



## Mit Schüler\*innen über die Klimakrise reden Tipps für Lehrkräfte<sup>1</sup>



Die Klimakrise spielt spätestens seit dem Beginn der For Future-Bewegung im Jahr 2018 eine Rolle im Leben vieler Schüler\*innen. Erwachsene, die sich um die junge Generation sorgen, können eine entscheidende Rolle dabei spielen Kindern und Jugendlichen zu helfen, mit dem Wissen über die Klimakrise umzugehen. Um Sie als Lehrkräfte im Kontakt mit Ihren Schüler\*innen zu unterstützen, haben wir einige Informationen zusammengestellt:

### Angst und Entwicklung

Ängste treten in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in bestimmten Phasen auf. In der Regel bedeuten diese Ängste immer auch einen zentralen kognitiven und sozio-emotionalen Entwicklungsschritt.

Das heißt, die Kinder lernen etwas Neues über sich und die Welt und entwickeln sich weiter. Viele kennen beispielsweise die typische Angst vor unbekanntem Personen („Fremdeln“) im Säuglingsalter. Im Grundschulalter treten häufiger Ängste vor Naturkatastrophen, aber auch Krieg auf. Hier entwickelt sich der kindliche Bezugsrahmen über das direkte Umfeld hinaus, die Gesellschaft und deren Einfluss auf die Kinder wird deutlich. Im Jugendalter wiederum suchen Jugendliche nach ihrem Platz in der Welt, nehmen Informationen über diese in Bezug auf sich selbst auf und versuchen sich zu positionieren.

Die zunehmende Präsenz der Klimakrise – neben der Pandemie und einem Krieg auf europäischem Boden – fällt somit bei Kindern und Jugendlichen in eine Zeit, in der gesellschaftliche Themen sowieso eine entwicklungsbezogene Relevanz haben. Nicht wenige Kinder und Jugendliche reagieren auf diese Themen mit starker Angst.

### Wie kann man der Angst und Unsicherheit im Schulalltag begegnen?

Für Lehrkräfte werden die Ängste und die Verunsicherung natürlich auch im Schulalltag spürbar. **Wie können Sie damit umgehen?** →

### 1 Eigene Klimagefühle bewusst machen und reflektieren!

Informieren Sie sich selbst über die Klimakrise und lassen Sie emotionale Reaktionen zu. Besprechen Sie diese auch mit anderen Erwachsenen, bevor Sie die Klimakrise mit Ihren Schüler\*innen thematisieren. Dies dient dazu, Ihre eigene emotionale Betroffenheit nicht auf die Schüler\*innen zu übertragen bzw. sie dadurch zu verunsichern. Versuchen Sie, sich Ihrer eigenen Gefühle im Gespräch bewusst zu sein, ohne sich von diesen überwältigen zu lassen. Ihre Schüler:innen dürfen wissen, dass Sie nicht alle Antworten parat haben, aber Sie sollten Sicherheit vermitteln.

### 2 Gesprächsangebote machen: Sprechen Sie Gefühle an!

Gefühle wie Angst, Wut und Trauer sind angemessene Reaktionen angesichts des Ausmaßes der Krise – helfen Sie Gefühle in Worte zu fassen. Das ist essenziell, damit junge Menschen mit Informationen über das Klima umgehen und Hoffnung schöpfen können. Geben Sie dafür belasteten Schüler:innen ggf. auch in Einzelgesprächen Raum. Unterstützen Sie Ihre Schüler:innen dabei, eine positive Einstellung gegenüber ihren Gefühlen zu entwickeln, auch gegenüber solchen, die als „negativ“ gelten. Denn auch unangenehme Gefühle sind wichtig, sie sind Wegweiser und zeigen uns, wo uns etwas fehlt, oder wo wir etwas uns Wichtiges „verletzt“ fühlen. Benennen Sie eigene Sorgen authentisch – und berichten Sie davon, wie Sie damit umgehen (z.B. indem Sie mit anderen darüber sprechen, selbst aktiv werden, etc.). Informieren Sie sich vorab über Fertigkeiten zum Umgang mit unangenehmen emotionalen Reaktionen. Bitte beachten Sie dabei, dass Sie ein angemessenes Maß an Gefühlen teilen (s. Punkt 1).

<sup>1</sup> In Anlehnung an den englischen Text *Talk to children about the climate crisis – a guide for parents and other adults* von Frida Berry Eklund und Kata Nylén und den ‚SIBUZ-Sonderbrief 2022‘ ist dieser Text von den Psychologists/Psychotherapists for Future Germany verfasst worden.

### 3 Sprechen Sie über umweltbezogene Werte!

Werte sind wichtige Quellen für unsere Handlungsmotivation. Wem etwas nicht wichtig ist, der wird wenig Energie dafür aufbringen. Sprechen Sie mit Ihren Schüler\*innen deshalb auch über deren umweltbezogene Werte: Was bedeuten Natur und Umwelt für sie? Warum sind stabile Lebensbedingungen so wichtig für alle von uns? Werden für uns bedeutsame Werte verletzt, dann entstehen unangenehme Gefühle. Wenn Sie also mit Ihren Schüler:innen über deren Gefühle sprechen, ist es gut, auch die dahinterstehenden Werte zu kennen. Lassen Sie dabei natürlich auch eigene Werte einfließen. Wichtig ist hierbei altersangemessen zu reagieren. Ältere Jugendliche und junge Erwachsene verstehen teilweise schon abstraktere Bezüge und können komplexe Zusammenhänge nachvollziehen und einordnen. Potentiell besteht auch ein Interesse daran, diese Hintergründe zu diskutieren. Kinder und jüngere Jugendliche hingegen müssen diese Zusammenhänge nicht verstehen, sondern sollen und dürfen sich darauf konzentrieren, wie es ihnen jetzt und hier geht. Auch die Art der Gefühle kann sich je nach Alter unterscheiden. Bleiben Sie auch an dieser Stelle offen und bieten Sie einen Gesprächsrahmen, der sich dem Kind oder Jugendlichen anpasst. Sinnliche Erfahrungsräume, Waldexkursionen etc. können ein wichtiger didaktischer Part sein.

### 4 Zuversicht behalten und ausstrahlen!

Sprechen Sie zuversichtlich über die Klimakrise und erzählen Sie von Menschen und Organisationen, die aktiv an Lösungen und gesellschaftlicher Veränderung für Nachhaltigkeit und Klimaschutz arbeiten. Vermeiden Sie jedoch zu versprechen, dass alles gut werden wird. Schüler\*innen können sonst schnell das Gefühl bekommen, nicht ernst genommen zu werden, „falsch“ mit ihren Gefühlen zu sein oder belogen zu werden. Wichtig ist, dennoch Hoffnung und Zuversicht zu vermitteln, dass die Krise gemeinsam bewältigt werden kann.

### Verbundenheit schaffen.

Gerade das gemeinsame Sprechen über aktuelle Probleme und Gefühle kann eine neue Art von Verbundenheit vermitteln. Zugleich kann es für Schüler:innen entlastend sein zu hören, dass andere ähnliche Sorgen haben. Gemeinsam kann man auch überlegen, ob vielleicht regelmäßig ein kurzer Gefühls-Check-In stattfinden soll.

### Achtsamkeit.

Die Gefühle von Angst, Wut oder auch Traurigkeit sind bei Bewusstwerdung des Ausmaßes der Krise absolut nachvollziehbar und sollten auch sein dürfen. Wenn eines der Gefühle droht, betroffene Personen zu überwältigen, kann es helfen, sich auf den aktuellen Moment zu konzentrieren, z.B. den Atem, die Füße auf dem Boden, ein Bild an der Wand. Wichtig zu wissen ist, dass es auch Kinder gibt, die paradox reagieren: Unter lautem und überdreht wirkendem Auftreten, können Verunsicherung und Angst liegen.



### 5 Sprechen Sie über Handlungsmöglichkeiten!

Zeigen Sie, dass Sie bereit sind als Erwachsene:er Ihren Beitrag zu leisten. Sprechen Sie mit den Schüler\*innen über Ihre eigenen Erfahrungen und darüber, wie Veränderungen gemeinsam angegangen werden können. Lassen Sie Ihre Schüler:innen selbst darüber sprechen, was diese schon tun und wie es ihnen damit geht. Lassen Sie sie ggf. auch gemeinsam weitere Ideen entwickeln.

Der Fokus sollte auf der Betonung des kollektiven Handelns liegen: Es ist wichtig zu vermitteln, dass jeder Schritt wichtig ist, aber die Veränderung auf gesellschaftlicher Ebene stattfinden muss und dass es die Verantwortung der Erwachsenen ist, zu handeln.



## 6 Seien Sie offen für die Fragen der Schüler\*innen!

Stellen Sie zunächst offene Fragen, um zu erfahren, was die Schüler\*innen inhaltlich wissen, was sie interessiert und was sie bewegt. Gehen Sie auf bestimmte Themeninteressen ein. Unterstützen Sie die Schüler\*innen dabei, ihre Gefühle auszudrücken. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Einzelne ängstlich wirken, lenken Sie den Blick auf mögliche Wege, um mit Gleichgesinnten aktiv zu werden.



## 7 Informieren Sie die Eltern und beziehen Sie sie mit ein!

Informieren Sie die Eltern darüber, dass Sie in der Schule über die Klimakrise sprechen. Fragen Sie danach, ob die Eltern dies auch zu Hause tun und geben Sie den Eltern den Ratgeber *Mit Kindern über die Klimakrise reden - Ein Ratgeber für Eltern und andere Erwachsene* weiter. Es ist gut, wenn Eltern und Schulen ihre Kräfte vereinen, um Kinder und Jugendliche im Umgang mit der Klimakrise zu unterstützen.

## 8 Externe Hilfe einholen!

Wenn Kinder stark belastet sind, sich deutlich zurückziehen und/oder Leistungen einbrechen und Sie sich um deren Wohlergehen sorgen, verweisen Sie auf externe Gesprächsangebote in der Schulpsychologie, Beratungsstellen oder Psychotherapie.

## 9 Implementieren Sie Nachhaltigkeitsbildung in Ihrer Schulkultur!

Wirksame Nachhaltigkeitsbildung beinhaltet, selbst aktiv zu werden und für einen klimaschützenden Blick auf die Welt einzustehen. Dabei können sie die bereits erarbeiteten Werte und Kenntnisse der Schüler\*innen nutzen und auf diesen aufbauen. Nachhaltigkeitsbildung sollte fächerübergreifend und praxisnah stattfinden. Ein solcher Ansatz lässt sich am besten dadurch verfolgen, dass es im Schulalltag geeignete Zeiten und Räume zum gemeinsamen Reflektieren, Lernen und Ausprobieren gibt. In diesem Rahmen kann mit den Schüler:innen z.B. auch gemeinsam überlegt werden, welche transformativen Schritte in der Schule angestoßen werden können. Das kann z.B. sein, sich für ein nachhaltiges Schulessen einzusetzen (regional, saisonal, vorwiegend pflanzlich) oder eine Debatte innerhalb des Schulbezirks über fossile Energieversorgung an den Schulen zu diskutieren.

### Weiterführende Literatur / Links:

- <https://klimawandel-schule.de/de>
- <https://www.mach-dich-stark.net/krisenkoffer/>
- <https://schreibersnaturarium.de/>
- <https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2022/08/Mit-Kindern-ueber-die-Klimakrise-redern.pdf>

### Bei allen Fragen können Sie sich gerne an uns wenden:

Arbeitsgemeinschaft Kinder/ Jugendliche der Psychologists/Psychotherapists for Future e.V.;  
<https://www.psychologistsforfuture.org/>



## Zusammenfassung Goldene Regeln für Gespräche in der Schule

- **Selbstcheck:** Klären Sie vor dem Gespräch für sich, wie Sie inhaltlich und emotional zu dem Thema stehen:
  - Haben Sie alle Informationen, die Sie brauchen? Sind die Wissenslücken, die Sie haben, für Sie machbar?
  - Wie geht es Ihnen mit der Krise? Sind Sie stark belastet? In letzterem Fall ist ein Verschieben des Gesprächs oder Tausch des Gesprächs an Kolleg\*innen sinnvoll.
- **Check des Gegenübers:** Seien Sie aufmerksam, wie Ihr Gegenüber die Krise einschätzt, und passen Sie Ihre Reaktion entsprechend an: Was versteht es? Welche Sorgen und Gedanken beschäftigen es? Welche Unterstützung benötigt es? All dies kann von Ihrer eigenen Wahrnehmung abweichen.
- **Emotionale Validierung und Offenheit:** Auch wenn die Empfindung Ihres Gegenübers von Ihrer eigenen abweicht, nehmen Sie diese ernst. Das heißt nicht, dass Sie Ihre eigene Empfindung anpassen müssen. Die Grundhaltung ist "Ich höre dir zu und versuche, dich zu verstehen. Alles, was du fühlst, ist in Ordnung."
- **Strategien zur Regulation von Gefühlen anbieten.** Je nach Aktivierungsgrad, zeitlichen Umständen (akute Krise, Dauerkrise) und Setting (Einzelgespräch vs. Klasse, Kind vs. Jugendliche vs. Eltern) können Sie auf Strategien zur Regulation von Gefühlen und Gedanken zurückgreifen, die in diesem Flyer beschrieben wurden. Im Idealfall greifen Sie bei hoher Aktivierung auf Strategien zurück, die Sie allgemein mit dem Gegenüber schon außerhalb der Krise geübt haben (z.B. Achtsamkeit).
- **Externe Hilfsangebote nutzen.** Wenn ein Kind dauerhaft und/oder sehr stark belastet ist, klären Sie in einem Einzelgespräch, ob mehr Hilfe notwendig ist. Ansprechpartner\*innen sind Schulpsychologie, Beratungsstellen und ggf. Psychotherapie.
- **Soziale Unterstützung und Aktivierung:** Laden Sie ein, sich auszutauschen und gemeinsam aktiv zu werden.
  - Unterstützen Sie Gespräche in der Gruppe unter Ihrer Leitung: Wem geht es wie? Wer geht wie mit der Krise um? Was kann man gemeinsam tun? Dabei muss es keine gemeinsame Lösung geben.
  - Sozialer Austausch: Wie wollen Sie sich gemeinsam engagieren? Wo sehen Sie gemeinsam gute Ansatzpunkte, um anderen zu helfen und die Gemeinschaft zu stärken?

### Impressum:

**Psychologists / Psychotherapists for Future e.V.**

Vertretungsberechtigte:

Georg Adelman, Katharina van Bronswijk,  
Mareike Schulze

Ehrenfelsstr. 13  
55411 Bingen

### Eingetragener Verein:

Amtsgericht Mainz  
Registernummer VR 42145

### Kontakt

Telefon: +49 (9708) 5780355  
E-Mail: [kiju@psychologistsforfuture.org](mailto:kiju@psychologistsforfuture.org)

