

*und*Kinder

Das MMI-Magazin | Ausgabe 116 | Dezember 2025



Eine Zukunft für Kinder

Im Hier & Jetzt Kompetenzen fürs Leben entwickeln

Kinderrechte sind Zukunftsrechte

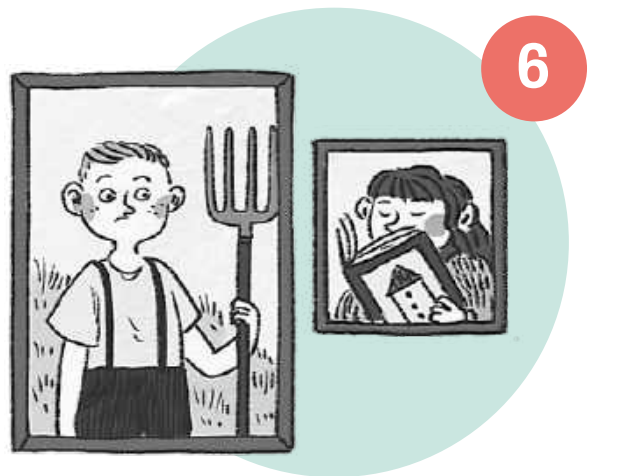
Wie holen wir die Kinder aus dem toten Winkel der Politik?

Kindheit – gestern, heute und in Zukunft

Aufwachsen in der Klimakrise

Inhalt

Ausgabe 116 | Dezember 2025



Der Druck der Gegenwart: Auf der Suche nach einer neuen Kindheit

Von der «verlorenen Kindheit» des frühen 19. Jahrhunderts bis zur «selbstbestimmten Kindheit» in der Gegenwart: Die Geschichte der Kindheit umfasst unterschiedliche Epochen, in denen sich die Vorstellungen von Kindheit immer wieder geändert haben. Heute – so schreibt **Oskar Jenni** – sind wir wieder an einem Wendepunkt: Stehen wir an der Schwelle zu einer «verbindenden Kindheit»?



Kindheit – heute und in Zukunft: Wie können wir die psychische Gesundheit von Eltern und Kindern unterstützen?

Fast die Hälfte der Mädchen zwischen 11 und 15 Jahren in der Schweiz leidet nach eigenen Angaben unter einem tiefen emotionalen Wohlbefinden; auch bei kleinen Kindern zeigen sich bereits hohe Belastungen. **Sabine Brunner, Simone Sprecher, Patricia Lannen** und ein **Autor:innenkollektiv aus dem Fachteam des MMI** analysieren die heutigen Rahmenbedingungen und Herausforderungen, mit denen die junge Generation aufwächst, und gehen der Frage nach: Wie können Kinder und Jugendliche gestärkt in die Zukunft gehen?



Zukunft ohne Stimme? Wie Forschung zur Zukunft der Bildung zukünftige Generationen mitdenken kann

Bildung in die Zukunft denken, heisst: Verantwortung für die Lebenswelten zukünftiger Generationen übernehmen. **Josepha Waldhecker** hat im Rahmen ihrer Masterarbeit analysiert, ob und wie konsequent zukünftige Generationen in der bildungsbezogenen Zukunftsforschung mitgedacht werden.



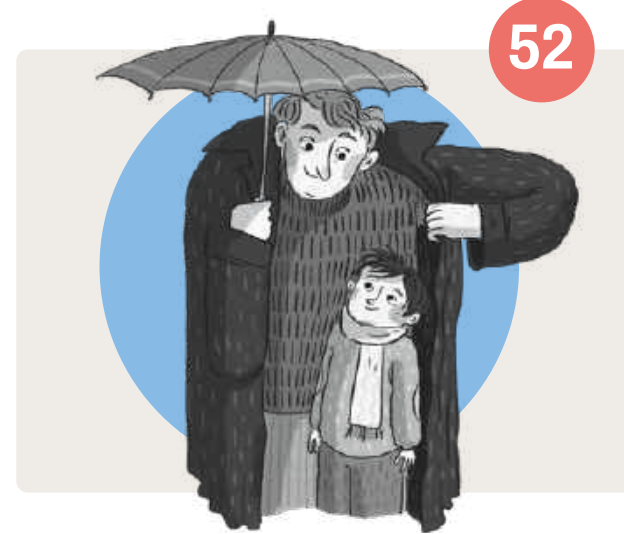
Im Hier & Jetzt Kompetenzen fürs Leben entwickeln

Welche Kompetenzen benötigen Kinder für eine gelingende Zukunft? **Annika Butters** greift in ihrem Artikel u.a. die Lebenskompetenzen, die im Lehrplan 21 und von der WHO formuliert sind, auf – u.a. lebenslanges Lernen, Kreativität und Selbstwirksamkeit. Eine besondere Rolle spielt auch die Fähigkeit des kritischen Denkens, wie **Moritz M. Daum** im Kurzinterview betont.



Aufwachsen in der Klimakrise – wie können wir Kinder dabei begleiten?

«Die Klimakrise ist keine abstrakte Bedrohung in der Zukunft, sondern verletzt bereits heute die Rechte von Millionen von Kindern weltweit», betont **Jannis Behr**, Leitender Psychologe am Zentrum für Psychosomatik und Psychotherapie (ZPP) der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Wie sollen Fachpersonen und Eltern idealerweise auf die Klimagefühle und -ängste von Kindern reagieren?



Kinderrechte sind Zukunftsrechte! Ein Plädoyer für eine konsequente Umsetzung der UNO-Kinderrechtskonvention

Über gesellschaftliche Entwicklungen und somit auch über die Lebensrealität kommender Generationen bestimmen heute immer noch überwiegend Erwachsene. Laut UNO-Kinderrechtskonvention muss daher das Kindeswohl bei allen Massnahmen, die Kinder betreffen, berücksichtigt werden. **Stefanie Gröhl** setzt sich mit der Frage auseinander, wie der Vorrang des Kindeswohles in der Praxis gelingen kann.



Wie holen wir die Kinder aus dem toten Winkel der Politik?

«Kinder können ihre Interessen nicht eigenständig demokratisch vertreten. Es ist an den Parteien und Verbänden, die Anliegen von Kindern aus dem toten Winkel der Politik zu holen», fordert **Silja Häusermann**. Sie skizziert Wege, wie man Kindern mehr politisches Gehör verschaffen kann – zum Beispiel durch ein institutionalisiertes «Kinder-Mainstreaming».

R

Rubriken

20 Aus der Forschung

Wo liegen die Risiko- und Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit der jungen Generation? **Patricia Lannen** wirft einen Blick auf die aktuelle Studienlage. Der Beitrag von **Selin Kilic** und **Annika Gross** beschäftigt sich mit den Herausforderungen und Möglichkeiten, wenn man mit Kindern über die Zukunft sprechen möchte. Die Autorinnen zeigen unterschiedliche Ansätze auf, die Kinder nicht nur zu Wort kommen lassen, sondern sie auch in die Gestaltung ihrer Zukunft einbeziehen.

26 ... und was sagen die Kinder?

Für junge Kinder ist Zukunft kein fernes Konzept: Sie denken sie sehr konkret und alltagsnah, erläutert **Selin Kilic**. Davon zeugen auch Zeichnungen, mit denen Kinder uns Einblicke in ihre Erwartungen ans Erwachsensein schenken!

In ihrer Erzählung «Das glückliche Kind» nimmt uns die 17-jährige **Sóley Alyssum** mit auf eine persönliche Zeitreise ins Jahr 2050: Die Schulen stimmen ihre Unterrichtszeiten auf den jugendlichen Schlafrhythmus ab, bieten eine umfassende schulpsychologische Betreuung an und fördern mit weiteren Massnahmen das Leistungsvermögen, die Begabungen und die psychische Gesundheit der Kinder und Jugendlichen.

56 Aus der Praxis

Giulietta von Salis öffnet mit ihrem Artikel die Türen zur MegaMarie – einem Raum, der Kindern und ihren Eltern Erfahrungen der Zugehörigkeit und Verständigung ermöglicht. Das zentrale Anliegen der MegaMarie: Familien mit unterschiedlichen Beratungs-, Spiel- und Bewegungsangeboten stärken und einen guten Boden für die Zukunft der Kinder in einer diversen und toleranten Gesellschaft legen.

62 Aktuelles aus dem MMI

Kennen Sie schon unsere neuen Publikationsreihen «Evidence Brief» und «Research Insight»? Sind Sie interessiert an spannenden Vorträgen zu Themen der Frühen Kindheit? Ab Seite 62 erfahren Sie mehr über unsere Wissenstransfer-Formate aus Forschung und Praxis sowie über das Vortrags- und Weiterbildungsangebot 2026.

66 Schon gesehen?

Möchten Sie zusammen mit Ihrem Kind eine Entdeckungsreise in die Zukunft starten oder über das Grosswerden und das Glück im Hier und Jetzt nachdenken? Wollen Sie als Eltern oder Fachperson die Kindheit aus einem neuen Blickwinkel betrachten? Wir haben den passenden Lesestoff für Sie zusammengestellt.

68 MMI/shop

70 Impressum

Aufwachsen in der **Klimakrise** – wie können wir Kinder dabei begleiten?



Interview: **Patricia Lannen | Stefanie Wolff-Heinze**

Warum ist die Klimakrise für Sie eine Herzensangelegenheit, Herr Behr?

Die Verbindung zur Natur war und ist etwas sehr Zentrales in meinem Leben. Als Kind habe ich die Wochenenden mit meinen Eltern regelmässig auf einem Campingplatz verbracht – ganz nahe am Wald, es gab auch einen Fluss in der Nähe. Die Tragweite der Klimakrise wurde mir vor allem durch die Proteste von «Fridays For Future» bewusst, und nach meinem Studium begann ich dann, mich auch mit der psychologischen Seite dieses Themas zu beschäftigen. Dass ich vor einem Jahr Götti geworden bin, hat mich in besonderer Weise der Frage nähergebracht: Welche Folgen hat die Klimakrise für ganz junge Menschen? Wie können sie in der sich verändernden Welt trotzdem gut aufwachsen?

Sie bezeichnen die Klimakrise als «Kinderrechtskrise» – warum?

Weil die Klimakrise nicht nur eine abstrakte Bedrohung der Zukunft ist, sondern ganz konkrete Rechte von Kindern hier und heute verletzt. Kinderrechte sind im Übereinkommen über die Rechte des Kindes (KRK) völkerrechtlich verbindlich festgeschrieben – und sie verpflichten Staaten, präventiv zu handeln und Gefährdungen abzuwenden.

Die Zahlen zeigen die Dringlichkeit: 99 Prozent aller Kinder weltweit sind von mindestens einem klimabedingten Risiko betroffen; 1,7 Milliarden Kinder sogar von drei oder mehr Risiken gleichzeitig. Zwei Milliarden Kinder sind durch Luftverschmutzung bedroht, 920 Millionen durch Wasserknappheit.

Diese Risiken verletzen grundlegende Rechte der Kinder: Hitzewellen, Überschwemmungen und Luftverschmutzung gefährden unmittelbar ihr gemäss Artikel 6 bestehendes Recht auf Leben, Überleben und Entwicklung. Die Zunahme von

„Die Klimakrise ist nicht nur eine abstrakte Bedrohung der Zukunft, sondern verletzt ganz konkrete Rechte von Kindern hier und heute.“

Infektionskrankheiten und die Unterernährung durch Ernteeinbussen beeinträchtigen ihr Recht auf Gesundheit, das in Artikel 24 beschrieben ist. Auch das Recht auf einen angemessenen Lebensstandard gemäss Artikel 27 ist betroffen, wenn Kinder durch Klimafolgen wie den Verlust von Wohnraum oder durch zunehmende Armut in Not geraten. Nach Katastrophen werden Schulen geschlossen oder Kinder vertrieben, was ihr Recht auf Bildung gemäss Artikel 28 verletzt. In klimabedingten Notlagen steigt zudem das Risiko von Kinderarbeit, Kinderehen oder Ausbeutung, womit das Recht auf Schutz vor Gewalt und Ausbeutung, das in den Artikeln 19, 32 und 34 formuliert ist, beeinträchtigt wird. Und schliesslich geht es auch um das in Artikel 12 begründete Recht der Kinder auf Beteiligung, denn sie haben Anspruch darauf, bei klimarelevanten Entscheidungen gehört zu werden. All das zeigt: Klimaschutz ist nicht nur eine politische oder moralische Aufgabe, sondern eine rechtliche Verpflichtung zum Schutz der Kinderrechte weltweit!

Vita

Jannis Behr arbeitet als Leitender Psychologe am Zentrum für Psychosomatik und Psychotherapie (ZPP) der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Er engagiert sich als Mitglied von «Psychologists For Future / Psychotherapists For Future (Psy4F)» – einer Organisation, die Erwachsene und Kinder durch psychologische und psychotherapeutische Expertise im Umgang mit der Klimakrise unterstützt und zur Förderung einer nachhaltigen Zukunft beitragen möchte.

Keywords

Kinderrechtskrise, Klimagefühle, Handabdruck, Klimaschutzhandeln, psychische Resilienz

Abbildung 1
Welchen Bedrohungen sind Kinder infolge der Klimakrise ausgesetzt?

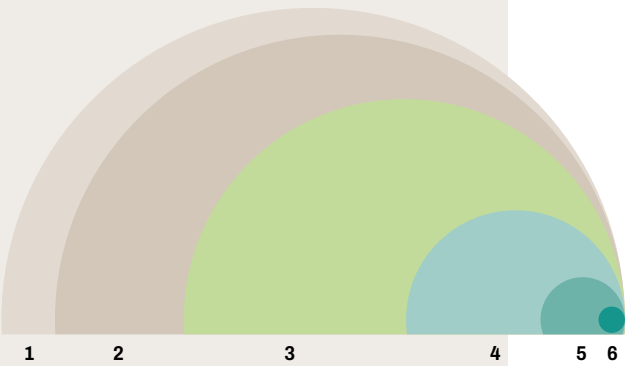
Anzahl der Kinder weltweit in Millionen	
Luftverschmutzung	2.000
Wasserknappheit	920
Hitzewellen	820
Bodenverschmutzung	815
Vektorübertragene Krankheiten	600
Tropische Wirbelstürme	400
Überschwemmung durch Flüsse	330
Überschwemmung an der Küste	240

Quelle: The Climate Crisis is a Child Rights Crisis: Introducing the Children's Climate Risk Index. New York: United Nations Children's Fund (UNICEF), 2021.

Abbildung 2
Wievielen klimabedingten Risiken sind Kinder weltweit ausgesetzt?

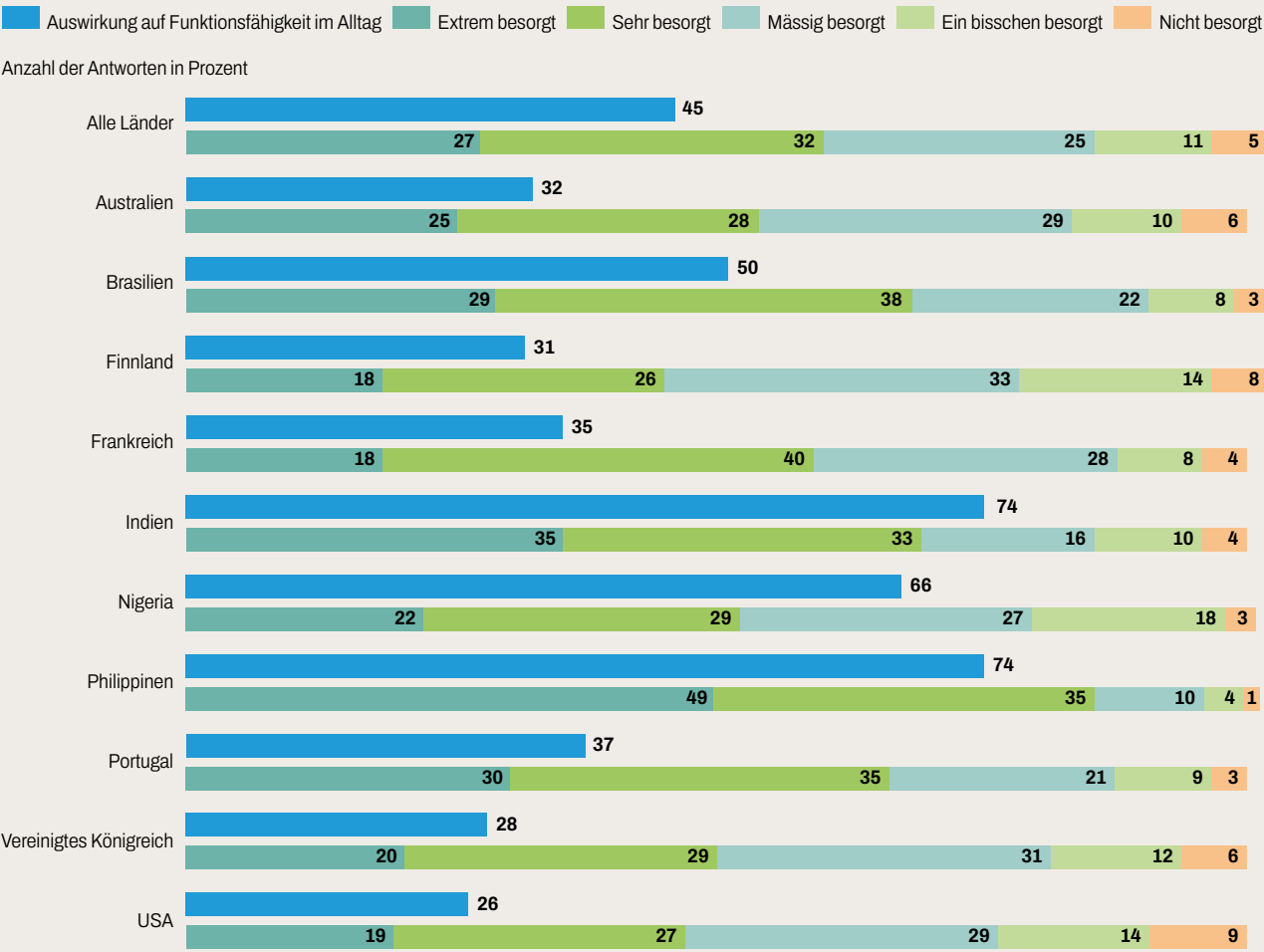
1 99% der Kinder sind durch mindestens 1 Risiko belastet

Anzahl der Kinder weltweit in Millionen	
2 Kinder mit mindestens 2 Risiken	2.200
3 Kinder mit mindestens 3 Risiken	1.700
4 Kinder mit mindestens 4 Risiken	850
5 Kinder mit mindestens 5 Risiken	330
6 Kinder mit mindestens 6 Risiken	80



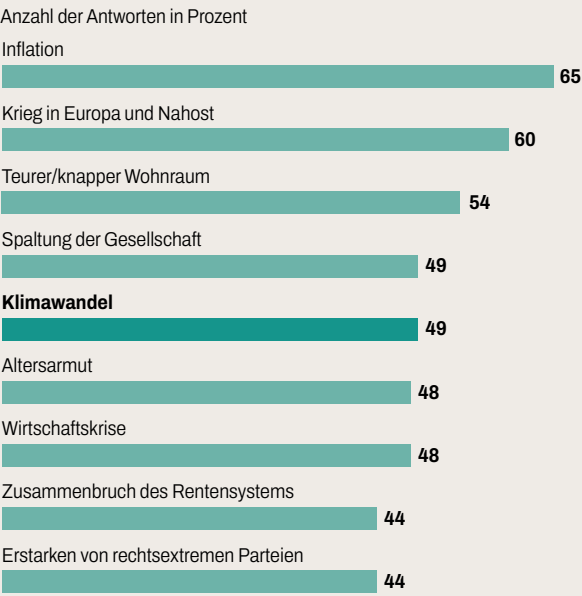
Quelle: The Climate Crisis is a Child Rights Crisis: Introducing the Children's Climate Risk Index. New York: United Nations Children's Fund (UNICEF), 2021.

Abbildung 3
Sorgen-Ranking der 16- bis 25-Jährigen in zehn Ländern, 2021



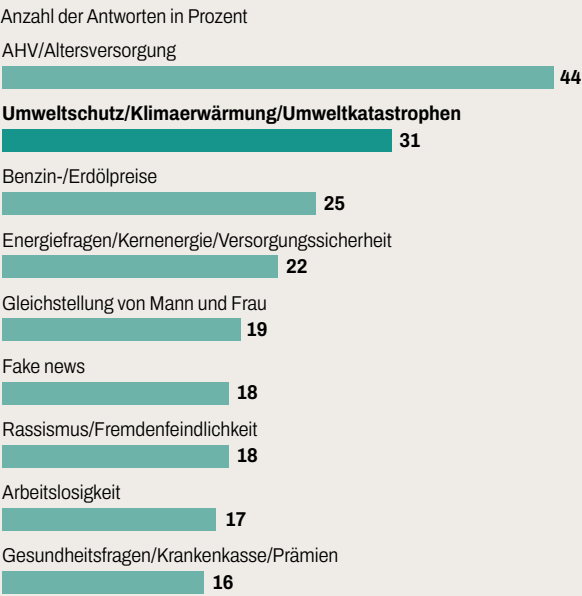
Quelle: Hickman et al., 2021

Abbildung 4
Sorgen-Ranking der 14- bis 29-Jährigen in Deutschland, 2024
Die Studienteilnehmer:innen hatten mehrere Antwortmöglichkeiten.



Quelle: Die Trendstudie «Jugend in Deutschland 2024», Schnetzer et al.

Abbildung 5
Sorgen-Ranking der 16- bis 25-Jährigen in der Schweiz, 2022
Die Studienteilnehmer:innen hatten mehrere Antwortmöglichkeiten.



Quelle: © gfs.bern, Jugendbarometer, Juni/Juli 2022 (N = ca. 1.000)

Wie besorgt sind die Heranwachsenden?

Die Sozialwissenschaftlerin Caroline Hickman hat 2021 in zehn Ländern 10.000 Jugendliche und junge Erwachsene befragt, wie besorgt sie über die Klimakrise sind. Die Studie ergab, dass 60 Prozent dieser jungen Menschen «sehr» oder «extrem besorgt» sind. Ungefähr 45 Prozent sind durch Gefühle, die von der Klimakrise ausgelöst werden, sehr belastet und können dadurch in ihrem Alltag nicht mehr so gut funktionieren wie sonst. Das haben vor allem Heranwachsende berichtet, die in Ländern wie Philippinen, Indien und Nigeria wohnen, wo mannigfache Auswirkungen der Klimakrise bereits konkret spürbar sind. Zudem hat die Studie gezeigt: Je mehr junge Menschen das Gefühl haben, ihre Regierung tue nicht genug gegen die Klimakrise, desto belasteter fühlen sie sich. Das heisst im Klartext: Regierungen, aber auch Schulen, Kindergärten und Eltern sollten vermitteln: Wir handeln! Und sie sollten Kinder in einem geeigneten Alter natürlich auch in ihre Klimaschutzaktivitäten integrieren, sie mithelfen lassen.

In dieser Studie waren deutschsprachige Nationen nicht eingebunden – weiss man etwas über die Einordnung der Klimakrise bei Schweizer Jugendlichen?

In der Trendstudie «Jugend in Deutschland 2024» äusserten 49 Prozent, dass ihnen die Klimakrise Sorgen macht. Nur zwei Jahre zuvor waren es noch sechs Prozent mehr. Andere Themen wie Inflation oder auch die Spaltung der Gesellschaft scheinen die deutschen Jugendlichen inzwischen mehr zu beschäftigen. Das Jugendbarometer in der Schweiz 2022 ergab, dass 31 Prozent der befragten jungen Menschen die Klimakrise als eines der fünf wichtigsten Themen des Landes sehen. Im Umkehrschluss heisst das: Fast 70 Prozent der Schweizer Jugendlichen finden nicht, dass die Klimakrise zu den fünf wichtigsten Themen gehört – ich finde das angesichts der immensen globalen Klimafolgen eine überraschende Zahl.

Durch die Schweizer Brille betrachtet war die Klimakrise ja bislang weit weg. Mit dem Felssturz in Blatten im vergangenen Mai hat sich das geändert: Die Bedrohung durch die Klimakrise und die konkreten Folgen wie der Verlust des Heimatortes sind quasi vor unserer Haustüre sichtbar. Verändert das die Wahrnehmung und die Bereitschaft zu aktivem Engagement?

Das ist ein sehr wichtiger Punkt, denn: Das Wissen über die Klimakrise ist hierzulande ja vorhanden. Und viele Menschen stimmen zu, dass die Klimakrise menschengemacht ist und Handlungsbedarf besteht. Aber die Dringlichkeit und die Klarheit, dass jetzt unverzüglich gehandelt werden muss, sind oft nicht so da. Woran liegt das? Forschungen haben ergeben, dass

Warum ist die Klimakrise so bedrohlich?

«Hinter der Klimakrise verbergen sich viele verschiedene Krisen, die sich anhand der sogenannten planetaren Grenzen darstellen lassen. Von den insgesamt neun planetaren Grenzen sind bereits sechs überschritten. Das heisst: In sechs Bereichen leben wir auf der Erde in einem Ausmass, das langfristig sehr schädliche Folgen für die Menschheit hat. Hierzu zählt zum einen der Klimawandel an sich, also die Temperaturerhöhung. Zum anderen geht es um die Biodiversität – das Artensterben bei Pflanzen und Tieren. Ein weiteres Problem ist die schädliche Nutzung von Land: Wir roden zum Beispiel Wälder, um Futtermittel anzubauen. Gleiches gilt für unseren Umgang mit Wasser: Wenn Flüsse umgeleitet werden, um Felder zu bewässern, beeinflusst man damit ihren natürlichen Verlauf sehr negativ. Zudem schaden wir der Umwelt durch Überdüngung: Wenn u. a. Stickstoff durch Regen in die Flüsse gelangt, wachsen in Flüssen und Seen Algen. Ein weiteres grosses Problem ist, dass Mikroplastik oder auch die Ewigkeitschemikalien PFAS in die Umwelt gelangen und nie mehr abgebaut werden können. Neben diesen sechs planetaren Grenzen, die schon überschritten sind, gibt es noch Bereiche, die bald zu kippen drohen – eine Gefahr ist vor allem die Versauerung der Ozeane.»

drei wichtige Faktoren Menschen zu schnellem Handeln aktivieren: Ist es jetzt? Ist es hier? Betrifft es Menschen wie dich und mich? Der Felssturz in Blatten zeigt, dass die Klimakrise jetzt und hier ist. Aber ist er für die Schweizerinnen und Schweizer nahe genug, um die Klimakrise in ihrem vollen Ausmass wahrzunehmen? Schliesslich funktioniert der Alltag für die meisten Menschen immer noch gleich gut wie vor diesem Ereignis.

Warum rückt die Klimakrise hierzulande in den Hintergrund?

Zum einen wirken da starke Abwehrmechanismen, die mehrere Gründe haben: Die Klimakrise ist ein hochkomplexes Problem, das nicht durch eine Einzelperson gelöst werden kann. Und mit einem extrem komplexen Thema beschäftigt sich unsere Psyche generell ungerne! Man hat vielleicht bei den Themen Inflation oder AHV noch eher das Gefühl: «Da kann man doch etwas machen!» Im Gegensatz zur hochkomplexen Herausforderung der Klimakrise, bei der eigentlich die ganze Weltgemeinschaft zusammenarbeiten müsste – was leider aktuell unrealistisch ist.



„Wenn Kinder die Klimakrise thematisieren, sollten Eltern keinesfalls darüber hinweggehen, sondern nach ihren Bedürfnissen fragen.“

Zum anderen laufen, wenn uns ein Thema unangenehm ist und starke negative Gefühle auslöst, sehr willkommene kognitive Mechanismen ab: Dann kommen Gedanken auf wie: «Ach ja, hier bei uns wird es schon nicht so schlimm.» Oder: «Ja gut, aber China produziert so viel CO₂. Was können wir denn hier schon machen?» Oder: «Ich nehme im Supermarkt keine Plastiktüten. Da mache ich schon etwas für die Umwelt.» Diese Verzerrungen produziert unser Gehirn – und schützt uns in gewisser Weise davor, dass wir uns mit negativen Gefühlen auseinandersetzen müssen.

Also wirkt hier eine Art Selbstberuhigungs-Strategie?

● Ganz klar, ja! In der Forschung ist man übrigens der Frage nachgegangen, ob es eine begrenzte Fähigkeit gibt, sich Sorgen zu machen oder sich mit Bedrohungen zu beschäftigen. Und man hat herausgefunden, dass die Kapazität für bedrohliche Reize in jeglicher Form begrenzt ist. Mit anderen Worten: Wenn ich mich mit fünf oder sechs bedrohlichen Themen beschäftige, bleiben vielleicht die ersten zwei bis vier präsent – und die anderen fallen aus meiner Wahrnehmung.

Zudem tendieren wir Menschen dazu, uns eher mit Alltagsproblemen zu beschäftigen, weil diese aus persönlicher Sicht dringender und unmittelbarer sind: Wie können wir unsere Rechnungen zahlen? Wie löse ich den Konflikt mit meinem Nachbarn? Kommt mein Kind gut mit in

der Schule? Wir Menschen brauchen solche Mechanismen, sonst könnten wir in unserem Alltag nicht funktionieren. Es gibt niemanden, der sieben Tage die Woche 24 Stunden an die Klimakrise denkt und sich damit beschäftigt. Unser Alltag wäre dann sehr eingeschränkt, weil ein viel zu grosser Leidensdruck entstünde.

Welche Emotionen ruft die Klimakrise hervor?

● Ich möchte zunächst betonen, dass diese Emotionen nicht pathologisch, also nicht krankhaft sind. Es handelt sich um normale und sogar sehr wichtige Gefühle, weil man weiss, dass Klima-Gefühle auch zu klimaschützendem Verhalten führen; hier gibt es einen sehr starken Zusammenhang. Und bei Gefühlen gilt ja immer die Regel: Es gibt keine richtigen und keine falschen Gefühle.

In Bezug auf die Klimakrise äussern Menschen oft Trauer, Angst, Wut, Ohnmacht, Hoffnungs- und Hilflosigkeit – aber auch positive Gefühle wie Verbundenheit mit der Natur und mit anderen Menschen, mit denen man sich gemeinsam engagiert. Oder auch Zuversicht und Hoffnung. Die emotionale Palette ist sehr breit. Mir gefällt das Zitat von Katharina van Bronswijk, einer Mitbegründerin von «Psychologists For Future»: «Wenn die Klimakrise Gefühle auslöst, dann ist mit den Gefühlen alles in Ordnung.» Entscheidend ist, wie man mit den Klima-Gefühlen umgeht.

Wie sieht ein guter Umgang mit unangenehmen Emotionen aus?

● Wichtig ist, dass man sich zunächst einmal seiner Gefühle bewusst wird. «Was genau löst sie aus? Kann ich ihnen einen Namen geben?» Oft sind Gefühle auch so eine Art Knäuel, eine Mischung. Dann kann ich bewusst nachspüren: «Welche Gefühle sind beteiligt? Wo spüre ich sie körperlich? Als Druck auf der Brust, als flauendes Gefühl im Magen oder als Anspannung im Kiefer?» Und: «Was passiert, wenn ich versuche, die unangenehmen Gefühle wegzuschieben?» Aus der Erfahrung heraus bringt das nur weitere Probleme mit sich – man muss sich ständig ablenken: Manche Menschen konsumieren Substanzen, stürzen sich in die Arbeit, vermeiden die Nachrichten im Fernsehen. Eine Alternative dazu kann sein, sich für die Gefühle zu öffnen. Und ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Austausch mit anderen Menschen, damit man mit diesen Gefühlen nicht allein bleibt.

Wie sollte man sich gegenüber Kindern verhalten?

● Man darf immer davon ausgehen, dass Kinder sehr viele verschiedene Gefühle wahrnehmen können und bemerken, wenn Erwachsene ein Thema beschäftigt. Sie sind sehr feinfühlig und erleben natürlich auch selbst Gefühle. Da ist es wichtig, das direkt und proaktiv anzusprechen:

«Wie geht es dir damit?» Und wenn Kinder die Klimakrise selbst thematisieren, sollten Erwachsene keinesfalls darüber hinweggehen. Für Eltern ist es manchmal schwierig, wenn ein Kind unangenehme Gefühle äussert. Dann können sich Eltern fragen, welches Bedürfnis das Kind gerade hat. Braucht es vielleicht eine Handlungsoption – wie zum Beispiel ein Insektenhotel aufstellen? Oder ob es Trost benötigt – keine Lösung, keine Handlung, sondern einfach in den Arm genommen werden. Manchen Kindern hilft es auch, wenn sie mehr Informationen erhalten, um etwas einordnen zu können.

Sie haben erwähnt, dass «ins Handeln kommen» das Gefühl von Hilflosigkeit gegenüber dem komplexen Problem der Klimakrise abbauen kann.

● Richtig. Ein hilfreicher Umgang mit Gefühlen besteht aus zwei Aspekten: Auf der einen Seite die Gefühle wahrnehmen, ihnen einen Raum geben, nicht dagegen ankämpfen, sie nicht vermeiden. Und auf der anderen Seite ins Handeln kommen – in diesem Fall ins Klimaschutz-Handeln. Am besten nicht allein, sondern mit anderen Engagierten, also in einer Gruppe. Oder auch in Kontexten, in denen man sich eh schon bewegt: in Vereinen, im Kindergarten, in der Schule, am Arbeitsplatz. Ein wichtiges Gebot ist

dabei: Stets die Grenzen beachten, also Pause vom Umweltengagement machen, damit man nicht im sogenannten Aktivismus-Burnout landet. Ständiges Aktivsein nur auf der Handlungsebene, ohne Pausen und Zeit für die Gefühle wäre auch eine Emotions-Vermeidungsstrategie.

Was sind aus Ihrer Sicht wichtige Handlungsoptionen?

● Dieser Punkt liegt mir persönlich sehr am Herzen! Wir haben über Jahrzehnte viel zu diesem Aspekt gehört: Man muss den eigenen Konsum reduzieren, das Licht löschen usw. – allesamt gute und wichtige Massnahmen, die den individuellen «Fussabdruck» verringern. Aber Fakt ist: Das wird unser Problem nicht lösen! Wir leben hier in einem Land und in einem System, das uns klimafreundliches Verhalten eher schwer macht. Oft ist die klimaschädliche Alternative einfacher, günstiger, schneller zu haben. Nur mit unseren Verhaltensänderungen im Alltag werden wir das Gesamtproblem nicht lösen. Und hier wirkt das Konzept vom «Handabdruck»: Man engagiert sich dafür, das System oder die Strukturen so zu verändern, dass es Menschen einfacher gemacht wird, sich klimafreundlich zu verhalten. Ein Beispiel aus dem Kindergarten: Dort kann man sich als Eltern gemeinsam mit



Abbildung 6
Beispiele der Handlungsmöglichkeiten in der Klimakrise



Quelle: Lea Dohm, PsychologistsForFuture, 2020

seinem Kind dafür einsetzen, dass es mehr vegetarisches oder regional gekochtes Essen gibt. So ermöglicht man allen Kindern in dieser Kita, den eigenen Fussabdruck zu reduzieren, indem sie weniger Fleisch essen.

Gibt es in Bezug auf Kinder noch weitere Handlungsmöglichkeiten?

● Ja! Ein bekanntes Phänomen ist, dass eine Mehrheit eine Meinung hat, aber nicht viel darüber gesprochen wird. Und dass man hingegen die Minderheit mit einer anderen Meinung lauter hört. Ich würde dazu ermutigen, sich beim Thema Klimaschutz umzuhören – auch im eigenen Umfeld und in der Familie. Wem ist das noch wichtig? Das sind viel mehr Menschen, als man denkt. Und dann wirklich die Strukturen zu nutzen, in denen man schon drin ist: Vielleicht gibt es einen Familienkreis, in dem man sich regelmässig trifft; vielleicht ist man in der Nach-

barschaft, über die Kita oder über eine Spielgruppe organisiert. Gemeinsam den Alltag zu verändern und die Bedeutung von Klimaschutz sichtbarer zu machen, ist sehr wirkungsvoll für den Handabdruck.

Und in Bezug auf die Kinder ist es aus meiner Sicht wichtig, auch kleine Dinge als Handlungsoptionen anzubieten. Da geht es dann nicht darum, dass wir mit dem Insektenhotel die Welt retten, sondern darum, dass das Kind psychisch gesund bleibt und auch erfahren kann: «Ich habe ein schwieriges Gefühl. Das Thema beschäftigt mich. Ich erzähle das einer Bezugsperson, und wir können gemeinsam handeln.»

Was können wir tun, um in der Klimakrise psychisch gesund zu bleiben?

● Ich stelle mir das vor wie Pendeln oder eine Balance zwischen «Ich kenne meine Gefühle und kann sie im Alltag immer wieder wohlwollend wahrnehmen» und auf der anderen Seite mit anderen gemeinsam ins Handeln kommen. Ein selbstfürsorglicher Umgang kann ganz einfache Dinge umfassen – wie genügend Schlaf, ausreichend Essen, Pausen, Sport und soziale Kontakte pflegen. Diesen Dreiklang «Gefühle-Handeln-Pause» kann man durchaus als Klimaresilienz fördernd beschreiben. Resilienz lässt sich natürlich auch dadurch stärken, dass man sich besser vernetzt: «Wir als Quartier schauen, wie wir uns vor der Hitze besser schützen können: Bäume pflanzen oder ein Sonnensegel auf-

„Mein Tipp für alle Eltern und Betreuungspersonen: Gehen Sie mit den Kindern in die Natur! Das bewirkt, dass den Kindern die Natur als etwas Schützenswertes ans Herz wächst.“



hängen, wo die Kinder im Schatten spielen können.» Das sind Handlungen, mit denen man sich eher an die Klimakrise anpasst; sie dienen nicht dem Verhindern von Auswirkungen. Letztlich ist beides notwendig.

Wie gehen Sie selbst mit Ihren Klima-Gefühlen um?

● Ich habe das Glück, dass ich mich als Psychotherapeut von Berufs wegen schon lange mit dem Thema «Umgang mit Gefühlen» beschäftige und dass wir uns hier in der klinischen Tätigkeit darauf fokussieren. Bei mir ist vor allem die Trauer sehr präsent. Was mir hilft, ist Aktivsein: Ich engagiere mich in verschiedenen Gruppierungen wie «Psychologists For Future» und auch in anderen Netzwerken. In der Klinik haben wir neu eine Nachhaltigkeitsgruppe gegründet. Pausen mache ich vor allem in der Natur. Die Trauer kommt auch dort. Wenn ich im Sommer in den Bergen bin und die Gletscher anschau, dann betrübt mich ihr Zustand sehr. Ich erlebe in der Natur aber auch oft Freude, Faszination und Verbundenheit, zum Beispiel beim Beobachten von Tieren.

Wie sollten aus psychologischer Sicht Kita-Betreuer:innen, Pädagog:innen im Kindergarten oder auch Eltern Kindern das Thema «Klimakrise» nahebringen?

● Eine wichtige Empfehlung ist: Als ersten Schritt sich mit dem Thema auseinandersetzen. Eine Falle kann dabei sein, dass man das Gefühl hat, man müsse inhaltlich alles wissen, um es korrekt vermitteln zu können. Aber das Thema ist viel zu komplex! Die emotionale Auseinandersetzung ist wichtig und die fachliche, inhaltliche ist in meinen Augen für Eltern oder Bezugsperson zweitrangig. Und dann sollte man altersgerecht kommunizieren. Das kann ja auch sehr niederschwellig sein: «Warum ist der Baum nicht mehr da? Vielleicht war er krank, weil es ihm zu warm war?» Und dann – wie erwähnt – Gefühlen einen Raum geben, die Bedürfnisse und Emotionen des Kindes erspüren und darauf eingehen.

Kinder in ihren Emotionen begleiten und mit ihnen im Gespräch bleiben ...

● ... das kann man nicht oft genug üben, egal mit welchem Thema! Die Begleitung von Emotionen bei Kindern in einem sicheren Rahmen mit einer sicheren Bezugsperson, ist etwas sehr Wertvolles. Viele unserer Patient:innen sagen: «Warum habe ich nie gelernt, wie man mit Gefühlen umgeht? Warum lernt man das nicht in der Schule?»

Beim Thema «Klimakrise» kann sich bei Kindern und Jugendlichen eine Zukunftsangst entwickeln – aus einem Gefühl der Ohnmacht oder der Wut auf vorige Generationen. Nach dem Motto «Ich kann ja eh nichts mehr machen!» Wie sollten sich Eltern verhalten?

● Selbstverständlich muss man darauf achten, wie ängstlich das jeweilige Kind ist. Auf welchen Boden fällt dieses Thema? Ist da schon Ängstlichkeit vorhanden? Und die Frage ist dann immer: Ist es so einschränkend, dass es eine Angststörung ist, die den Alltag beeinflusst oder die dann auch behandlungsbedürftig ist? Oder ist es einfach eine Sorge, eine Angst, die immer wieder mal kommt und wo ich als Bezugsperson das Kind in diesen Gefühlen gut begleiten kann? Die bereits erwähnte Vorbildfunktion von Eltern ist hier enorm wichtig. Wenn Kinder erleben dürfen, dass sich Eltern oder Bezugspersonen um ein Problem kümmern, gibt das Vertrauen und Sicherheit und kann auch das Gefühl der Hilflosigkeit abschwächen.

Haben Sie auch noch einen persönlichen Tipp?

● Weil man aus der Forschung weiss, dass die Verbundenheit zur Natur ein extrem starker Prädiktor ist für ein eigenes, klimaschützendes Verhalten, empfehle ich allen Eltern und Betreuungspersonen, mit den Kindern in die Natur zu gehen! Das wirkt zum einen Resilienz fördernd. Und zum anderen erhöht es auch die Wahrscheinlichkeit, dass den Kindern die Natur als etwas Schützenswertes ans Herz wächst. ●

Wie erklärt man Kindern die Klimakrise?

Die Organisation «Psychologists for Future / Psychotherapists for Future» bietet auf ihrer Website www.psy4f.org hilfreiche Materialien an:

Broschüre für Lehrpersonen
«Mit Schüler:innen über die Klimakrise reden»



Flyer «Mit Kindern über die Klimakrise reden»



Handreichung «Spielend durch die Klimakrise»



Resilienzspiel «AU JA!»

