

# Krisenzustand Klima und Psyche

Auswirkungen erkennen, guten  
Umgang finden, Resilienz stärken

**Wie machen wir Kinder  
und Jugendliche stark?**

Fachtag für Kinder- und Jugendhilfe  
am 29.11.2024

Landratsamt Ludwigsburg

Christina Stahl



<https://psychologistsforfuture.de>  
[mail@psychologistsforfuture.de](mailto:mail@psychologistsforfuture.de)  
[stuttgart@psychologistsforfuture.de](mailto:stuttgart@psychologistsforfuture.de)  
Christina Stahl

Mont St. Michel, Normandie

"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY-SA-NC

# Gliederung

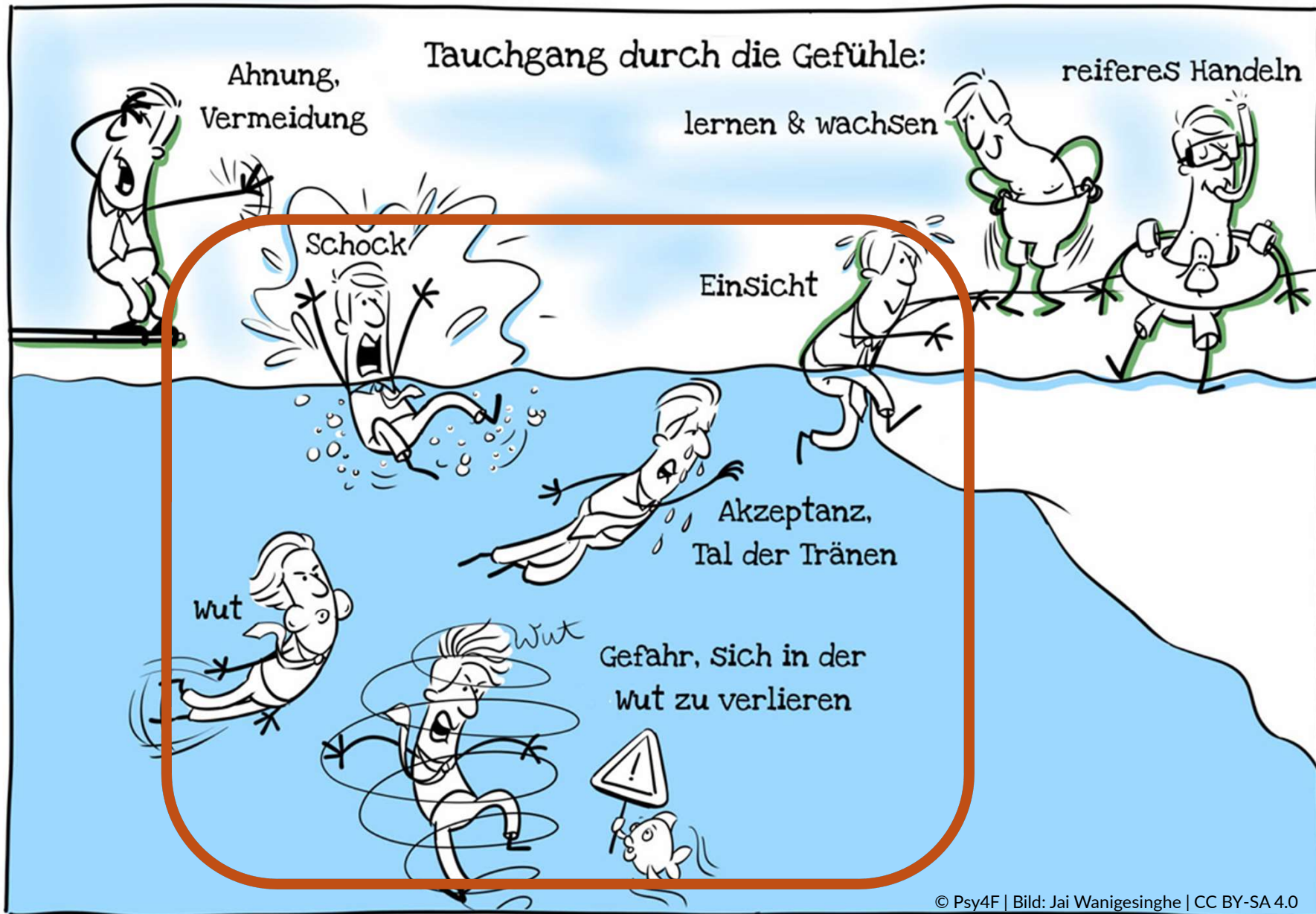
1. Tauchgang durch die Klimagefühle  
– ein Heldenweg
2. Psychoedukation
3. Umgang mit Klimagefühlen und Stärkung der Resilienz



<https://psychologistsforfuture.de>  
mail@psychologistsforfuture.de  
stuttgart@psychologistsforfuture.de  
Christina Stahl

"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY-NC





<https://psychologistsforfuture.de>  
mail@psychologistsforfuture.de  
stuttgart@psychologistsforfuture.de  
Christina Stahl

# Gliederung

## 2. Psychoedukation



<https://psychologistsforfuture.de>  
[mail@psychologistsforfuture.de](mailto:mail@psychologistsforfuture.de)  
[stuttgart@psychologistsforfuture.de](mailto:stuttgart@psychologistsforfuture.de)  
Christina Stahl

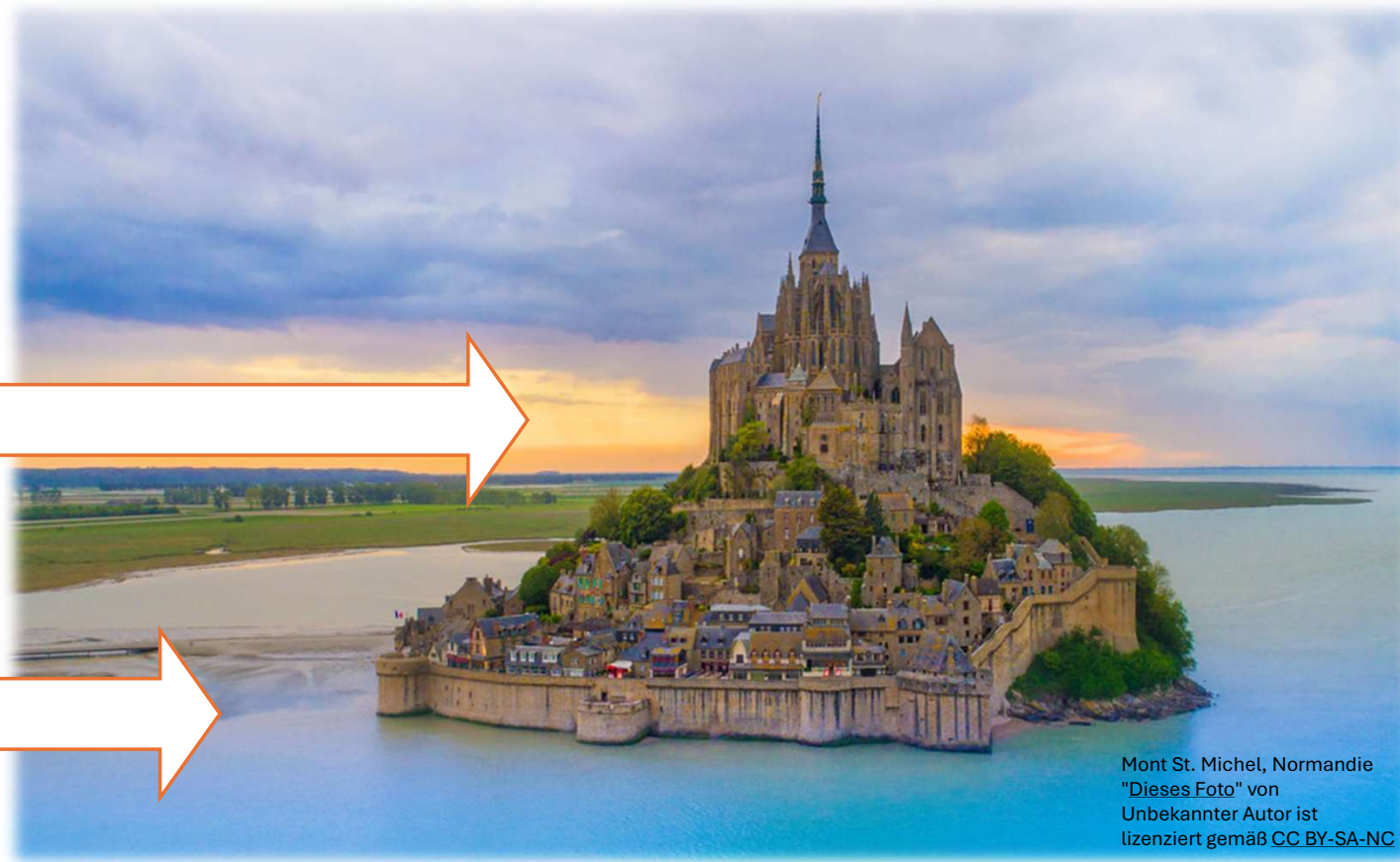
"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY-NC



# Individuelle psychische Verarbeitung – die Komplexlandschaft



<https://psychologistsforfuture.de>  
mailto:psychologistsforfuture.de  
stuttgart@psychologistsforfuture.de  
Christina Stahl



Ich-Komplex

Das  
persönliche  
Unbewusste

Mont St. Michel, Normandie  
"Dieses Foto" von  
Unbekannter Autor ist  
lizenziert gemäß [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Ernst, Franke,  
Franzkowiak (2022);  
Kast (1998);  
Bovensiepen (2019)

Einflüsse aus  
Familien-System

Einflüsse aus  
Schule/KiGa

Einflüsse aus der  
erweiterten Umwelt



"Dieses Foto" von  
Unbekannter Autor ist  
lizenziiert gemäß CC BY-SA-NC

Kollektive und  
individuelle  
Ressourcen und  
Resilienz-Faktoren

Intrapsychische  
Entwicklungs-  
anforderungen

Bewältigung von  
bisherigen  
Entwicklungsaufgaben

Genetische Faktoren,  
Transgenerational  
weitergegebene  
Vulnerabilitäten



<https://psychologistsforfuture.de>  
mailto:psychologistsforfuture.de  
stuttgart@psychologistsforfuture.de  
Christina Stahl

Einflüsse aus  
Familien-System

Einflüsse aus  
Schule/KiGa

Einflüsse aus der  
erweiterten Umwelt



"Dieses Foto" von  
Unbekannter Autor ist  
lizenziert gemäß CC BY-SA-NC

Kollektive und  
individuelle  
Resilienz  
B...

Intrapsychische  
Entwicklungs-  
anforderungen

Genetische Faktoren,  
Transgenerational  
weitergegebene  
Vulnerabilitäten

# Anzeichen für psychische Belastung

---



<https://psychologistsforfuture.de>  
[mail@psychologistsforfuture.de](mailto:mail@psychologistsforfuture.de)  
[stuttgart@psychologistsforfuture.de](mailto:stuttgart@psychologistsforfuture.de)  
Christina Stahl





## Reaktionen von Kindern auf Belastung:

---

- Unspezifische Symptome, teilweise psychosomatisch
- Affektschwankungen und impulsive Durchbrüche
- Hyper- oder Hypo-arousal auf Reize
- Ängste (z.B. Trennungsängste)
- Sozialer Rückzug
- Regressive Verhaltensweisen (z.B. Wiedereinnässen)
- Wiederholung des Erlebten im Spiel



<https://psychologistsforfuture.de>  
[mail@psychologistsforfuture.de](mailto:mail@psychologistsforfuture.de)  
[stuttgart@psychologistsforfuture.de](mailto:stuttgart@psychologistsforfuture.de)  
Christina Stahl

## Reaktionen von Jugendlichen auf Belastung:

---

- Nähert sich Reaktionen von Erwachsenen an
- Zunahme von gerichteter Aggression
  - Gegen sich selbst gewandt (z.B. NSSV)
  - Oder gegen andere gewandt (häufige Konflikte, Gewalt)
- Substanzkonsum und Risikoverhalten
- Emotionales Abstumpfen (Taubheit)
- Zunehmend kognitive Verarbeitung des Erlebten



<https://psychologistsforfuture.de>  
[mail@psychologistsforfuture.de](mailto:mail@psychologistsforfuture.de)  
[stuttgart@psychologistsforfuture.de](mailto:stuttgart@psychologistsforfuture.de)  
Christina Stahl

# Gliederung

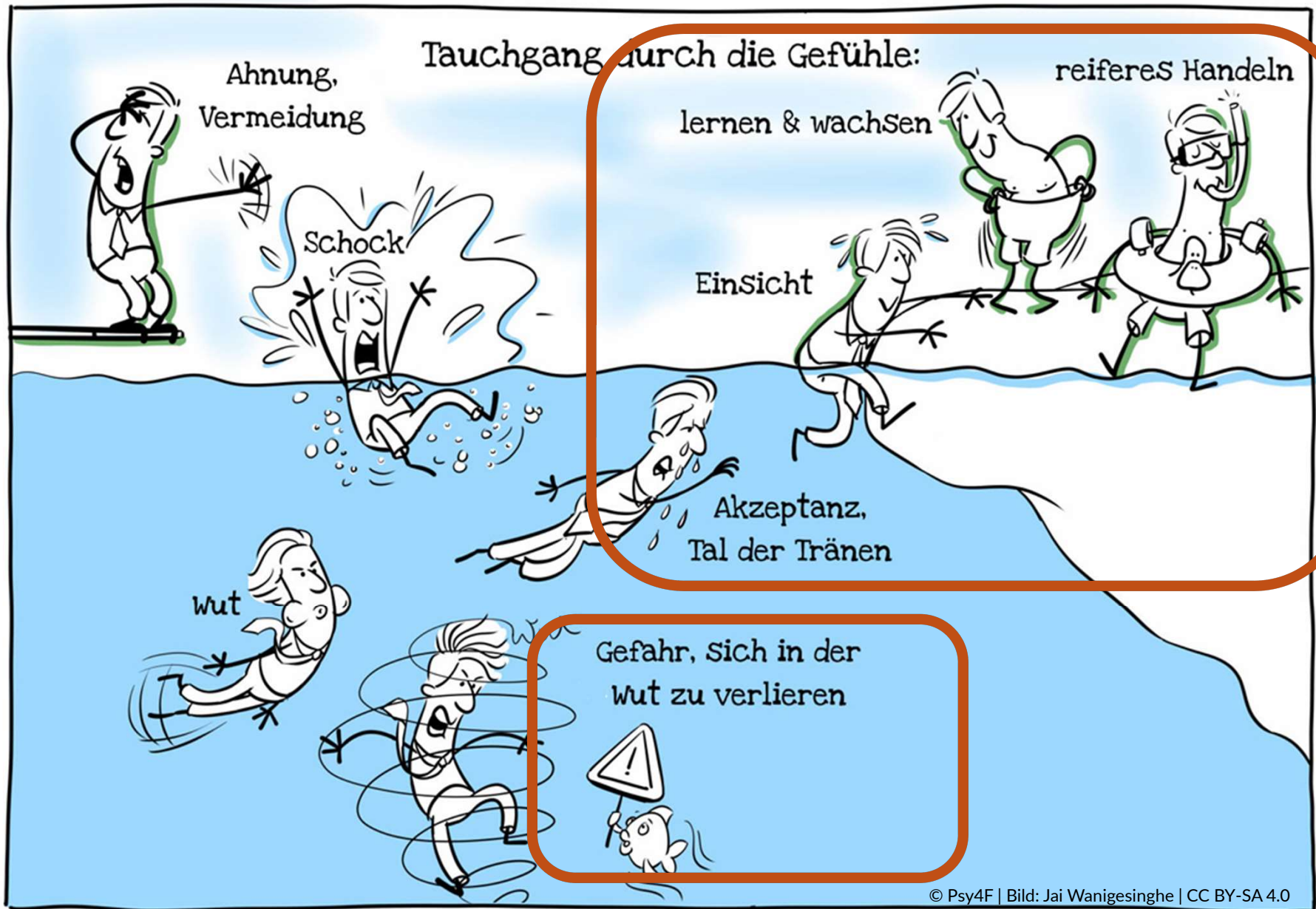
3. Umgang mit  
Klimagefühlen und  
Stärkung der Resilienz



<https://psychologistsforfuture.de>  
[mail@psychologistsforfuture.de](mailto:mail@psychologistsforfuture.de)  
[stuttgart@psychologistsforfuture.de](mailto:stuttgart@psychologistsforfuture.de)  
Christina Stahl

"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY-NC





<https://psychologistsforfuture.de>  
mailto:psychologistsforfuture.de  
mailto:stuttgart@psychologistsforfuture.de  
Christina Stahl

# Einschätzung der Lage



Was zeigt der junge Mensch

- Direkt beobachtbares Verhalten
- Berichte über Verhalten in anderen Lebensbereichen

Belastung

- Aktuelle Belastungen aus persönlichen Bereichen: Schule/KiGa, Familie, Freunde, Wohnen
- Aktuelle Belastungen aus der erweiterten Umwelt
- Psychische Vulnerabilität aufgrund von Vorbelastungen

Ressource

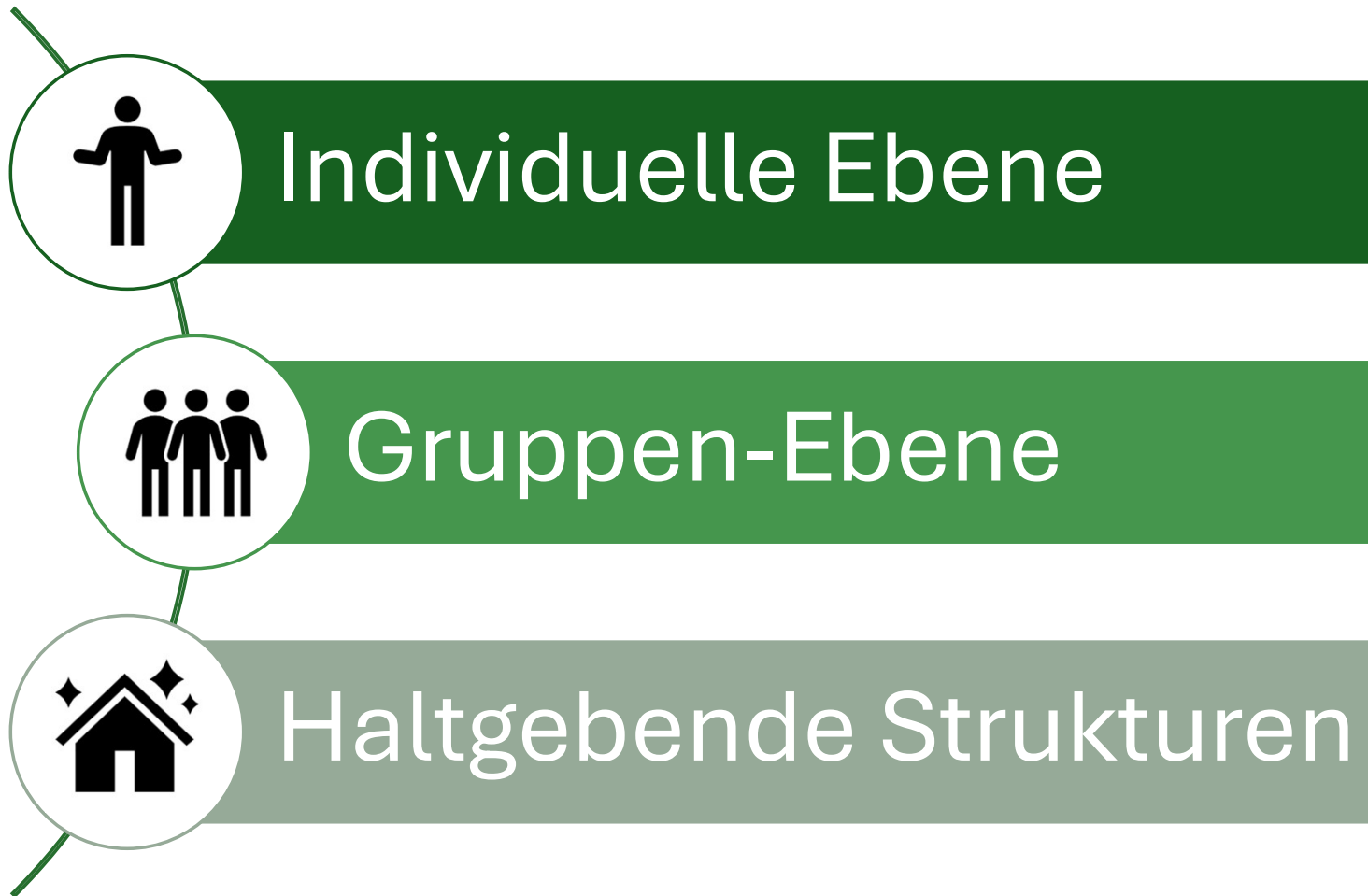
- Persönliche Ressourcen
- Ressourcen der den jungen Mensch umgebenden Systemen

Was erlebe ich als Fachkraft

- Reaktionen im Kontakt mit dem jungen Menschen
- Gefühle, Gedanken, körperliche Reaktionen...

Welche unterstützenden Maßnahmen könnten dem Kind/Jugendlichen oder der Familie helfen?







# Stärkung des Ich-Komplexes



<https://psychologistsforfuture.de>  
mailto:psychologistsforfuture.de  
stuttgart@psychologistsforfuture.de  
Christina Stahl



Mont St. Michel, Normandie  
"Dieses Foto" von  
Unbekannter Autor ist  
lizenziert gemäß CC BY-SA-NC

Stärkung der  
zwischen-  
menschlichen  
Fähigkeiten

Stärkung der  
innerpsychischen  
Verarbeitungsfähigkeit

Stärkung der  
emotionalen  
Widerstandsfähigkeit

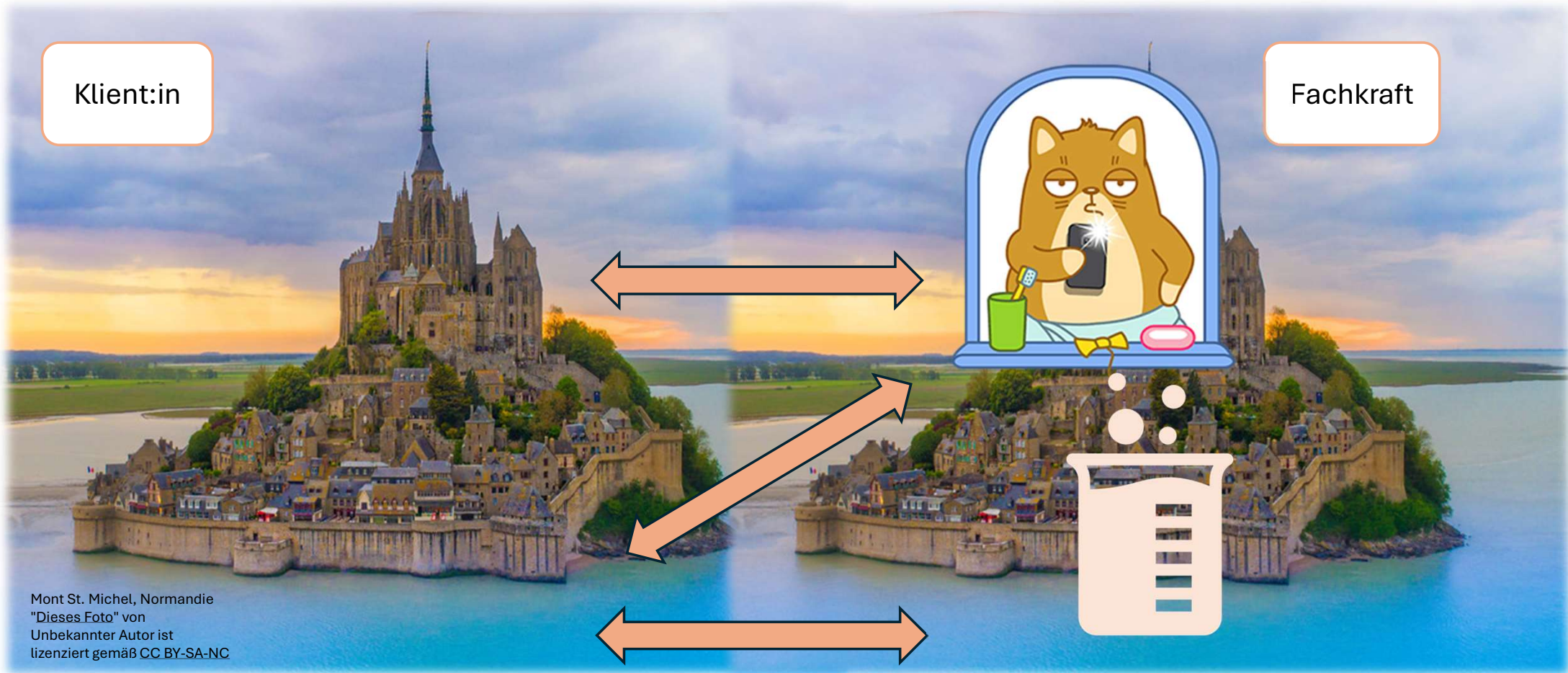
# Sie als wichtigstes Werkzeug



<https://psychologistsforfuture.de>  
mail@psychologistsforfuture.de  
stuttgart@psychologistsforfuture.de  
Christina Stahl

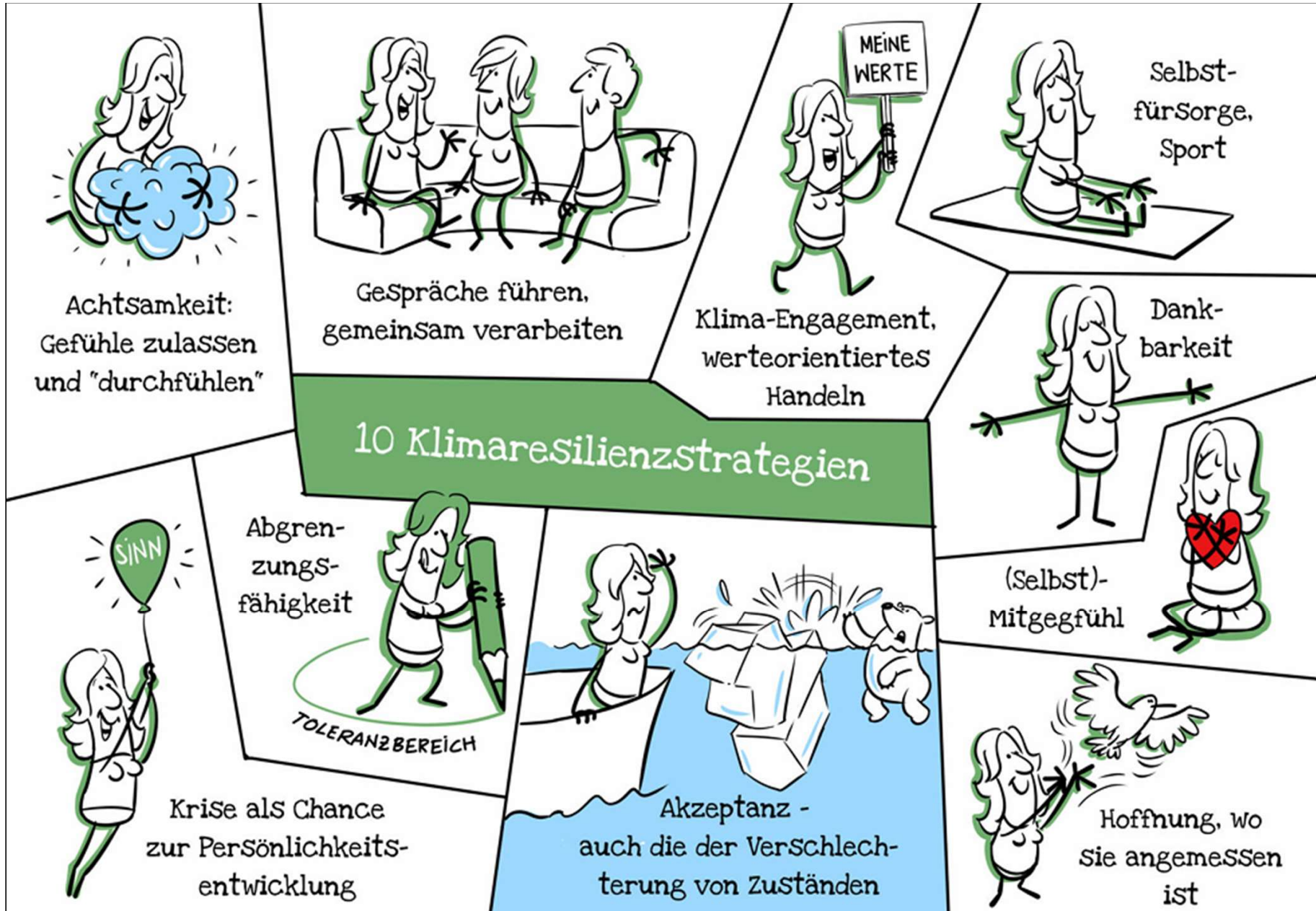
Klient:in

Fachkraft



Mont St. Michel, Normandie  
"Dieses Foto" von  
Unbekannter Autor ist  
lizenziert gemäß CC BY-SA-NC









**Achtsamkeit in der Natur**

5-4-3-2-1 Übung

An einem wohligen Ort in der Natur

Auf der Suche nach den Elementen



**Creative Writing**

Brief an die Erde

Brief vom älteren Ich




**Sharing Circle**

Wer oder was gibt die Hoffnung?

Was ist dir in der letzten Woche gut gelungen?

Wo hat sich Verzicht gut angefühlt?

Wo wollen wir in 10 Jahren sein?



**Klimaspiele**

Klimatiere, Klima X

Psy4F Spielend durch die Klimakrise

Bildungsmaterialien



**Gruppen-Engagement stärken**

Regionale Gruppen

Digitale Communities

AGs in der jeweiligen Institution

Bereits vorhandene Gruppen stärken

**Integration in einen verlässlichen, stabilen und sicheren äußeren und inneren Rahmen**

# Zusammenfassung

## Wie machen wir Kinder und Jugendliche stark?

- Kümmern Sie sich zuerst um sich selbst!
  - Selbstfürsorge und Psychohygiene
  - Vernetzung auf kollegialer Ebene, usw.
- Stärkung der Emotionswahrnehmung und Selbst-Regulationsfähigkeiten
- Stärkung des Selbstwirksamkeitsgefühls
- Beziehungen fördern und die Kraft der Gruppe nutzen
- Aufbau haltgebender Strukturen
- Aufbau eines stabilen psychosozialen und bei Bedarf psychotherapeutischen Netz



<https://psychologistsforfuture.de>  
mail@psychologistsforfuture.de  
stuttgart@psychologistsforfuture.de  
Christina Stahl



Mont St. Michel, Normandie

"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY-SA-NC

# Hilfreiche Links und Adressen

- Beratung für Engagierte, themenoffen:  
[beratung@psychologistsforfuture.org](mailto:beratung@psychologistsforfuture.org)
- Telefonsprechstunde für belastete Engagierte:  
[+49 \(6721\) 9498999](tel:+4967219498999) (dienstags 18-19 Uhr, freitags 8-9 Uhr)
- Materialsammlung: [Beratung – Psychologists / Psychotherapists for Future e.V.](#)
- Hilfreiche Meditationsübungen:  
<https://insighttimer.com/malteklar>, [So wirkt die 5-4-3-2-1 Übung bei Angstzuständen - Insight Timer Blog](#)



# Literaturverzeichnis (1)

- Albert, M., Hurrelmann, K., Quenzel, G., Schneekloth, U., Ingo, L., Utzmann, H., & Wolfert, S. (2019). Jugend 2019 – 18. Shell Jugendstudie. Eine Generation meldet sich zu Wort. Beltz.
- Asbrand, Julia; Peter, Felix; Calvano, Claudia; Dohm, Lea (2024): Umgang mit gesellschaftlichen Krisen im Schulalltag. Göttingen.Hogrefe Verlag.
- Bovensiepen, Gustav (2019): Die Komplextheorie. Ihre Weiterentwicklungen und Anwendungen in der Psychotherapie. Kohlhammer. Stuttgart.
- Center for Research on Environmental Decisions (2009). The Psychology of Climate Change Communication. A Guide for Scientists, Journalists, Educators, Political Aides, and the Interested Public. New York: Columbia University. [http://guide.cred.columbia.edu/pdfs/CREDguide\\_full-res.pdf](http://guide.cred.columbia.edu/pdfs/CREDguide_full-res.pdf) (15.07.2020).
- Dohm, L., Peter, F., & Rodenstein, B. (2020). Wenn Warnungen ungehört verhallen – Psychische Prozesse im Umgang mit der Klimakrise. *report psychologie*, 2/2020, 2–5.
- Ernst, G., Franke, A., Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. Alphabetisches Verzeichnis der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. DOI: 10.17623/BZGA:224 i118-2.0, [https://www.researchgate.net/profile/Peter-Franzkowiak/publication/360271216\\_Stress\\_und\\_Stressbewaeltigung\\_2022\\_version/links/626d1950dc014b437975d975/Stress-und-Stressbewaeltigung-2022-version.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Peter-Franzkowiak/publication/360271216_Stress_und_Stressbewaeltigung_2022_version/links/626d1950dc014b437975d975/Stress-und-Stressbewaeltigung-2022-version.pdf) (10.11.2024)
- Habibi-Kohlen, D. (2021). Zur zeitbedingten Abwehr der Klimakrise. Wie wir uns die Klimakrise bedeutungslos machen und wie der Zeitgeist uns dabei hilft. In: Dohm, L., Peter, F. & Van Bronswijk, K. (2021). *Climate Action. Psychologie der Klimakrise. Handlungshemmnisse und Handlungsmöglichkeiten*. Psychosozial Verlag, Gießen.
- Hagedorn, G., & Peter, F. (2021). Was müssen wir anders machen? Wie wir uns und unseren Kindern eine Zukunft gewinnen. In L. Dohm, F. Peter, & K. van Bronswijk (Hrsg.), *Climate Action – Psychologie der Klimakrise. Handlungshemmnisse und Handlungsmöglichkeiten* (S. 175–208). Psychosozial-Verlag. <https://doi.org/10.30820/9783837978018-175>
- Havinghurst, R. (1972): *Developmental tasks and education*. New York. McKay.

# Literaturverzeichnis (2)

- Heidenreich, Verena (2024): Bildung für nachhaltige Entwicklung und die Klimakrise. Umgang mit Emotionen und Wege zur Stärkung psychischer Resilienz. Unveröffentlichte Präsentation.
- Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R. E., Mayall, E. E., Wray, B., Mellor, C., & Susteren, L. van. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey. *The Lancet Planetary Health*, 5(12), e863–e873. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3)
- Kast, Verena (1998): Komplextheorie gestern und heute. Empirische Forschung in der Jungschen Psychologie. *Analytische Psychologie* 29: 296-216.
- Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, 18(5), 625–642. <https://doi.org/10.1080/13504622.2011.637157>
- Peter, F., Asbrand, J. (2024): Unterstützung junger Menschen in gesellschaftlichen Krisenlagen . Research Gate. [https://www.researchgate.net/publication/385132247\\_Unterstuetzung\\_juenger\\_Menschen\\_in\\_gesellschaftlichen\\_Krisenlagen](https://www.researchgate.net/publication/385132247_Unterstuetzung_juenger_Menschen_in_gesellschaftlichen_Krisenlagen), DOI [10.23668/psycharchives.15520](https://doi.org/10.23668/psycharchives.15520)
- Sreeck-Fischer, A. (2021): Jugendliche zwischen Krise und Störung. Herausforderungen für die psychodynamische Psychotherapie. Stuttgart. Schattauer.
- Sinus-Institut (2019). Klimaschutz-Umfrage: Die Jugend fühlt sich im Stich gelassen. <https://www.sinus-institut.de/veroeffentlichungen/meldungen/detail/news/klimaschutz-umfrage-die-jugend-fuehlt-sich-im-stich-gelassen/news-a/show/news-c/NewsItem> (15.07.2020).
- Ulrich, B. (2022): Sieben auf einen Streich. *Die Zeit*. Nr. 13-24. März 2022, S.4
- Van Bronswijk, K., Komm, J.-O. & Zobel, I. (2021). Die Evolution der Drachen der Untätigkeit. Aktuelle Erkenntnisse zur Lücke zwischen Wissen und Handeln. In: Dohm, L., Peter, F. & Van Bronswijk, K. (2021). *Climate Action. Psychologie der Klimakrise. Handlungshemmnisse und Handlungsmöglichkeiten*. Psychosozial Verlag, Gießen.
- Wason, P. (1968). Reasoning about a rule. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 20, 273–281.