

kita

Nationalpark
Eifel



Nationale
Naturlandschaften



Handout

Resilienz im Klimawandel

Fortbildung für Nationalpark-Kitas am 28. / 30. Oktober 2025

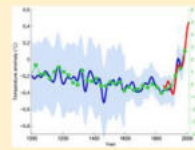
Begriffsklärungen

Wetter



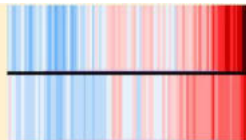
Unter Wetter versteht man die atmosphärischen Bedingungen **zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem bestimmten Ort**, einschließlich Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Niederschlag, Bewölkung, Wind und Sichtweite. Wetterbedingungen treten nicht isoliert auf, sondern haben einen „Welleneffekt“. Das Wetter in einer Region wirkt sich schließlich auf das Wetter in Hunderten oder Tausenden von Kilometern Entfernung aus.

Klima



Das Klima ist der **Durchschnitt der Wettermuster** in einem bestimmten Gebiet über einen längeren Zeitraum, in der Regel 30 oder mehr Jahre, der den Gesamtzustand des Klimasystems darstellt. Die menschlichen Aktivitäten im Industriezeitalter, insbesondere im letzten Jahrhundert, verändern das Klima unseres Planeten durch die Freisetzung schädlicher Treibhausgase erheblich.

Erderwärmung



Die Erderwärmung ist ein **Anstieg der durchschnittlichen Oberflächentemperatur** der Erde, der eintritt, wenn die Konzentration von Treibhausgasen in der Atmosphäre zunimmt. Diese Gase absorbieren mehr Sonnenstrahlung und halten mehr Wärme zurück, wodurch sich der Planet weiter erwärmt. Die Verbrennung fossiler Brennstoffe, die Abholzung von Wäldern und die Viehzucht sind einige der menschlichen Aktivitäten, die Treibhausgase freisetzen und zur globalen Erwärmung beitragen.

Klimawandel



Der Klimawandel bezieht sich auf **die langfristigen Veränderungen des Erdklimas**, die zu einer Erwärmung der Atmosphäre, der Ozeane und des Landes führen. Der Klimawandel beeinträchtigt das Gleichgewicht der Ökosysteme, die das Leben und die biologische Vielfalt unterstützen, und wirkt sich auf die Gesundheit aus. Er führt auch zu extremeren Wetterereignissen wie heftigeren und/oder häufigeren Wirbelstürmen, Überschwemmungen, Hitzewellen und Dürren sowie zum Anstieg des Meeresspiegels und zur Erosion der Küsten als Folge der Erwärmung der Ozeane, des Abschmelzens der Gletscher und des Verlusts der Eisschilde.

Klimakrise



Die Klimakrise bezeichnet die rapide Veränderung des globalen Klimas, die in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen hat. Es handelt sich um eine Krise, die **durch menschliche Aktivitäten** wie die massive Emission von Treibhausgasen, Entwaldung und industrielle Verschmutzung verursacht wird. Ihre Auswirkungen sind vielfältig und global spürbar: von extremen Wetterereignissen und steigenden Meeresspiegeln bis hin zu langfristigen Veränderungen in Ökosystemen, die die Grundlage unseres Lebens bilden.

Während der Begriff „Klimawandel“ allgemein langfristige Veränderungen des Erdklimas beschreibt, legt die Bezeichnung „Klimakrise“ den Fokus auf die Dringlichkeit und die schwerwiegenden Folgen dieser Veränderungen. Die Klimakrise ist ein Aufruf zum Handeln, ein Signal, dass sofortige und entschlossene Maßnahmen erforderlich sind, um die gravierenden Auswirkungen abzumildern.

Klimaschutz



Unter Klimaschutz versteht man **alle Maßnahmen**, die von Regierungen, Unternehmen und Menschen ergriffen werden, **um Treibhausgasemissionen zu reduzieren, zu binden oder zu verhindern**.

Beispiele dafür sind die Umstellung auf erneuerbare Energien wie Wind- und Solarenergie, Investitionen in kohlenstofffreie Verkehrsmittel, die Förderung einer nachhaltigen Landwirtschaft und Landnutzung, das Pflanzen von Wäldern, die als Kohlenstoffsinken fungieren, sowie die Änderung von Konsum- und Ernährungsgewohnheiten. Es geht nicht mehr nur um Beibehaltung des aktuellen CO₂-Ausstoßes, sondern um Einrichten von CO₂-Senken!

Wussten Sie schon? Klimaschutzmaßnahmen können dazu beitragen, die Ursachen von Konflikten und Fragilität zu lindern. So kann beispielsweise der Zugang zu erneuerbarer Energie eine Lebensader sein, die sauberes Wasser, Licht, Wärme und Nahrung sowie Grund- und Volkswirtschaft ermöglicht. Klimaschutz fördert auch die lokale wirtschaftliche Entwicklung und bringt Länder auf einen nachhaltigen Entwicklungspfad.

Klimaanpassung



Anpassung bezeichnet Maßnahmen, die dazu beitragen, **die Anfälligkeit für die derzeitigen oder erwarteten Auswirkungen des Klimawandels zu verringern**.

Beispiele für Anpassungsmaßnahmen sind der Anbau von Pflanzensorten, die widerstandsfähiger gegen Dürre oder veränderte Umweltbedingungen sind, die Bewirtschaftung von Flächen zur Verringerung des Risikos von Waldbränden, der Bau eines stärkeren Hochwasserschutzes, die Verlagerung von Infrastrukturen aus Küstengebieten, die vom Anstieg des Meeresspiegels betroffen sind, und die Entwicklung von Versicherungsmechanismen, die speziell auf klimabedingte Bedrohungen zugeschnitten sind.

Klimaangst



Mehr als die Hälfte junger Erwachsener **unter 25 Jahren empfindet regelmäßig eine sogenannte Klimaangst**.

Diese Emotionen sind nicht unbegründet: Sie spiegeln die ernste Realität wider, mit der wir konfrontiert sind.

Die Klimakrise ist eine reale Bedrohung, es ist eine **sinnvolle und gesunde Reaktion**, vor ihren Folgen Angst zu haben. Ausgelöst werden entweder Stressreaktionen und damit einhergehend Vermeidung („aus dem Weg springen, wenn sich eine Gefahr nähert“), die andere Reaktion ist die bewusste Verarbeitung und die Frage, wie das Problem gelöst werden kann. **Im besten Fall motiviert Angst uns zum Handeln**. Dissonanz: Die Klimakrise ist weder kurzfristig noch individuell lösbar!

Klimaresilienz



Resilienz ist die Fähigkeit einer Gemeinschaft oder eines Umfelds, gefährliche Klimaereignisse wahrzunehmen und zu bewältigen und sich nach dem darauffolgenden Schock zu erholen und anzupassen, und zwar mit minimalen Schäden für das gesellschaftliche Wohlergehen, die Wirtschaftstätigkeit und die Umwelt.

Oft werden unter Resilienz Klimawandelanpassungsmaßnahmen verstanden: Physikalisch-technische Lösungen wie Erhöhung von Deichen und Mauern, Kühlungskonzepte für Gebäude, Maschinen, Die CO₂ aus der Luft filtern...

Psychologisch betrachtet ist Resilienz **die Fähigkeit zu Anpassung und Widerstandsfähigkeit**, das Wachsen an den Herausforderungen des Lebens.

Individuell gibt es unterschiedliche Faktoren dafür, wie resilient die eigene Psyche ist, diese Faktoren können erlernt und gestärkt werden!

Welche Gefühle und Emotionen löst der Klimawandel bei mir aus?

Dienstag 28. Oktober

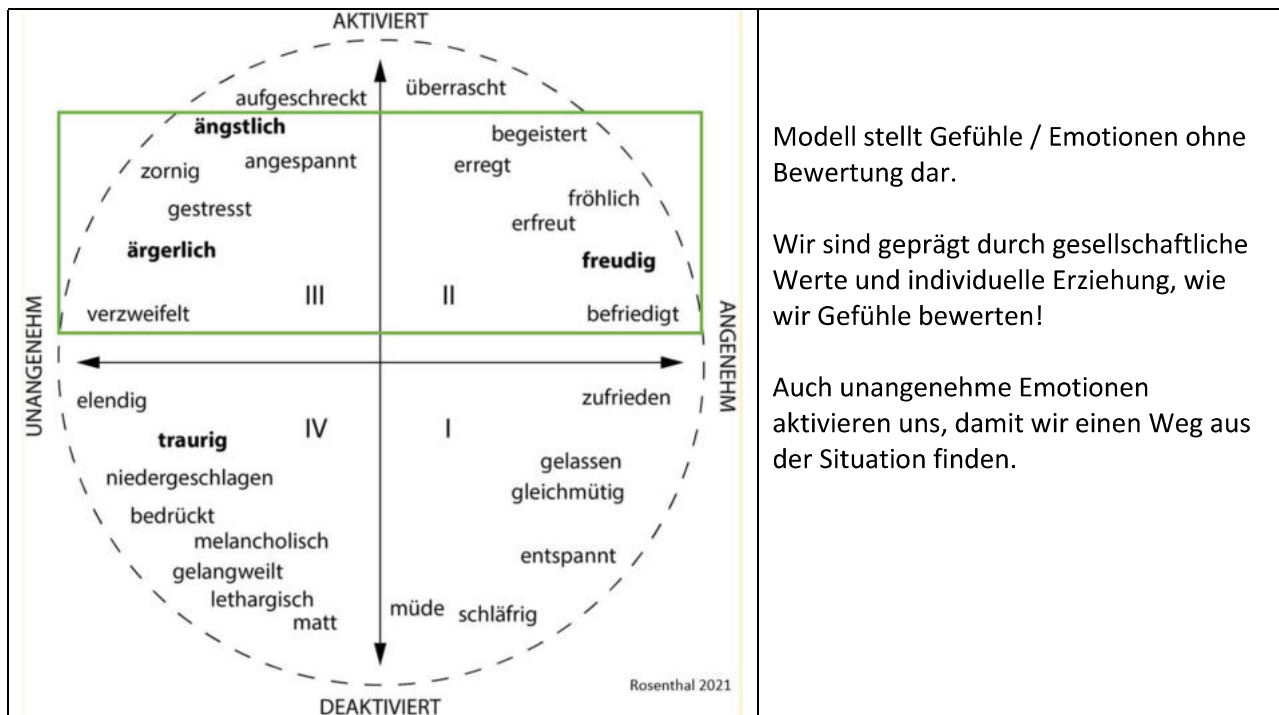


Donnerstag 30. Oktober



Emotionen sind vielfältig, alle sind wichtig!

Die genannten Begriffe lösen vielfältige Emotionen in uns aus. Der erste Schritt ist, diese zu erkennen und zuzulassen. Unterschied aktivierende und deaktivierende Emotionen, auch unangenehme Emotionen sind gut und wichtig, um uns zum Handeln zu bringen.



Modell stellt Gefühle / Emotionen ohne Bewertung dar.

Wir sind geprägt durch gesellschaftliche Werte und individuelle Erziehung, wie wir Gefühle bewerten!

Auch unangenehme Emotionen aktivieren uns, damit wir einen Weg aus der Situation finden.

Input Stefanie Drießen: Stressbewältigung und Resilienz (Handout im Anhang)

Klimaangst erzeugt auch Gefühle von Lähmung, Überforderung, Hilflosigkeit, Unsicherheit und Stress. Welche Auswege gibt es hier, um ins Handeln zu kommen, wie können wir mit unseren Emotionen besser umgehen und wie können wir Ängste auch bei anderen (Kita-Kinder und Eltern) auffangen und ins Positive wandeln

CO² Maßband

Bäume vorher markieren mit Schildern, wieviel CO² dieser Baum speichert,

BHD in 130 cm Höhe markieren

Siehe Anleitung, CO² mit Holzstücken darstellen

Bezug zu Säulen der Resilienz

2. Autonomie, 5. Fähigkeit zur Umweltgestaltung

Resilienzstrategien

2. Gespräche führen, 5. Selbstfürsorge, 8. Werteorientiertes Handeln, 10. Hoffnung

Achtsamkeitsübung (Einzelübung)

Achtsamkeit für uns selber, aber auch für andere, hilft uns, in Krisensituationen nicht zu blockieren, sondern Lösungswege zu finden.

Schwelle bauen:

Jede baut sich aus Naturmaterial eine „Schwelle“ im Wald.

Eine Schwelle überschreiten Ziel: Indem du eine Schwelle überschreitest, kannst du den Übergang von deiner Alltagswelt hin zum Naturraum ganz bewusst in deinem eigenen Tempo gestalten und damit auch einen räumlichen Abstand unterstreichen. Beim Errichten deiner Schwelle kannst du dich kreativ entfalten und setzt dich dabei mit Naturmaterialien auseinander.

Anleitung: Du kannst die Schwelle ganz einfach kreieren, z.B. mit dem Schuh einen Strich in den Boden zeichnen oder aus Ästen eine Schwelle legen. Manche Landschaften beinhalten bereits eine „natürliche“ Schwelle, das kann z.B. ein „Torbogen aus Ästen“ sein oder der Übergang von einer offenen Fläche in den Wald. Du kannst der Gestaltung einer Schwelle aber auch mehr Raum geben, indem du Naturmaterialien wie z.B. Blätter, heruntergefallene Äste, Steine oder Zapfe sammelst und daraus eine Schwelle kreativ formst. Wenn du deine ganz eigene Schwelle kreiert hast, stell dich auf die eine Seite, halte inne und nimm dir einen Moment Zeit. Stell dir vor, dass die Seite, auf der du jetzt stehst, deine alltägliche Umwelt symbolisiert – die andere Seite stellt die Welt der Natur dar. Die Schwelle zu überschreiten bedeutet, Belastendes, Alltägliches und Gewohntes auf der einen Seite zu belassen und sich auf der anderen Seite der Schwelle auf neue, unbekannte Erfahrungen in und mit der Natur einzustellen. In dieser Phase – dem Moment, bevor du die Schwelle überschreitest – kannst du dir die Frage stellen, was du brauchst, um deinen Alltag für eine Zeit zurückzulassen.

Darauf bitte achten: Das Überschreiten einer Schwelle kann Widerstände auslösen. Es ist nicht immer einfach, Alltägliches zurückzulassen. Manche Menschen stellen sich den Alltag vorab noch einmal vor und machen sich bewusst, was sie auf der einen Seite zurücklassen möchten. Das kann hinderlich beim Loslassen sein. Wir empfehlen, sich vor allem auf das, was du draußen in der Natur erfahren könntest, zu konzentrieren.

Bezug zu Säulen der Resilienz

1. Selbstakzeptanz, 2. Autonomie, 4. Persönliches Wachstum

Resilienzstrategien

1. Achtsamkeit, 3. Abgrenzungsfähigkeit, 5. Selbstfürsorge, 6. Dankbarkeit

Achtsames Gehen

Ich lasse los – Ich komme an: Gehmeditation für Umbrüche im Leben Im Leben sind wir manchmal mit Veränderungen konfrontiert, die uns schwerfallen. Wir müssen z.B. Menschen loslassen und uns in neuen Gegebenheiten oder Umständen zurechtfinden. Das kann ein Arbeitsplatzwechsel sein, der Auszug der erwachsen gewordenen Kinder, der Verlust bestimmter Fähigkeiten durch gesundheitliche Probleme oder anderes. Bei der Gehmeditation über das Loslassen und Ankommen kannst du solche Prozesse positiv begleiten.

Anleitung: Wenn du möchtest, zieh deine Schuhe und deine Socken aus. Stelle dich hüftbreit hin, schließe die Augen, wenn es für dich angenehm ist, und lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen. Wie fühlt sich der Boden unter den Füßen an? Wie stehst du heute? Lenke dann deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte ihn, ohne ihn verändern zu wollen. Öffne deine Augen. Bevor du den ersten Schritt machst, spüre in deinen Körper, mit welchem Bein du beginnen möchtest. Verlagere dann das Gewicht auf dein Standbein. Wenn du den Fuß nun von der Erde hebst, tue dies ganz bewusst und sage dir innerlich „Ich lasse los“. Nun stehst du auf einem Bein. Vielleicht wird es etwas wackelig, so wie wir uns im Leben auch manchmal wackelig fühlen, wenn wir etwas loslassen müssen. Wenn du nun zum ersten Schritt den Fuß nach vorne absetzt, beginne damit, die Ferse aufzusetzen und rolle den Fuß ganz bewusst ab. Sage dir innerlich „Ich komme an“. Nun stehst du wieder auf beiden Füßen. Wie fühlt es sich an, sicher auf beiden Füßen zu stehen? Hebe nun langsam den anderen Fuß zum nächsten Schritt und sage dir innerlich wieder „Ich lasse los“. Spüre dem auf-einem-Bein-stehen nach. Beim Sinken des Fußes sagst du dir wieder „Ich komme an“ usw. Versuche die Bewegung mit deinem Atem zu kombinieren. Atme beim Loslassen ein und beim Ankommen aus. Mach diese Übung für mindestens 10 Minuten. Beende die Übung, indem du dich wie am Anfang hüftbreit hinstellst, die Augen schließt und in deine Füße spürst. Fühlt sich dein Körper anders an als zu Beginn der Übung?

Bezug zu Säulen der Resilienz

1. Selbstakzeptanz, 2. Autonomie, 4. Persönliches Wachstum

Resilienzstrategien

1. Achtsamkeit, 4. Krise als Chance, 5. Selbstfürsorge, 6. Dankbarkeit

Treibhausspiel (SDW Klimaköner)

Spielbeschreibung:

Anleitung:

Alle Kinder stellen sich als „Sonnenstrahlen“ an der Startlinie auf. Je nach Gruppengröße werden ein oder zwei Fänger ausgewählt, die sich zwischen Start- und Ziellinie bewegen dürfen und Kohlendioxidmoleküle darstellen.

Die Sonnenstrahlen gelangen von der Startlinie (= Atmosphäre) aus ungehindert durch CO₂-Moleküle auf die Ziellinie (= Erde.) Die Kinder drehen sich und werden zu Wärmestrahlen, die wieder zurück in die Atmosphäre reflektiert werden und nun von den CO₂-Molekülen gefangen werden können.

Gefangene müssen wieder zurück zur Erdoberfläche als Wärmestrahlen. Die anderen Kinder drehen sich an der „Atmosphäre“ wieder um und können ungehindert als Sonnenstrahlen zurück zur „Erde“.

VARIANTE

VARIANTE MENSCHENGEMACHTER TREIBHAUSEFFEKT:

Gleiche Spielweise, allerdings mit mehr CO₂-Molekülen: Dabei bleiben mehr Wärmestrahlen zurück und die Erdoberfläche erwärmt sich stärker.

Bezug zu Säulen der Resilienz

1. Selbstakzeptanz

Resilienzstrategien

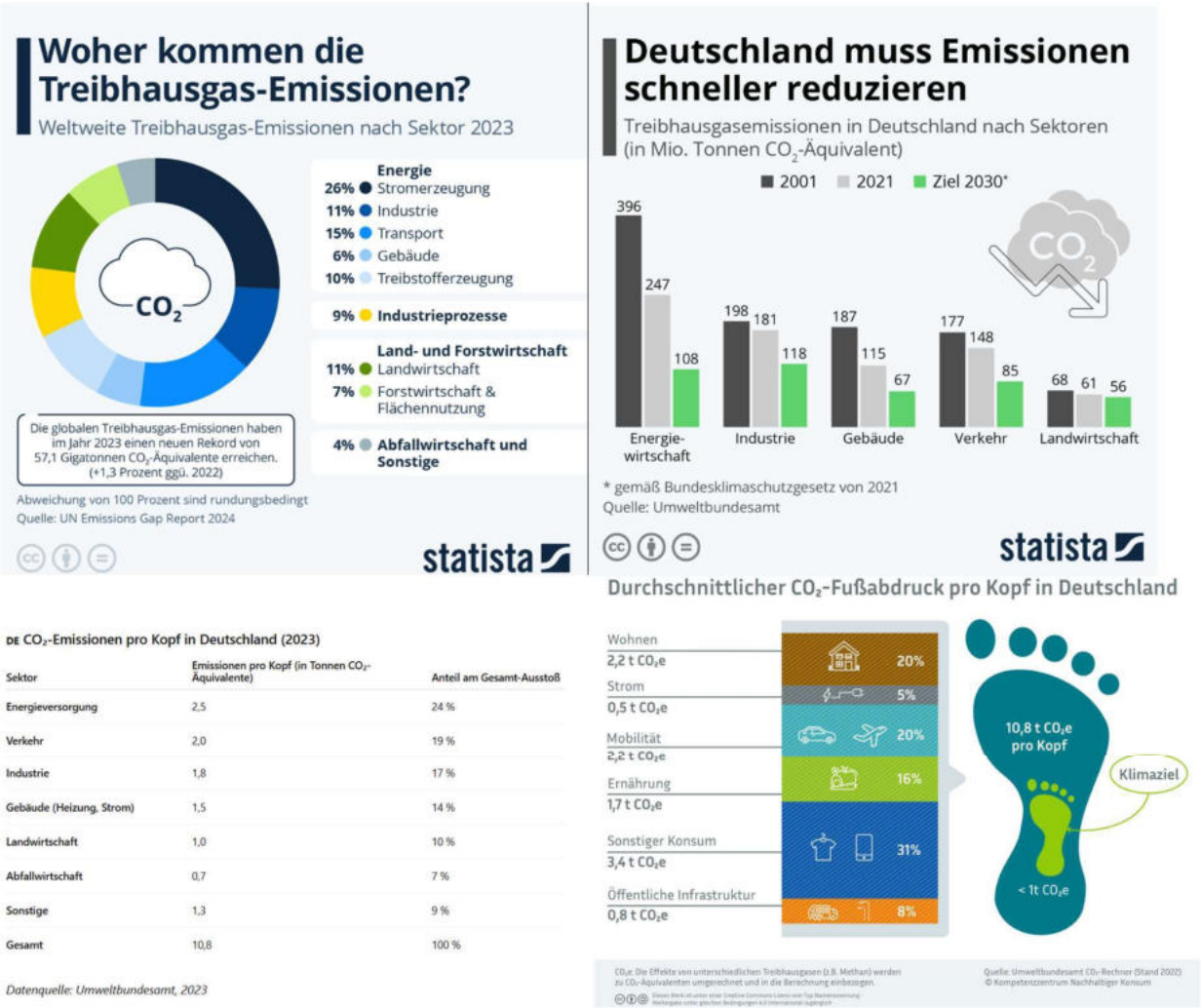
1. Achtsamkeit, 2. Gespräche führen, 3. Abgrenzungsfähigkeit, 4. Krise als Chance

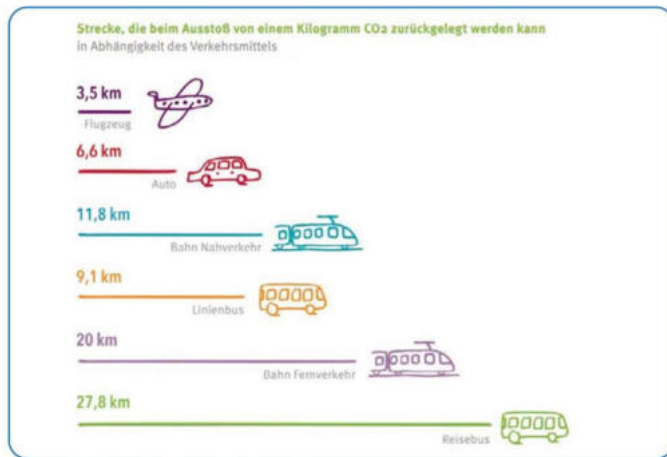


Unser durchschnittlicher Ausstoß (Deutschland) liegt bei 10,8 t pro Kopf und Jahr, Spannweite 7 bis 14 Tonnen. Gerecht und nachhaltig sind 2 Tonnen. Deutschland und Europa wollen bis 2045 klimaneutral sein.

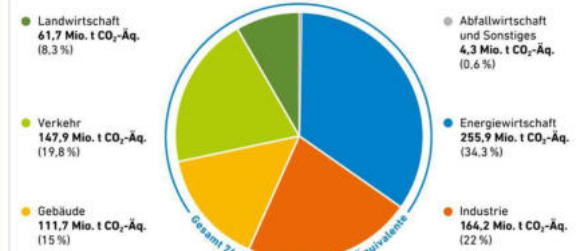
Wieviele Bäume benötigen wir, um das von uns ausgestossene CO² zu speichern?

- ➔ Anleitung und klimamaßband im Anhang
- ➔ Wir brauchen dringend CO²-Senken wie Wälder, Moore, intakte Böden





Treibhausgasemissionen in Deutschland nach Sektoren 2022



Quelle: UBA; Stand: 3/2023

© 2023 Agentur für Erneuerbare Energien e.V.

AGENTUR FÜR
ERNEUERBARE
ENERGIEN

CO₂-Emissionen – einfach erklärt

Aktion oder Sache	Was passiert?	CO ₂ -Ausstoß (ca.)	Wie kann man es besser machen?
1 km mit dem Auto fahren	Benzin oder Diesel verbrennt	150 g CO ₂	Mit dem Fahrrad fahren oder Bus nehmen
1 Stunde fliegen	Flugzeug verbrennt Kerosin	250 kg CO ₂	Weniger fliegen oder Bahn fahren
Heizung 1 Tag an (Öl/Gas)	Brennstoff wird verbrannt	6 kg CO ₂	Dicke Pullover anziehen, Heizung runterdrehen
1 Stunde Fernseher schauen	Stromverbrauch	0,1 kg CO ₂	Fernseher aus, wenn man ihn nicht braucht
1 Rindfleisch-Burger essen	Tiere stoßen Methan aus, Futter wird angebaut	3 kg CO ₂	Lieber Gemüse- oder Hülsenfrucht-Burger essen
1 Apfel (regional) essen	Wächst in der Nähe	0,05 kg CO ₂	Super! Am besten regional und saisonal
5 Minuten duschen (warm)	Warmwasser braucht Energie	0,6 kg CO ₂	Kürzer duschen oder Wasser sparen
Wusstest du schon? - Pflanzen nehmen CO₂ auf und machen daraus Sauerstoff - Wenn wir Energie sparen, schützen wir das Klima - Jeder kleine Schritt hilft – auch deiner!		So kannst du helfen! - Lauf oder fahr mit dem Laufrad statt Auto - Mach das Licht aus, wenn du rausgehst - Dusch kurz und spar Wasser - Iss Obst aus der Nähe	

Hilfe die Eisschollen schmelzen (S. 47)

Hilfe, die Eisschollen schmelzen!

Ziel: Die Kinder erfahren, dass der Klimawandel Auswirkungen auf einige Tiere hat und ihnen das Überleben erschwert. Sie lernen die Lebensweise des Eisbären kennen und begreifen, was die Erwärmung für die Tiere am Nordpol bedeutet.

Material: Zeitungspapier (das die Eisschollen darstellt), Abbildungen von Eisbären, z. B. in Kinderbüchern oder aus dem Internet

Anleitung: Im Vorfeld können Sie gemeinsam mit den Kindern Bilder von Eisbären und Eisschollen anschauen und über deren Lebensweise sprechen.

Alle Kinder sind jetzt Eisbären und stellen sich auf eine Fläche, bestehend aus vielen Eisschollen. Der Daumen erzählt eine Geschichte, in der das Klima wärmer wird und über die Jahre das Eis schmilzt: „Vor Jahren bemerkten die Tiere und die Eskimos am Nordpol, dass es immer wärmer wird. Das Eis begann im Frühjahr eher wegzuschmelzen. (ein paar Eisschollen werden weggelegt) So konnten die Eisbären weniger Robben durch Auflauern an Eislöchern jagen. Sie hungerten. Im Herbst freuten sich die Eisbären auf den nun kommenden Wintereinbruch, aber auch hier mussten die Eisbären lange warten. Die Temperatur wollte nicht sinken und das Eis schmolz weiter (Eisschollen weglegen).“

Im nächsten Jahr tritt das Gleiche ein, das Eis beginnt wieder sehr früh zu schmelzen (Eisschollen weglegen) und der Sommer dauert den Eisbären unerträglich lang. (Eisschollen weglegen)

Die Eisschollen werden Stück für Stück beiseitegelegt. Die Situation für die Eisbären wird unerträglich eng. Sie fangen an sich zu schubsen und werden aggressiv. So ist das glückliche Leben der Eisbären vorbei, dazu finden sie immer weniger Nahrung. Wir versuchen den Eisbären zu helfen. Gemeinsam mit den Kindern wird überlegt, wo die Ursache des

Eisschmelzens liegen könnte. Der Daumen sagt: „Die Eisbären machen doch nichts anders als vorher. Schon die Großeltern der Eisbären haben so gelebt wie heute. Woran könnte es denn liegen, dass seit einigen Jahren das Eis immer weiter wegschmilzt? Lebt ihr denn vielleicht anders als eure Großeltern früher?“

Tipp: Dieses Spiel lässt sich auch mit Stühlen spielen, so wie das Spiel „Die Reise nach Jerusalem“. Dazu benötigen Sie einen CD-Spieler oder ein Instrument. Außerdem brauchen Sie Stühle, die Sie in die Mitte des Raumes stellen, so dass die Lehnen zueinander stehen. Dabei gibt es einen Stuhl weniger als Kinder. Jetzt sind die Stühle die Eisschollen und die Kinder sind die Eisbären. Solange die Musik ertönt, gehen die Kinder um die Stühle herum. Sobald die Musik abbricht, sucht sich jedes Kind einen Stuhl. Das Kind, das keinen Stuhl ergattern kann, fällt ins Wasser und scheidet aus. Nach jeder Runde wird ein Stuhl weggenommen.

Einleitung für Klimakinder: Den Eisbären schmilzt das Eis unter den Pfoten weg. Das hat mit dem Klimawandel zu tun, denn das Meer wird immer wärmer. Der Daumen fragt sich, wie es den Eisbären ergeht? Haben ihr Lust es zu erfahren?

Bezug zu Säulen der Resilienz

1. Selbstakzeptanz, 5. Fähigkeit zur Umweltgestaltung

Resilienzstrategien

2. Abgrenzungsfähigkeit, 4. Krise als Chance, 9. Akzeptanz

Wir schützen die Eisschollen (S. 47)

Spielbeschreibung:

Wir schützen die Eisschollen  Ziel: Die Kinder überlegen Klimatipps, entdecken klimaschonende Handlungsalternativen und entwickeln eigene Ideen, die sie selbst umsetzen können. Material: Zeitungspapier, das die Eisschollen darstellt Anleitung: Oh je, es sind nur noch wenige Eisschollen vorhanden und es wird immer wärmer. Wer von euch Kindern kennt einen guten Klimatipp? Die Kinder überlegen jedes für sich oder gemeinsam, wie sie das Klima schützen können. Für jede Idee können sie wieder eine Eisscholle an die verbliebenen zurücklegen. Je größer die Eisfläche wird, desto mehr Eisbären finden darauf Platz, bis zuletzt alle Kinder wieder auf der Eisfläche stehen. Tipp: Es können nur die älteren Kinder Tipps sammeln, aber die kleineren	Kinder können sehr gut als kleine Eisbären mitspielen. Einleitung für Klimakinder: Achtung Klimakinder, wir brauchen eure Hilfe! Wer hat Vorschläge, wie wir das Klima schützen können, damit es nicht noch wärmer wird? Je mehr Klimatipps uns einfallen, desto mehr Eisschollen können wir anbauen und uns darauf stellen. Wir können auch gemeinsam überlegen! Das geht so lange, bis wir alle (Eisbären) wieder vereint auf einer großen Eisfläche stehen. Der Daumen ist begeistert: „Toll! Indem wir weniger Auto fahren oder weniger Energie verbrauchen, stellen wir weniger CO₂ her und schützen unser Klima. So können wir unsere Erde schützen und unsere Zukunft verändern.“
--	--

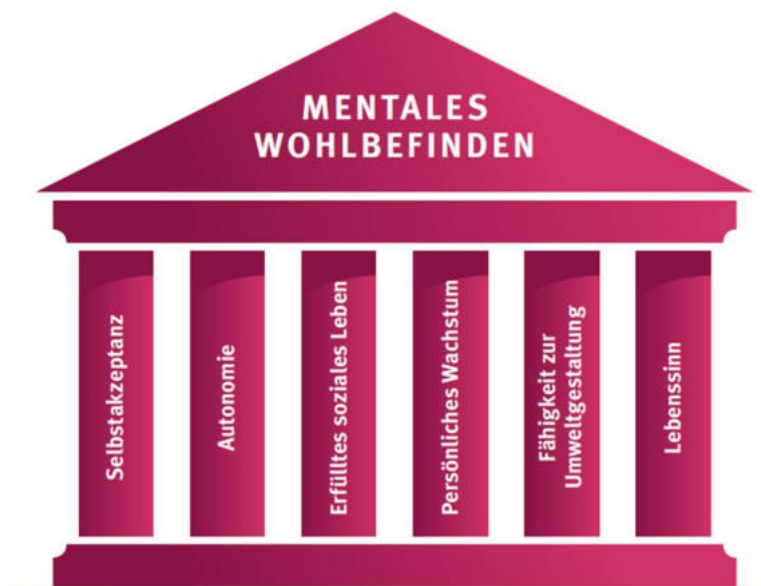
Bezug zu Säulen der Resilienz

1. Selbstakzeptanz, 2. Autonomie, 4. Persönliches Wachstum, 5. Fähigkeit zur Umweltgestaltung, 6. Lebenssinn

Resilienzstrategien

1. Achtsamkeit, 2. Gespräche führen, 8. Werteorientiertes Handeln, 10. Hoffnung

Mit verschiedenen Aktivitäten erreichen wir bei uns und den Kindern, dass die Säulen des mentalen Wohlbefindens gestärkt werden und wir lernen verschiedene Strategien, wie wir aus Krisen lernen und unsere Resilienz fördern können.



Sechs Säulen des mentalen Wohlbefindens 1. Selbstakzeptanz 2. Autonomie 3. Erfülltes soziales Leben 4. Persönliches Wachstum 5. Fähigkeit zur Umweltgestaltung 6. Lebenssinn (Beispiele aus UBA Ratgeber, siehe Anhang)	Selbstakzeptanz Eine positive Einstellung zu sich selbst haben. Alle Teile des Selbst anerkennen, einschließlich positiver und negativer Eigenschaften. Auch gegenüber vergangenen Erlebnissen eine positive Einstellung zum eigenen Leben haben.	Persönliches Wachstum Das Gefühl haben, sich weiterentwickeln zu können und offen für neue Erfahrungen zu sein. Ein Gespür dafür haben, das eigene Potenzial zu entfalten.
	Autonomie Sich in der Lage fühlen, das Leben selbst zu gestalten. Die Motivation verspüren, aus sich selbst heraus Dinge umzusetzen.	Fähigkeit zur Umweltgestaltung Davon überzeugt sein, selbstbestimmt äußere Ressourcen und Chancen nutzen zu können, um den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden.
	Erfülltes soziales Leben Das Führen von befriedigenden sozialen Beziehungen, das Erleben von gegenseitiger Unterstützung und die Fähigkeit, sich über Gefühle auszutauschen.	Lebenssinn Bewusste Lebensziele haben und einen tieferen Sinn im Alltag, in der Zukunft und in der Vergangenheit erleben.

Resilienzstrategien

1. Achtsamkeit: Gefühle zulassen und durchfühlen
 2. Gespräche führen, gemeinsam verarbeiten
 3. Abgrenzungsfähigkeit (den eigenen Toleranzbereich kennen)
 4. Krise als Chance zur Persönlichkeitsentwicklung
 5. Selbstfürsorge, Sport, Natur
 6. Dankbarkeit
 7. (Selbst-)Mitgefühl
 8. Werteorientiertes Handeln, z.B. Klima-Engagement
 9. Akzeptanz – auch die der Verschlechterung von Zuständen
 10. Hoffnung, wo sie angemessen ist
- ➔ Gesund mit eigenen Gefühlen umgehen
➔ Wirksam und gemeinsam handeln

Weitere Vorschläge für Klimaspiele in der Kita (alle entnommen aus dem Buch „Kleiner Daumen – große Wirkung“ Klimaschutz im Kindergarten (Literaturliste im Anhang)

Eine Welt ohne Autos (S. 130)

Einleitung für Klimakinder: „Mist, das Auto ist kaputt. Dann müssen wir Bus fahren! Was meinst du?“, stöhnte der König. „Das habe ich noch nie gemacht! Das macht bestimmt viel Spaß“, rief der Daumen begeistert. „Und außerdem ist Busfahren auch noch klimaschonend!“

Eine Welt ohne Autos

Ziel: Die Kinder drücken kreativ gestaltend ihre Wünsche und Gefühle aus, wie eine Welt ohne Autos aussehen könnte.

Material: alte Tapete oder großes Papier, Stifte

Anleitung: Führen Sie zunächst mit den Kindern ein Gespräch darüber, wie viele Autos auf den Straßen fahren und am Straßenrand stehen. Vielleicht machen Sie auch einen kurzen Spaziergang in der nahen Umgebung der Kita, bei dem die Kinder auf die Autos achten sollen. Was fällt ihnen auf? Die Vorschulkinder können Autos zählen. Auf den Boden wird das große Papier gelegt und alle Kinder malen die Welt ohne Autos, so wie sie sich diese vorstellen. Im Anschluss wird das Bild aufgehängt und jedes Kind kann seinen Beitrag vorstellen. Was wäre statt der Autos da?

Einleitung für Klimakinder: „Heute stelle ich mir unsere Welt einmal ohne Autos vor“, sagte der Daumen zum König. „Wie soll das denn gehen?“, grummelte der König vor sich hin. „Das wirst du schon noch sehen: auf dem Parkplatz spielen Kinder, auf der Autobahn fahren wir Roller und es ist ganz leise und ungefährlich“, schwärmte der Daumen, holte ein großes Stück Papier und begann zu malen...

Bezug zu Säulen der Resilienz

3. erfülltes soziales Leben,
5. Fähigkeit zur Umweltgestaltung, 6. Lebenssinn

Resilienzstrategien

5. Selbstfürsorge, 8. Werteorientiertes Handeln,
10. Hoffnung

Forscherauftrag: Meine Familie ist klimafreundlich unterwegs (S. 131)

Die Autos stehen!

Ziel: Die Kinder lernen im Familienverbund, dass sie den Alltagsweg zu Hause – Kita auch ohne Auto bewältigen können. Dadurch, dass alle Familien der Kita mitmachen sollen, wird ein Gemeinschaftsgefühl erzeugt.

Material: Elternbrief

Anleitung: Für diesen Baustein ist es notwendig, die Eltern und das gesamte Team mit einzubeziehen. Legen Sie einen Tag fest, an dem alle ohne Auto zur Kita kommen. Dazu wird ein Elternbrief möglichst direkt an die Eltern verteilt.

Im Morgenkreis sprechen wir dann über unsere „Anreise“: Wie war der Weg zur Kita? Was war anders? Wie hat es euch gefallen? Was bedeutet das für das Klima?

Holen Sie auch die Meinungen der Eltern dazu ein: Ist es für einige Familien möglich, ab jetzt ohne Auto zur Kita zu kommen? Können andere Fahrgemeinschaften gründen?

Tipp:

- Es bietet sich an, den Baustein am Ende einer Projektwoche durchzuführen. Im Vorfeld sollten die Kinder schon ein paar Tage lang festgehalten haben, wie sie zur Kita gekommen sind.
- Der Elternrat kann bei der Organisation von Fahrgemeinschaften helfen.

Einleitung für Klimakinder: Wir schützen das Klima und kommen alle zu Fuß zur Kita! Vielleicht treffen wir unterwegs unsere Freunde. Dann können wir zusammen gehen.

Forscherauftrag: Meine Familie und ich - klimafreundlich unterwegs!

Ziel: Die Kinder lernen, gemeinsam mit ihren Eltern Alltagswege neu zu betrachten. Sie legen diese klimafreundlich zurück. Einbindung der Familie in das Projekt.

Material: Elternbrief mit der Aufforderung, in der nächsten Woche möglichst viele Alltagswege klimafreundlich zurückzulegen und darüber ein „Verkehrstagebuch“ zu führen. Darin kann geschrieben, gemalt, geklebt werden.

Anleitung: Verteilen Sie den Elternbrief und ermuntern Sie die Eltern dazu, an der Aktion mitzumachen. Weisen Sie sie darauf hin, dass es sich nicht um einen Wettkampf oder eine Kontrollübung handelt, sondern Spaß machen soll! Das „Verkehrstagebuch“ kann einfach aus ein paar Seiten Papier bestehen, es muss kein Buch sein!

Einleitung für Klimakinder: Klimakinder, jetzt geht's los! Mit euren Eltern zusammen versucht ihr, so viel wie möglich zu Fuß zu gehen, mit dem Rad oder dem Roller zu fahren, oder was euch sonst noch als Fortbewegungsmittel einfällt. Hauptsache ist, unser Klima und die Umwelt werden dabei geschont!

Bezug zu Säulen der Resilienz

2. Autonomie,
3. Erfülltes soziales Leben,
5. Fähigkeit zur Umweltgestaltung

Resilienzstrategien

2. Gespräche führen,
8. Werteorientiertes Handeln,
10. Hoffnung

Die Obst- und Gemüsereise (S. 77)

Die Obst- und Gemüsereise

Ziel: Die Kinder erfahren, dass für unterschiedliche Transportwege unterschiedlich viel CO₂ ausgestoßen wird. Dadurch verstehen sie, dass weit gereiste Lebensmittel klimabelastender sind als Lebensmittel aus der Region.

Material: selbst gebastelte Obstkarten (Apfel, Orange, Ananas, Kokosnuss) zum Umhängen, verschieden lange Seile, Weltkarte, Aufkleber zum Markieren der Herkunftsorte, Wolle, Schere

Anleitung: Teilen Sie die Kinder in vier Gruppen ein. Jede Gruppe wird einer Obstsorte (Apfel, Orange, Ananas, Kokosnuss) zugeordnet. Überlegen Sie mit den Kindern, woher das Obst kommt und schauen Sie auf der Weltkarte, wie weit das bis zu uns ist. Markieren Sie die Herkunftsorte mit den Aufklebern und legen sie die Transportwege auf der Karte mit Wollfäden nach. Die Wollfäden „treffen“ sich dann in Deutschland. Dort können Sie sie festkleben.

Wie sind nun aber die Früchte in den Supermarkt gekommen? Die Kinder äußern Vermutungen: Schiff, LKW, Flugzeug, Zug.

Legen Sie dann die vier Seile auf dem Boden aus und lassen Sie die Kinder raten, welches Seil den Weg zu welchem Obst darstellt. Dabei sollen die Kinder sich erinnern, welches Obst welche Entfernung zurücklegen muss.

So wird mithilfe von verschiedenen langen Seilen anschaulich dargestellt, welchen Anreiseweg das Obst hinter sich hat (maßstabgetreu):

Apfel (aus der Region ~ 30 km = 30 cm Seil)
 Orange (aus Spanien ~ 1700 km = 1,7 m Seil)
 Ananas (aus Kenia ~ 6400 km = 6,4 m Seil)
 Kokosnuss (von den Philippinen ~ 10.340 km = 10,34 m Seil)

Nun stellen sich die Kinder hintereinander am entsprechenden Seil auf. Die Kinder sind das Obst und treten ihre Reise nach Deutschland an. Dafür geht jedes Kind an seinem Seil entlang und zählt dabei seine Schritte. Die Erzieherin hilft dabei und schreibt die Anzahl auf.

Wenn alle Obst-Kinder ihren Weg bis nach Deutschland zurückgelegt haben, berichten sie von „ihrem“ Weg und vergleichen die Anzahl der Schritte. Was bedeutet das für das Klima?

Tipp: Machen Sie einen Ausflug in den nächsten Supermarkt und finden Sie mit den Kindern heraus, woher Obst und Gemüse kommen, die dort verkauft werden. Fragen Sie dazu im Vorfeld im Supermarkt nach, ob ein Mitarbeiter aus der Obst- und Gemüseabteilung den Kindern ihre Fragen beantworten kann.

Einleitung für Klimakinder: Heute verwandelt ihr euch in Obst und reist aus eurer Heimat nach Deutschland! Wo kommt ihr her und wer von euch hat den längsten Weg?



Rezeptvergleich (S. 85)

Einleitung für Klimakinder: Heute sind wir alle Köche! Eine Gruppe kocht ein vegetarisches Essen, die andere Gruppe ein Essen mit Fleisch. Vegetarisches Essen ist ja besser für das Klima, weil für die Herstellung weniger Treibhausgase in die Luft gelangen. Aber schmeckt das überhaupt? Auch das können wir hier testen.

Spaghetti mit Tomatensoße (für 10 Kinder)

Zutaten:

100 g Zwiebeln
500 g Tomaten
2 EL Tomatenmark
30 g Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
gehacktes Basilikum
500 g Spaghetti

Dieses vegetarische Gericht mit Zutaten aus konventionellem Anbau für ca. 10 Kinder hat einen CO₂-Ausstoß von insgesamt 739 g.

Spaghetti mit Tomatensoße

Zutaten aus konventionellem Anbau	Gramm	CO ₂ -Äquivalente in Gramm je Zutat
Zwiebel (1 große)	100	15
Tomaten	500	170
Gemüsebrühe	30	5
Basilikum	10	4
Olivenöl (2 EL)	40	78
Spaghetti	500	457
Tomatenmark (2 EL)	20	10
gesamt		739

Anleitung: Sellerie, Zwiebeln und Möhren waschen, schälen, anschließend fein würfeln. Olivenöl auf mittlerer Flamme erhitzen, Hackfleisch kurz anbraten, die Zwiebeln dazugeben. 5 Minuten braten, mit etwas Gemüse-brühe ablöschen und ca. 10 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten dazugeben und alles auf niedrigster Flamme 30 Minuten köcheln. Basilikum waschen, trocken schütteln und zerrupfen, in die Sauce geben. Falls nötig, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen und mit der Sauce servieren.

Spaghetti mit Fleischsoße (für 10 Kinder)

Zutaten:

100 g Zwiebeln
500 g Tomaten
2 EL Tomatenmark
500 g Hackfleisch vom Rind
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
30 g Gemüsebrühe
500 g Spaghetti
gehacktes Basilikum

Spaghetti mit Fleischsoße

Zutaten aus konventionellem Anbau	Gramm	CO ₂ -Äquivalente in Gramm je Zutat
Zwiebel (1 große)	100	15
Tomaten	500	170
Gemüsebrühe	30	5
Basilikum	10	4
Olivenöl (2 EL)	40	78
Spaghetti	500	457
Tomatenmark (2 EL)	20	10
Hackfleisch (Rind)	500	6656
gesamt		7395

Was ist eigentlich Abfall? (S. 102)

Was ist eigentlich Abfall?



Ziel: Die Kinder erfahren, dass sie in vielen Fällen selbst entscheiden können, was Abfall ist und was noch zu gebrauchen ist.

Material: Gegenstände in unterschiedlichen Zuständen: ein kaputtes Spielzeugauto, ein Buch mit geknickten Seiten, Kartoffelschalen, Grünschnitt vom Rasenmähen, eine leere Batterie, ein leerer Akku, eine Eierschachtel, eine Brotdose, zerknüllte Alufolie, Wollreste, etc.

Anleitung: Wir setzen uns in einen Kreis und überlegen und tragen unsere Gedanken zusammen. Nach den ersten Überlegungen können Sie die mitgebrachten Gegenstände in die Kreismitte legen. Jetzt sollen die Kinder entscheiden: Was ist Abfall, was nicht? Vielleicht wissen einige Kinder auch schon, welche Art von Abfall es ist.

Einleitung für Klimakinder: Viele Menschen sagen, Abfall ist das, was man nicht mehr gebrauchen kann. Doch wer entscheidet, was unbrauchbar ist? Manchmal findet man im Sperrmüll von anderen Menschen noch etwas Brauchbares, was diese als unbrauchbar weggeworfen haben. Was ist eigentlich Abfall? Haben wir alle dieselbe Vorstellung von Abfall? Wie würdest du einem Außerirdischen erklären, was Abfall ist? Was für Beispiele gibt es für Abfall? Jede/r, der möchte, kann etwas dazu sagen.

Nachhaltigkeitsviereck – Projektplanung für die Kita

Klimaschutz ist wesentlicher Bestandteil der Bildung für nachhaltige Entwicklung und betrifft alle unsere Lebensbereiche. BNE wird nach Stoltenberg in 4 Dimensionen unterteilt:

ökonomische Dimension 1. Vorsorgendes und faires Handeln und Wirtschaften 2. Kreislaufwirtschaft 3. Umweltverträgliche Technologien 4. Regionale und lokale Vermarktungsnetzwerke	Ökologische Dimension 1. Biologischen Kreislauf beachten 2. Entwicklungs- und Regenerationszeiten beachten 3. Arten, Gene, Ökosysteme erhalten (kein Dünger, Genmanipulation,..) 4. Belastung des Ökosystems vermeiden 5. sparsamer Umgang mit natürlichen Ressourcen
Soziale Dimension 1. Gesundheitsförderung 2. Weltweite Gerechtigkeit zwischen Geschlechtern, Generationen 3. Demokratische Teilhabe aller Bevölkerungsgruppen 4. Weltweite gleiche Ansprüche an natürlichen Ressourcen und gesellschaftlicher Entwicklung	Kulturelle Dimension 1. globale Verantwortung 2. Internationale Zusammenarbeit 3. Kulturelle Vielfalt 4. Umgang mit Dingen und Wertschätzung 5. Konsumbewusstsein und nachhaltige Lebensweise entwickeln

ökonomische Dimension (= wirtschaftliche Bedeutung) „Wir wirtschaften nachhaltig und fair!“ Konsum: Wir kaufen viele Dinge auf dem Flohmarkt oder tauschen mit unseren Freunden. Ernährung: Wir sind bereit, etwas mehr für biologisch angebaute Lebensmittel zu bezahlen und kaufen keine überflüssigen Lebensmittel. Abfall: Wir kaufen langlebige, recycelbare Dinge. Mobilität: Wir kaufen spritsparende Autos.	ökologische Dimension (= umweltfreundliche Bedeutung) „Sparsamer Umgang mit Ressourcen“ Konsum: Wir kaufen bewusst ein und bevorzugen langlebige Produkte. So schonen wir die Ressourcen der Erde. Ernährung: Wir essen saisonales, regionales Essen, wenig Fleisch und nach Möglichkeit in Bio-Qualität. Abfall: Wir vermeiden Müll, d. h. wir tauschen, reparieren, verschenken. Mobilität: Wir verursachen weniger Abgase, d. h. wir gehen zu Fuß, fahren Fahrrad oder nutzen den ÖPNV.
Klimaschutz am Beispiel	
soziale Dimension (= gesellschaftliche Bedeutung) „Wir sind Teil einer Klimaschutzgemeinschaft.“ Konsum: Wir übernehmen Verantwortung für unseren Konsum und zahlen gerechte Preise. Ernährung: Wir essen weniger Fleisch und achten auf die Herkunft unserer Lebensmittel. Dadurch schonen wir das Klima und leben gesünder. Abfall: Wir verursachen möglichst wenig Abfall, z. B. wenig Verpackungen, da auch die Abfallentsorgung unser Klima und die Umwelt belastet. Mobilität: Klimaschutz ist auch Gesundheitsschutz, z. B. gehe ich zu Fuß anstatt mit dem Auto zu fahren.	kulturelle Dimension (= geistige, künstlerische Bedeutung) „Umwertung der Werte“ Konsum: Unsere Lebensstile sind umweltgerecht, d. h. wir wollen nicht immer das Neueste, Größte, Meiste, sondern sind zufrieden mit dem, was wir haben, machen Dinge selbst, schonen Ressourcen. Ernährung: Wir essen Obst und Gemüse der Saison und wenig Fleisch. Abfall: Abfall wird als Rohstoff erkannt und umgestaltet, nutzbar gemacht. Mobilität: Wir legen nur die Wege zurück, die notwendig sind und haben für diese mehr Zeit. So verzichten wir öfter auf das Auto.

Anhang

Die Geschichte von den zwei Wölfen – einem Cherokee – Häuptling zugeschrieben

Es wird sich folgende Geschichte erzählt:

Nach einem langen, arbeitsreichen Tag sitzen die Indianer schweigend am Feuer zusammen. Die Bäume rings herum warfen schaurige Schatten und das Feuer knackte und die Flammen loderten empor. Alle Indianer rund ums Feuer starren fasziniert in die Flammen und beobachten das Spiel von Licht und Schatten.

Nach einer Weile bricht der alte Häuptling das Schweigen und sagt:

„Flammenlicht und die Dunkelheit, wie die zwei Wölfe, die in unseren Herzen wohnen.“

Die Indianer am Feuer schauen ihn gebannt an und schließlich fragt sein Enkelsohn:

„Welche zwei Wölfe, Großvater?“

Der alte Häuptling blickt in die fragenden Gesichter rund ums Feuer und beginnt zu erzählen:

„In jedem von uns lebt ein weißer und ein schwarzer Wolf. Beide führen einen Kampf der schon seit langer Zeit in unser aller Innerem tobt.“

Als der Häuptling diese Worte gesprochen hatte schwieg er wieder und die Indianer am Feuer konnten die beiden Wölfe jetzt deutlich in den Flammen kämpfen sehen. Und je länger sie den Kampf der beiden beobachteten, desto unsicherer wurden sie über den Ausgang dieses Kampfes. Der Enkelsohn fragt den Großvater erneut:

„Aber Häuptling, welcher Wolf wird den gewinnen?“

Wieder blickte er von einem Indianer zum anderen und sieht jedem tief in die fragenden Augen. Schließlich sagt er:

„Es gewinnt derjenige, den du fütterst.“

Und dann ergänzt er:

„Nur bedenke, wenn Du nur einen der beiden Wölfe fütterst zum Beispiel den weißen Wolf. Dann wird der Schwarze dir hinter jeder Ecke auflauern, auf dich warten und jede Schwäche in dir ausnutzen um endlich deine Aufmerksamkeit zu bekommen die er so dringend braucht. Je weniger Aufmerksamkeit du ihm schenkst, desto stärker wird er den weißen Wolf in dir bekämpfen und letztlich verlieren beide Wölfe ihre Stärke.

Fütterst Du nur einen, verhungert der andere und wird unkontrollierbar. Das ist die große Herausforderung für uns alle, das innere Gleichgewicht der beiden Wölfe herzustellen.

Auch der schwarze Wolf hat wertvolle Qualitäten, wie zum Beispiel seine Beharrlichkeit, seinen Mut und seine Furchtlosigkeit, seine Willensstärke und sein großes intuitives Gespür. Alles Dinge, die du brauchen wirst, wenn der weiße Wolf mal nicht weiterkommt, denn auch der hat seine Schwächen.

Füttere den weißen Wolf, aber beachte auch den schwarzen Wolf immer ausreichend.

Wenn Du beide Wölfe in dir fütterst, ihnen die nötige Aufmerksamkeit schenkst, dann müssen die beiden nicht gegeneinander kämpfen. Und wenn kein Kampf in dir tobt, dann kannst du die inneren Stimmen der allwissenden Götter hören die dir in jeder Situation den richtigen Weg weisen.

Ein Mensch, der den schwarzen und weißen Wolf in Frieden in sich hat, der hat alles was er braucht.

Ein Mensch, der in seinen inneren Kampf, den Kampf der Wölfe gezogen wird, der hat am Ende nichts.

Dein Leben wird davon bestimmt, wie du mit deinen gegnerischen Kräften umgehst. Lass nicht den einen oder anderen verhungern, füttere sie beide und beide gewinnen.“

Büchertisch

Klima im Kopf; Katharina van Bronswijk; oekom Verlag ISBN 978-3-9623-8381-7

100 Dinge die du für die Erde tun kannst; Schager & Steinlein Verlag; ISBN 978-3-8499-2261-0

Frag doch mal die Maus Wetter und Klima; Sylvia Anglert; cbj-Verlag; ISBN 978-3-570-134016

Klimaschutz und Du, Praxiserprobte Bildungsmaterialien; NAJU; www.naju.de

Bücher von Naturgut Ophoven [Shop](#) | [NaturGut Ophoven](#)

KOSTENLOS! Klimabildung in der Natur. Installationen, Spiele und Unterrichtseinheiten zum Klimaschutz.

ISBN-978-3-9816451-0-1. Preis: 3.00 Euro für Versandkosten.

Kleiner Daumen – große Wirkung. Klimaschutz im Kindergarten.

ISBN-978-3-9816451-1-8. Preis: 24.90 Euro zzgl. Porto.



NEU: Das Bücherset für den Kindergarten:
Die Glücksbände. Kinder erleben Nachhaltigkeit.
Praxisbeispiele für die Kita
und

Das Mitmachbuch. Komm, bring Glück! Kinder erleben Nachhaltigkeit.

ISBN-Nr. 978-3-9816451-5-6 Preis: 39,90 Euro zzgl. 3,50 Euro
Versandkosten

Links zu den ausgelegten Materialien

[Ratgeber für mentale Gesundheit im Klimawandel | Umweltbundesamt](#)

<https://www.takethejump.org> deutsche Version: [Take the Jump - Evangelische Gemeinde zu Düren](#)

[Broschüre „Nachhaltig durchs Kitajahr“ ist erschienen - Klima Kita Netzwerk](#)

[Kostenloses Bildungsmaterial: Klimaköner](#) :

„Wald & Klima“ drei unterschiedliche Broschüren für Spiele, Experimente und Aktivitäten für die Kita

[Broschuere GreenCare natuerlich mental gesund.pdf](#)

Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in der Natur zur Stärkung der psychischen Gesundheit

Weitere Informationen zum Thema

[Klimawandel-Ängste - KinderKinder](#) Beitrag von Katharina van Bronswijk, Psychologists for future

[Let's Talk Climate! Kids ★ Friends4Future e. V.](#) Kartenspiel für kids

[Broschuere KITA Global 8 WEB.pdf](#)

[Download-Material - KLIMAfuchs | Kitas zeigen Flagge für den Klimaschutz](#)

[Klimawandel - Die Seite mit der Maus - WDR](#)

[Webinare zu BNE in der frühkindlichen Bildung - S.O.F. Umweltstiftung](#)

[Resilienz und Demokratiebildung im Kontext von BNE | Portal Globales Lernen](#)

[Auswirkungen des Klimawandels auf das europäische Gesundheitswesen — Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung](#)

[Mentale Gesundheit und emotionale Kompetenzen](#)

[IÖW: Mentale Auswirkungen des Klimawandels](#)

[One Mental Health: Wie Klimawandel auf die Seele wirken kann - Das Deutsche Zentrum für Psychische Gesundheit](#)

Interview mit Katharina van Bronswijk, Psychologin und Klimaaktivistin

Warum ist es wichtig, dass sich Kitas auch mit den psychischen Folgen des Klimawandels auseinandersetzen?

Kinder lernen gerade erst, sich selbst zu regulieren. Sie brauchen also Erwachsene, die ihnen bei der Benennung und Verarbeitung von Gefühlen helfen. Deshalb ist es wichtig, dass sich Kitas damit beschäftigen, wie es Kindern im Zusammenhang mit dem Klimawandel geht.

Machen sich Kitakinder denn überhaupt schon Gedanken darüber?

Das hängt davon ab, wie viel sie von ihrem Umfeld mitbekommen, also ob sie zum Beispiel mit ihren Eltern Kinderbücher zum Thema lesen oder ob sie gemeinsam Bildungsformate ansehen, die Umweltzerstörung und Tierschutz behandeln. Sie nehmen aber auch wahr, wenn Erwachsene in ihrem Umfeld belastet sind. Kinder bekommen also bereits mit, dass Klimawandel unangenehm und gefährlich ist – wenngleich nicht auf dem Abstraktionslevel von Erwachsenen.

Wie zeigen sich diese Ängste und Sorgen?

Das kindliche Gehirn macht sich vereinfachte Vorstellungen von abstrakten Themen. Wenn sich die Kinder Erderwärmung erklären wollen, stellen sie sich vielleicht vor, dass die Erde schmilzt. Auf jeden Fall merken sie aber, dass etwas mit der Umwelt nicht in Ordnung ist, und machen sich Gedanken über andere Kinder oder über Tiere. Dann fragen sie schon mal: Warum geht es den Eisbären nicht gut? Sterben die Schmetterlinge aus? Mit diesen Gefühlen kommen sie in die Kita. Und dann ist es gut, wenn man weiß, wie man das auffangen kann.

Was ist dabei zu beachten?

Vor allem jüngere Kinder beziehen viel auf sich. Sie verarbeiten Dinge wie die Umweltverschmutzung schuldhaft und fühlen sich verantwortlich: Was habe ich falsch gemacht? Es ist wichtig, ihnen zu vermitteln, dass sie nicht daran schuld sind, dass es den Eisbären schlecht geht. Und dass sie auch nicht dafür verantwortlich sind, die Eisbären zu retten. Das ist die Aufgabe von uns Erwachsenen.

Wie gehen pädagogische Fachkräfte am besten dabei vor?

Den Fokus der Kinder auf die eigenen Handlungen können die Fachkräfte positiv nutzen. Kinder erleben auch mit kleinen Beiträgen viel Selbstwirksamkeit, wenn sie zum Beispiel bei Projekten Müll trennen oder Insektenhotels bauen. Das hilft ihnen beim Umgang mit ihren Gefühlen, weil sie merken, dass sie etwas zur Lösung beitragen können.

Wie erlangen Fachkräfte im Umgang mit dem Thema Sicherheit?

Viele Kompetenzen, die es im Umgang mit dem Klimawandel braucht, bringen die Fachkräfte den Kindern ohnehin bei. Da geht es um lösungsorientiertes Denken. Einfache Beispiele: Kinder lernen, an heißen Tagen besonders viel zu trinken, sich mit Sonnenschutz einzucremen, sich im Schatten und nicht zu lange in der Hitze aufzuhalten. Oder es geht um den Umgang mit Gefühlen. Um beim Eisbär-Beispiel zu bleiben: Die Kinder müssen sich verstanden fühlen, es muss nicht immer eine Lösung geben. Das gelingt, indem man ihnen zeigt, dass man ihre Eindrücke und Sorgen nachvollziehen kann: „Ja, es ist wirklich doof, dass es den Eisbären nicht so gut geht.“

Für die Fachkräfte selbst kann der Klimawandel auch mit Unsicherheiten verbunden sein.

Wir als Erwachsene müssen uns erst einmal selbst darüber klar werden, was das Thema mit uns macht, damit wir den Kindern einen stützenden Rahmen bieten können. Wir müssen unsere eigenen Klimagefühle sortieren, Klimatrauer verarbeiten und mit Klimaangst umgehen, damit wir nicht überfordert sind, wenn Kinder das Thema ansprechen.

Das ist wahrscheinlich einfacher gesagt als getan. Wie gelingt es mir, mit dem Thema selbst gut umzugehen?

Wir wissen, dass es bei globalen Krisen in Bezug auf das eigene Ohnmachtserleben hilft, wieder handlungsfähig zu werden. Für Fachkräfte kann das im Kleinen bedeuten, mit den Kindern ein Insektenhotel zu bauen. Das hält zwar das Artensterben nicht auf, aber es ist mein Beitrag und passt zu meinen Werten. Erwachsene haben außerdem die Fähigkeit zum abstrakten Denken. Ich kann auf der kollektiven Ebene denken und verstehe deshalb auch, dass die Welt nicht davon gerettet ist, dass ich auf mein Schnitzel verzichte. Also schaue ich auf der systemischen, auf der gesellschaftlichen Ebene, wie ich meinen Teil dazu beitragen kann, positive Veränderungen zu bewirken. Das kann in der Kita zum Beispiel darin bestehen, der Kitaleitung oder dem Träger das Programm Bildung für nachhaltige Entwicklung – kurz: BNE – näherzubringen und es in der Kita einzuführen.

Das setzt viel Engagement voraus. Nicht alle können diese Energie aufbringen.

Wir müssen unsere eigenen Grenzen anerkennen. Manchmal sind die kleinen Alltagsorgen wichtiger als globale Probleme. Also ganz banal: Erst kaufe ich ein und koche mir etwas; wenn ich dann noch Zeit und Energie habe, engagiere ich mich für den Klimaschutz. Man muss die Balance finden zwischen kollektiver Wirksamkeit und Selbstfürsorge, ansonsten hält man es langfristig nicht durch. Hinzu kommt, dass ich lernen muss, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann. Bei der Verarbeitung ist es hilfreich, darüber zu sprechen und sich verstanden zu fühlen. Mit den Klimawandel-Ängsten verhält es sich so ähnlich wie bei Liebeskummer: Man muss da halt durch.

Was kann ich tun, wenn Kolleginnen und Kollegen den Klimawandel nicht ernst nehmen und Gespräche deshalb schwierig sind?

Die Menschen dürfen nicht den Eindruck haben, dass man ihnen Schuldgefühle machen will oder ihnen etwas vorschreiben möchte. Darauf reagieren sie reaktant: Sie reagieren also trotzig, weil sie sich in ihrer Freiheit eingeschränkt fühlen. Es geht darum, nicht moralisierend aufzutreten, sondern offen zu sein und mit einer neugierigen Haltung zu versuchen, den Standpunkt und Werte der anderen Person zu verstehen. Dann lassen sich Argumente finden, warum dem Gegenüber Klimaschutz wichtig sein sollte – sei es aus Gründen des Gesundheitsschutzes, des Gerechtigkeitsempfindens oder der wirtschaftlichen Stabilität des Landes. Es gibt auch Menschen, die bei dem Thema überreagieren oder gar nicht mehr zuhören. Dann ist es sinnvoll, das Wort „Klima“ zu vermeiden: „Findest du nicht, dass unser Außengelände mit Begrünung und einem Insektenhotel schöner aussehen würde?“

Haben Sie Tipps für Kitas, die sich mit dem Klimawandel auseinandersetzen wollen?

Die Bewegung „Parents for Future“ hat sich das „Klimamonster Kit“ ausgedacht. Auf dieser [Webseite](#) sind viele Ideen für Projekte und Materialien wie Bücher zusammengestellt, mit denen auch Fachkräfte in Kitas arbeiten können. Es gibt auch ein Klima-Projekt ganz konkret für Kitas, den [Klimafuchs](#).

Anleitung: Wie viel CO² kann ein Baum speichern?

In Deutschland werden pro Kopf und Jahr ca. 10,8 t CO² ausgestoßen.

Die Spannweite beträgt 7 bis 14 t pro Kopf – je nach Lebensstil.

In manchen Ländern der Erde beträgt der Emissionswert pro Kopf nur 1t CO². Fair und für unseren Planeten zu verkraften wäre ein durchschnittlicher Ausstoß von 2t CO² pro Kopf und Jahr.

Bäume, Moore, Wasserpflanzen und Boden können CO² aus der Luft filtern und speichern.

1m³ Holz entspricht ungefähr dem Speicherplatz für 1t CO².

Das kann gemessen werden über den Brusthöhendurchmesser (BHD).

Auf 1,30m Höhe wird der Stammumfang gemessen und daraus der Durchmesser errechnet:

Umfang	Durchmesser	CO ² -Speicher
60 cm	20 cm	2 Tonnen
95 cm	30 cm	4 Tonnen
125 cm	40 cm	6 Tonnen
190 cm	60 cm	8 Tonnen
250 cm	80 cm	10 Tonnen

Hinweis: Die Werte sind gerundet und stark vereinfacht! Es geht darum, eine Vorstellung von der Menge an Wäldern zu bekommen, die notwendig ist, um die durch unseren Lebensstil entstehenden CO²-Emissionen aus der Atmosphäre zu ziehen.

Wie kannst du deinen CO₂-Ausstoss reduzieren?

Schreibe oder male auf einen Zettel, was du schon gut machst.

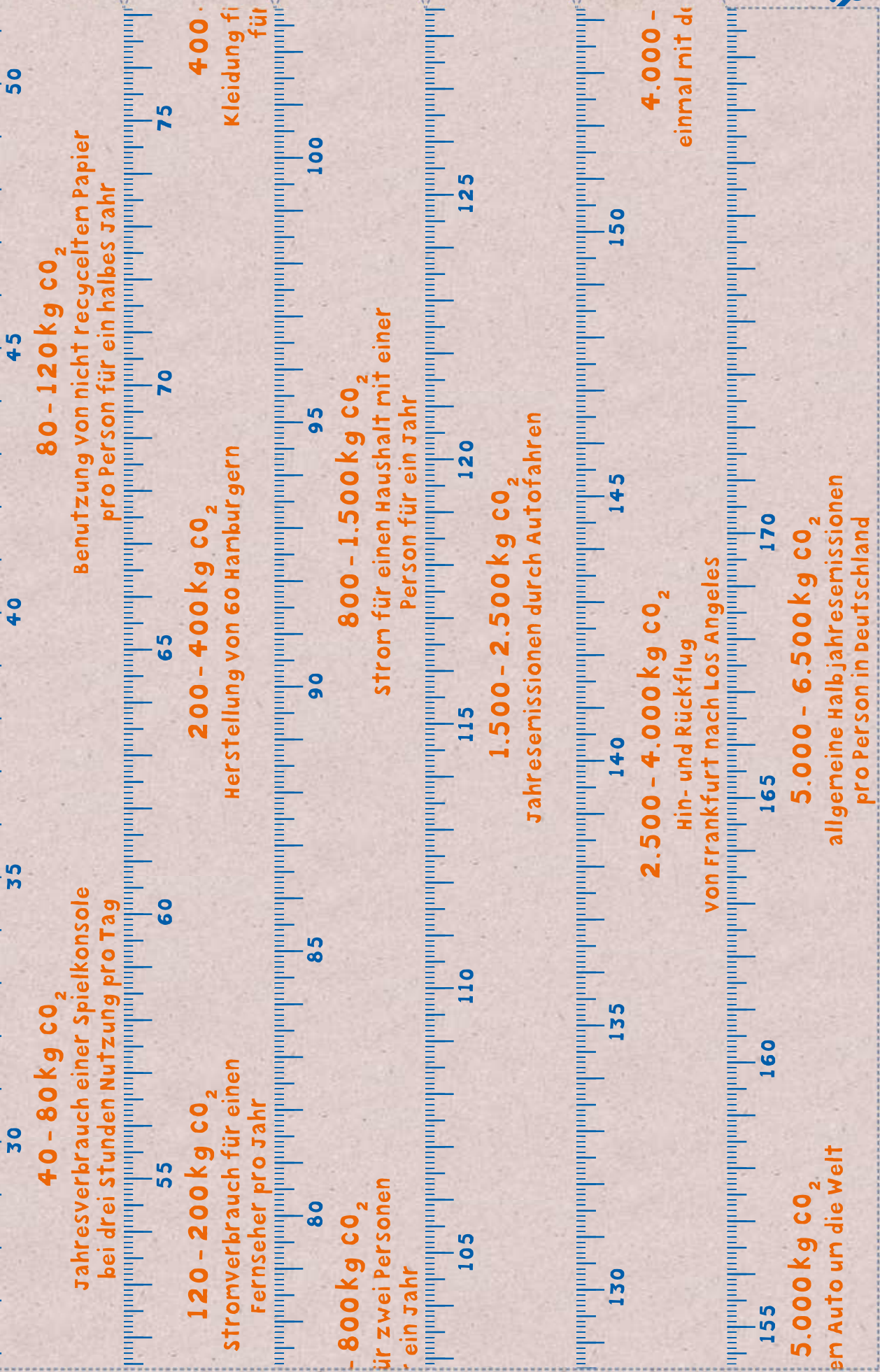
Legt die Zeichnungen in Kreis aus. Wähle die Zeichnung / Idee von jemand anderem aus, was du ab jetzt auch machen möchtest.

Das CO₂ Maßband zum Ausdrucken



So viel CO₂ ist in
diesem Baum gebunden.

← Auf 1,30 m
Baumhöhe messen



Das CO₂ Maßband zum Ausdrucken



so kannst du jährlich die gleiche Menge CO₂ einsparen, die dieser Baum speichert.

← Auf 1,30 Baumhöhe

40 - 80 kg CO₂
sechs bis acht Glühbirnen
durch LEDs ersetzen

80 - 120 kg CO₂
plastikverpackungsfrei leben

200 - 400 kg CO₂
Secondhand-Kleidung kaufen statt Neukauf

400
Wohnfläche
30m² pro Person

800 kg CO₂
Flüge auf unter
500 km reduzieren

800 - 1.500 kg CO₂
Fleischkonsum auf maximal ein- bis zweimal
pro Woche reduzieren

1.500 - 2.500 kg CO₂
autofrei leben

2.500 - 4.000 kg CO₂
als Familie (vier Personen) vegan leben

4.000 -
Urlaub in der
Bavaria in Ägypten

5.000 kg CO₂
Ausland anstatt
Urlaub machen

5.000 - 6.500 kg CO₂
Hin- und Rückflug nach Australien vermeiden

Merkzettel: Wie gehe ich mit Klimaangst um?

Klimaangst kann Gefühle wie Lähmung, Überforderung, Hilflosigkeit, Schuldgefühle auslösen. Diese tendenziell negativ behafteten Gefühle können uns daran hindern, aktiv etwas zu tun.

Allerdings gibt es gute Möglichkeiten, diesen Zustand zu verändern und ins Positive zu drehen:

1. Ich stehe nicht alleine da mit meinen Gefühlen.
2. Mit Freunden, Familie, Bekannten darüber sprechen hilft nicht nur mir, sondern auch den anderen.
3. Alle Emotionen sind wichtig und berechtigt, sie sind Auslöser für zielgerichtetes Handeln, wenn wir sie erkennen und akzeptieren.
4. Wir müssen akzeptieren, dass wir nicht die gesamte Welt verändern können. Es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen.
5. Klarheit über das eigene Verhalten unterstützt uns, in kleinen Schritten Veränderungen anzugehen.
6. Niemand macht immer alles richtig!
7. Es ist noch nicht zu spät. Menschengemachte Veränderungen können auch von Menschen rückgängig gemacht werden.
8. Gemeinsame (Klima-)Aktivitäten bringen nicht nur mehr, sie machen auch Spaß und stecken andere an.

Resilienzstrategien

- Achtsamkeit: Gefühle zulassen und durchfühlen
- Gespräche führen, gemeinsam verarbeiten
- Abgrenzungsfähigkeit (den eigenen Toleranzbereich kennen)
- Krise als Chance zur Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstfürsorge, Sport, Natur
- Dankbarkeit
- (Selbst-)Mitgefühl
- Werteorientiertes Handeln, z.B. Klima-Engagement
- Akzeptanz – auch die der Verschlechterung von Zuständen
- Hoffnung, wo sie angemessen ist

➔ Gesund mit eigenen Gefühlen umgehen

➔ Wirksam und gemeinsam handeln



MIT KINDERN ÜBER DIE KLIMAKRISE REDEN

Wie Eltern und Bezugspersonen
klimabezogenen Sorgen ihrer Kinder
begegnen können

1

BILDEN SIE SICH WEITER

Dies beinhaltet auch eine eigene emotionale Auseinandersetzung mit der Klimakrise, um zu einem tieferen Krisenverständnis zu erlangen und anschließend Kindern ein Gefühl von Sicherheit vermitteln zu können.



2

KOMMEN SIE INS HANDELN



Finden Sie Wege des eigenen Engagements. So übernehmen Sie eine Vorbildfunktion und beugen Parentifizierung vor. Arbeiten Sie mit dem Kindergarten / der Schule Ihres Kindes zusammen.

3

REDEN SIE ALLTAGSNAH, WAHRHEITSGEMÄSS UND OFFEN

Beachten Sie dabei die Bedürfnisse Ihres Kindes und schließen Gefühle als verständliche Reaktion auf die Krise ins Gespräch mit ein.



4

KEIN REDEN OHNE HANDELN



Dies kann bei Kindern und Jugendlichen Gefühle von Ohnmacht, Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit verstärken.

5

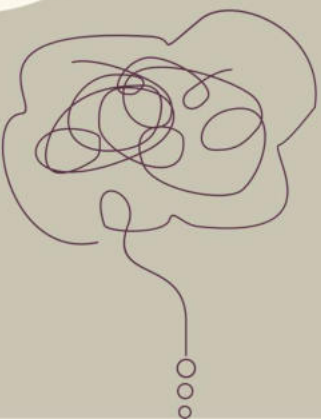
NICHT SAGEN, DASS ALLES GUT WIRD

Dies kann dazu führen, dass Kinder und Jugendliche sich nicht ernst genommen fühlen.



STEFANIE
DRIEßEN

Stressbewältigung in der Klimakrise



Stressbewältigung in der Klimakrise

Stefanie Drießen

0178/ 3989086
driessen.s@gmx.de

Stress = Unspezifische Reaktion des Organismus auf innere und äußere Reize, die auf eine Bewertung folgt.

Stressphysiologie und Funktionen

- die Stressreaktion setzt im Organismus Energien frei, um anfallende Herausforderungen zu bewältigen (evolutionäre Komponente)
- bis zu einer individuellen Schwelle, abhängig von multiplen Faktoren, fördert die Stressreaktion die Leistungsfähigkeit
- eine dauerhafte Ausschüttung der Stresshormone und fehlende Entspannungsphasen können zu psychischen und physischen Langzeitbeeinträchtigungen führen
- durch die Stressreaktion werden Hirnfunktionen aktiv, die alarmierend wirken und strategisches Agieren wird erschwert

Kognitive Dissonanz

Aversiver Zustand, bei dem Kognitionen sowie Kognitionen und Verhalten widersprüchlich sind und zu Anspannungen führen können



Jeder Organismus hat einen individuellen Umfang, um mit Belastungen umzugehen. Alle Organismen eint, dass geeignete Ventile Belastungen abbauen können.

Action

Beliefs

Consequences

Nicht die Situation löst die Stressreaktion aus, sondern die bewertenden Gedanken.

Prävention mentaler Gesundheit

Aufenthalt in natürlicher Umgebung

- Biophilia Hypothese: genetisch verankerte Verbundenheit mit der Natur
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und positiver Emotionen
- Reduktion negativer Affekte

Achtsamkeit & Entspannung

- verringerte Amygdala - Aktivität und gesteigerte Konnektivität mit PFC
- Senkung von Cortisolspiegel, Blutdruck und Herzfrequenz
- Steigerung positiver Affekte und Gefühl von Lebenszufriedenheit

1. Hebel: Gesund mit eigenen Gefühlen umgehen

Gefühle....

.... zulassen

.... anerkennen

.... besprechen

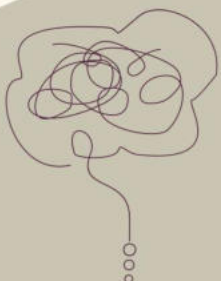
- Bewältigungsstrategien, Potenziale & Grenzen kenne
- Emotionsregulation, auch im Austausch mit anderen
- bewusste funktionale, positive Gedanken

Akute Regulation durch ...

.... sensorische Skills

... bewusste Atmung

... Erdung - Spüren des Hier & Jetzt



Stefanie Drießen

Stresstrainerin, Erzieherin, Sozialpädagogin,
Erlebnispädagogin, Verfahrensbeistand, Kinderschutzfachkraft,
Psychologin im Studium

Aktivierung Parasympathikus durch ...
.... PMR
... Meditation
... Bodyscan
... Achtsamkeit
... Aufenthalt in der Natur
... Bewegung

Stefanie Drießen
0178/ 3989086
driessen.s@gmx.de

Ruminationen durchbrechen

- Gedanken - Stop
- Gedanken - Urlaub
- Päckchenübung

2. Hebel: Wirksam und gemeinsam handeln

Veränderung dysfunktionaler Gedanken in hilfreiche Ansätze



Zuverlässige und positive Informationen:
<https://www.deutsches-klima-konsortium.de>
<https://goodnews.eu/>



Realistische Zielsetzungen, die Zufriedenheit generieren
Spezifisch
Messbar
Attraktiv
Realistisch
Terminiert



Gemeinschaftliches Handeln

- mit Menschen bei denen man sich wohl fühlt
 - Wirksamkeit erleben durch umsetzbare Veränderungen im Alltag
- <https://daskannstdutun.de/konkrete-schritte/>



Pausen & Rückzug

- schmälern nicht das Engagement
- sind wichtig, um neue Kraft und Ideen zu generieren

Resilienz in der Klimakrise



Mentales Wohlbefinden

- Selbstakzeptanz: Sorgen & Ängste akzeptieren, nicht bewerten
- Autonomie : sich informieren und im eigenen Wirkungskreis engagieren
- Erfülltes soziales Leben : Austausch mit Gleichgesinnten
- Persönliches Wachstum : Lernerfahrungen wahrnehmen und als Chance nutzen
- Fähigkeit zur Umweltgestaltung: Persönliche Umgebung anpassen
- Lebenssinn : den Sinn des eigenen Handelns hervorheben

Stefanie Drießen

Stresstrainerin, Erzieherin , Sozialpädagogin,
Erlebnispädagogin, Verfahrensbeistand, Kinderschutzfachkraft,
Psychologin im Studium

Salutogenese nach Antonovsky

Ziel: Faktoren stärken, die Menschen auf dem Kontinuum in Richtung Gesundheit bewegen

→ Hohes Kohärenzgefühl = hohe Widerstandskraft

Kohärenz besteht aus:



- Verstehbarkeit: Ereignisse einordnen zu können schafft ein Gefühl von Sicherheit
- Sinnhaftigkeit: Herausforderungen als lohnenswert sehen - so ergibt das Leben einen Sinn
- Handhabbarkeit: Wissen über vorhandene Ressourcen, um Herausforderungen anzunehmen

Resilienz in der Klimakrise für Kinder

- Naturerfahrungen ermöglichen : Baumfreundschaften, Naturerkundungen oder Gartengestaltung
- Selbstwirksamkeit & Handlungsfreude erleben: Müll - und Energiedetektive
- Förderung emotionaler Ausdrucksweise: Offene päd. Haltung, altersgerechte Informationen ohne Katastrophisieren mit Blick auf realistische Handlungsmöglichkeiten der Kinder, Daily Good News
- Gemeinschaftsgefühle schaffen: Umwelt - AG, positive Narrative fokussieren, Rituale und Naturerfahrungen mit Bindung zur Natur, Angebote für Eltern
- Beruhigung & Entspannung: Baum - Atmung, Wolken - Reise, Geräusche - Landkarte, Herz für die Erde, Kinder - PMR

Kollektive
Leistungen
In
Meinem
Ausmaß

- Gemeinsam schafft man mehr und das Gemeinschaftsgefühl stärkt das mentale Wohlbefinden
- Aktivitäten jeglicher Art gelingen am besten, wenn sie mit den eigenen Werten korrelieren und persönliche Mehrwerte schaffen
- Wirkung kann nur im eigenen Wirkungskreis erzielt werden - Wirkungskreise können erweitert werden
- Nicht veränderbare Umstände zu akzeptieren und den persönlichen Umgang damit zu regulieren, kann Unwohlsein vorbeugen
- Emotionen gehören dazu und zeigen an, was sich gut und eher schlecht anfühlt - die Regulation negativer Emotionen hilft beim strategischen Denken