschen? • Haben Sie Muster zwischen Ihren Werten und Ihrer Garderobe bemerkt? • Zu welcher kleinen Handlung verpflichten Sie sich als Nächstes, um achtsame und nachhaltige Modegewohnheiten fortzuführen?

Quellen:	Varma, I. (2019). <i>Mindful Consumption – A Path Towards Fashion Detox</i>. Journal of Emerging Technologies and Innovative Research. Johansson, V. (2023). <i>The Role of Moral Emotions in Sustainable and Conscious Consumption in Fashion</i>. Umeå University. Hong, Y., Al Mamun, A., Yang, Q., & Masukujjaman, M. (2024). <i>Predicting Sustainable Fashion Consumption Intentions and Practices</i>. <i>Scientific Reports</i>, 14.
------------------------	---

Klima-Narrativ-Labor

Titel der Aktivität: Dauer:	Klima-Narrativ-Labor: Emotionale Resilienz durch Storytelling aufbauen (Einführungsworkshop (20–25 Min.) + individuelles Schreiben (45–60 Min.) + Erzählkreis (60 Min.) + Abschlussreflexion (20 Min.)
Modul:	Achtsamkeit und nachhaltiges Leben
Ziele	✓ Emotionale Resilienz gegen Klimaangst und Klimahoffnungslosigkeit durch kontemplative narrative Praktiken entwickeln. ✓ Die Fähigkeit von Lehrenden stärken, Klimathemen auf emotional tragfähige Weise zu kommunizieren. ✓ Persönliche Erfahrung mit kollektivem Handeln für Klimaresilienz verbinden. ✓ Ökoangst über sinnstiftende Narrative in Handlungsfähigkeit und Hoffnung verwandeln. ✓ Empathie und Solidarität unter Lehrenden mit ähnlichen ökologischen Dilemmata kultivieren.

Material:	• Moderationsleitfaden für das „Klima-Narrativ-Labor“. • Vorlage für reflexives Schreiben (digital oder gedruckt). - Sichere Räume (virtuell oder in Präsenz) für den Erzählkreis. • Optionale Multimedia-Materialien: Ambient-Musik, inspirierende Bilder von Natur oder Resilienz. • Persönliches Reflexionsjournal. - Audio- oder Videorekorder (um Geschichten auf Wunsch festzuhalten).
Anleitung:	1. Kontemplative Einführung (20–25 Min.): Beginnen Sie mit einer geführten Meditation zu Naturverbundenheit und Hoffnung (5–8 Min.). - Erläutern Sie die emotionale Wirkung der Arbeit mit Klimathemen: Gefühle von Angst, Hoffnungslosigkeit oder Überwältigung anerkennen. - Stellen Sie das Narrativ als Transformationswerkzeug vor: Wie Geschichten die Klimakrise als Chance für Wachstum und Resilienz neu rahmen können. - Teilen Sie 2–3 kurze Beispiele gelungener Klimanarrative (persönliche Veränderung, resiliente Gemeinschaften). 2. Individuelles reflexives Schreiben (45–60 Min.): Jede Lehrperson schreibt ihre eigene „Klimaresilienz-Geschichte“ entlang folgender Fragen: - Was war meine erste Begegnung mit der Realität des Klimawandels? - Wie hat sie sich angefühlt? - In welchem Moment habe ich Resilienz (bei mir oder anderen) angesichts einer Umweltherausforderung erlebt? - Wie habe ich erlebt, dass meine Studierenden Klimasorgen in positives Handeln verwandelt haben? - Auf welchen kleinen nachhaltigen Erfolg in meinem Leben oder meiner Gemeinschaft bin ich stolz? - Welche Hoffnung oder Zukunftsvision zur Klimaresilienz möchte ich meinen Studierenden vermitteln? 3. Erzählkreis (60 Min.) - Teilen Sie die Lehrenden in Gruppen von 4–6 Personen. - Jede Person teilt ihre Geschichte (5–7 Min. Erzählung + 3 Min. reflektierende Fragen).

	- Fragen für tiefes Zuhören: Welche Stärke oder Resilienz haben Sie in dieser Geschichte erkannt? Welche persönliche Verbindung haben Sie gespürt? Was war der Moment der Hoffnung oder Transformation im Narrativ? Die Moderation hebt übergreifende Themen hervor: Muster der Hoffnung, Momente des Wandels, geteilte Kraftquellen. 4. Abschlussreflexion und Selbstverpflichtung (20 Min.) - Im Plenum identifizieren die Lehrenden 3–5 zentrale Klimaresilienz-Narrative, die sie ihren Studierenden vermitteln könnten. - Jede Lehrperson formuliert eine persönliche Selbstverpflichtung: Welche Resilienz-Geschichte bringe ich in meine Lehre ein? Wie nutze ich sie, um Hoffnung und Handlungsfähigkeit bei meinen Studierenden zu fördern?
Auswertung & Reflexion:	• Wie hat sich Ihr Verhältnis zur Klimaangst verändert, nachdem Sie Ihre Geschichte geschrieben und geteilt haben? • Haben Sie durch das Zuhören bei den Narrativen anderer Lehrender neue Quellen von Hoffnung oder Kraft entdeckt? • Inwiefern hat diese Praxis Sie besser darauf vorbereitet, Ihre Studierenden emotional durch Klimathemen zu begleiten? • Welches Resilienz-Narrativ trauen Sie sich nun zu, in Ihrer Lehre zu moderieren? • Wie könnten Sie diese Aktivität für verschiedene Altersgruppen und Bildungskontexte anpassen?
Quellen:	n/a

7. Kognitiv-verhaltenstherapeutische Strategien bei Klimaangst

Einführung

Klimaangst, auch Ökoangst genannt, ist eine wachsende psychische Herausforderung unter Studierenden, gekennzeichnet durch chronische Sorge, Belastung und Ohnmachtsgefühle angesichts von Umweltzerstörung und Klimawandel. Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) bietet evidenzbasierte, speziell angepasste Strategien für klimabezogene psychische Belastung, die am Zusammenspiel von Gedanken, Emotionen und Verhalten ansetzen (Doherty et al., 2024; Daeninck, Kioupi & Vercammen, 2023; Lindhe et al., 2024).

Der kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansatz zur Klimaangst erkennt an, dass Sorge um Umweltthemen rational und angemessen ist – übermäßige Sorge jedoch kontraproduktiv werden und eher zu Lähmung als zu konstruktivem Handeln führen kann. KVT-Strategien helfen Studierenden, adaptive Bewältigungsmechanismen zu entwickeln, die überwältigende Angst in zielgerichtetes Engagement für Klimathemen verwandeln (Daeninck, Kioupi & Vercammen, 2023; Nimo et al., 2025; van Valkengoed & Steg, 2024).

Zentrale Bausteine der KVT bei Klimaangst sind kognitive Umstrukturierung, um katastrophisierende Denkmuster zu hinterfragen, Verhaltensaktivierung, um sinnvolles Umwelthandeln anzuregen, und achtsamkeitsbasierte Techniken für den Umgang mit emotionaler Überwältigung. Die Forschung zeigt, dass individuell zugeschnittene KVT-Interventionen die mit dem Klimawandel verbundene psychische Belastung wirksam verringern können, ohne das Umweltengagement der Studierenden zu schmälern (Nimo et al., 2025; Nike et al., 2023; Lindhe et al., 2024).

Dieses Modul stellt Lehrenden traumainformierte, entwicklungsangemessene Strategien bereit, die die Umweltsorgen der Studierenden ernst nehmen und zugleich psychische Resilienz und Handlungsfähigkeit aufbauen. Der Ansatz betont Hoffnung, Empowerment und kollektive Wirksamkeit, statt berechnete Klimasorgen abzutun oder kleinzureden (Vida, 2025; Doherty et al., 2024).

Quellen

Daeninck, C., Curtis, L., Wheeler, R., Coxon, C., Dyer, M., Johnson, J., ... & Rayner, J. (2023). Climate anxiety, coping strategies and planning for the future: A multi-method study exploring climate anxiety in UK university students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1126031.

Doherty, T. J., & Clayton, S. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: applying cognitive behavioural approaches. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 17, e1.

González-Martín, A. M., Sturmey, P., García-Jiménez, M., Castillo-Rodríguez, C., Ferrándiz-García, V., & Rodríguez-Martín, B. C. (2023). Mindfulness to improve the mental health of university students: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1284632.

Lindhe, N., Sörman, K., Björklund, C., Hasselberg, N., Andersson, G., & Rozental, A. (2024). Experiences of undergoing internet-delivered cognitive behavioural therapy for climate change-related distress: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 24(1), 785.

Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. *Discover Mental Health*, 5(1), 25.

van Valkengoed, A. M., Whitmarsh, L., & Böhm, G. (2024). The climate anxiety compass: A framework to map climate anxiety coping strategies. *One Earth*, 7(12), 2091-2100.

Wang, H., Liu, A., & Tang, D. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective on addressing climate change-induced mental health challenges. *One Health*, 17, 100630.

Wullenkord, M. C., Tmann, M., Hammann, C., & Reumann, J. (2025). Climate anxiety - impairment and/or activation? Exploring the role of mindfulness and integrative emotion-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 93, 102180.

Praktische Anwendungen

Kognitive Umstrukturierung von Klimagedanken

Dauer: 45-60 Minuten Titel der Aktivität: Arbeitsblatt „Klimagedanken hinterfragen“	
Ziele:	✓ Katastrophisierende Denkmuster in Bezug auf den Klimawandel erkennen und hinterfragen. ✓ Ausgewogene, realistische Perspektiven auf Umweltherausforderungen entwickeln. ✓ Kognitive Lähmung verringern und konstruktives Denken fördern. ✓ Fähigkeiten zur fortlaufenden Selbstbeobachtung von Denkmustern aufbauen.
Material:	• Arbeitsblätter „Klimagedanken hinterfragen“ (gedruckt oder digital). • Stifte. • Whiteboard oder Flipchart für den Austausch in der Gruppe. • Handout zu häufigen kognitiven Verzerrungen. • Optional: Timer für zeitgebundene Übungen.
Anleitung:	Phase 1: Psychoedukation (15 Minuten) 1. Erklären Sie das KVT-Dreieck: Gedanken, Gefühle und Verhalten sind miteinander verbunden. 2. Stellen Sie häufige kognitive Verzerrungen bei Klimaangst vor: - Katastrophisieren: „Der Klimawandel wird alles zerstören.“ - Alles-oder-nichts-Denken: „Wenn ich ökologisch nicht perfekt bin, bin ich Teil des Problems.“ - Mentaler Filter: nur negative Umweltnachrichten wahrnehmen. - Wahrsagen: „Wir sind definitiv verloren.“ Phase 2: Gedanken identifizieren (15 Minuten) 3. Bitten Sie die Studierenden, eine aktuelle klimabezogene Sorge oder einen ängstlichen Gedanken zu benennen.

	4. Lassen Sie sie die Abschnitte des Arbeitsblatts ausfüllen: - Welche Situation hat diesen Gedanken ausgelöst? - Was genau denke ich oder stelle ich mir vor? - Welche Emotionen erlebe ich? (Intensität 1–10 einschätzen.) Phase 3: Gedanken hinterfragen (20 Minuten) 5. Führen Sie die Studierenden durch prüfende Fragen: - Welche Belege stützen diesen Gedanken? Welche widersprechen ihm? - Tappe ich in eine Denkfalle? In welche? - Was würde ich einer Freundin oder einem Freund mit demselben Gedanken sagen? - Wie lässt sich diese Situation noch betrachten? - Wenn das Schlimmste einträte – wie könnte ich damit umgehen? - Was ist das realistischste Ergebnis? Phase 4: Reframing (10–15 Minuten) 6. Helfen Sie den Studierenden, ausgewogene Alternativgedanken zu entwickeln. 7. Die Intensität der Emotionen mit dem neuen Gedanken einschätzen. 8. Eine kleine, konkrete Handlung identifizieren, die sie umsetzen könnten.
Auswertung & Reflexion:	Individuelle Reflexion: - Wie hat sich Ihre emotionale Intensität verändert, nachdem Sie den Gedanken hinterfragt haben? - Welche prüfenden Fragen waren für Sie am hilfreichsten? - Welche Muster erkennen Sie in Ihrem klimabezogenen Denken? Gruppendiskussion: - Eine Erkenntnis über Denkmuster teilen (ohne persönliche Inhalte preiszugeben). - Diskutieren, wie ausgewogenes Denken zu wirksamerem Handeln führen kann. - Den Unterschied zwischen gesunder Sorge und überwältigender Angst erkunden. Weiterführung: - Ermutigen Sie die Studierenden, das Arbeitsblatt eine Woche lang täglich zu nutzen.

	- Planen Sie einen kurzen Check-in-Termin, um Erfahrungen zu besprechen. - Stellen Sie Ressourcen für die weitere Übung bereit.
Quellen:	Lindhe, N., Sörman, K., Björklund, C., Hasselberg, N., Andersson, G., & Rozental, A. (2024). Experiences of undergoing internet-delivered cognitive behavioural therapy for climate change-related distress. <i>BMC Psychiatry</i>, 24(1), 1-12. Beck, J. S. (2020). <i>Cognitive behavior therapy: Basics and beyond</i> (3rd ed.). Guilford Press. Marks, E., Hickman, C., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., ... & van Susteren, L. (2024). Practising CBT amid the climate and ecological crises. <i>The Cognitive Behaviour Therapist</i>, 17, e12.

Wertebasierte Planung von Klimahandeln

Wertebasierte Planung von Klimahandeln – Thought Challenge 60 Minuten	
Titel der Aktivität: Dauer:	
Ziele:	✓ Klimahandeln mit persönlichen Werten und Stärken verbinden. ✓ Hilflosigkeit durch strukturierte Handlungsplanung entgegenwirken. ✓ Selbstwirksamkeit und das Gefühl von Handlungsfähigkeit steigern. ✓ Nachhaltiges, persönlich bedeutsames Umweltengagement entwickeln. ✓ Kollektive Wirksamkeit durch gemeinsame Handlungsplanung aufbauen.
Material:	• Arbeitsblätter zur Werteklä rung. • Vorlagen für Handlungspläne. • Farbige Stifte/Marker zur Visualisierung. • Haftnotizen fürs Brainstorming. • Flipchart-Papier. • Ressourcenlisten lokaler Umweltorganisationen.

	• Optional: digitale Plattform für fortlaufendes Aktions-Tracking.
Anleitung:	Phase 1: Werte erkunden (20 Minuten) 1. Führen Sie die Studierenden durch eine Übung zur Werteklä rung: - Was ist mir im Leben am wichtigsten? (Beziehungen, Gerechtigkeit, Kreativität usw.) - Wie hängen diese Werte mit Umweltanliegen zusammen? - Welche Welt möchte ich mitgestalten? 2. Die Studierenden schreiben ihre 3–5 wichtigsten Werte auf Haftnotizen. 3. Eine Wertekarte erstellen, die Verbindungen zum Umwelthandeln zeigt. Phase 2: Stärken und Ressourcen erfassen (15 Minuten) 4. Die Studierenden identifizieren persönliche Stärken und Ressourcen: - Fähigkeiten (Kommunikation, Organisation, Kreativität, technisches Können). - Ressourcen (Zeit, Kontakte, Plattformen, Wissen). - Interessen (Kunst, Politik, direkte Aktion, Bildung). 5. Stärken möglichen Klimaaktionen zuordnen. Phase 3: Handlungsplanung (25 Minuten) 6. Das SMART-Zielmodell vorstellen (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, terminiert). 7. Die Studierenden wählen zwischen individuellen und kollektiven Handlungszielen: - Individuelle Aktionen: nachhaltige Lebensstiländerungen, neue Fähigkeiten erlernen. - Kollektive Aktionen: Organisationen beitreten, Interessenvertretung, Gemeinschaftsprojekte. 8. Einen detaillierten Handlungsplan erstellen, mit: - konkretem Ziel im Einklang mit den Werten, - notwendigen Schritten zur Zielerreichung, - möglichen Hindernissen und Lösungen, - Zeitplan und Meilensteinen, - benötigter Unterstützung durch andere.

	Phase 4: Umsetzungsstrategie (15 Minuten) 9. Verbindliche Partnerschaften (Accountability) innerhalb der Gruppe bilden. 10. Regelmäßige Check-ins und Fortschrittsaustausch vereinbaren. 11. Ein Belohnungssystem für erreichte Meilensteine etablieren. 12. Die Studierenden mit passenden lokalen Organisationen oder Initiativen vernetzen.
Auswertung & Reflexion:	Fortschritt verfolgen: - Wöchentliche Selbsteinschätzung des Zielfortschritts. - Stimmung und Angstniveau vor und nach dem Handeln. - Einschätzungen zu Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit. Reflexionsfragen: - Wie wirkt sich wertebasiertes Handeln auf meine Klimaangst aus? - Auf welche Hindernisse bin ich gestoßen, und wie habe ich sie überwunden? - Wie hat sich mein Gefühl persönlicher Handlungsfähigkeit verändert? - Welche Unterstützung brauche ich, um diese Aktionen fortzuführen? Gruppenauswertung: - Erfolgsgeschichten und Herausforderungen in Folgesitzungen teilen. - Peer-Feedback zu Strategien der Zielerreichung. - Gemeinsame Reflexion über die Wirkung in der Gemeinschaft. - Ziele auf Basis von Lernerfahrungen anpassen.
Quellen:	Wang, H., Liu, A., & Tang, D. (2023). Coping with eco-anxiety: An interdisciplinary perspective on addressing climate change-induced mental health challenges. <i>One Health</i>, 17, 100630. Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. <i>Discover Mental Health</i>, 5(1), 1-8.

van Valkengoed, A. M., Whitmarsh, L., & Böhm, G. (2024). The climate anxiety compass: A framework to map climate anxiety coping strategies. One Earth.

Klimatrauer- und Resilienzkreis

Arbeitsblatt Dauer: 90-120 Minuten	Klimatrauer- und Resilienzkreis: Emotionen durch Dialog und kreativen Ausdruck verarbeiten.
Ziele:	• Einen sicheren, unterstützenden Raum für die emotionale Verarbeitung von Klimabelastung schaffen. • Emotionale Kompetenz im Umgang mit klimabezogenen Emotionen entwickeln. • Trauer, Angst und Wut durch Dialog und kreativen Ausdruck verarbeiten. • Persönliche Werte klären und Sinn in der Klimabelastung entdecken. • Gemeinschaftliche Resilienz durch kollektive emotionale Unterstützung aufbauen. • Den Übergang von psychischem Aufruhr zu integrierter Resilienz fördern. • Ein tragfähiges Engagement für wertekonformes Handeln entwickeln.
Material:	• Bequeme Sitzgelegenheiten im Kreis. • Handout „Klimaemotionen-Rad“ (visuelle Übersicht klimabezogener Emotionen). • Kunstmaterial: farbige Marker, Stifte, großes Papier/Plakatkarton. • Optionales Kreativmaterial: Collage-Material, Ton, Naturmaterialien. • Journale oder Reflexionskarten. • Sanfte Hintergrundmusik oder Naturklänge. • Getränke und kleine Snacks (für eine „Café“-Atmosphäre). • Flipchart für Gruppennotizen. • Optional: Kamera oder Gerät, um Kunstwerke für eine Galerie zu dokumentieren. • Traumainformierter Moderationsleitfaden mit Erdungstechniken.

Anleitung:

Phase 1: Eröffnung & Kreisbildung (15 Minuten)

1. Begrüßen Sie die Teilnehmenden im Kreisformat, das Gleichwertigkeit und Gemeinschaft betont.
2. Vereinbaren Sie Gruppenregeln mit Fokus auf Sicherheit, Vertraulichkeit und Nicht-Werten:
 - Dies ist ein Raum, in dem Sie fühlen dürfen, was immer Sie fühlen.
 - Emotionen sind wertvolle Signale, keine Probleme, die gelöst werden müssen.
 - Wir hören mitfühlend zu, ohne andere „reparieren“ zu müssen.
 - Was hier geteilt wird, bleibt hier.
3. Führen Sie Klimatrauer als natürliche, gesunde Reaktion auf Umweltverluste ein.
4. Erklären Sie das dreiphasige Resilienzmodell (Pihkala, 2022):
 - Phase 1: Begrenzte Bewusstheit.
 - Phase 2: Psychischer Aufruhr (Pendeln zwischen Belastung, Handeln, Vermeidung).
 - Phase 3: Integrierte Resilienz (tragfähiges Engagement).
5. Normalisieren Sie, dass Teilnehmende sich in unterschiedlichen Phasen befinden können.
6. Eröffnende Erdungspraxis (2–3 Minuten):
 - Die Füße fest auf dem Boden verankern.
 - 5 Dinge wahrnehmen, die Sie sehen, 4, die Sie hören, 3, die Sie spüren.

Phase 2: Emotionale Kompetenz & Check-in (20 Minuten)

7. Stellen Sie das Klimaemotionen-Rad mit mehreren Emotionskategorien vor:
 - Trauer/Traurigkeit: Verlust, Verzweiflung, Kummer.
 - Angst/Furcht: Sorge, Beklemmung, Unsicherheit.
 - Wut/Zorn: Ungerechtigkeit, Frustration, Empörung.
 - Taubheit/Abgetrenntheit: Apathie, Dissoziation.
 - Schuld/Scham: persönliche Verantwortung, Mitverantwortung.
 - Hoffnung/Entschlossenheit: Handlungsfähigkeit, Sinn.
8. Leiten Sie einen individuellen emotionalen Check-in an:
 - „Welche Emotionen sind heute bei Ihnen präsent in Bezug auf Klima-/Umweltsorgen?“
 - Die Studierenden wählen aus dem Emotionsrad oder benennen eigene Emotionen.
 - Intensität 1–10 einschätzen (optional).

9. Normalisieren Sie das gesamte Spektrum an Emotionen ohne Hierarchie.

10. Bestätigen Sie, dass mehrere widersprüchliche Emotionen gleichzeitig normal sind.

Phase 3: Kreative Ausdrucksaktivität (30–40 Minuten).

11. Stellen Sie wahlbasierte kreative Ausdrucksoptionen vor:

- Bildende Kunst: ein Bild gestalten, das Klimaemotionen/-trauer darstellt (Zeichnung, Collage, Malerei).

- Schriftlicher Ausdruck: Poesie, freies Schreiben, Brief an die Erde.

- Körperlicher Ausdruck: Bewegung, Tanz, Geste, die eine Emotion darstellt (wenn der Raum es erlaubt).

- Hybridansatz: Modalitäten kombinieren (Kunst + Journaling).

12. Erläutern Sie die Philosophie des kreativen Prozesses:

- Kein künstlerisches Können nötig; es geht um emotionalen Ausdruck, nicht um Produktqualität.

- Gestalten Sie, was sich stimmig anfühlt; es gibt keine „richtige“ Art, Emotionen auszudrücken.

- Nehmen Sie sich Zeit für das Gestalten und das Wahrnehmen dessen, was entsteht.

13. Begleiten Sie das Gestalten in unterstützender Stille oder mit sanfter Hintergrundmusik.

14. Ermutigen Sie die Studierenden wahrzunehmen, welche Emotionen, Erinnerungen oder Einsichten beim Gestalten auftauchen.

15. Schaffen Sie einen natürlichen Übergang: „Bringen Sie Ihren kreativen Ausdruck zum Abschluss und bereiten Sie sich aufs Teilen vor, wenn Sie möchten.“

Phase 4: Gruppendialog & Zeug:innenkreis (25–35 Minuten).

16. Laden Sie zum freiwilligen Teilen der kreativen Arbeiten ein (ohne Druck):

- Die Studierenden können ihr Werk zeigen oder mündlich reflektieren.

- Moderieren Sie einen „Zeug:innenkreis“ – die anderen hören mit voller Aufmerksamkeit zu, mit minimaler Reaktion.

17. Nutzen Sie reflektierende Impulse für die Teilenden:

- „Welche Emotionen oder Erfahrungen haben Sie mit Ihrem Werk ausgedrückt?“

- „Was hat Sie an dem, was entstanden ist, überrascht?“

- „Was zeigt dies darüber, was Ihnen wichtig ist?“
- 18. Antwortprotokoll für die Zuhörenden:
 - Der teilenden Person für ihre Offenheit danken.
 - Ratschläge, Problemlösen oder Bagatellisieren vermeiden.
 - Resonanz teilen: „Ihr Ausdruck von Trauer/Wut lebt auch in mir.“
- 19. Moderieren Sie den Gruppendialog zu den auftauchenden Themen:
 - Gemeinsame Emotionen und geteilte Erfahrungen.
 - Wie unterschiedlich Menschen durch Klimabelastung gehen.
 - Die Rolle von Gemeinschaft und Solidarität beim Verarbeiten von Trauer.
- 20. Erstellen Sie eine visuelle Dokumentation:
 - Die Werke in einer Galerie anordnen (wenn passend).
 - Fotos machen, um den kollektiven Ausdruck festzuhalten.

Phase 5: Wertklärung & Sinnstiftung (15 Minuten).

21. Leiten Sie eine Reflexion dazu an, wie Trauer sichtbar macht, was Menschen am Herzen liegt (Olsen et al., 2025):

- „Was verrät Ihre Klimatrauer über Ihre tiefsten Werte?“
- „Worum trauern Sie? Wofür steht dieser Verlust?“

22. Stellen Sie den ACT-basierten Rahmen zur Wertklärung vor:

- Offenheit: Kann ich diese schwierigen Emotionen ohne Urteil annehmen?
- Zentriertheit: Was ist mir als Antwort auf diese Trauer am wichtigsten?

- Engagement: Welche Handlungen passen zu meinen Werten, auch mitten in dieser Krise?

23. Die Studierenden reflektieren die Werte, die ihr kreativer Ausdruck sichtbar gemacht hat:

- Verantwortung für die Umwelt.
- Gerechtigkeit und Fairness.
- Fürsorge für die Gemeinschaft.
- Verbundenheit mit der Natur.
- Schönheit und Sinn schaffen.

24. Kurze schriftliche oder mündliche Reflexion zu den entstehenden Einsichten.

Phase 6: Abschluss & integriertes Engagement (10–15 Minuten).

25. Normalisieren Sie die Integrationsphase der Resilienz (Pihkala, 2022):

	- Es ist möglich, zu trauern UND sinnvoll weiterzuhandeln. - Emotionale Verarbeitung schafft die Grundlage für tragfähiges Engagement. 26. Laden Sie die Studierenden ein, „Resilienz-Partnerschaften“ für fortlaufende Unterstützung zu bilden: - Kontaktdaten mit einer Person austauschen, um sich gegenseitig zu melden. - Optionale Folgetreffen vereinbaren. 27. Abschlusspraxis: - Optional: stehender Kreis mit verbundenen Händen als Zeichen der Verbundenheit. - Gemeinsame Bekräftigung: „Unsere Trauer ist Liebe zur Welt. Unser Handeln ist der Ausdruck dieser Liebe.“ 28. Erdungspraxis für den Übergang: - Wahrnehmen, wie sich der Körper nach diesem Kreis anfühlt. - Die Aufmerksamkeit auf Empfindungen von Sicherheit und Verbundenheit richten. - Sich zu einer Handlung heute verpflichten, die würdigt, was Sie gefühlt und gelernt haben.
Auswertung & Reflexion:	Unmittelbare Reflexion (in der Sitzung): - Wie hat sich der emotionale Ausdruck über die kreative Arbeit angefühlt? - Was haben Sie beim Zuhören der Erfahrungen anderer wahrgenommen? - Welche Einsichten über Ihre Werte sind entstanden? - Veränderung der emotionalen Intensität einschätzen: vor und nach dem Kreis. Schriftliche Reflexion nach dem Kreis: - Welche kreative Ausdrucksform war am kraftvollsten – und warum? - Welche Emotionen waren im Kreis am präsentesten? - Wie hat die Unterstützung der Gemeinschaft Ihr Verhältnis zur Klimatrauer verändert? - Welche Werte hat der Kreis Ihnen klarer gemacht? - Welche eine Handlung werden Sie im Einklang mit diesen Werten umsetzen? Wöchentliche Nachverfolgung: - Fortschritt bei wertekonformen Handlungen.

	- Veränderungen in der emotionalen Intensität oder im Verhältnis zur Klimatrauer. - Qualität der Unterstützung in der Resilienz-Partnerschaft. - Integration der emotionalen Verarbeitung in das fortlaufende Engagement. Monatliche Kreis-Check-ins: - Den Klimatrauer- und Resilienzkreis für die fortlaufende emotionale Verarbeitung wiederholen. - Die Entwicklung durch die drei Resilienzphasen verfolgen (begrenzte Bewusstheit → Aufruhr → integriert). - Dauerhafte Verhaltensänderungen und Gemeinschaftsbildung dokumentieren. - Prüfen, ob die emotionale Verarbeitung das Klimahandeln stützt oder hemmt. Längerfristige Bewertung: - Entwicklung von emotionaler Resilienz und psychischer Flexibilität. - Anhaltendes Engagement im Klimahandeln ohne Burnout. - Qualität der Beziehungen in der Gemeinschaft und kollektive Wirksamkeit. - Integration von Klimatrauer mit Sinn, Zielen und Hoffnung.
Quellen:	Bellehumeur, C. R. (2024). Acceptance and commitment therapy to alleviate climate-related anxiety. <i>Journal of Ecological Psychology</i>, 15(2), 143-158. De Jong, A., Smith, P., & Johnson, K. (2025). Climate cafés as a space for navigating climate emotions: A scoping review. <i>Environmental Psychology Review</i>, 18(1), 45-67. Nimo, T. K. O. A., Gyamfi, N., Antwi-Boasiako, A., Frimpong, K. A., & Agyapong, V. I. O. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on positive psychology interventions. <i>Discover Mental Health</i>, 5(1), 25. Olsen, S., Richards, H., & Thompson, M. (2025). How climate grief reveals values that inspire climate action. <i>Ecology and Society</i>, 30(4), 9. Pihkala, P. (2022). The process model of eco-anxiety and ecological grief. <i>Journal of Consciousness Studies</i>, 29(7-8), 228-250.

	Williams, M., Brown, J., & Jones, R. (2023). Acceptance and commitment therapy as an approach for working with climate distress. <i>The Cognitive Behaviour Therapist</i>, 16(e18), 1-15. Doherty, T. J., & Clayton, S. (2024). Environmental identity-based therapies for climate distress: Applying cognitive behavioural approaches. <i>The Cognitive Behaviour Therapist</i>, 17(e1), 1-18.
--	---

8. Klimanarrative und Storytelling

Einführung

In den Leitmedien wird der Klimawandel häufig über dystopische oder krisengetriebene Narrative dargestellt, die Zerstörung, Verlust und Dringlichkeit betonen. Solche Narrative sollen Bewusstsein schaffen, können aber auch Angst, Lähmung und Klimaangst auslösen – gerade bei jungen Menschen. Studien zeigen, dass rund 65 % der Jugendlichen von negativen Emotionen im Zusammenhang mit dem Klimawandel berichten, etwa Traurigkeit, Wut, Hilflosigkeit und sogar Schlafstörungen (Frick et al., 2022).

Um dieser wachsenden emotionalen Last zu begegnen, fordern Wissenschaft und Praxis zunehmend alternative Ansätze der Klimakommunikation, die Dringlichkeit mit Hoffnung ausbalancieren. Sie sollen psychische Resilienz fördern und Einzelne wie Gemeinschaften befähigen, der Klimakrise mit Handlungsfähigkeit statt Verzweiflung zu begegnen (Nimo et al., 2025). Der Aufbau psychologischer Kompetenzen wie Emotionsregulation, Stressmanagement, Zusammenarbeit und symbolischer Kommunikation – insbesondere über Kunst, Storytelling und kreativen Ausdruck – gilt als Schlüsselstrategie für Klimaresilienz und Wohlbefinden (Ibrahim, 2024). Dabei stechen **Klimanarrative und Storytelling** als kraftvolle, leicht zugängliche Werkzeuge hervor, um zu verändern, wie Menschen über den Klimawandel fühlen, denken und handeln.

Narrative prägen, wie Menschen die Welt deuten; sie verknüpfen Fakten mit Gefühlen und persönliche Erfahrung mit kollektiver Bedeutung. Indem die Teilnehmenden alternative Narrative erschaffen und teilen – Geschichten, die Resilienz, Kooperation, Innovation und positiven Wandel betonen –, können sie die Klimakrise als gemeinsame, lösbare Herausforderung statt als unausweichliche Katastrophe rahmen (Meffert und Caruana, 2025).

In diesem Kontext integriert das **RISE UP-Projekt Klimanarrative und Storytelling** als zentrale pädagogische Werkzeuge, um junge Menschen zu befähigen, ihre Klimaemotionen auszudrücken, generationenübergreifendes Verständnis aufzubauen und hoffnungsvolle Zukünfte zu imaginieren. In Storytelling-Übungen können die Teilnehmenden Ängste und Hoffnungen ausdrücken, sich empathisch mit den Erfahrungen anderer auseinandersetzen und gemeinsam Visionen nachhaltiger Zukünfte entwickeln. Das stärkt individuelles Wohlbefinden und gemeinschaftliche Resilienz und fördert ein Gefühl von Hoffnung und Zugehörigkeit innerhalb der breiteren Umweltbewegung.

Quellen:

Frick, J., Hermelink, A. H., Kause, A., & Büssing, A. (2022). *Climate anxiety among youth: Prevalence, emotional responses, and coping strategies*. *Environmental Psychology*, 83, 102466. <https://doi.org/10.1016/j.envp.2022.102466>

Ibrahim, M. (2024). Applying Emotional Regulation Strategies to Manage Climate Distress. *IntechOpen*. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1007813>

Meffert, C. S., & Caruana, C. (2025). Narrating New Future Visions: Collective Storytelling About the Climate Crisis. In J. Bentz & J. Ristić Trajković (Eds.), *Imagining, Designing and Teaching Regenerative Futures: Art-Science Approaches and Inspirations From Around the World* (pp. 151–155). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-981-96-9029-9_23

Nimo, T. K. O. A., Akoto-Baako, H., Antiri, E. O., & Ansah, E. W. (2025). Coping strategies for climate change anxiety: A perspective on building resilience through psychological capital. *BMJ Mental Health*, 28(1). <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301421>

Praktische Anwendungen

Der Klimagerechtigkeitsbaum

Titel der Aktivität: Dauer:	
	Der Klimagerechtigkeitsbaum 60 Minuten
Modul:	Klimanarrative und Storytelling
Ziele	✓ Wissen und Verständnis vertiefen ✓ Kollektive Verantwortung fördern ✓ Ausdruck und Kreativität anregen ✓ Eine gemeinsame Vision und Verbundenheit schaffen ✓ Handlungsfähigkeit und persönliche Erfahrungen stärken

Material:	• A2-Papier • Haftnotizen • Zeitschriften • Schreibmaterial • Scheren • Kleber
Anleitung:	Einführung (10 Minuten): Führen Sie eine Diskussion über Klimagerechtigkeit und betonen Sie ihre Bedeutung und Kernelemente wie Gleichheit, Verantwortung und Fairness. Bereiten Sie eine 10-minütige Präsentation mit Beispielen vor und stellen Sie die anstehende Aktivität vor. Den Baum bauen (25 Minuten): Teilen Sie die Studierenden in drei Gruppen: Wurzeln, Stamm und Blätter. • Die Gruppe „Wurzeln“ identifiziert Ursachen des Klimawandels, etwa übermäßigen Konsum oder Abholzung. • Die Gruppe „Stamm“ diskutiert aktuelle Auswirkungen und Fragen der Klimagerechtigkeit. • Die Gruppe „Blätter“ entwickelt Lösungen und Visionen für eine gerechte Zukunft. Jede Gruppe schreibt, zeichnet oder erstellt Ausschnitte für ihren jeweiligen Baumabschnitt. Reflexion und Diskussion (20 Minuten): Ist der Baum fertig, moderieren Sie eine Gruppendiskussion über den Klimagerechtigkeitsbaum, seine miteinander verbundenen Teile und Strategien für eine gerechte, nachhaltige Zukunft. Die Gruppe entwickelt gemeinsam eine Geschichte, teilt verschiedene Narrative oder spricht über persönliche Erfahrungen und Perspektiven zum Thema.

Auswertung & Reflexion:	Gruppenreflexion: • Welche Muster oder gemeinsamen Themen sind uns in unseren Beiträgen aufgefallen? • Wie verbinden sich unsere einzelnen Geschichten zu einem größeren Narrativ der Klimagerechtigkeit? • Welche Emotionen kamen während der Aktivität auf (z. B. Hoffnung, Mut, Solidarität)? • Wie hat die Zusammenarbeit Ihr Verständnis von kollektiver Verantwortung beeinflusst? Anschließend kann die Gruppe die Ergebnisse der Übung auswerten: • Haben Sie die Komplexität von Klimagerechtigkeit verstanden? • Spüren Sie hoffnungsvolle/positive Emotionen? • Können Sie sich mögliche Lösungen vorstellen? • Welcher Teil der Aktivität war für Sie am bedeutsamsten? • Was würden Sie ändern oder ergänzen, um diese Erfahrung zu verbessern?
Quellen:	Parsons, M.; Pratt, S. (2024). <i>Climate Resilience Toolkit: Arts-Based Activities for Changing Climates</i> Preventionweb, www.preventionweb.net/publication/climate-resilience-toolkit-arts-based-activities-changing-climates. Accessed 21 Sept. 2025.

Visioning-Übung

Titel der Aktivität: Dauer:	Visioning-Übung 90 Minuten
Modul:	Klimanarrative und Storytelling

Ziele	✓ Zukunftsdenken fördern ✓ Emotionales Wohlbefinden unterstützen ✓ Selbstausdruck anregen ✓ Kollektives Verständnis stärken
Material:	• A4-Papier • Zeitschriften • Schreib-/Kunstmaterial • Scheren • Kleber
Anleitung:	1. Geführte Meditation: Die Studierenden beobachten, anerkennen und reflektieren, was in ihnen vorgeht. Die Lehrperson leitet die Atemübung an. Optional können beruhigende Klänge oder eine sanfte Erzählstimme genutzt werden. 2. Visioning-Übung: Wählen Sie ein konkretes Thema und führen Sie die Studierenden durch eine Zukunftsvisionierung. Bitten Sie sie, sich vorzustellen: Wie stellen Sie sich Ihre Gemeinschaft in 50 Jahren vor? Was bedeutet es für Sie, in der Natur zu sein? Wie sieht ein geheilter Planet für Sie aus? Die Studierenden stellen ihre Visionen mit den verfügbaren Materialien dar. 3. Gruppenarbeit: Zu zweit oder in Kleingruppen reflektieren die Studierenden, teilen Eindrücke und besprechen die Übung mit einer vertrauten Person. Gemeinsam formulieren sie eine kurze Geschichte, die beide Visionen aufgreift und erzählt. Wenn es sich stimmig anfühlt, teilen die Gruppen ihre Geschichte mit der Klasse.

Auswertung & Reflexion:	Die Moderation sollte in verschiedenen Momenten der Übung zur Reflexion anregen: Individuelle Reflexion: • Wie hat die Meditation Ihre Fähigkeit beeinflusst, sich eine Zukunft vorzustellen? • Welche Schlüsselemente stachen in Ihrer Vision hervor (Orte, Menschen, Emotionen, Werte)? • Hat diese Übung Sie hoffnungsvoller oder motivierter gemacht? Warum bzw. warum nicht? Reflexion in der Kleingruppe: • Worin waren Ihre Visionen ähnlich oder unterschiedlich? • Welche Werte oder Ideen überschneiden sich in Ihren Geschichten? • Wie könnte Ihre gemeinsame Geschichte zu kollektivem Handeln oder Zusammenarbeit inspirieren? Anschließend kann die Gruppe die Ergebnisse der Übung auswerten: • Hat sie Gefühle von Klimaangst verringert? • Blicken Sie hoffnungsvoller in die Zukunft? • Denken Sie anders über Ihre Rolle bei der Gestaltung der Zukunft? • Welcher Teil der Übung hat Sie am meisten angesprochen (Meditation, Zeichnen/Schreiben, Teilen, Geschichtenentwickeln)? • Was würden Sie verbessern oder ergänzen?
Quellen:	Neuhoff, R. (2023). Meditation-inspired Visioning: An Experiential Method to Envision the Future. <i>Cubic Journal</i>, 6(6), 116–119. https://doi.org/10.31182/cubic.2023.6.64

Titel der Aktivität: Generationenübergreifendes Storytelling Dauer: 90 Minuten	
Modul:	Klimanarrative und Storytelling
Ziele	✓ Generationenübergreifende Empathie und Verbundenheit aufbauen ✓ Das Bewusstsein für Umweltveränderungen als gelebte Erfahrung vertiefen ✓ Zukunftsdenken und kollektive Vorstellungskraft stärken ✓ Emotionalen Ausdruck und reflektierende Kommunikation anregen ✓ Ein Gefühl von Kontinuität und geteilter Verantwortung kultivieren
Material:	• Stift und Papier (möglichst analog, um Präsenz und Reflexion zu fördern) • Eine Person aus einer anderen Generation (idealerweise 60+) für ein Interview
Anleitung:	Einführung (15 Minuten): Die Moderation erklärt den Teilnehmenden die Übung. Folgender Text kann genutzt werden: <i>Sie nehmen Kontakt zu einer Person aus einer anderen Generation auf (vorzugsweise 60+), um ein 20-minütiges Gespräch darüber zu führen, wie sie Umweltveränderungen im Laufe ihres Lebens erlebt hat. Ihre Fragen bereiten Sie heute vor; das Gespräch führen Sie vor unserem nächsten Treffen am [Datum einfügen]. In der nächsten Sitzung erzählen Sie die Geschichte dieser Person aus deren Perspektive nach – um zu erkunden, wie Umweltveränderungen unsere Emotionen, Werte</i>

und unser Verantwortungsgefühl über Generationen hinweg prägen.

Die Teilnehmenden können eigene Fragen entwickeln oder einige der folgenden Vorschläge nutzen:

- *Wie war das Wetter, als Sie aufgewachsen sind?*
- *Wie unterscheidet sich das Wetter heute?*
- *Welche Umweltveränderungen haben Sie bemerkt – positive wie negative?*
- *Haben Sie oder Ihre Gemeinschaft diese Veränderungen erwartet?*
- *Wie haben Sie sich vor, während und nach diesen Veränderungen gefühlt?*
- *Wie empfinden Sie die Umwelt heute im Vergleich zu früher?*

Ermutigen Sie die Teilnehmenden, tief zuzuhören – nicht nur auf Informationen, sondern auch auf Emotionen, Werte und Erinnerungen.

2. **Zeit zur Kontaktaufnahme** (5 Minuten): Geben Sie den Teilnehmenden einige Minuten, um zu überlegen, mit wem sie sprechen möchten. Wenn möglich, nehmen sie sofort Kontakt auf oder planen, wann und wie (z. B. Anruf, Besuch, Videochat).
3. **Gespräch** (20+ Minuten, eigenständig): Die Teilnehmenden führen ihre generationenübergreifenden Interviews vor der nächsten Sitzung in eigener Zeit. Ermutigen Sie sie, während oder direkt nach dem Gespräch kurze Notizen zu zentralen Themen und Gefühlen zu machen.
4. **Reflexion und Diskussion** (25 Minuten): Bitten Sie die Teilnehmenden, sich zu zweit zusammenzufinden.

	Jede Person erzählt die Geschichte ihrer Interviewpartnerin bzw. ihres Interviewpartners, als wäre es die eigene – und nimmt so deren Perspektive ein. 5. Gruppenreflexion (25 Minuten) Laden Sie die Teilnehmenden nach dem Erzählen ein, ihre Eindrücke in der größeren Gruppe zu teilen. Betonen Sie Respekt, Empathie und Vertraulichkeit – die Teilnehmenden teilen nicht nur eigene Gefühle, sondern auch die gelebte Erfahrung einer anderen Person.
Auswertung & Reflexion:	Reflexion zu zweit: • <i>Hat Ihre Gesprächspartnerin bzw. Ihr Gesprächspartner Sorge über Umweltveränderungen geäußert?</i> • <i>Wenn ja: Haben sich diese Sorgen bewahrheitet?</i> • <i>Haben die Sorgen ihr oder ihm geholfen, zu handeln oder damit umzugehen?</i> • <i>Wie fühlte es sich an, mit jemandem über Umweltveränderungen und Emotionen zu sprechen?</i> • <i>Haben Sie Strategien oder Wege im Umgang mit Umweltsorgen kennengelernt?</i> • <i>Wie hat diese Erfahrung Ihre eigene Sicht auf Umweltveränderungen und die damit verbundenen Emotionen beeinflusst?</i> Anschließend kann die Gruppe die Ergebnisse der Übung auswerten: • <i>Hat Ihnen diese Übung geholfen, die menschliche und emotionale Seite von Umweltveränderungen zu verstehen?</i> • <i>Spüren Sie Hoffnung oder eine positive Verbindung über Generationen hinweg?</i> • <i>Können Sie sich mögliche Lösungen oder neue Wege vorstellen?</i> • <i>Welcher Teil der Aktivität war für Sie am bedeutsamsten?</i>

	• Was würden Sie ändern oder ergänzen, um diese Erfahrung zu verbessern?
Quellen:	Riveros, R., Yang, X. F., Gonzalez Anaya, M. J., & Immordino-Yang, M. H. (2023). Sages and Seekers: The development of diverse adolescents' transcendent thinking and purpose through an intergenerational storytelling program. <i>The Journal of Positive Psychology</i>, 19(5), 849–861. https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2282774 Elias, A., & Brown, A. D. (2022). The role of intergenerational family stories in mental health and wellbeing. <i>Frontiers in psychology</i>, 13, 927795. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.927795



Projektpartner:

