

RASSISMUSKRITISCHE UND
DISKRIMINIERUNGSSENSIBLE
SELF-CARE-KARTEN
FÜR JUGENDLICHE

Dieses Kartenset gehört

LIEBE INTERESSIERTE,

wir freuen uns, dass diese Karten zu dir gefunden haben. Dieses Kartenset richtet sich an alle Menschen, die sich diskriminierungssensibel und bewusst mit sich selbst auseinandersetzen möchten. Für uns bedeutet Self-care für sich zu sorgen – trotz aller gesellschaftlichen Herausforderungen und Rassismuserfahrungen, sei es als Betroffene, als Beobachter*innen, als Ausführende, als Profitierende, als Verbündete. Das ist eine grundlegende Bedingung, um sich für positive Veränderungen einsetzen zu können.

Mit einem diskriminierungssensiblen Blick sollen diese Karten dich dabei begleiten, deinen Bedürfnissen, Werten und Sehnsüchten Raum zu geben. Du kannst Ort, Zeitpunkt, mögliche Hilfsmittel oder Personen, mit denen du diese Karte gemeinsam besprechen möchtest, frei wählen.

Nimm dir die Zeit und den Raum, um innezuhalten, zu reflektieren, um wütend zu sein, einen Ruhemoment zu haben, etwas zu üben, für dich zu sorgen. Dir ist überlassen, wie häufig du die Karten verwendest.

Wir wünschen dir alles Gute!



DIGITAL DESTRESS

Digitale Technologien sind kaum aus unserem Leben wegzudenken. Mit dem Laptop eine Serie auf Netflix binge-watchen oder Hausaufgaben mit dem iPad erledigen. Mit dem Handy auf TikTok scrollen und über Telegram mit Freund*innen schreiben. Ob Vergnügen oder Pflicht – das Digitale kann das tägliche Leben erleichtern. Und gleichzeitig kann die dauernde Nutzung eine Belastung darstellen und körperlich sowie psychisch digitalen Stress auslösen. **Digital zu destressen bedeutet, dass du dich digitalen Technologien ab und zu bewusst entziehst.** Für den ersten Schritt kannst du deine Push-Benachrichtigungen am Handy abstellen oder Apps deinstallieren. Verschaffe dir Smartphone- oder Laptop-freie Zeiten, zum Beispiel zwei Stunden vor dem Schlafengehen, oder Räume, zum Beispiel der Esstisch. Und wenn du ganz geübt bist, versuche einmal, das Haus ohne dein Handy zu verlassen, vielleicht für einen Spaziergang.

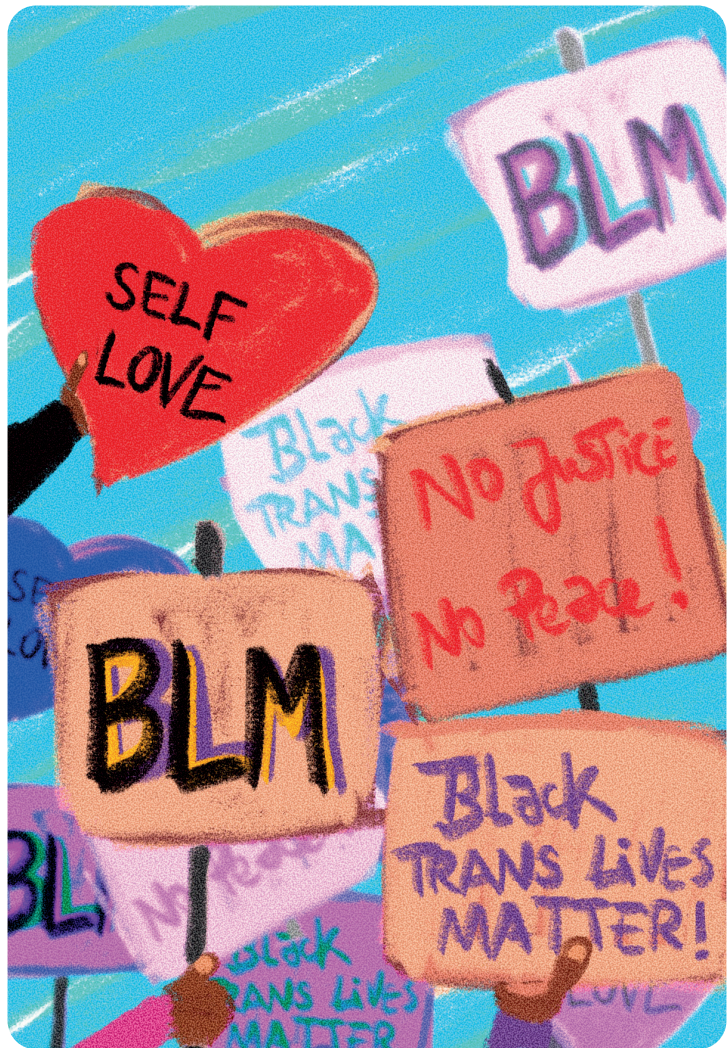


DIE SCHÖNHEIT DER LANGSAMKEIT

Unsere Lebensrealität hat ganz viele Aspekte der Schnelligkeit. Wir können mit Amazon Prime innerhalb von Stunden etwas bis vor die Haustür liefern lassen. Unsere Liebsten sind nur einen digitalen Klick entfernt. Und zum nächsten Reel ist es nur ein Swipe nach oben. Das ist ziemlich cool und gleichzeitig schätzen wir Langsamkeit nur noch wenig wert.

Was bedeutet Langsamkeit für dich?

Überprüfe doch einmal, mit welchem Tempo du durch die Welt gehst. Wie viele Schritte machst du in einer Minute? Spürst du Ungeduld, wenn du im Restaurant auf dein Essen wartest? Wie oft schaust du auf die Uhr, wenn du mit Freund*innen zusammen bist? Erlaubst du dir Tagträume oder einen Song bis zum Ende zu hören? Gibt es Momente, in denen du dich ohne einen konkreten Endzeitpunkt treiben lässt?



SELF-CARE IST EIN POLITISCHER AKT

In den vergangenen Jahren haben Konzepte rund um „Me-time“ und „Self-care“ unsere kapitalistische Welt erobert. Im Zeichen der Selbstoptimierung liefert sich die Industrie einen kommerziellen Wettbewerb um Yogakurse in Bali und vegane Detox-Gerichte.

Was daran problematisch ist? In diesem Kontext geht es um Stressfreiheit und Selbstverbesserung, damit du mehr leisten kannst. Und dabei richten sich die Angebote vorwiegend an *weiße*, nichtbehinderte, privilegierte, Cis-, Heteromenschen. Self-care als politischer Akt hingegen meint, sich selbst zu stärken und für sich selbst zu sorgen, trotz aller und wegen aller gesellschaftlichen Herausforderungen. **Self-care ist also nie unabhängig von gesellschaftlichen Strukturen. Self-care ist politisch.** Was tust du, um dich selbst zu stärken und für dich selbst zu sorgen?



Seit über 30 Jahren sind die Rechte von Kindern und Jugendlichen, deine Rechte, in der sogenannten Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen festgeschrieben. Fast alle Staaten auf dieser Welt garantieren, dass sie diese Rechte einhalten. In Deutschland ist die Konvention über die Rechte von Kindern und Jugendlichen 1992 in Kraft getreten. Damit hat sich Deutschland dazu verpflichtet, alle geeigneten Mittel einzusetzen, um deine Rechte zu verwirklichen. Die Konvention ist über 50 Seiten lang, hat 54 Artikel und steht dafür ein, dass für alle Kinder sowie Jugendliche gesorgt wird und dass sie sich entfalten können. Zum Beispiel steht darin, dass du das Recht hast, deine eigene Meinung mitzuteilen, und dass Erwachsene dich ernst nehmen müssen. Wusstest du das? **Kenntst du alle deine Rechte?**

DU HAST RECHTE

The image shows a rectangular card with rounded corners, featuring a background of diagonal stripes in shades of blue and green. Two speech bubbles are positioned on the card. The upper speech bubble is light blue and contains the text "Du inspirierst mich!". The lower speech bubble is light green and contains the text "Danke.". Both bubbles have a darker outline and a small tail pointing towards the bottom left.

Du inspirierst
mich!

Danke.

NICHTKÖRPERLICHE KOMPLIMENTE

Insbesondere Menschen of Color und Schwarze Menschen, vor allem Menschen, die als Frau gelesen werden, erhalten oft Komplimente, die einzig auf körperliche Attribute bezogen sind. **Nichtkörperliche Komplimente können so klingen:**

- 👉 Mit dir fällt es mir leicht, ich selbst zu sein.
- 👉 Ich schätze es, wie verletzlich du in meiner Gegenwart sein kannst.
- 👉 Ich liebe es, dass du dein Wissen mit mir teilst.
- 👉 Danke, dass du ein Safe Space für mich bist.
- 👉 Bei dir fühle ich mich gesehen.
- 👉 Ich finde es großartig, wie schnell du zugibst, wenn du Unrecht hast.
- 👉 Ich bewundere deinen Sinn für Humor.
- 👉 Deine Großzügigkeit ist ansteckend.
- 👉 Du inspirierst mich.
- 👉 Du sprichst immer mit Intention und Sanftmut.
- 👉 Du hast keine Angst, um das zu bitten, was du brauchst, und das inspiriert mich, das Gleiche zu tun.
- 👉 Ich bin stolz auf dich.
- 👉 Ich feiere dich.
- 👉 Ich liebe es, wie tief du fühlst.
- 👉 Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, meine Seite zu hören.



GLEICHZEITIGKEITEN

Vor allem in (Liebes-)Beziehungen gehen wir davon aus, dass Dinge nicht gleichzeitig existieren können. Wir denken, dass eine Seite einer anderen widerspricht und dass nur Platz für eins ist. **Übe dich darin, Gleichzeitigkeiten zu erlauben und anzuerkennen, dass vermeintliche Widersprüche oftmals total im Einklang miteinander stehen können.**

- * Ich kann das Ende einer (Liebes-)Beziehung betrauern UND sie GLEICHZEITIG nicht wiederhaben wollen.
- * Ich kann meine Freund*innenschaft priorisieren UND mich GLEICHZEITIG nicht alleine durch sie definieren.
- * Ich kann meine*n Partner*in lieben UND GLEICHZEITIG Nein sagen, wenn meine Grenzen überschritten werden.
- * Ich kann meiner Community das Beste wünschen UND GLEICHZEITIG enttäuscht sein oder Abstand brauchen, wenn mich etwas verletzt hat.
- * Ich kann die Sichtweise meiner (Wahl-/Adoptiv-) Eltern wertschätzen UND mir GLEICHZEITIG eine eigene Meinung bilden.
- * Ich kann glücklich über etwas sein und GLEICHZEITIG Traurigkeit in mir spüren.



WARUM WIR RED FLAGS IGNORIEREN

Von außen betrachtet scheint es oft so einfach, sich aus toxischen Beziehungen zu lösen. „Es ist offensichtlich, was uns nicht guttut“, sagen oft Freund*innen. Und doch gibt es Gründe, die gut genug erscheinen, um anderen weiterhin die Erlaubnis zu geben, in unserem Leben zu bleiben.

- ❑ Wir entscheiden uns dazu, uns auf das Potenzial einer Person zu konzentrieren.
- ❑ Wir reden nicht gewollte Handlungen klein, zum Beispiel ist es erst einmal vorgekommen.
- ❑ Wir wollen Übergriffe nicht wahrhaben.
- ❑ Wir glauben, wir haben nichts Besseres verdient.
- ❑ Wir hoffen, dass wir mit unserer Annahme falsch liegen.
- ❑ Wir denken, wir können die andere Person ändern.
- ❑ Wir wollen, dass die Beziehung funktioniert.
- ❑ Wir denken, die Situation ist normal.
- ❑ Wir sind einsam.



WIE TOXISCHE BEZIEHUNGEN AUSSEHEN KÖNNEN

Toxische Beziehungen sind erschöpfend und zermürbend. Sie machen unseren Körper und unsere Herzen krank.

Doch was sind mögliche Anzeichen für eine toxische Beziehung?

1) Schneller als gewollt: Dein*e Partner*in dominiert und entscheidet, wie schnell eure Beziehung sich entwickelt, zum Beispiel wann ihr euch zum ersten Mal küsst.

2) Kontrolle: Dein*e Partner*in kontrolliert dich, zum Beispiel wo du hingehst, mit wem du dich triffst oder wofür du dein Geld aus gibst.

3) Gaslighting: Deine Wahrnehmung wird gezielt und bewusst infrage gestellt und erschüttert. Du wirst durch Lügen und Verdrehungen manipuliert und verunsichert.

4) Vorwürfe und Schuldzuweisungen: Dein*e Partner*in kritisiert dich, dein Verhalten oder dein Aussehen Tag und Nacht. Du wirst für alles verantwortlich gemacht.

5) Druck und Grenzüberschreitungen: Du wirst durch bedrohliche Blicke und Handlungen eingeschüchtert oder durch Druck zu etwas gezwungen. Deine Grenzen werden überschritten, mit Worten, durch Anschreien oder durch körperliche Handlungen.

6) Isolierung: Dein*e Partner*in sorgt aktiv dafür, dass du dich immer mehr allein fühlst. Entweder, weil du deine Freund*innen nicht mehr sehen darfst oder weil du dich vor deinen Freund*innen schämst.



Überraschung

WUT Freude

ANGST EKEL

Verachtung TRAUER

Vielen Menschen fällt es schwer, ihre Gefühle in Worte zu fassen. Dabei bedeutet Self-care auch, die eigene Gefühlswelt beschreiben zu können. Dieser Emotionswortschatz soll dir dabei helfen, den passenden Begriff für das, was du fühlst, zu finden:

DEIN EMOTIONSWORTSCHATZ

Abhängigkeit, Ablehnung, Abneigung, Abscheu, Abwesenheit, Ärger, Aggression, Akzeptanz, Angst, Anteilnahme, Bedauern, Bedrückung, Begehren, Begeisterung, Beschwingtheit, Besorgnis, Betrübtheit, Beunruhigung, Bewunderung, Dankbarkeit, Demut, Distanz, Ehrfurcht, Eifersucht, Einsamkeit, Ekel, Entmutigung, Entsetzen, Enttäuschung, Erleichterung, Erniedrigung, Erregung, Euphorie, Freiheit, Freude, Fröhlichkeit, Frustration, Furcht, Gereiztheit, Gelassenheit, Glück, Gleichgültigkeit, Grant, Groll, Hass, Heimweh, Heiterkeit, Hoffnung, Hoffnungslosigkeit, Irritation, Kälte, Kampflust, Klarheit, Kummer, Langeweile, Leere, Leidenschaft, Liebe, Lust, Missfallen, Misstimmung, Misstrauen, Mitgefühl, Mitleid, Neid, Neugierde, Niedergeschlagenheit, Optimismus, Panik, Pessimismus, Rache, Ratlosigkeit, Reue, Rührung, Schadenfreude, Scham, Schmerz, Schreck, Schuld, Schwermut, Sehnsucht, Sorge, Spannung, Stolz, Stress, Trauer, Traurigkeit, Triumph, Trotz, Überdruß, Übermut, Ungeduld, Unlust, Unruhe, Unsicherheit, Verachtung, Verbitterung, Verdruss, Verehrung, Vergnügen, Verlangen, Verlassenheit, Verlegenheit, Vermissen, Verstimmtheit, Vertrauen, Verwunderung, Verzweiflung, Vorsicht, Wärme, Wehmut, Widerwille, Wohlfühlen, Wohlwollen, Wut, Zärtlichkeit, Zorn, Zufriedenheit, Zuneigung, Zurückhaltung, Zutrauen



MEINE FREUNDIN ANGST

Es ist in Ordnung, ab und zu Angst zu haben. Zum Beispiel, wenn wir uns für etwas entscheiden müssen oder wenn wir etwas Neues ausprobieren. Manchmal gehört die Angst zu uns dazu. Hast du schon einmal probiert, die Angst als deine*n Freund*in hereinzubitten? Hast du die Angst schon einmal einfach Angst sein lassen? Oft haben wir uns Strategien angeeignet, um Ängste loszuwerden. Wir vermeiden, wir leugnen oder wir laufen weg. Doch das führt oft dazu, dass die Angst noch größer wird und gewinnt. Wähle stattdessen von Zeit zu Zeit Freundlichkeit und Verständnis im Umgang mit deiner Angst. Sage zu ihr: **„Du bist Angst. Und du darfst hier sein. Aber du wirst mich nicht davon abhalten, zu tun, was ich mir wünsche.“**



**DIE 1000 BESTEN
SÄTZE**

STÖRSÄTZE

Es ist in Ordnung, toxische, verletzende Situationen zu unterbrechen oder zu verlassen. Das geht auch, ohne etwas zu erklären.

Diese Sätze können dir dabei helfen Situationen zu unterbrechen:

- 💡 „Das ist für mich nicht okay.“
- 💡 „Einen Moment. Das, was du gesagt hast, muss ich gerade erst einmal verarbeiten.“
- 💡 „Damit fühle ich mich nicht wohl.“
- 💡 „Das ist nicht witzig.“
- 💡 „Das macht mich betroffen.“
- 💡 „Was du gerade sagtest, ist verletzend.“
- 💡 „Das finde ich anstößig.“
- 💡 „Deine Aussage finde ich problematisch.“
- 💡 „Bitte hilf mir, zu verstehen, was du meinst.“
- 💡 „Das macht mich richtig wütend.“
- 💡 „Stopp. Das überschreitet meine Grenze.“

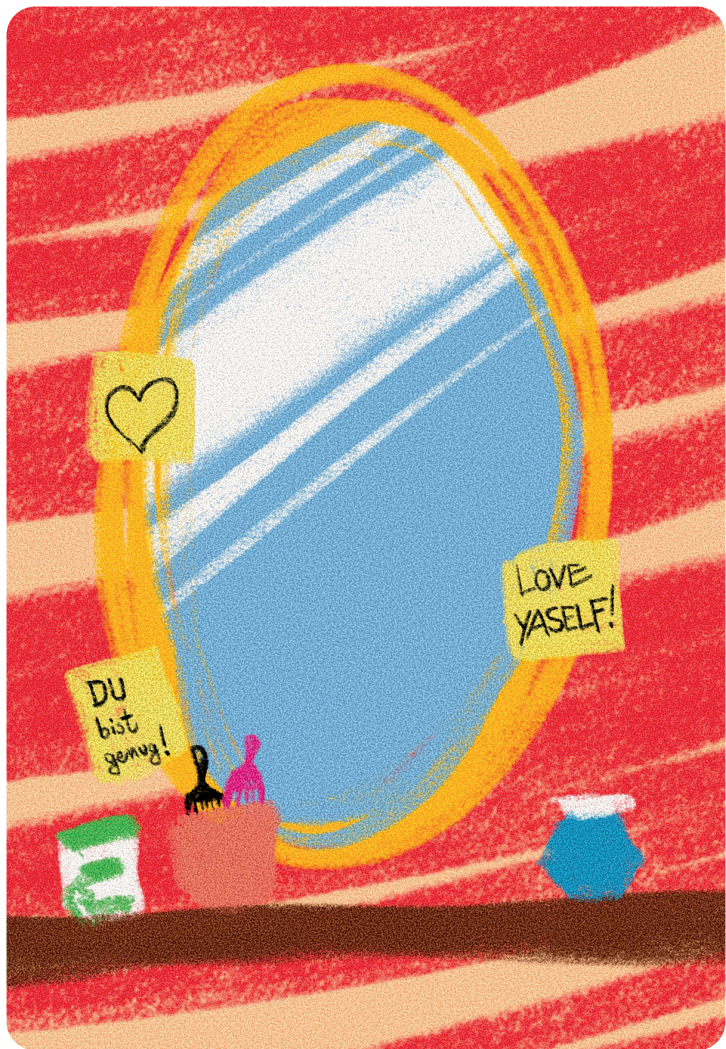


DEINE GANG

Denk einmal an all die Menschen, mit denen du Zeit verbringst. Beispielweise die Menschen in deiner Schulklasse oder deine Freund*innen. Menschen, die du während deiner Hobbys triffst. Vielleicht auch deine (Wahl-/Adoptiv-) Eltern oder Geschwister.

Wer von diesen Personen tut dir gut?

Wer unterstützt dich in deinen Wünschen? Wer schätzt deine Meinung wert? Wer bringt dich zum Lachen? Wer fordert dich heraus? Wer gibt dir Ratschläge? Wer bestärkt dich? Mit wem teilst du gemeinsame Interessen? Wer feiert dich? Wem vertraust du deine Gedanken an? Mit wem kannst du gemeinsam schweigen, ohne dass es sich komisch anfühlt? Wer ist dir gegenüber loyal? Wer kennt und akzeptiert deine Schwächen? Wer ist dir gegenüber liebevoll? Wer bietet dir Hilfe an? Wer ist deine Stimme, wenn du nicht sprechen kannst? Wer versteht deinen Schmerz, dein Störgefühl, ohne dass es Erklärungen braucht? An wen kannst du Themen abgeben? Wer glaubt an das Gleiche wie du? Wer ist deine Gang?



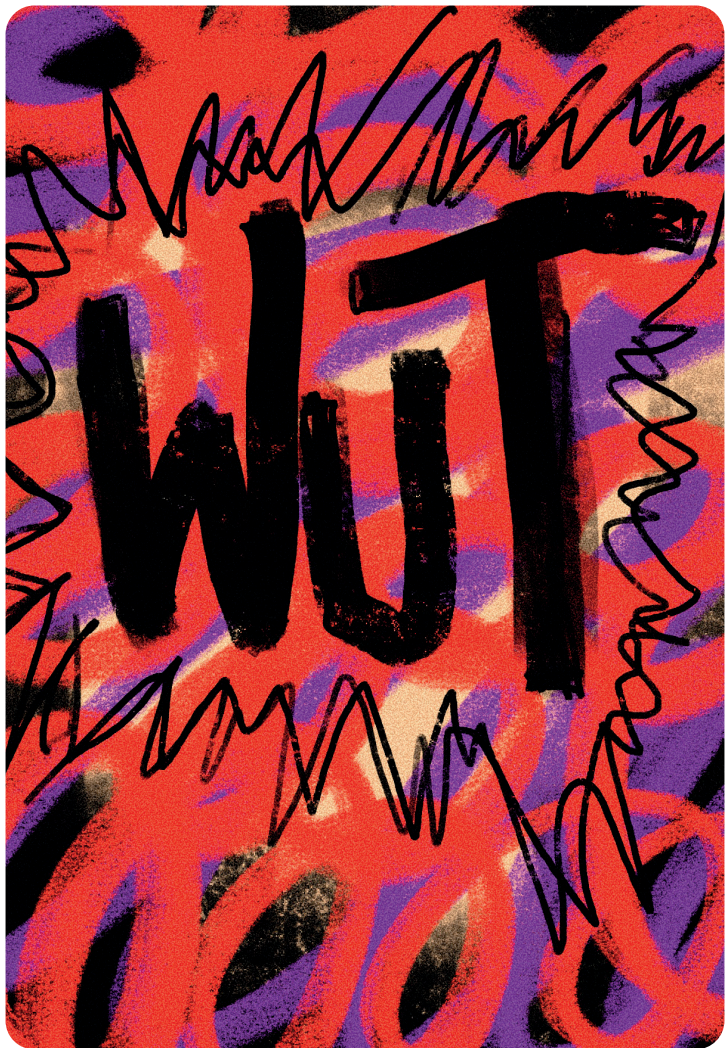
AKZEPTIERE DICH

Was ich will

- a) Längere Haare
- b) Keine Zahnsperre
- c) Keine Pickel im Gesicht
- d) Eine Eins in Chemie
- e) Mehr Freund*innen

Was ich wirklich will

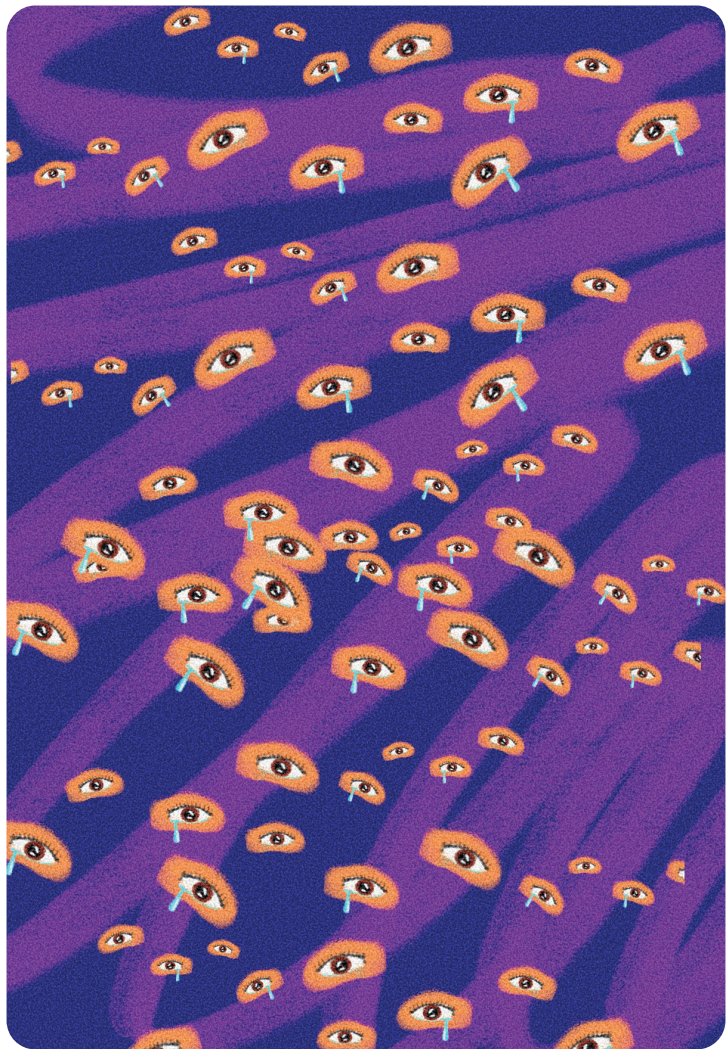
- a) Mich selbst akzeptieren,
so wie ich bin



DEINER WUT RAUM GEBEN

Kennst du dieses Kribbeln in den Händen? Das Gefühl, wenn dein Gesicht warm wird? Oder wenn die ganze Energie in deinem Körper ganz groß wird und raus will? Zum Beispiel, weil du eine ungerechte Schulnote bekommen hast. Oder weil ein Mitmensch dich gekränkt hat. Vielleicht wurdest du bedroht oder angegriffen. Und darüber bist du wütend. Heute geht es darum, dieser Wut Raum zu geben. **Es ist in Ordnung, dass du wütend bist. Und es ist okay, die Wut herauszulassen.** Sichere Möglichkeiten dafür können beispielsweise folgende sein:

Schreie so laut und solange du kannst in ein Kissen. Mache Sport. Wirf mit aller Kraft einen Tennisball gegen eine Wand. Vertraue dich einer*m Freund*in an. Mache oder höre Musik. Zähle bis 100. Schreibe auf, was dich wütend macht.



WÄHREND EINES STREITS IST WEINEN IN ORDNUNG

Wenn wir uns mit anderen Menschen streiten, sind wir oft so emotional, dass uns die Tränen kommen. Und das ist in Ordnung. Das ist die Art und Weise, wie sich unser Körper auf natürliche Weise selbst ausgleicht. Je höher die Spannung, desto stärker die Entladung. Entschuldige dich nicht für deine Tränen. Das muss dir auch nicht peinlich oder unangenehm sein. Stattdessen kannst du deine Tränen beschreiben und benennen, was in dir vorgeht.

* „Das sind müde Tränen.“

* „Das sind überwältigte Tränen.“

* „Ich weine, weil mich das Thema sehr bewegt.“

* „Ja, manchmal macht sich mein Stress in flüssiger Form bemerkbar.“



EINE GESTE AUS LIEBE

Der Unterschied zwischen People Pleasing und Güte liegt vor allem in einer Sache: deine Motivation. Wann immer du etwas für eine andere Person tun wirst und dabei deine Motivation überprüfen möchtest, stell dir diese Frage: **Tue ich das AUS Liebe oder FÜR die Liebe?** Wenn du etwas tust, um Liebe zu erhalten, dann passiert das meist aus einem Mangel heraus. Zum Beispiel, wenn wir uns einsam oder nicht gesehen fühlen. Die Kehrseite daran, wenn wir etwas tun, um uns geliebt zu fühlen, hat mit deinem Selbstwert zu tun. Denn es bedeutet, dass dein Wert mit der Reaktion anderer Menschen auf deine Handlung verbunden ist. Aber in Wahrheit kommt dein Wert aus dir selbst heraus.



GAUMEN- GENUSS

Wann hast du zum letzten Mal etwas ganz bewusst gegessen? Und dein Essen voll und ganz genossen? Im Alltag ist das manchmal schwer, weil wir nicht viel Zeit haben, weil wir essen, obwohl wir keinen Hunger haben oder während des Essens durch einen Bildschirm abgelenkt sind. **Nimm dir heute im Laufe des Tages einmal bewusst Zeit für einen Snack.** Ein Stück Apfel oder Schokolade, einen Cracker oder was immer du gerne magst. Nimm deinen Snack in die Hand und schließe die Augen. Wie fühlt er sich an? Wie groß ist er? Wie riecht er? Dann schaue ihn dir genau an. Welche Farben siehst du? Welche Textur kannst du erkennen? Und nun nimm einen Bissen. Lass den Snack auf deiner Zunge zergehen. Kaue langsam. Wie schmeckt er? Wie lange braucht er, um klein zu sein? Wie verändert er sich in deinem Mund? Versuche, ganz im Augenblick zu sein und deinen Snack an deinem Gaumen zu genießen.

A collage of various animal faces, including a dog, a cat, a pig, a cow, and a horse, arranged around the word "ANIME". The word "ANIME" is written in a stylized, outlined font with a red and white dashed border, centered in the image. The background is a dark, textured blue. The animal faces are rendered in a light, stippled or dithered style, appearing as if they are floating or scattered around the central text. The dog's face is at the top left, the cat's at the top right, the pig's at the middle left, the cow's at the middle right, and the horse's at the bottom right. There are also some abstract, light-colored shapes scattered throughout the background.

ANIME

ATME

Luft ist essenziell für unseren Körper und für unsere Gesundheit. **Bewusstes Atmen kann unser Nervensystem ins Gleichgewicht bringen, unseren Stress reduzieren, Muskeln entspannen und uns mit neuer Energie versorgen.** Immer wenn du das Gefühl hast, gereizt oder gestresst zu sein, wenn du nervös oder verängstigt bist, kann dir diese Übung helfen, deinen Körper und deine Gedanken zu entspannen.

Suche dir einen ruhigen, ungestörten Platz und setze dich bequem hin. Schließe deine Augen und richte deine gesamte Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Nimm tiefe Atemzüge durch deine Nase ein und durch deinen Mund aus. Nimm dir Zeit. Finde deinen eigenen Rhythmus. Lege nun deine Hände auf deinen Bauch. Versuche, bewusst in deinen Bauchraum hineinzuatmen. Spüre, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt. Nun nimm einen Atemzug durch die Nase. Halte deinen Atem kurz an. Und nimm einen weiteren Atemzug. Halte auch danach deinen Atem kurz an. Nachdem du zweimal hintereinander eingatmet hast, atme durch deinen Mund aus. Wiederhole das bewusste Atmen für fünf Minuten.



WISSEN VER-/ERLERNEN

Schon als Kind lernen wir, was in unserer Gesellschaft als Norm gilt. Wir speichern ab, welche Regeln in unserem gesellschaftlichen Miteinander angebracht sind. Wir nehmen Erklärungsstrukturen und Wahrnehmungsmuster an, die als richtig gelten. Das geht oft damit einher, dass wir koloniale, patriarchale und kapitalistische Verhaltensweisen verinnerlicht haben, ohne es bewusst zu bemerken. Diese Erziehung und Sozialisierung können große Auswirkungen darauf haben, wie es uns geht. Deshalb kann es wertvoll sein, hier genau hinzusehen und erlerntes Wissen infrage zu stellen, es zu verlernen oder umzulernen. Denn dieses Wissen kann andernfalls Grund dafür sein, warum wir kein Mitgefühl mit uns selbst haben. Es kann verhindern, dass wir uns selbst akzeptieren und als wirksam wahrnehmen. **Trau dich, auch die unbequemen Fragen zu stellen. Trau dich, zu verlernen.** Für Schwarze Menschen kann das zum Beispiel so aussehen: „Ich trage meine Afro-Haare natürlich.“ Für Menschen, die weiblich sozialisiert sind, kann das zum Beispiel so aussehen: „Ich lasse Entscheidungen über meinen Körper nur noch von mir selbst beeinflussen.“



TRINKE EIN GROSSES GLAS WASSER

Und genieße es. Denn Wasser ist magisch! Es ist eines der wichtigsten Nahrungsmittel für uns. Warum? Weil es ein wesentlicher Bestandteil unseres Körpers und wichtigste Funktion für die chemischen Reaktionen in unserem Körper ist. Klingt nach Chemieunterricht? Anders gesagt: **Wasser schenkt uns buchstäblich unser Leben.** Wasser transportiert zum Beispiel Nährstoffe zu unseren Zellen und Organen und verwandelt unsere Nahrung in nutzbare Energie. Wasser hilft, die Körpertemperatur zu regulieren, indem es als Kühlmittel für das innere System dient. Sonst wären wir ständig am Schwitzen und uns wäre heiß. Da unser Gehirn zum größten Teil aus Wasser besteht, hilft es uns dabei, zu denken, uns zu konzentrieren und zu handeln. Wasser versorgt aber auch unsere Muskeln mit Nährstoffen und ist damit für unsere tägliche Bewegung unerlässlich. Es transportiert auch Abfallprodukte ab. Also trinke Wasser, ein großes Glas, und stell dir dabei vor, wie dieses Glas Wasser all diese Vorgänge in deinem Körper zum Laufen bringt.



WARUM LACHEN SO WICHTIG IST

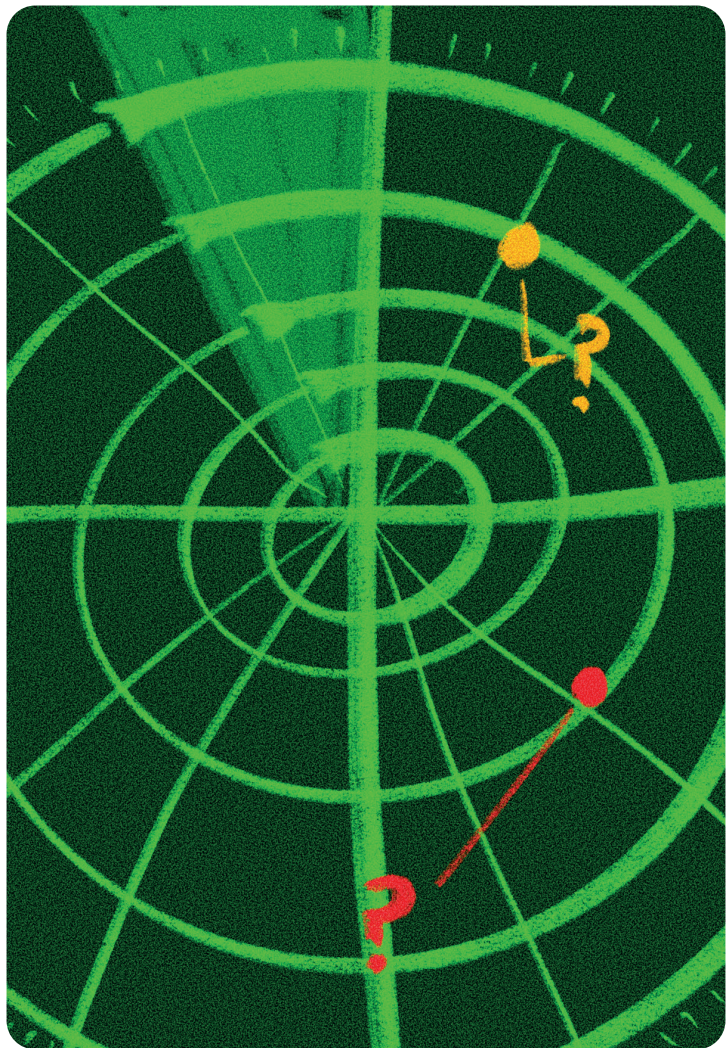
Kinder lachen etwa 400-mal an einem Tag, Erwachsene hingegen nur etwa 15-mal. Weißt du, wie oft du heute gelacht hast? **Lachen ist unheimlich wichtig und vor allem sehr gesund.** Denn wenn wir lachen, werden vom Kopf bis zum Bauch fast 300 Muskeln angespannt. Durch eine schnellere Atmung erhöht sich der Sauerstoffaustausch in unserem Gehirn um ein Dreifaches, und unsere Lungenflügel dehnen sich aus. Unser Herz schlägt schneller, und unser Stoffwechsel wird angeregt. Noch dazu setzt Lachen Glückshormone in unserem Körper frei. Das hebt nicht nur unsere Laune und unser Wohlbefinden, sondern stärkt auch unsere Abwehrkräfte und senkt unseren Stresslevel. Also lache. Lies dir einen Witz durch, schau dir eine Komödie an, lies ein amüsanter Buch, guck dir ein lustiges YouTube-Video an. Lache so viel du kannst. Und am besten mit anderen.



Von: mir
An: mich

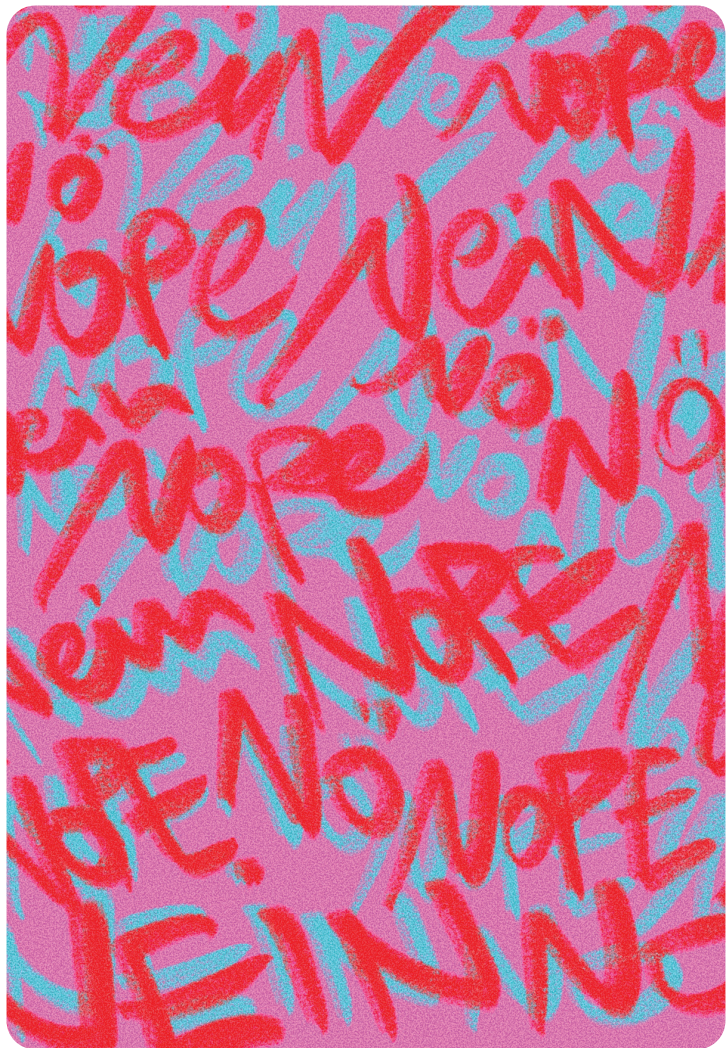
VERGIB DIR UND ANDEREN

Vergebung assoziieren wir oft mit der Annahme, dass es etwas sei, was wir anderen erteilen. „Ich vergebe dir ...“. **Doch eigentlich ist Vergebung eine Befreiung unseres Selbst und hat nur wenig mit einer anderen Person zu tun.** Denn wenn wir vergeben, geben wir unsere eigene unrealistische Hoffnung auf, wir könnten die Vergangenheit ändern. Wir hören auf, uns andere Ausgänge einer zurückliegenden Situation zu wünschen und über diese Situation immer und immer wieder nachzudenken. Wenn wir vergeben, akzeptieren wir, dass uns etwas passiert ist. Das bedeutet nicht – und das ist wichtig –, dass wir gleichzeitig gutheißen, was uns passiert ist. Es bedeutet nur, dass wir loslassen, was uns zurückhält.



BEDÜRFNISSE WAHRNEHMEN

Während unserer täglichen Routinen, Hausaufgaben, Klausuren und Verabredungen übersehen und ignorieren wir viel zu oft einfache Verletzungen unserer Bedürfnisse. Das kann zum Beispiel sein: Hunger oder Durst. Unbequeme Kleidung, wie ein zu enger Gürtel oder kratzige Etiketten. Schlechte, zu warme oder zu kalte Luft. Unangenehme Lichtverhältnisse. Müdigkeit. Eine unbequeme Haltung, beispielsweise hochgezogene Schultern oder knirschende Zähne. **Dabei ist es wichtig, fürsorglich mit uns umzugehen und auf unsere alltäglichen Bedürfnisse auch im Kleinen zu achten.**



NEIN, NOPE, NÖ

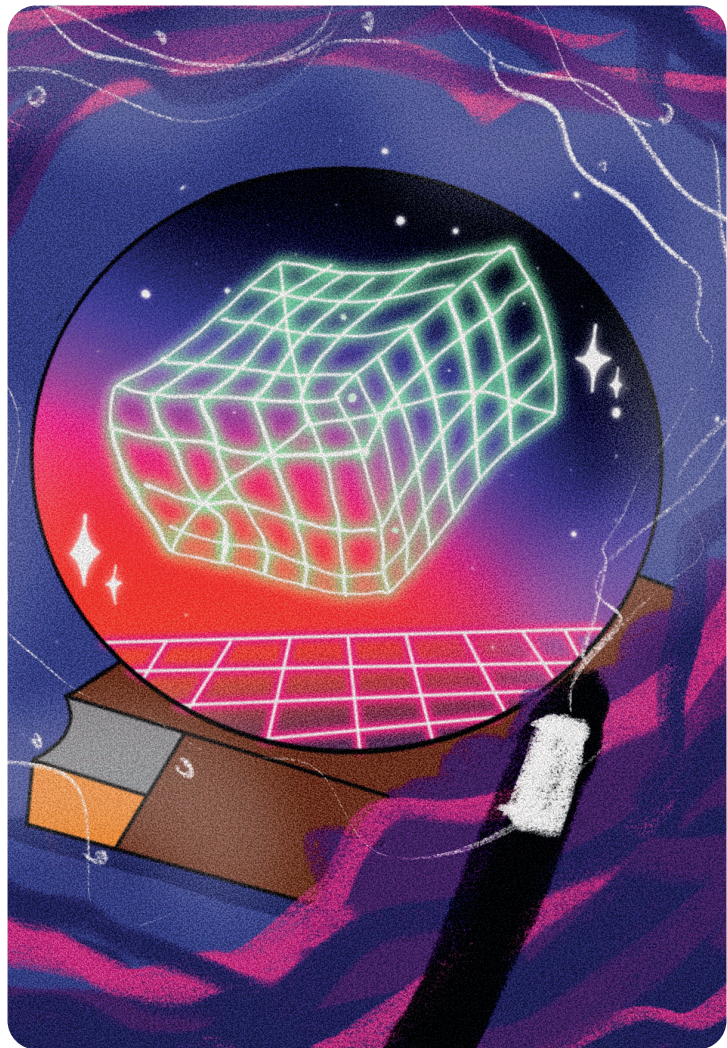
Auf sich selbst achtzugeben, bedeutet auch, eigene Grenzen zu setzen und diese nicht zu überschreiten. **Ein kleines Wort mit großer Wirkung kann uns dabei unterstützen, unsere Grenzen zu wahren: Nein.** Wann hast du das letzte Mal Nein gesagt? Und wie hat sich das für dich angefühlt? Nein zu sagen, fällt vielen Menschen unheimlich schwer. Schuldgefühle und Ängste bringen uns dazu, ein Ja zu formulieren, wo ein Nein wichtig wäre. Doch Nein zu sagen, können wir lernen. Versuche dich darin und sei dabei geduldig mit dir. Um es dir leichter zu machen, kannst du zum Beispiel auch einen **alternativen Vorschlag** entgegenbringen: „Ich finde keine Zeit, einen Kuchen für dich zu backen, aber ich kann gerne etwas vom Bäcker besorgen.“ Oder versuche dich, damit **Empathie** zu zeigen: „Ich kann gut nachvollziehen, dass du dir eine Begleitung wünschst, aber ich bin schon verplant. Nächstes Mal gerne.“ Alternativ kannst du auch **Wertschätzung und Dank** ausdrücken: „Das ist ein wundervolles Kompliment, dass du mir das zutraust, aber ich kann heute nicht.“, oder **um Mithilfe bitten**: „Natürlich helfe ich gerne, doch allein ist es in der Zeit kaum zu schaffen.“



SEI MITFÜHLEND MIT DIR

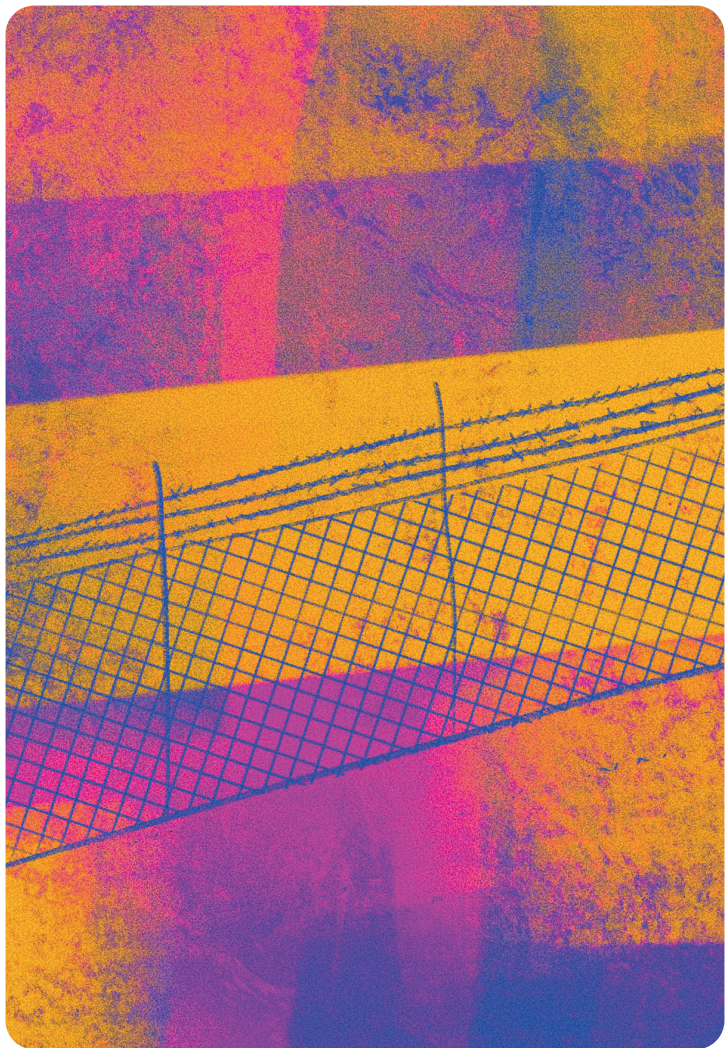
Nach langen, schwierigen Tagen, zum Beispiel in der Schule, im Nebenjob oder Ehrenamt, kann **Selbstmitgefühl** wie folgt klingen:

- * „Es ist in Ordnung, nicht das Gefühl zu haben, dass ich alles im Griff habe.“
- * „Auch wenn ich es nicht geschafft habe, habe ich mein Bestes gegeben.“
- * „Ich bedauere, dass ich ausgeflippt bin, aber das macht mich nicht zu einem schlechten Menschen.“
- * „Ich muss meine Heilung und Verarbeitung nicht überstürzen, es ist okay, traurig zu sein.“
- * „Gut gemacht, dass ich dieses schwierige Gespräch geführt habe.“
- * „Ich bin stolz auf mich, dass ich mich für meinen Fehler entschuldigt habe.“



SCHAFFE DIR RÄUME

Wir alle sind immer wieder mit Herausforderungen und schwierigen Situationen konfrontiert. Wir tragen Kämpfe aus und leisten Widerstände – für uns und manchmal auch für andere. Zum Beispiel wenn wir Ungerechtigkeit auf dem Schulhof beobachten oder wenn uns eine Person unsere Erfahrungen und Gefühle abspricht. Wir tragen Verletzungen in uns. Schmerz, Traurigkeit oder Wut. Es ist wichtig, dass wir uns Räume für Heilung schaffen. Räume, in denen wir uns sicher fühlen, verletzlich zu sein. Räume, in denen wir von unseren Erfahrungen erzählen können und andere Menschen verstehen, was wir meinen. Diese Räume können bestimmte Orte sein. Zum Beispiel dein Zimmer, ein Platz am See. Diese Räume können aber auch Personen sein, ein*e Freund*in, oder deine Community. Welches sind deine Räume?



Vor allem Menschen mit Rassismus- oder Diskriminierungserfahrungen sind oft damit konfrontiert, dass ihr Körper Zielscheibe von An- und Übergriffen ist. Zum Beispiel werden Körper sexualisiert, mit klischeehaften Zuschreibungen versehen, als anders oder als Bedrohung markiert. **Es ist wichtig, auch unsere Körper zu schützen und dafür körperliche Grenzen zu setzen.** Das bedeutet, den eigenen persönlichen Raum und die eigenen körperlichen Bedürfnisse festzulegen. Eine körperliche Grenze kann zum Beispiel so klingen: „Umarmungen sind nichts für mich. Ich schüttele lieber die Hand.“ Oder: „Ich finde es ein schönes Kompliment, dass du dich so wohl bei mir fühlst, dass du dich bei mir anlehnen möchtest. Aber heute ist mir nicht nach körperlicher Nähe.“

KÖRPERLICHE GRENZEN

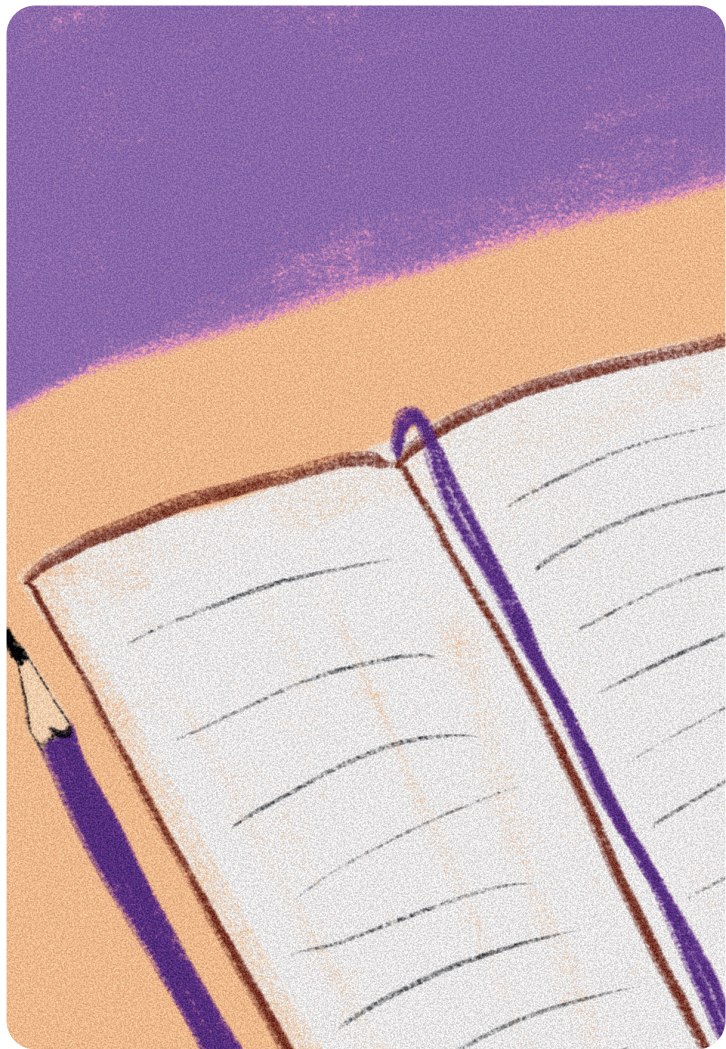


CIAO, BEWÄLTIGUNGS- MECHANISMUS!

Nein, bei dieser Self-care-Karte geht es nicht darum, deine Bewältigungsmechanismen zu verurteilen. Wir brauchen diese Strategien, um zu überleben, und sie helfen uns, mit gewissen Situationen im Leben umzugehen. Und trotzdem kann es gut sein, immer mal wieder zu überprüfen, ob unsere Bewältigungstaktiken noch hilfreich für uns sind. Also setz dich in Ruhe hin und überlege: Was sind deine Bewältigungsmechanismen? Wann setzt du sie ein? Und wozu sind sie gut? Was verhindern sie? Hast du zuletzt Erkenntnisse oder Kompetenzen entwickelt, die dir helfen können, neue Bewältigungsmechanismen zu probieren?

Bewältigungsmechanismen können sein:

- ❑ „Ich beschäftige mich so viel mit anderen Dingen, damit ich mich nicht mit meinen eigenen Gedanken und Gefühlen auseinandersetzen muss.“
- ❑ „Ich mache es allen anderen recht.“
- ❑ „Ich betäube meine Gefühle mit Essen, Shopping oder Social Media.“
- ❑ „Ich gehe jedem Konflikt aus dem Weg, weil ich Angst vor der Konsequenz habe.“
- ❑ „Ich lache, weil mir dann meine Unsicherheit nicht angesehen wird.“



SCHREIBEN, UM ORDNUNG ZU SCHAFFEN

Kennst du das Gefühl, dass dein Kopf so voll ist, dass du gar nicht zur Ruhe kommst? In dir kommen immer wieder Gefühle auf, für die es schwer ist, Worte zu finden? **Da kann Schreiben eine gute Möglichkeit sein, um Gedanken zu ordnen.**

Finde dafür einen ruhigen Platz, an dem du 20 Minuten ungestört sein kannst. Und finde etwas zum Schreiben – oder Tippen. Schreibe das erste Wort auf, was dir in den Kopf kommt. Nun nimm dir fünf Minuten Zeit, zu schreiben. Und zwar ohne Pause. Setze den Stift nicht ab bzw. höre nicht auf, zu tippen. Lass deine Gedanken einfach fließen. **Schreibe alles auf, was in deinen Kopf kommt.** Es müssen keine ganzen Sätze sein. Auch Stichpunkt oder einzelne Wörter sind okay. Wenn die fünf Minuten vorbei sind, dann lies das Geschriebene noch einmal durch. Finde zwei bis drei Wörter, die besonders wichtig für dich sind und die mit dir besonders interagieren. Schreibe die Wörter darunter. Wie passen diese Wörter zusammen? Kannst du daraus eine Überschrift bilden?

Wenn du etwas Passendes formuliert hast, kannst du mit der Übung von vorne beginnen. Schreibe dir deine letzten Worte auf eine neue Seite und gib dir wieder fünf Minuten Zeit, ohne Pause zu schreiben ... **Diesen Vorgang kannst du so oft wiederholen, wie du es für dich brauchst und wie es dir guttut.**



ENTLARVE DEINE INNERE STIMME

Kennst du auch diese innere Stimme, die alles, was du tust, negativ kommentiert oder klein macht? Für ein gesundes Selbstwertgefühl ist es wichtig, dass wir dieser Stimme auf die Schliche kommen.

Denkfallen können sein:

Alles-oder-nichts-Denken: „Wenn ich das nicht schaffe, dann kann ich gar nichts.“

Katastrophisieren: „Wenn ich heute nicht zum Netzwerktreffen gehe, dann werde ich niemals Anschluss finden.“

Gefühle als Beweisführung: „Ich schäme mich, also muss mein Verhalten total peinlich gewesen sein.“

Mit einem Etikett versehen: „Ich bin einfach immer die dumme Person.“

Gedankenlesen: „Die findet jetzt hundertpro, dass ich total hässlich bin.“

Übertriebene Verallgemeinerungen: „Dass in dem Meeting heute niemand verstanden hat, was ich erklären wollte, zeigt, dass ich grundsätzlich überhaupt nicht erklären kann.“

Um die Denkfalle deiner inneren Stimme zu entlarven, kannst du dir **folgende Fragen** stellen: Gibt es objektive Beweise dafür? Könnte ich diese Sache auch anders interpretieren? Kann es für diese Sache mehrere Sichtweisen geben? Basiert der Gedanke auf Fakten? Ziehe ich voreilige Schlussfolgerungen?

RASSISMUSKRITISCHE UND
DISKRIMINIERUNGSSENSIBLE
SELF-CARE-KARTEN
FÜR JUGENDLICHE

IMPRESSUM

Herausgebende:

Schwarzkopf-Stiftung
Junges Europa
Sophienstr. 28 / 29
10178 Berlin
www.schwarzkopf-stiftung.de
info@schwarzkopf-stiftung.de

© 2024

alle Rechte vorbehalten

V.i.s.d.P.: Nadine Golly &
Dr. Asmaa Soliman

Konzept: Nadine Golly

Koordination: Jess Mukeba

Autorin: Shirley Inafa

Layout: Sri Hartini Santo

Illustrationen: Jeff Hollweg

Lektorat: Bärbel Philipp

Unter Mitwirkung von:

Elischeba Mukeba

Die Self-care-Karten sind entstanden im Rahmen des Kompetenznetzwerks Zusammenleben in der Migrationsgesellschaft, das gefördert wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“. Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor*innen die Verantwortung.

Ein Projekt der


Schwarzkopf
Stiftung
JUNGES EUROPA 

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Im Rahmen des

KOMPETENZ
NETZWERK für das Zusammenleben
in der Einwanderungs-
gesellschaft