



**Genia Loose**

Systemische Beratung,  
Paarberatung & Jobcoaching

## Workshop

<http://beratung-loose.de>  
[info@beratung-loose.de](mailto:info@beratung-loose.de)

*„In trübeligen Zeiten -*

*Wie kann ich mit Jugendlichen Krisen bearbeiten?“*

### **Sammlung von Ideen/ Übungen und Impulsen**

Folgende Übungen/ Ideen/ Fragetechniken sind je nach Bedarf und Möglichkeit in Gruppen von Jugendlichen umsetzbar und abwandelbar.

---

**Copingfragen zur Aufarbeitung für vergangene Krisen** (z.B. Kontaktbeschränkungen Coronakrise, oder persönlicher Krisen – als Lose ziehen lassen, in Kleingruppen besprechen)

- Wie ist es dir gelungen damit umzugehen?
- Was/ Wer hat dir geholfen?
- Wie hast du es geschafft, dass es nicht noch schlimmer für dich wurde?
- Was hast du neues über dich entdeckt/ gelernt?
- Welche deiner Stärken sind in dieser Zeit gewachsen? Welche noch?
- Wie hast du es geschafft diese Zeit zu überstehen?
- Welche Kontakte sind trotz der Kontaktsperren intensiver geworden?
- Worauf bist du stolz?
- Was nimmst du dir aus dieser Zeit mit?
- Wofür bist du dankbar?
- Was würdest du jemandem raten, der neu in so eine Situation gerät?

### **Impulse zum Umgang mit Ukrainekrieg mit Jugendlichen**

Wichtigste Frage: Wie gehts dir? Sorgen ernst nehmen und mögliche Lösungsideen der Jugendlichen besprechen.

Auch akzeptieren wenn Kinder/ Jugendliche eine Pause vom Geschehen möchten und nicht darüber sprechen wollen. Aktivismus vs. Starre – alles ist ok.

Achtsam kommunizieren, auch im KollegInnenkreis – ständigen Sprechen über Sorgen kann ansteckend wirken.

Jugendliche haben ein großes Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit und Sinnsuche. Es ist hilfreich für sie zu erleben wo trotz Grauen und Schreckens Menschen Mitmenschlichkeit und Hilfsbereitschaft zeigen. Bewusst Blick auf diese Menschen und Aktionen lenken.

Aktiv werden: *„Falls du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuch mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist.“ Dalei Lama*

Die gute Nachricht: auch wenn wir uns in dieser großen Welt manchmal ganz klein fühlen, können wir alle etwas bewirken. Aktiv zu werden, hilft gegen Ohnmachtsgefühle. Überlege mit den Jugendlichen mit welchen Veränderungen ihr die Welt ein kleines Stückchen besser machen könnt. Zum Beispiel eine kleine Spende an eine Organisation, ehrenamtlich aktiv werden, demonstrieren gehen, Social Media Postings teilen, Sachspenden sammeln.

Wo muss ich mich abgrenzen? Wieviel Medienkonsum tut mir gut? Wo informiere ich mich? Achtung: Wir sitzen dem menschlichen Irrtum auf, dass wir die Situation besser kontrollieren können, je mehr wir uns informieren. Das ist ein Trugschluss. Außerdem: wir befeuern unser Gehirn mit Angstreizen – fühlen uns dann wie mitten im Geschehen. Unser gesamter Organismus reagiert mit Stressreizen. Unser Gehirn kann manchmal nur schwer unterscheiden

ob Gefahr weit weg oder wir direkt drin. Medienzeit begrenzen, Pausen einlegen, eventuell Kindernachrichten lesen, Pushnachrichten deaktivieren.

Wir alle haben unterschiedliche Perspektiven und Zugänge zu diesem Konflikt. Gefühle kochen schneller hoch, weil es hier nicht um eine Kleinigkeit geht. Akzeptanz und Toleranz sind nötig – übrigens wichtige Bausteine für Frieden.

Ich kann nur soviel helfen wie es mir gut tut – ich darf auch Freude empfinden, mir das zu verbieten macht mich zum hilflosen Helfer und hilft auch niemandem. Mitgefühl ist wertvoll, Selbstfürsorge ebenfalls. Nur wer Kraft hat, kann helfen. Kraftquellen anzapfen. Was tut mir gut? - Siehe Übungen.

Momente des Friedens/ der guten und lebenswerten Erinnerung schaffen im Hier und Jetzt. Hilft einen Sinn und Orientierung herzustellen. Was gibt mir Sinn im Hier und Jetzt?

Frieden in dir und in deinen Beziehungen schaffen. Die kleinstmögliche Entstehungszelle für Frieden sind unsere Zwischenmenschlichen Kontakte. Dort haben wir jeden Tag aufs neue die Möglichkeit gewaltfrei und bedürfnisorientiert, friedensstiftend miteinander umzugehen.

Für uns als Bezugspersonen: Was gibt mir Sinn? Vielleicht die Vorstellung vor dem Hintergrund von Kriegen oder Umweltverschmutzung Kinder zu demokratischen und nachhaltigen Menschen zu erziehen.

Was hilft dir bei dir zu sein?

Sorgen sind ok und normal, nur nicht hilfreich um gut für sich und seine Lieben zu sorgen. Ängste sind normal, solange wir sie wegschieben und in eine Schublade sperren können. Achtung: Wir können die Zukunft nicht kontrollieren

**Achtung:** Wenn Ängste und Sorgen überhand nehmen und uns lähmen - Hilfe suchen!

Bei tiefergehenden Krisen kann der Hausarzt informiert werden. Er stellt eine Überweisung zu einer geeigneten Therapie aus. In akuten Fällen helfen u.a. folgende Anlaufstellen:

Nummer gegen Kummer, Deutsches Krisentelefon, Psychosozialer Krisendienst, Telefonseelsorge

## Übungen zur Resilienz

### Übung: Dankbarkeitstagebücher

Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, für die du dankbar bist.

### Oder: Dankbarkeitsbesuch

Schreibe jemandem dem du dankbar bist einen Dankesbrief und überbringe ihn persönlich.

### Übung: Was würde Mahatma Gandhi raten?

Übung: Schreibe alle bedrückenden Gedanken auf mit allen Gefühlen und Sorgen. Stell dir dann eine Person vor, die für dich ein Vorbild für Optimismus/ Zuversicht im Alltag ist. Das kann deine Oma, oder eine historische Person wie Mahatma Ghandi sein oder ein fiktiver Charakter. Wichtig ist nur, dass du dich in die zuversichtliche und wohlwollende Art dieser Person hineinversetzen kannst. Schreibe dann auf:

- Was würde diese/r Alltagsoptimist/in zu deiner Situation sagen?
- Welche positiven Aspekte könnte er/sie der Situation abgewinnen?
- Wie würde er/sie dich aufmuntern und dir Zuversicht schenken?
- Wie würde er/sie dir vermitteln, dass Krisen oder Rückschläge vorübergehen?

### **Übung: Bedürfnisgläser**

Mache 5 Marmeladengläser auf. Sie stehen für deine 5 wichtigsten Bedürfnisse, die du im Moment hast. Wie voll sind sie? Wie stark oder wenig stark sind diese Bedürfnisse zur Zeit erfüllt. Was kannst du konkret tun, um sie ein Stück mehr aufzufüllen?

### **Übung: Stärke was dich stärkt oder schau durch die Stärkenbrille** (z.B. mit Kartenset: „Stärken-Schatzkiste für Jugendliche“)

Anregung sich mit seinen Stärken auseinander zu setzen, sich dieser bewusst zu werden. Anregung zum Austausch in kleinen Gruppen.

### **Mögliche weitere Fragen zur Identifizierung der eigenen Stärken:**

- Was mache ich seit Kindheitstagen gern und gut?
- Wofür habe ich früh Lob bekommen?
- Welche Tätigkeiten und Aufgaben machen mir besonders viel Freude (z.B. in Schule)
- Auf welche Tätigkeiten und Aufgaben freue ich mich besonders in den nächsten Wochen und Monaten?
- Welche Tätigkeiten müssen bei mir nie auf eine To-do-Liste, weil ich sie leicht, gern und erfolgreich erledige?

### **Übung: Die eigenen Werte finden** – siehe Arbeitsblatt

Die eigenen Werte zu kennen, kann helfen sinnvolle und nachhaltige Entscheidungen für mich selbst zu treffen. Werte sind Leitsterne nach denen ich mich ausstrecke und die mich und mein Handeln prägen.

### **Übung: Positive Selbstgespräche etablieren. Mit niemandem verbringst du mehr Zeit als mit dir selbst.**

Frage: wie sprechen wir mit uns selbst? Als liebevoll/e Freund/in? Wie würde sich das anfühlen mit uns liebevoll und wertschätzend zu sprechen. Wie würden wir uns selbst Mut zusprechen und uns selbst anfeuern? Uns Trost zusprechen?

### **Übung zur Netzwerkstärkung: Wer steht mir nah?**

- Auf wen in deinem Umfeld kannst du dich 1000%ig verlassen?
- Geben dir deine täglichen Kontakte Energie oder rauben sie dir Energie?
- Wie oft am Tag bist du bewusst dankbar für die Menschen, die dir gut tun? Wann hast du deiner besten Freundin, deinem Partner oder deiner Mutter das letzte Mal gesagt, dass du froh bist, sie zu haben?
- Wenn das schon länger her ist: was hat dich daran gehindert, es ihnen zu sagen?
- Wie viel, wann und wie investierst du in diese wertvollen Beziehungen?

### **Übung: Die 5 Sprachen der Liebe**

Wir sprechen unterschiedliche Sprachen in der Offenbarung unserer Liebe. Dieses Modell aus der Paartherapie ist auch für Freundschaften anwendbar:

1. Lob und Anerkennung
2. Zweisamkeit
3. Kleine Geschenke die von Herzen kommen
4. Hilfsbereitschaft
5. Körperlichkeit

Frage: Worüber freust du dich? Worüber freuen sich deine Lieblingsmenschen? Wie zeigt ihr auch gegenseitig eure Freundschaft/ Liebe?