



# Mit Kindern über die Klimakrise reden



Die Klimakrise wirkt sich schon heute auf Kinder und Jugendliche aus - sowohl körperlich als auch seelisch. Klimabezogene Ängste, Sorgen und Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft sind wachsende Probleme, die die psychische Gesundheit junger Menschen beeinträchtigen. Mehrere Studien zeigen, dass ein hoher Anteil junger Menschen Angst vor der Klimakrise hat, so sehr, dass es ihren Alltag negativ beeinflusst. Studien belegen aber auch, dass es vor allem die elterliche Unterstützung ist, die Kindern mit Klimaangst hilft (z.B. Cadamuro et al. 2021).

Auch viele Eltern sorgen sich um die Zukunft ihrer Kinder. Manche sind verunsichert: Einerseits wollen sie ihren Kindern eine unbeschwertere Kindheit ermöglichen, andererseits gut auf die Herausforderungen der Zukunft vorbereiten. Die Kinder von heute werden große Veränderungen ihrer Lebensbedingungen erleben, die beschleunigt auftreten und die modernen Gesellschaften vor tiefgreifende Herausforderungen stellen. Die Klimakrise ist die am meisten präsente, aber auch andere ökologische Grenzüberschreitungen wie das Artensterben sowie soziale Fragen sind vor dem Hintergrund der beschleunigten Digitalisierung und Globalisierung existentiell. Die Entwicklung, die diese Probleme nehmen werden, ist kaum voraussehbar. Wie also können Eltern ihre Kinder darauf vorbereiten, Belastungen unbekannter Art zu meistern? Wenn Kinder und Jugendliche von der Ernsthaftigkeit der Klimakrise erfahren und gleichzeitig nicht sehen, dass die Erwachsenen konsequent genug handeln, können Ängste, Frustration und Wut entstehen. Viele haben das Gefühl, dass sie die Erwachsenengeneration im Stich lässt. Die gute Nachricht ist, dass Eltern, Großeltern oder auch andere Erwachsene, die sich um die junge Generation sorgen, eine entscheidende Rolle dabei spielen können Kindern und Jugendlichen zu helfen, mit dem Wissen über die Klimakrise umzugehen. Hier sind unsere Top-Tipps, wie Sie es schaffen können besser auf die Fragen, Gefühle und das Engagement junger Menschen in Bezug auf das Klima einzugehen.





## Was ist zu tun?

### 1. Bilden Sie sich weiter

Beginnen Sie damit, sich über die Klimakrise zu informieren. Wissenschaftlich fundierte Informationen finden Sie auf den Seiten des Deutschen Klimakonsortiums, der Umwelt- und Naturschutzorganisationen, dem Deutschen Wetterdienst oder dem Umweltbundesamt. Es gibt auch viele informative Podcasts und Bücher zum Thema. Wenn Sie Ihr Wissen weiter vertiefen wollen, können Sie sich mit dem neuesten Bericht des UN Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) beschäftigen. Haben Sie keine Angst Emotionen zuzulassen während Sie sich informieren. Zu fühlen zeigt uns vielmehr, dass wir die Ernsthaftigkeit der Situation verstanden haben. Im Kontakt zu den Kindern sollten Sie jedoch nicht die eigenen Gefühle dominieren lassen, sondern den Kindern Raum für ihre Gefühle geben. Kinder unterscheiden sich in ihrer Angstbereitschaft und haben feine Fühler für die Angst ihrer Eltern. Daher sollten Eltern zuerst ihre eigenen Gefühle, die stark und widersprüchlich sein können, klären. Kinder brauchen das Gefühl von Sicherheit. Auch wenn sie bei ihren Eltern die Sorge erkennen, so können sie sich geborgen fühlen, wenn die Erwachsenen ihnen vermitteln, dass sie die Verantwortung übernehmen.

### 2. Ins Handeln kommen

Das Wichtigste ist, dass wir als Erwachsene handeln, um zur Lösung der Klimakrise beizutragen. Finden Sie Wege etwas beizutragen, was für Sie und Ihre Lebenssituation passend ist. Es ist besonders wichtig, Kindern, die sich Sorgen um die Klimakrise machen, zu zeigen, dass wir bereit sind unseren Beitrag zu leisten. Viele Kinder, die in der Schule etwas über den Klimawandel lernen, sind möglicherweise frustriert über die fehlende Einsicht ihrer Familie in Bezug auf wirkungsvollen Klimaschutz. Dies kann sich beispielsweise auf das Fahren von Autos mit fossilen Brennstoffen, das Fliegen oder den verhältnismäßig hohen Fleischkonsum in der Familie beziehen. Kinder richten sich mehr nach dem, was ihre Eltern tun, als nach dem, was sie sagen. Daher können diese ganz selbstverständlich Vorbildfunktion übernehmen. Aber Kinder sind auch scharfe Beobachter:innen von Widersprüchen: Es ist möglich, dass sie ihre Eltern rigide und vehement kritisieren. Sich damit auseinanderzusetzen kann auch die Erwachsenen weiterbringen. Die Entscheidung und Verantwortung muss aber bei Ihnen bleiben. So können Ihre Kinder erleben, dass Sie Ihre Rolle als Eltern übernehmen. In Umwelt- und Klimafragen ist diese Vorbildfunktion nie widerspruchsfrei: Es ist in unserer Gesellschaft kaum möglich, wirklich nachhaltig zu leben, insbesondere wenn man als Eltern mit Kindern integriert bleiben will. Diese Widersprüche auszuhalten und seinen Kindern die Gründe zu vermitteln ist eine Herausforderung. Kinder denken und urteilen oft sehr rigide. Aber auch kleineren Kindern kann man an kindgerechten Beispielen schon erklären, was gesellschaftliche Rahmenbedingungen bedeuten: Etwa die Bedeutung eines dichten ÖPNV und gute Fahrradwege für das Verhalten einzelner. Wenn Kinder dann erleben, wie sich ihre Eltern für veränderte Rahmenbedingungen einsetzen, lernen sie viel über das Funktionieren unserer Gesellschaft.


### 3. Reden über die Klimakrise

Kinder möchten sich nicht unbedingt mit den Problemen der Welt beschäftigen, aber oft wollen sie verstehen, wovon die anderen da reden. Sie kommen mit den Themen Klimakrise oder Artensterben an vielen Stellen in Berührung, etwa in der Schule, durch ihre Geschwister oder Freund:innen, wenn sie Nachrichten sehen oder die Diskussionen ihrer Eltern miterleben. Sie richten sich hauptsächlich nach ihren Eltern für die Beurteilung, ob etwas gefährlich ist oder nicht. Ihre eigene Entwicklung stattet sie noch nicht mit den Möglichkeiten aus, Risiken angemessen zu bewerten, die ihren kindlichen Erfahrungshorizont übersteigen. Auch die zeitlichen und räumlichen Dimensionen des Klimawandels überschreiten die kindlichen kognitiven Fähigkeiten. Ebenso sind die Fähigkeiten zur emotionalen Verarbeitung noch nicht ausreichend ausgeprägt, um ohne Unterstützung mit verstörenden Informationen etwa von ihren Geschwistern oder aus dem Fernsehen fertigzuwerden. Wichtig ist also, die Gespräche an das Alter der Kinder anzupassen und die älteren Geschwister zu sensibilisieren wenn sie mit den Jüngeren darüber sprechen. Kindern die Klimakrise zu erklären fällt Eltern oft schwer und es fehlen passende Erklärungen. Hilfreich ist es Alltagsbeispiele heranzuziehen, wie z.B. zum Thema Treibhauseffekt: Wenn man im Sommer im Auto sitzt, die Sonne hereinscheint und es wärmer und wärmer wird, die Wärme aber kaum entweichen kann. Gut ist es, wenn die Gespräche in kleinen Häppchen ablaufen – je nachdem welche Fragen das Kind hat.

Eltern sollten in diesen schwierigen Fragen sensibel für die aktuellen Bedürfnisse ihrer Kinder sein: Welche Fragen stellt Ihr Kind, wirkt es besorgt oder belastet? Will Ihr Kind z.B. etwas besser verstehen, oder will es beruhigt und getröstet werden? Dann können Sie Ihr Kind fragen: Was denkst du darüber? Oder: Macht dir etwas Sorgen? Sie sollten sich von den Antworten leiten lassen und auch respektieren, wenn es nicht reden will. Vielleicht ist es zu einem anderen Zeitpunkt bereit dazu. Wenn Ihr Kind Interesse an etwas Bestimmtem zeigt, zum Beispiel die Plastikverschmutzung der Ozeane oder die Gesundheit der Regenwälder, bieten Sie an, gemeinsam mehr zu erfahren. Wenn Ihr Kind ängstlich wirkt, helfen Sie ihm, die eigenen Gefühle und Emotionen auszudrücken und zu benennen und lenken Sie das Gespräch auf mögliche Wege, gemeinsam mit Gleichgesinnten aktiv zu werden und damit die Selbstwirksamkeit zu verstärken.

### 4. Beantworten Sie die Fragen wahrheitsgemäß

Wenn Sie über die Klimakrise sprechen, ist es wichtig den Mut zu haben, sich zunächst selber der Ernsthaftigkeit der Klimakrise bewusst zu werden und bereit zu sein, bei Fragen und Sorgen Ihrer Kinder mit ihnen zu diskutieren was dies für uns bedeutet. Aber auch wer dafür verantwortlich ist den Kurs zu ändern und warum das, was wir hier in unserem Land tun, so wichtig ist. Dabei ist es natürlich zentral, das Entwicklungsalter des Kindes zu berücksichtigen. Es ist wichtig hoffnungsvoll zu bleiben, wenn man über die Klimakrise spricht. Zeigen und erzählen Sie, wie Menschen, Organisationen und Unternehmen unermüdlich an der Verbesserung der Situation arbeiten. Es ist wichtig, die Kinder wissen zu lassen, dass jeder Schritt wichtig ist, aber die Veränderung auf gesellschaftlicher Ebene stattfinden muss und dass es die Verantwortung der Erwachsenen ist zu handeln.



## 5. Reden Sie über Gefühle

Wie fühlt es sich in unserem Körper an wenn wir über die Klimakrise sprechen und nachdenken? Wenn wir mit der Ernsthaftigkeit der Klimakrise konfrontiert werden, können durchaus unangenehme Gefühle aufkommen. In Anbetracht der Lage handelt es sich dabei allerdings um völlig angemessene Reaktionen. Kindern und Jugendlichen zu helfen ihre Gefühle in Worte zu fassen, damit sie mit Informationen über das Klima umgehen können und Hoffnung schöpfen können, ist essenziell. Vergessen Sie nicht, dass Ängste, Frustration und andere klimabezogene Gefühle völlig vernünftige Reaktionen auf die aktuelle Lage sind - das Ziel ist schließlich nicht, dass wir dem Kind helfen die Gefühle loszuwerden, sondern lediglich sie besser auszudrücken. Starke Emotionen zu verspüren bedeutet, dass wir die Situation verstehen, was uns wiederum dazu ermutigen kann uns zu engagieren und zu handeln.

## 6. Natur erleben

Die Forschung zeigt, dass Kinder sowohl emotional, kognitiv und ökologisch stark davon profitieren sich in der Natur aufzuhalten. Eine Verbindung zur Natur und unseren Ökosystemen ist der Schlüssel zu einem bewussten Umweltverhalten im späteren Leben, denn nur was sie selber schätzen gelernt haben, werden sie auch selber schützen wollen. Überlegen Sie, wie Sie die Natur in Ihren Alltag einbeziehen können. Es muss nicht kompliziert sein! Alles zählt: ein Spaziergang im Wald, Wildblumen auf dem Balkon oder im Garten pflanzen, Insekten beobachten oder in den Park gehen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten (weitere Beispiele finden sich z.B. auf folgender Seite: <https://www.klimakit.de>).

## 7. Zusammenarbeit mit dem Kindergarten/ der Schule

Es ist gut den Erzieher:innen/ Lehrer:innen Ihres Kindes zu sagen, dass Sie zu Hause über das Klima sprechen oder dass sich Ihr Kind Sorgen um die Zukunft macht. Und andersherum! Fragen Sie, ob Ihr Kind das Thema im Kindergarten/ in der Schule (oder zu Hause, wenn Sie Lehrkraft sind) besprochen hat und wenn ja, in welcher Form. Es ist hilfreich, wenn Eltern und Einrichtungen ihre Kräfte vereinen, um Kinder im Umgang mit der Klimakrise zu unterstützen.



## Was ist nicht hilfreich?

### 1. Reden ohne zu Handeln

Kinder wissen schon eine Menge über das Klima. Aber wenn Wissen über das Klima nicht mit den Handlungen der Erwachsenen um sie herum übereinstimmt, kann das zu Frustration führen. Bei jungen Menschen kommen oft Gefühle von Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit und Wut im Zusammenhang mit der Klimakrise auf. Dies sind Emotionen, auf die wir besonders achten sollten - insbesondere in Kombination mit Klimaangst. Deshalb ist es für uns als Erwachsene wichtig, jungen Menschen zu zeigen, dass wir handeln - mit oder ohne sie.

### 2. Zu viel Verantwortung für das Individuum

Achten Sie darauf, dass Sie nicht die ganze Verantwortung für das Problem auf das Individuum als Verbraucher:in abladen. Vermeiden Sie auch zu suggerieren, dass die Lösung allein auf der individuellen Ebene liegt. Kinder verstehen, dass mehr Recycling oder eine vegane Ernährung die Klimakrise nicht allein lösen kann. Darüber hinaus zeigt die Forschung, dass wir ziemlich schlecht darin sind, die effektivsten Dinge auszuwählen die wir zu Hause ändern könnten. Stattdessen werden unsere persönlichen Lebensstilentscheidungen oft von Gewohnheiten, Werten, Finanzen und sozialen Strukturen gelenkt. Außerdem sind junge Menschen empfänglich für Schuld- und Schamgefühle über ihr eigenes Verhalten. Diese Gefühle sind nicht produktiv wenn es darum geht, junge Menschen zu ermutigen sich für das Klima einzusetzen. Mit kleinen Veränderungen zu Hause in der Familie zu beginnen, ist natürlich Teil der Lösung und es ist ein guter Weg unseren Kindern zu signalisieren, dass wir bereit sind, größere Schritte gegen die Klimakrise vorzunehmen.

### 3. Sagen, dass alles gut werden wird

Vermeiden Sie zu versprechen, dass alles in Ordnung sein wird. Dies kann dazu führen, dass Kinder und Jugendliche das Gefühl haben, dass sie nicht ernst genommen werden und ihnen nicht zugehört wird oder sie sogar belogen werden. Es ist auch leicht Lösungen aufzuzeigen, die nicht dem Ausmaß des Problems entsprechen, z.B. dass wir mehr recyceln müssen. Natürlich spielt das im Sinne der Nachhaltigkeit eine bedeutsame Rolle, aber es wird die Klimakrise nicht lösen. Widerstehen Sie der Versuchung, direkt vom Problem zu den Lösungen zu springen, ohne den Kindern Zeit zum Reflektieren zu geben. Junge Menschen müssen sich bewusst sein, dass sie in einer durch den Klimawandel veränderten Welt aufwachsen werden. Sie haben ein Recht darauf, die richtigen Hilfsmittel zur Verfügung gestellt zu bekommen, um konstruktiv mit den Herausforderungen in Bezug auf ihre Zukunft umgehen zu können. Das sind u.a. emotionale Vorbereitung und Unterstützung, Hilfestellung praktische Lösungen zu finden und die Hinzuziehung gezielter Bildungsangebote zum Themenbereich.



#### **4. Glauben, dass neue Technologien alle Probleme lösen**

Neue Technologien und Innovationen sind ein Teil der Lösung, aber sie allein werden das Problem nicht lösen. Das Wichtigste ist, dass wir schnell aufhören Treibhausgase zu emittieren. Gefühle von Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit werden eher verstärkt, wenn die Kinder von Lösungen hören, die derzeit nur Phantasien sind. Wir müssen unsere Lebensweise ändern und keine Technologie wird uns helfen können so weiterzumachen wie bisher. Viele junge Menschen verstehen das und sie haben das Recht mit ihren Sorgen ernst genommen zu werden. Allerdings finden viele Kinder das Gespräch über neue Innovationen und Ideen natürlich spannend.

#### **5. Betonen, dass junge Menschen die Klimakrise lösen**

Seien Sie vorsichtig mit der Behauptung, dass die jungen Menschen von heute "die Welt retten" werden. Es sind die nächsten Jahre, die entscheidend sind, einen Umschwung zu einer nachhaltigeren Gesellschaft zu ermöglichen - lange bevor die meisten jungen Menschen überhaupt an allgemeinen Wahlen teilnehmen dürfen. Wir Erwachsenen von heute haben die Krise verursacht, also müssen wir auch die Lösung der Krise aktiv vorantreiben. Sich für den Klimaschutz zu engagieren ist auch eine gute Möglichkeit für junge Menschen, ihre Ängste zu bewältigen und es ist gut, nachhaltiges Verhalten im frühen Alter zu normalisieren.

#### **Literatur:**

Cadamuro, A., Birtel, M. D., di Bernardo, G. A., Crapolicchio, E., Vezzali, L., & Drury, J. (2021). Resilience in children in the aftermath of disasters: A systematic review and a new perspective on individual, interpersonal, group, and intergroup level factors. *Journal of Community and Applied Social Psychology* (Vol. 31, Issue 3, pp. 259–275)

Eklund, Frida Berry & Nylén, Kata (2021). Talk to children about climate crisis – a guide for parents and other adults. <https://media.ourkidsclimate.org/2021/06/Talk-about-climate-guide-for-parents-2021-06-01.pdf>

Petermann, Dagmar (2022). Kinder und Jugendliche: Gefühle in der Klimakrise. In: Katharina van Bronswijk, Christoph Hausmann (Hg.): *Climate emotions. Klimakrise und psychische Gesundheit*, Psychosozial-Verlag

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

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