



In Zeiten globaler Krisen: Belastungen und Bewältigungsstrategien für Lehrer*innen und Schüler*innen

Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier, Dr. Marit Kristine List und M.Sc. Sarah Stapel



Interessenskonflikte

- Keine Industriebeziehungen
- Ich bin als approbierte psychologische Psychotherapeutin (Fachkunde Verhaltenstherapie) zertifiziert als Therapeutin, Supervisorin und Trainerin in den Psychotherapiemethoden: CBASP (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy), IPT (Interpersonelle Psychotherapie) und WBT (Well-Being Therapie)
- Autorin von Büchern, Buchkapiteln und wissenschaftlichen Artikeln
- Mit-Herausgeberin von Psychup2Date, Editorial Board von u.a. Psychotherapy Research
- Mitglied im Beirat der Fliedner Klinik, Berlin
- Vizepräsidentin von „Gemeinsam für psychische Gesundheit e.V.“
- Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs)
- Mitglied im Steering Committee der DGPs Interessensgruppe „Mensch Klima Nachhaltigkeit“
- Mitglied im Wissenschaftsrat der Bundesregierung





Rückblick DGPs Kongress in Wien 09/24



Psychologie im Kontext der Klimakrise Möglichkeiten, Grenzen und gesellschaftliche Verantwortung

Montag, 16. September, from 14:00 to 15:30

Location: Audimax [View map](#)

● Panel Discussion

Gemeinsam für die Demokratie
Wie die Psychologie zur Demokratieförderung beitragen kann

Panel Discussion am Donnerstag, 19. September 2024 um 9.30 Uhr
Moderation: Gert Scobel und Eva-Lotta Brakemeier

Andreas Beelmann	Lena Frischlich	Kai Sassenberg	Eva Walther





Rückblick Wien



Rückblick Wien



Verantwortungsübernahme in Krisenzeiten

Förderung der Einheit und der Vielfalt unseres Faches



Unterstützung der Jungwissenschaftler*innen und Studierenden

Brückenbauen und Netzwerken

Rückblick Wien



Verantwortungsübernahme in Krisenzeiten

Brückenbauen und Netzwerken

Betreff: Wichtige Anliegen der Deutschen Gesellschaft für Psychologie und des Fakultätentages Psychologie zur Bundestagswahl

**Unterstützung für „Mehr Psychologie an Schulen“
(Landesregelung mit Unterstützung des Bundes)**

- **Ausbau der Schulpsychologie**
- **Psychologie als Schulfach**
- **Interdisziplinäre Teams**

• Föderation Deutscher Psychologenvereinigungen



Berufsverband Deutscher
Psychologinnen
und Psychologen e. V.



DGP's
Deutsche Gesellschaft
für Psychologie

Mehr Psychologie in die Schulen!
**Stellungnahme der Föderation deutscher
Psychologenvereinigungen**

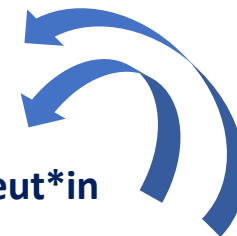
https://www.dgps.de/fileadmin/user_upload/PDF/Stellungnahmen/DGP's_BDP_Foederative_Stellungnahme_20231909_01.pdf





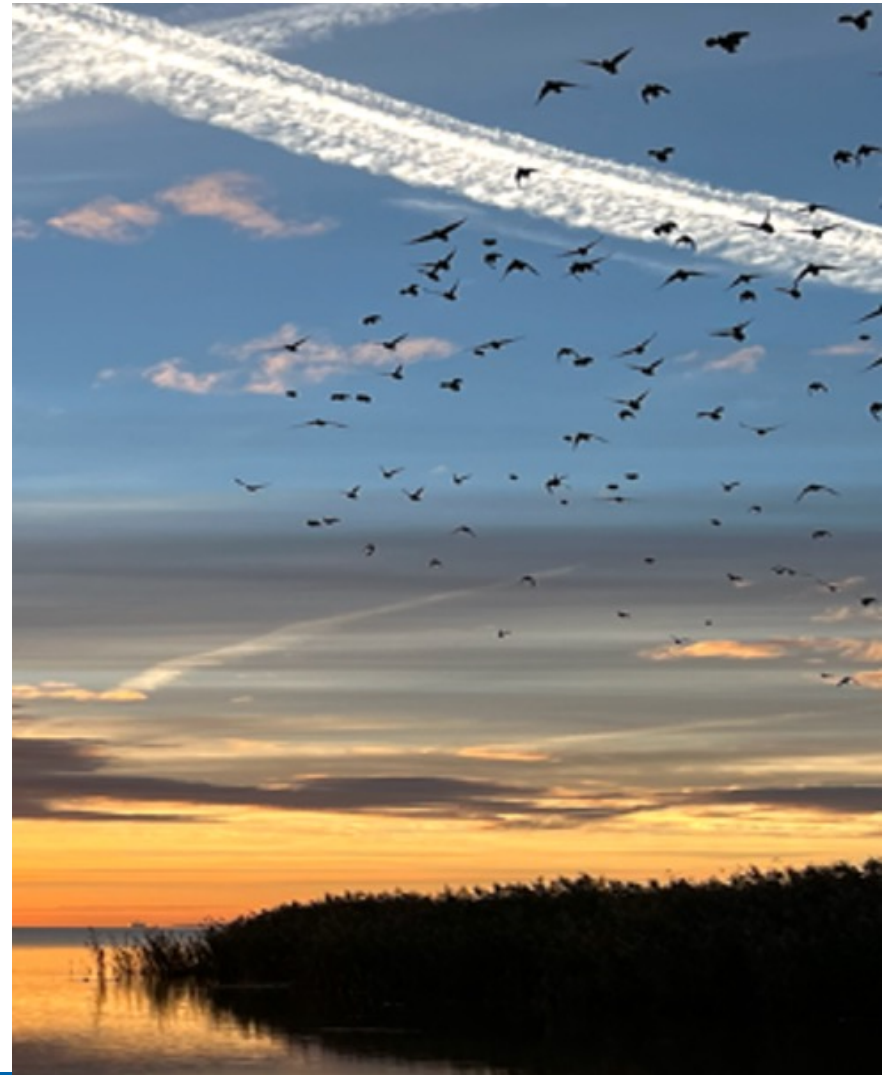


- First Mission: Forschung → verfahrensübergreifende mechanismenbasierte personalisierte Psychotherapieforschung I (chronische) Depression**
- **Second Mission: Lehre (und Psychotherapie Ambulanz)**
→ Psychotherapie-Studiengänge, Aus- und Weiterbildung zur/zum Psychotherapeut*in
 - **Third Mission: Verflechtung der Hochschule mit ihrer Umwelt – Verantwortung übernehmen**
→ Verein „Gemeinsam für psychische Gesundheit e.V.“ | Psychische Gesundheit und Krisen



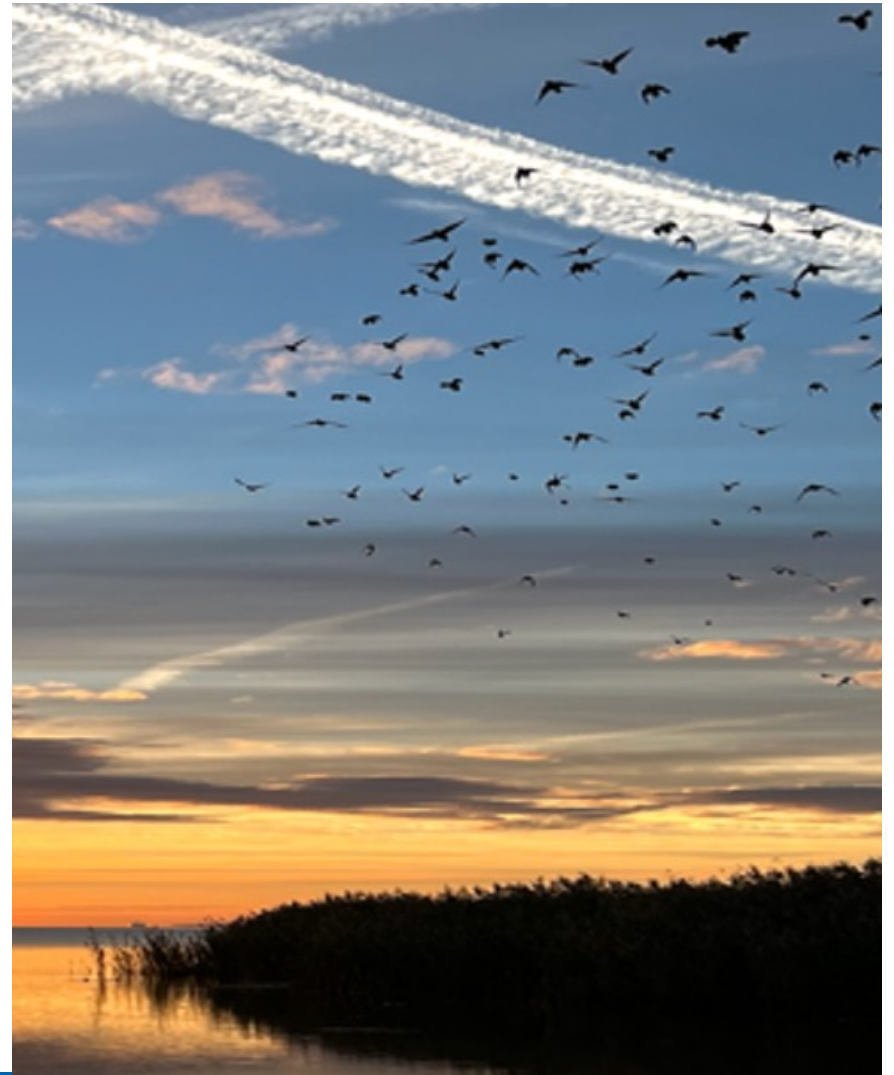
In Zeiten globaler Krisen:
Belastungen und Bewältigungsstrategien
für Lehrer*innen und Schüler*innen

1. **Einleitung:**
Die globalen Krisen unserer Zeit
2. **Belastungen:**
*Wie belastet sind Lehrer*innen und Schüler*innen?*
3. **Bewältigungsstrategien:**
*Welche Strategien sind für Lehrer*innen und Schüler*innen hilfreich?*
4. **Ausblick und Diskussion**



In Zeiten globaler Krisen:
Belastungen und Bewältigungsstrategien
für Lehrer*innen und Schüler*innen

1. **Einleitung:**
Die globalen Krisen unserer Zeit
2. **Belastungen:**
*Wie belastet sind Lehrer*innen und Schüler*innen?*
3. **Bewältigungsstrategien:**
*Welche Strategien sind für Lehrer*innen und Schüler*innen hilfreich?*
4. **Ausblick und Diskussion**



Wenn die Krisen im Klassenzimmer sitzen...



Pandemien



Klimakrise



Kriege & Flucht



Demokratie



Demographischer Wandel



In Zeiten globaler Krisen:

Belastungen und Bewältigungsstrategien für Lehrer*innen und Schüler*innen

Welche der Krisen belasten Sie am meisten?



Wie gehen Sie mit den Belastungen durch die Krisen um?



Wie sind Sie damit umgegangen oder wie würden Sie damit umgehen, wenn eine der Krisen im Unterricht Thema wird?



SCAN ME

Wenn die Krisen im Klassenzimmer sitzen...



Pandemien



Klimakrise



Kriege & Flucht



Demokratie

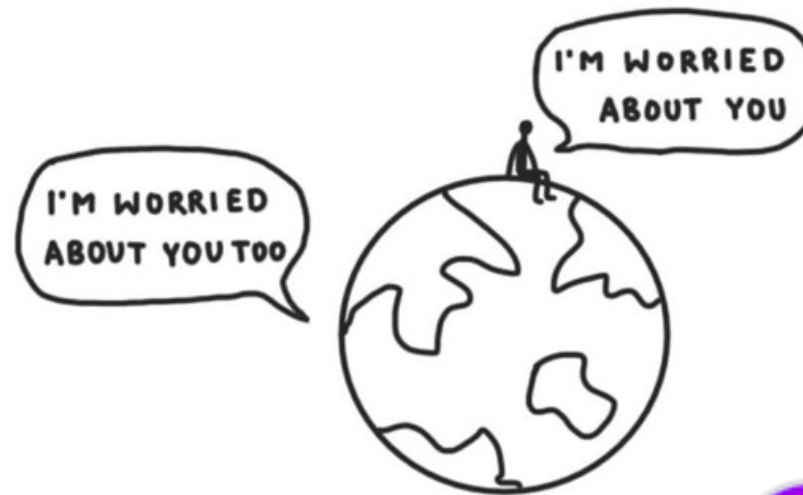


Demographischer Wandel

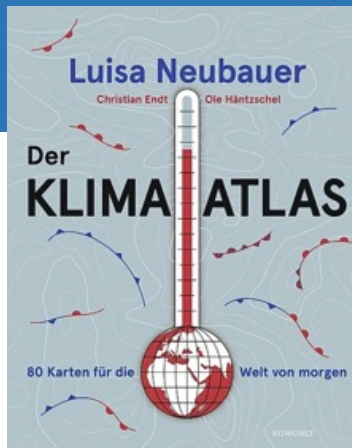




Ein Blick in die (sozialen) Medien



Ein Blick in die (sozialen) Medien

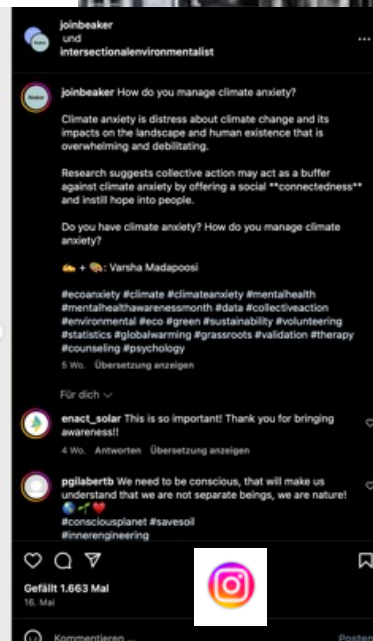


Katastrophe Ahrtal



Beaker
It's
#mentalhealth
awarenessmonth

Let's talk
about
Climate
Anxiety



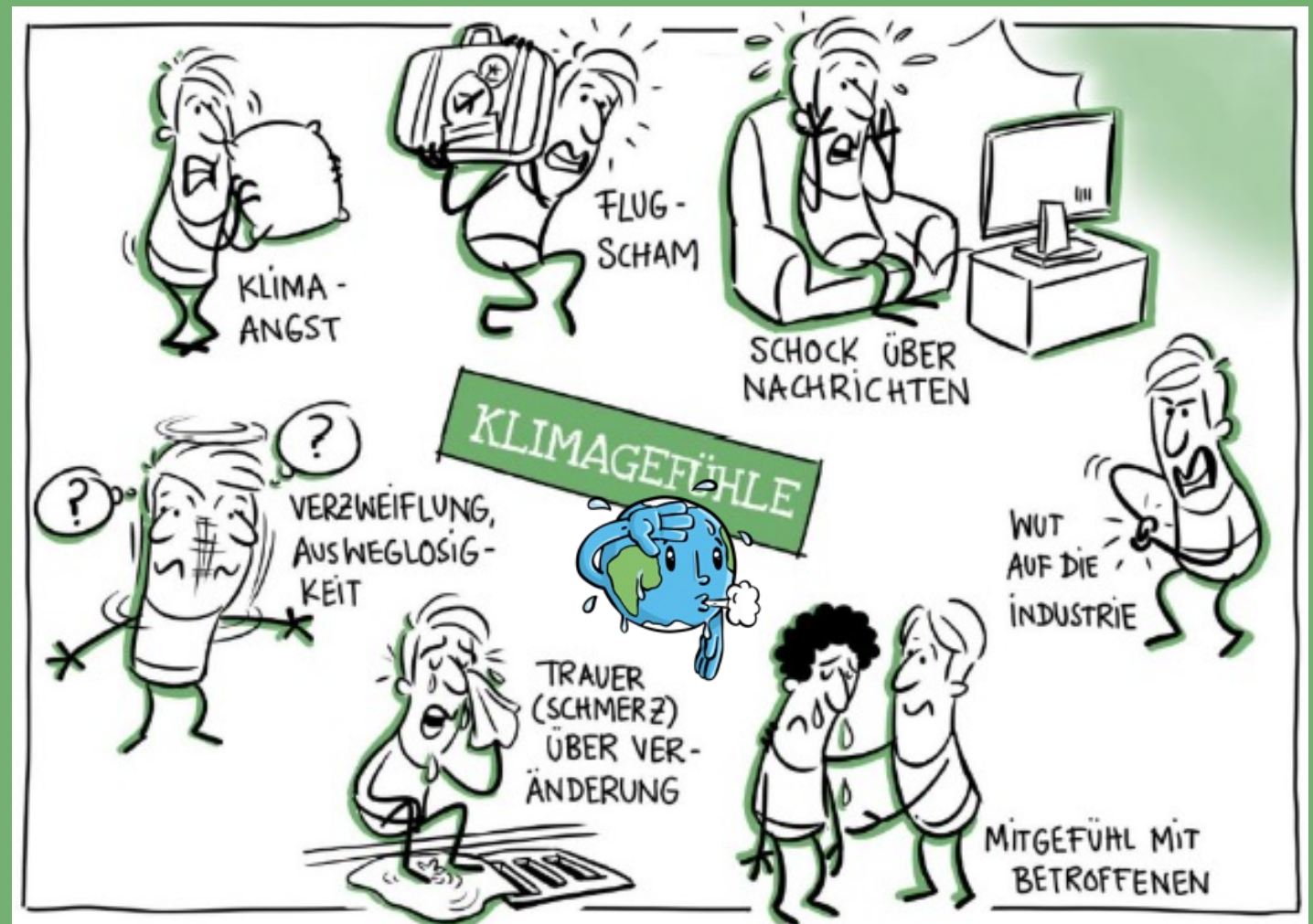
Interaktive Klimakarte

In Berlin könnte es in 60 Jahren so warm werden wie in Norditalien

Stockholm so heiß wie Kroatien, London wie Bordeaux: Eine Anwendung der Universität Maryland zeigt, mit welchem Klima Großstädte im Jahr 2080 vergleichbar sein werden. Nur für eine Region gibt es keine Vorhersage.

Immer häufigere und
katastrophalere
klimabedingte
Extremwetterereignisse

Klimakrise:
beispiellose
Bedrohung für die
(menschlichen)
Lebensgrundlagen
(IPCC 2022)





Ein Blick Richtung gesellschaftliches Engagement



Wenn die Krisen im Klassenzimmer sitzen...



Pandemien



Klimakrise



Kriege & Flucht



Demokratie



Demographischer Wandel

Ukraine: Third und First Mission Projekte



Kriege & Flucht



Kriege & Flucht

Delegationsreisen in die Ukraine



Wenn die Krisen im Klassenzimmer sitzen...



Pandemien

Welche der Krisen
belasten Sie am
meisten?

+



Klimakrise



Kriege & Flucht



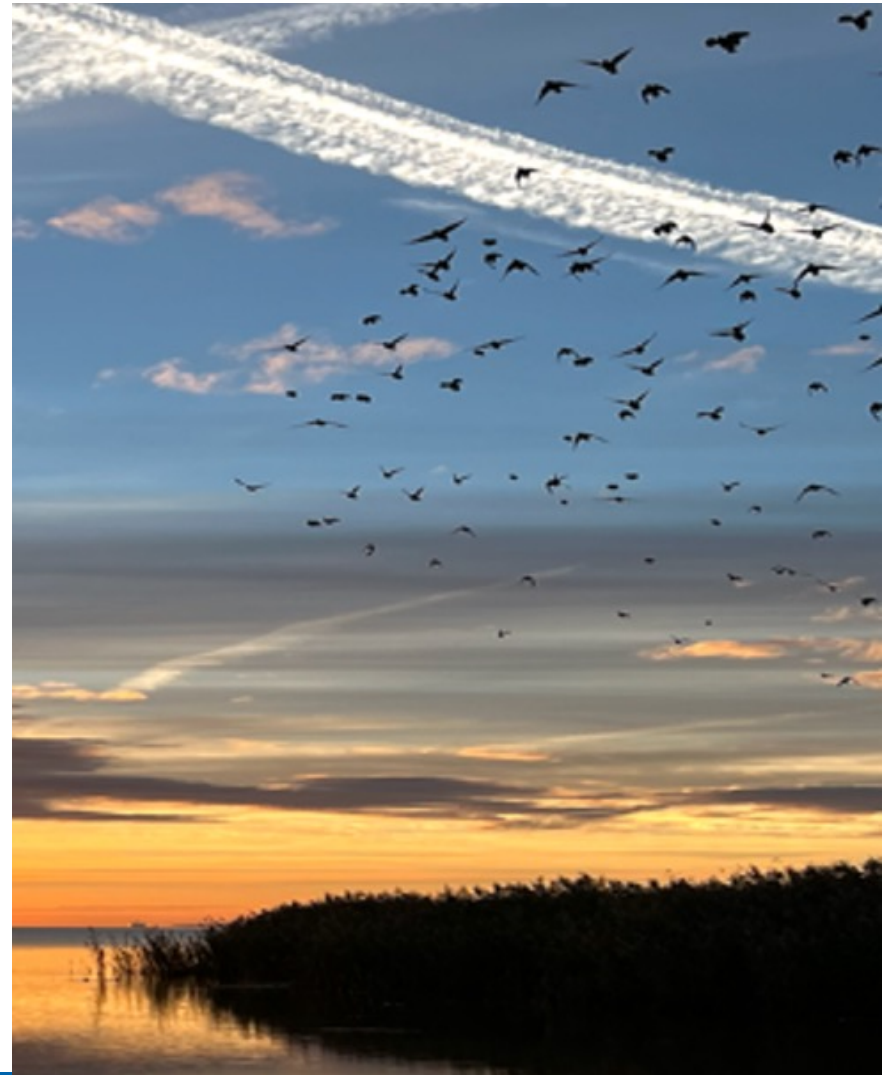
Demokratie



Demographischer Wandel

In Zeiten globaler Krisen:
Belastungen und Bewältigungsstrategien
für Lehrer*innen und Schüler*innen

1. **Einleitung:**
Die globalen Krisen unserer Zeit
2. **Belastungen:**
*Wie belastet sind Lehrer*innen und Schüler*innen?*
3. **Bewältigungsstrategien:**
*Welche Strategien sind für Lehrer*innen und Schüler*innen hilfreich?*
4. **Ausblick und Diskussion**



Psychische Gesundheit in der Schule

N = 20.000 Erwerbstätige

Hauptergebnisse der Studie

1. **Erhöhte psychische Erschöpfung bei Lehrkräften.** Die Studie bestätigt, dass Lehrkräfte im Vergleich zu anderen Erwerbstätigen eine signifikant höhere psychische Erschöpfung aufweisen. Der Mittelwert der psychischen Erschöpfungssymptome lag bei Lehrern bei 2,03 (95%-KI: 1,92-2,17), während er bei anderen Erwerbstätigen nur 1,73 (95%-KI: 1,71-1,76) betrug. Dies unterstreicht die besondere Belastungssituation im Lehrerberuf.
2. **Spezifische Belastungsfaktoren im Lehrerberuf.** Als stärkster Belastungsfaktor erwies sich die emotionale Belastung. Lehrkräfte berichteten signifikant häufiger, dass ihre Tätigkeit sie in Situationen bringt, die sie gefühlsmäßig belasten. Auch andere Belastungsfaktoren wie starker Termin- oder Leistungsdruck traten bei Lehrern häufiger auf als bei anderen Berufsgruppen. Diese Ergebnisse weisen auf die spezifischen Anforderungen der Interaktionsarbeit im Lehrerberuf hin.
3. **Bedeutung sozialer Unterstützung als Resilienzfaktor.** Ein zentrales Ergebnis der Studie ist die hohe Bedeutung der sozialen Unterstützung durch das Kollegium als Resilienzfaktor. Interessanterweise schätzten Lehrkräfte die Unterstützung durch Kollegen signifikant höher ein als Beschäftigte anderer Berufe (Indexwert 2,59 vs. 2,46). Die Unterstützung durch Vorgesetzte wurde dagegen als etwas geringer wahrgenommen.
4. **Herausforderungen bei der Distanzierungsfähigkeit.** Ein weiterer wichtiger Befund ist, dass es Lehrkräften deutlich schwerer fällt, nach der Arbeit abzuschalten. Nur 61,8% der Lehrer gaben an, dass es ihnen nicht häufig schwerfällt abzuschalten, im Vergleich zu 78,6% bei anderen Erwerbstätigen. Dies könnte mit der Zerteilung des Arbeitsplatzes zwischen Schule und Zuhause zusammenhängen.

FINDERakademie

ÜBER

Lehrergesundheit im Fokus

Neue Erkenntnisse zu Belastungen und Resilienzfaktoren

Wesselberg & Bauknecht
(2023)

<https://finder-akademie.de/forschung/lehrergesundheit-im-fokus-neue-erkenntnisse-zu-belastungen-und-resilienzfaktoren/#:>

Psychische Gesundheit in der Schule



<https://www.bosch-stiftung.de/de/schulbarometer/lehrerumfrage-arbeitsbelastung>

Das Deutsche Schulbarometer

LEHRKRÄFTE STEHEN UNTER ENORMEM DRUCK

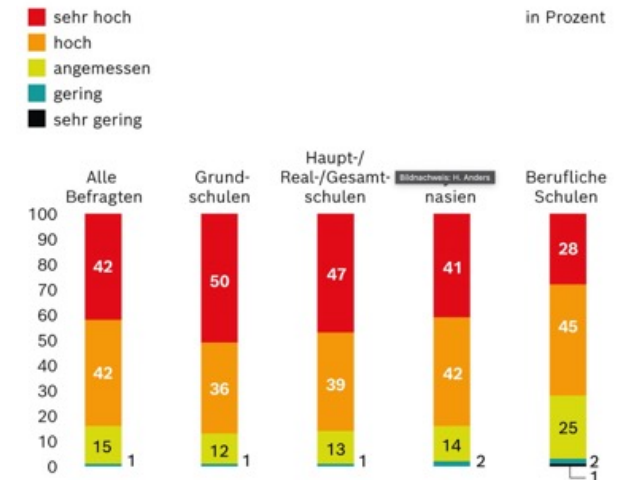
Die Corona-Pandemie und der Lehrkräftemangel haben an deutschen Schulen tiefe Spuren hinterlassen: Eine repräsentative Umfrage der Robert Bosch Stiftung zeigt eine alarmierend hohe Arbeitsbelastung bei Lehrkräften.

Text
ROBERT BOSCH STIFTUNG

Bilder
ROBERT BOSCH STIFTUNG/FREEPIK

Datum
09. JUNI 2022

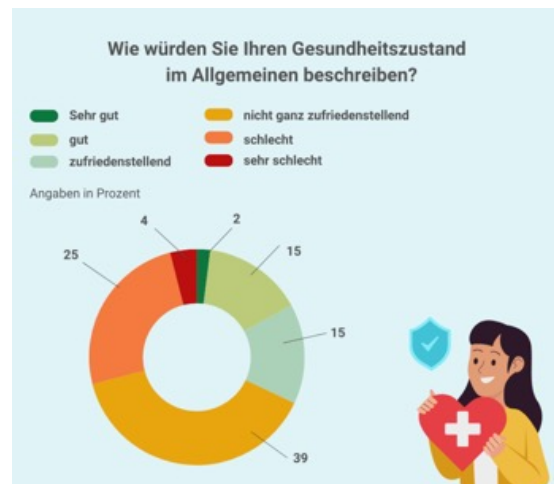
Wie schätzen Lehrkräfte ihre eigene Arbeitsbelastung ein?



Psychische Gesundheit in der Schule



<https://www.lehrer-online.de/aktuelles/aktuelle-nachrichten/news/na/umfrage-ergebnisse-lehrergesundheit-belastungserfahrungen-und-unterstuetzungsbedarfe/>

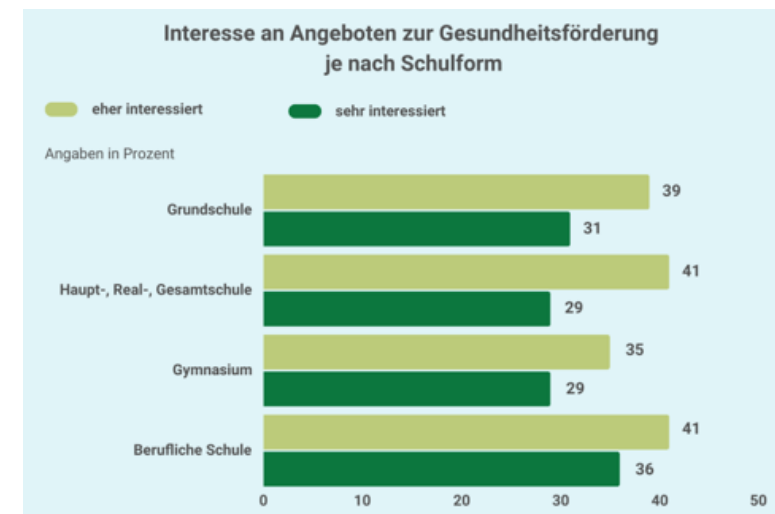


Umfrage-Ergebnisse: Lehrergesundheit, Belastungserfahrungen und Unterstützungsbedarfe

News

veröffentlicht am 26.02.2024

Um vertiefte Einblicke in die Gesundheit, Belastungserfahrungen und Unterstützungsbedarfe von Lehrerinnen und Lehrern zu erhalten, führte Lehrer-Online in Kooperation mit dem Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin (ASU) der Universitätsmedizin Mainz von März bis August 2023 eine Online-Umfrage mit 1.027 Lehrkräften an allgemein- und berufsbildenden Schulen durch. Dieser Artikel fasst die zehn wichtigsten Ergebnisse der Umfrage zusammen.



Befunde multiple Krisen und Zukunftssorgen

Sorgen 2022

Inwieweit machen dir die folgenden Themen mit Blick auf der Zukunft Sorgen?

Auf einer Skala von 1 bis 10

Kriege

Klimawandel

Umweltverschmutzung

Energiekrisen

Armut

Artensterben

Krankheiten und Pandemien

Wohnraumnot

(Aus-)Bildung

Arbeitsplatzsuche

Anderes

Basis: 2.001 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren
Angaben in %

Barmer Krankenkasse (2022)



Folien von: Prof. Dr. Julia Asbrand

Befunde Klimakrise: Wohlbefinden und psychische Situation

Für Mensch und Umwelt

Stand: 30. Mai 2024

Studie: Zukunft? Jugend fragen! 2023

Zentrale Ergebnisse

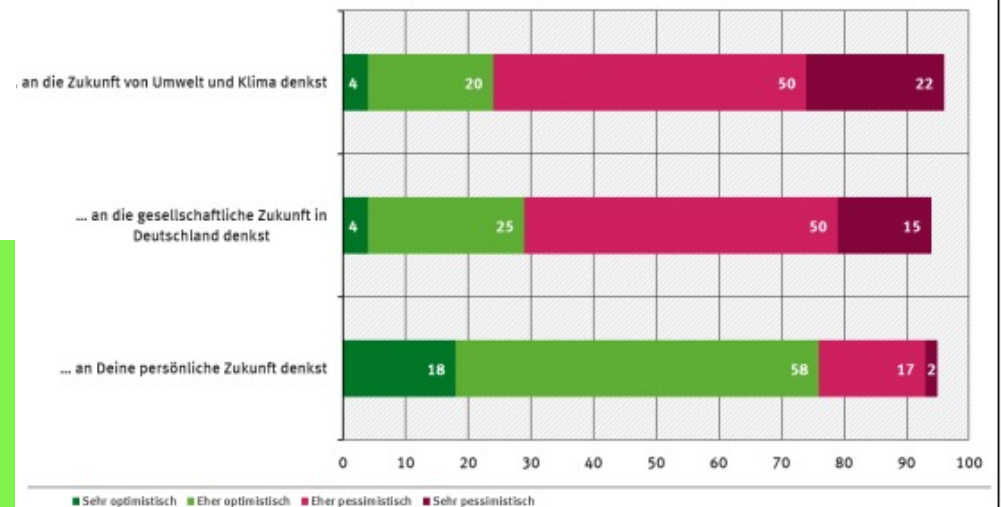
Umwelt
Bundesamt



Jahre
Umweltbundesamt
1974–2024

Zukunftsausblick

Frage: Nun interessiert uns, wie Du über die Zukunft in etwa 20 Jahren denkst. Bist Du eher optimistisch oder pessimistisch, wenn Du ...?
Antwort: "sehr optimistisch", "eher optimistisch", "eher pessimistisch", "sehr pessimistisch" (Angaben in Prozent)



Repräsentativumfrage bei 1.159 Befragten (Online-Befragung)
14-22-Jährige in Deutschland
Fehlend: Keine Angabe

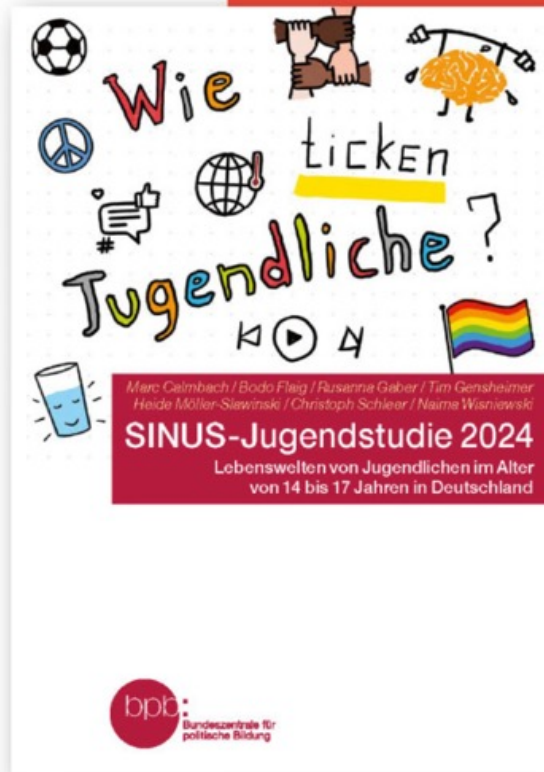
Quelle: Umweltbundesamt 2024

Umweltbundesamt (2024)

© Prof. Dr. Julia Asbrand, 2024

SINUS-Jugendstudie

2024



Politik und Gesellschaft



Sport



Schule



Soziale Medien

Fake News, Sinnsuche
und Mental Health



Geschlechtsidentität

Erhältlich als **Download** und **Buch**

Jetzt **Vorträge** und **Workshops** anfragen

Die 14- bis 17-Jährigen sind besorgter denn je.

Die Vielzahl von Krisen und Problemen wie Kriege, Energieknappheit, Inflation oder Klimawandel, die sich mitunter überlagern und verstärken, stimmt die Jugendlichen in ihrem Allgemeinbefinden ernster und besorgter denn je. Die Sorge um Umwelt und Klima, die schon in der Vorgängerstudie 2020 als virulent beschrieben wurde, wächst in der jungen Generation weiter an. Auch die Verunsicherung durch die schwer einzuschätzende Migrationsdynamik und die dadurch angestoßene Zunahme von Rassismus und Diskriminierung ist unter den Teenagern beträchtlich. Und nicht zuletzt ist für viele Jugendliche der Übergang ins Berufs- und Erwachsenenleben aufgrund der unkalkulierbaren gesellschaftlichen Entwicklungen angstbesetzt.



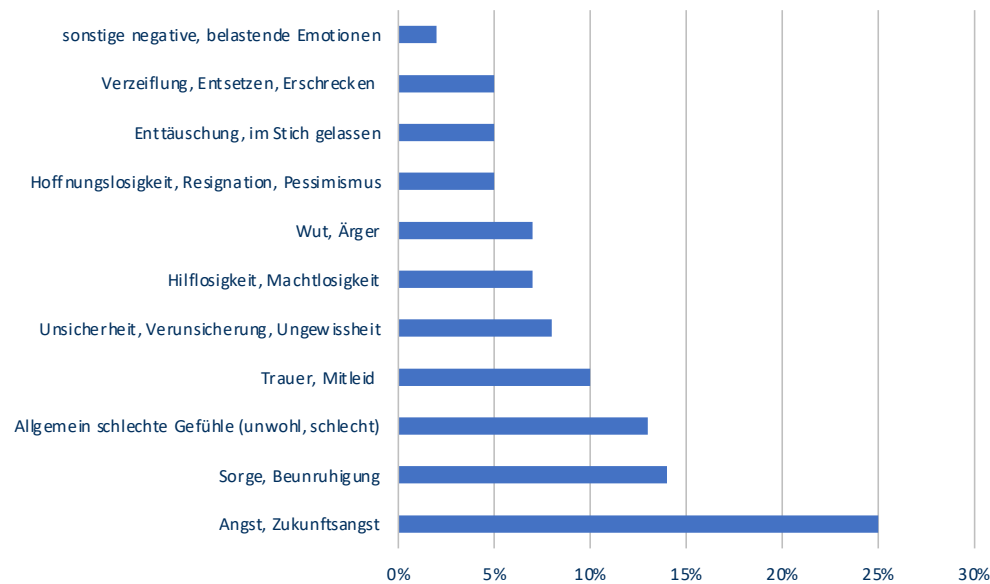
Die Teenager haben ihren Optimismus und ihre Alltagszufriedenheit dennoch nicht verloren.

Wie die aktuelle Studie zeigt, ist der für die junge Generation typische Optimismus noch nicht verloren gegangen. Viele bewahren sich eine (zweck)optimistische Grundhaltung und schauen für sich persönlich positiv in die Zukunft. Viele der befragten Jugendlichen haben „Copingstrategien“ entwickelt und wirken insgesamt resilient. Fast niemand ist unzufrieden mit dem eigenen Alltag – aber nur wenige sind enthusiastisch. Eine Rolle spielt dabei, dass die Befragten „seit sie denken können“ mit vielfältigen Krisen leben. Entsprechend wird ihr Optimismus nicht eingeschränkt durch die Sehnsucht nach einer Vergangenheit, die es so für sie nie gab. Vielen geht es nach eigener Auskunft gut, weil ihre Grundbedürfnisse gedeckt sind und sie sich sozial gut eingebunden fühlen. Die Weltsicht der jungen Generation entspricht keineswegs dem Klischee der verwöhnten Jugend, sondern ist von Realismus und Bodenhaftung geprägt. Das zeigen auch die angestrebten Lebensentwürfe.



Befunde Klimakrise: Wohlbefinden und psychische Situation

- „Wie fühlst du dich, wenn du an den Klimawandel denkst?“
(über 1.000 Befragte, Mehrfachnennungen möglich)

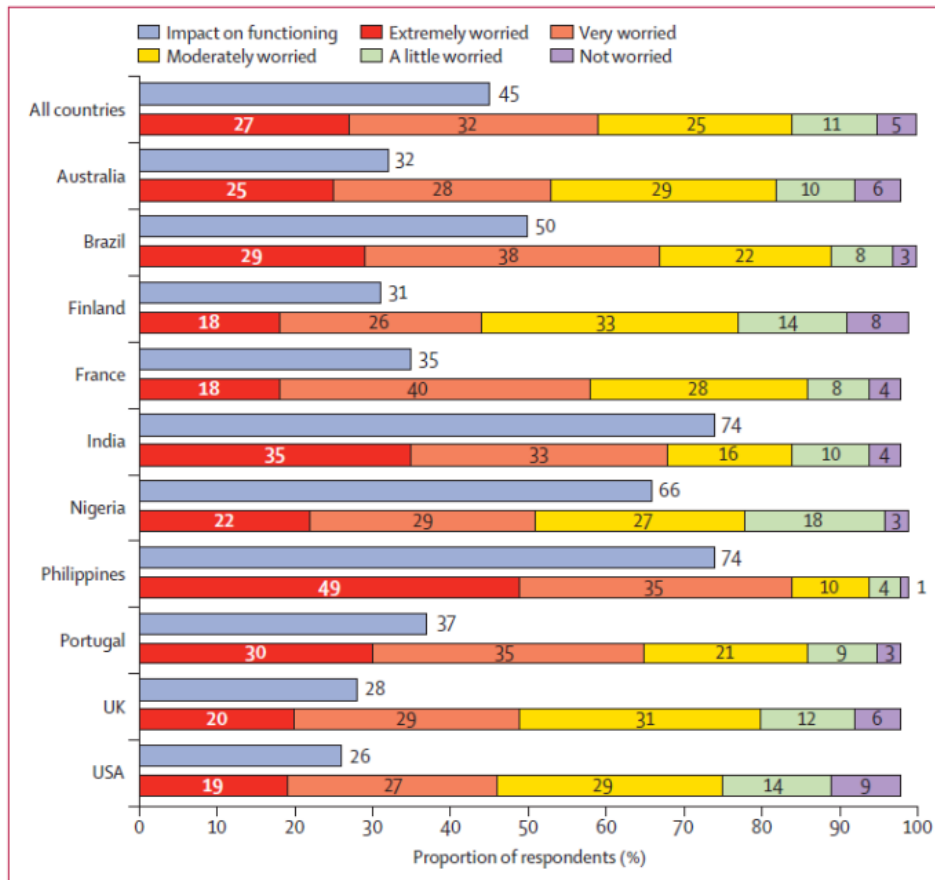


Umweltbundesamt (2022)

„Ich habe Angst, dass wir irgendwann im Schatten 45°C haben und all die Natur und die Lebewesen, die wir kennen (aus-) sterben werden und wir alle langsam sterben werden aufgrund von Nahrungsmittelmangel.“
(#682, w, 17 Jahre)

„... Hilflosigkeit und Wut, weil ich mir selber Mühe gebe, das Klima zu schützen, jedoch so oft Leute sehe, die sich in keinsten Weise darum kümmern und nicht an den Wandel glauben. Das löst Angst und extreme Wut aus.“ (#318, w, 16 Jahre)

Klima-Angst als globales Phänomen



Studie Hickman et al. 2021 Lancet Planetary Health:

- N = 10.000 , Alter 16 – 25
- 10 Länder (je 1000 Teilnehmende)
- **59%** machen sich **starke oder extreme Sorgen** bzgl. des Klimawandels
- **45%** fühlen sich durch Klima-Angst im Alltag **beeinträchtigt**
- **75%** blicken **mit Schrecken** in ihre **Zukunft**
- **83%** sagen, dass die **Menschheit versagt** hat, sich um den Planeten zu kümmern.

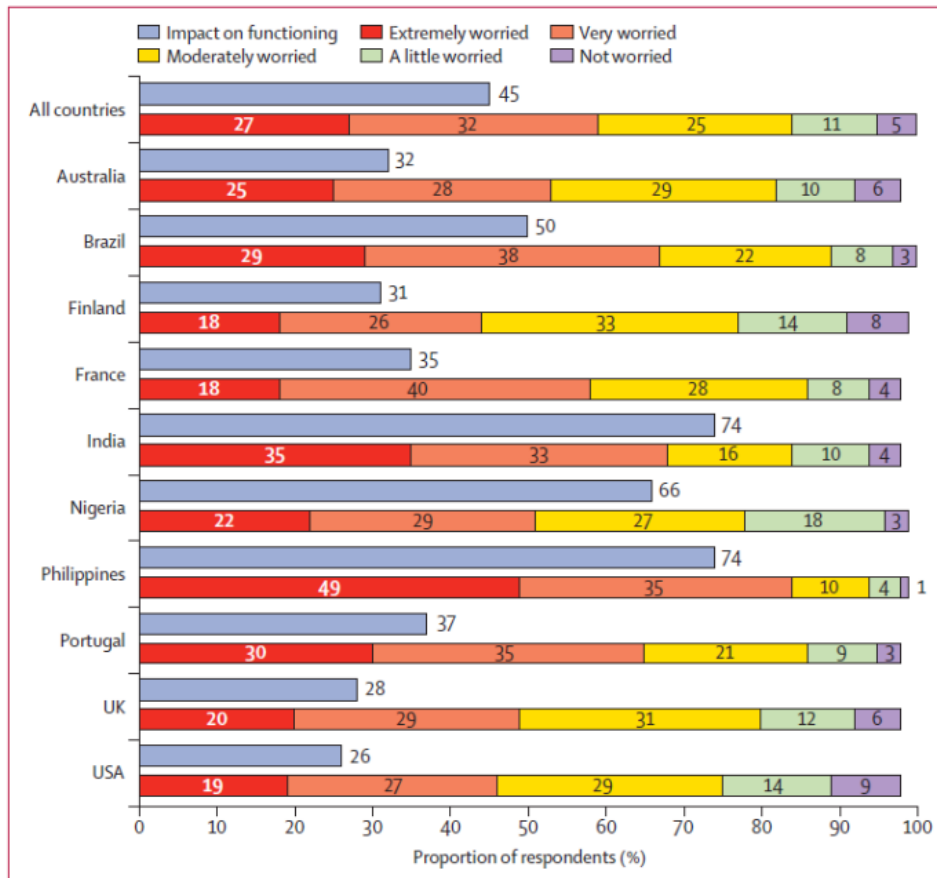


All countries

I am hesitant to have children

Yes	3908 (39.1%)
No	5700 (57.0%)
Prefer not to say	390 (3.9%)

Klima-Angst als globales Phänomen



Studie Hickman et al. 2021 Lancet Planetary Health:

- N = 10.000 , Alter 16 – 25
- 10 Länder (je 1000 Teilnehmende)
- **59%** machen sich **starke oder extreme Sorgen** bzgl. des Klimawandels
- **45%** fühlen sich durch Klima-Angst im Alltag **beeinträchtigt**
- **75%** blicken **mit Schrecken** in ihre **Zukunft**
- **83%** sagen, dass die **Menschheit versagt** hat, sich um den Planeten zu kümmern.

Kritische Würdigung:

- größte Studie dieser Art
- hat auf das Thema aufmerksam gemacht
- Allerdings z.T. sehr rudimentäre Operationalisierung der Konstrukte: viele Items nur ja/nein Format

Was ist Klima-Angst / Öko-Angst?

- **Klima-Angst:** Angst, die mit der bewussten Wahrnehmung des Klimawandels assoziiert ist
(Clayton 2020, J Anx Disord)
- **Öko-Angst:** Angst vor einer Vielzahl von **Umweltkatastrophen**, die durch den **Klimawandel** verursacht werden können oder auch nicht, einschließlich der **Auslöschung** ganzer Ökosysteme, Pflanzen- und Tierarten, Umweltverschmutzung und der **Abholzung** der Wälder. (Hogg et al. 2021 Glob Environ Chang)



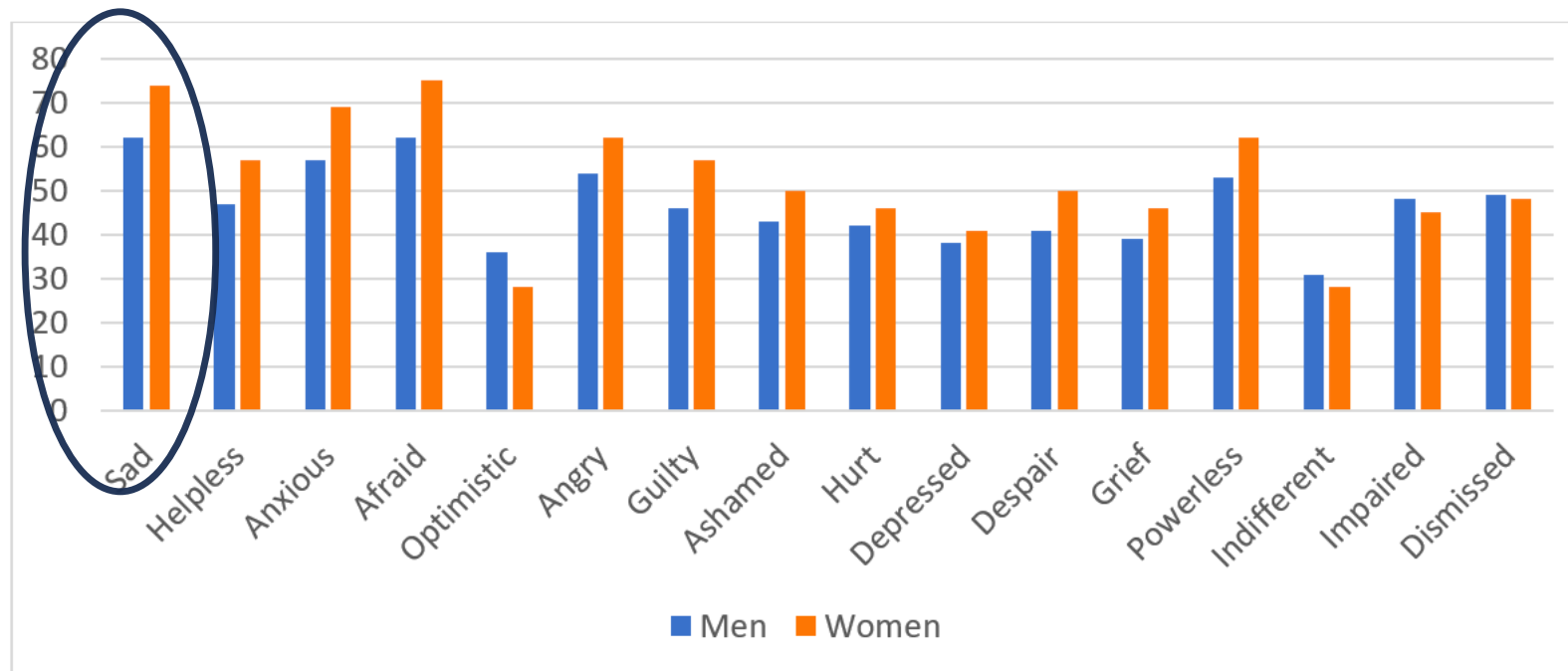
Grafik: Kai Wanigesinghe (Buchcover „Climate Emotions“)

Öko-Angst / Klima-Angst kann psychisch **belastend** sein, ist aber meist **nicht pathologisch** (im Sinne einer Angststörung), denn sie ist eine **begründete Reaktion** auf eine **reale Bedrohungssituation**.

Fokus Klimagefühle

Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey

Caroline Hickman*, Elizabeth Marks*, Panu Pihlakallio, Susan Clayton, R Eric Lewandowski, Elouise E Mayell, Britt Wray, Catriona Meller, Lise van Susteren



**Lancet Planet Health 2021;
5: e863-73**

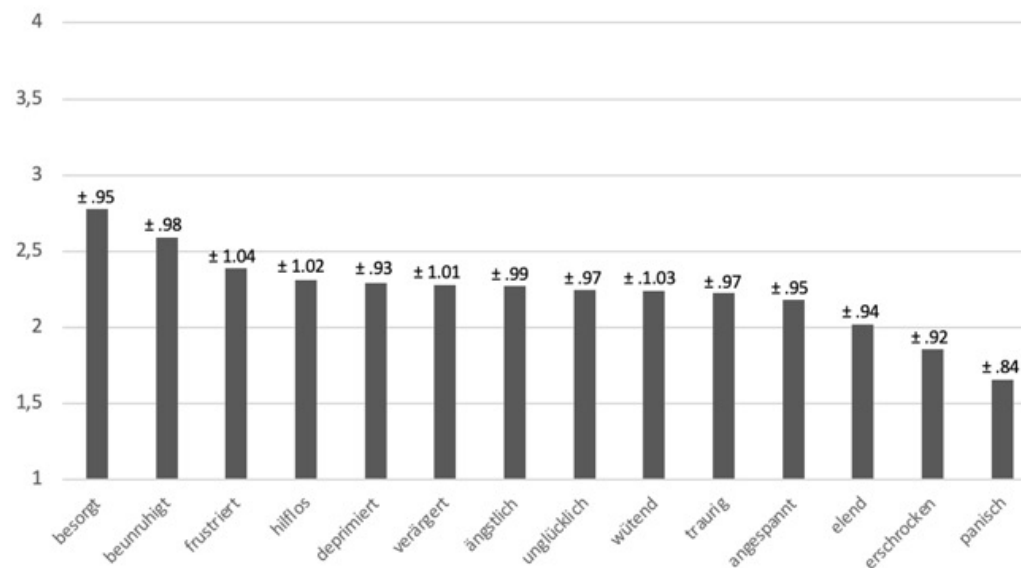


Solastalgie

= '... wenn eine vertraute Umgebung sich verändert hat und nicht mehr denselben Trost bietet.' Albrecht et al. (2007)

|
lateinischer Begriff solacium (Trost) und griechischer Wurzel -algia (Schmerz, Leiden, Krankheit).

SnaPsy: Erfassung der Intensität der Climate Emotions



N = 1000
junge
Menschen

(Stapel et
al., 2024)

Anmerkung. Die Abbildung zeigt die Mittelwerte $\pm$ Standardabweichungen für die Intensität der einzelnen Emotionen (x-Achse) der N = 1.000 Studierenden. Die Auswahl der Emotionen ist angelehnt an die *Climate Emotions* von Ogunbode et al. (2022). Die Instruktion lautete: „Nun möchten wir gerne von Ihnen wissen, wie intensiv Sie die folgenden Gefühle verspüren, wenn Sie an die Klimakrise denken.“ Die Antwortmöglichkeiten (y-Achse) lagen im Bereich von 1 (überhaupt nicht) bis 4 (sehr).



SnaPsy: Snapshot Monitoring zur Psychischen Belastung von Studierenden in Deutschland während Krisenzeiten

**M. Sc. Sarah Stapel, Prof. Dr. Julia Asbrand, M. Sc. Nils Brandenstein, Dr. Svenja Frenzel, Prof. Dr. Gerhard Reese,
Prof. Dr. Kai Sassenberg, Prof. Dr. Anna-Lena Schubert & Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier**

Offene Forschungsfrage: Wie belastet sind unsere Patient*innen?

CME-Fortbildung

 Thieme

Psyche in der Klimakrise?

Update zur ökologischen Psychiatrie
und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier[‡], Sebastian Karl[‡], Sarah Stapel, Andreas Meyer-Lindenberg



Brakemeier Eva-Lotta et al. Psyche in der ... PSYCH up2date 2024; 18: 425–440 | © 2024. Thieme. All rights reserved.

Offene Forschungsfrage: Wie belastet sind unsere Patient*innen?



► Tab. 1 Auswirkungen der Klimakrise auf die Psyche mit Implikationen.

	Bezeichnung	Beschreibung	Beispiele
1	Klimabezogene psychische Belastungen	Klimakrise = Auslöser von Stresserleben und Klimaemotionen (angemessene Emotionen ohne Krankheitswert und Behandlungsrelevanz)	Angstsymptome (Klimaangst), Trauer (Solastalgie), Probleme mit dem Selbstbild, zwischenmenschliche Probleme
2	Klimakrise als Auslöser oder Trigger für psychische Störungen	Klimakrise = Auslöser oder Trigger für Entwicklung von psychischen Störungen	Traumafolgestörung nach Naturkatastrophe, Depression während Hitzewelle
3	Klimakrise und bestehende psychische Störungen	Klimakrise = zusätzlicher Stressfaktor bei bestehenden psychischen Störungen, kann diese aufrechterhalten oder verschlimmern	Klimaangst als weiterer Inhalt für Ängste und Sorgen im Rahmen einer generalisierten Angststörung
4	Neue klimakrisenbedingte psychische Probleme und Störungen	Klimakrise = Beitrag zur Entstehung neuer psychischer Probleme und Störungsbilder mit Krankheitswert und Behandlungsrelevanz (Forschungsbedarf bezüglich der Kriterien)	Klimaangst oder Solastalgie mit deutlichem Leidensdruck über einen längeren Zeitraum
5	Klima als zusätzliche Belastung	Klimakrise = Erschweren der Anwendung adaptiver Coping-Strategien neben bestehenden psychischen Störungen, gefährdet Ressourcen	während Hitzewellen aktiv sein (wie Sport in der Natur)



Studium und Lehre

Wenn das Klima am Hörsaal klopft

Ein gestufter Ansatz zur Integration der Klimakrise in die psychologische Lehre

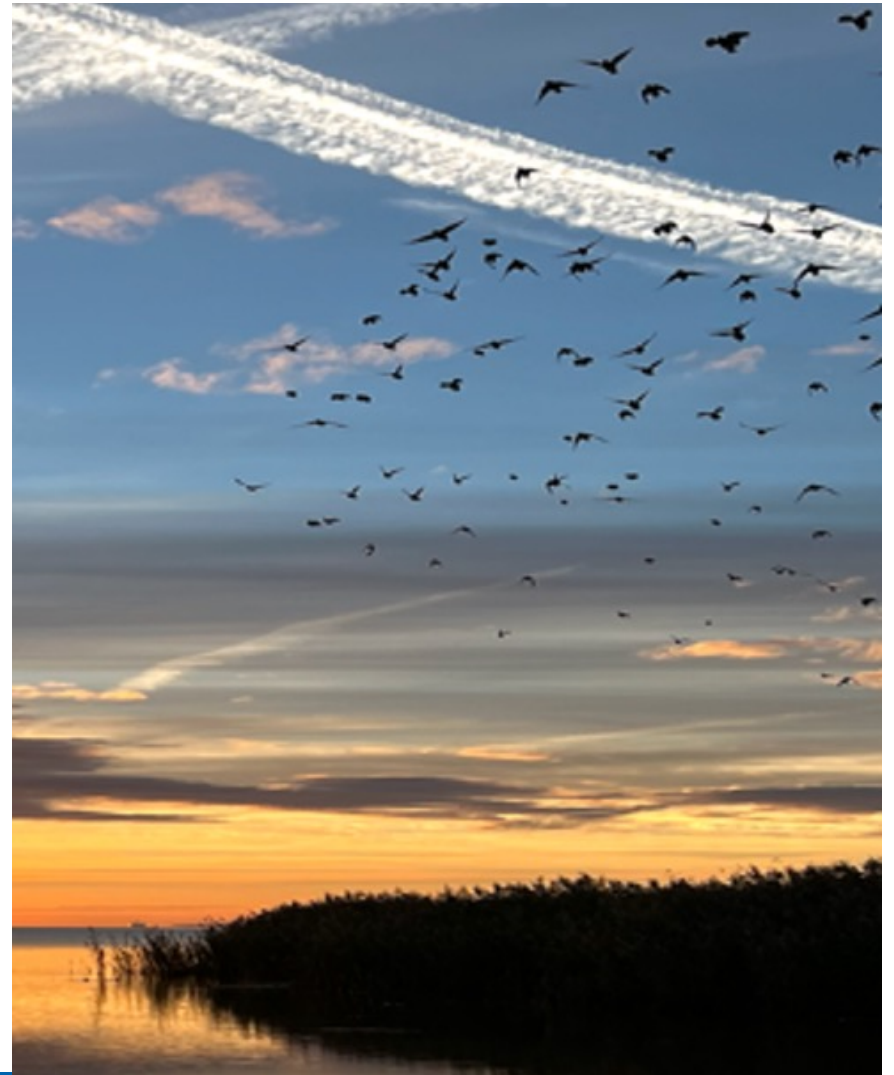
Julia Asbrand¹, Eva-Lotta Brakemeier², Cornelia Betsch^{3,4} und Gerhard Reese⁵

Psychologische Rundschau (2024), 75 (4), 311–313



In Zeiten globaler Krisen:
Belastungen und Bewältigungsstrategien
für Lehrer*innen und Schüler*innen

1. **Einleitung:**
Die globalen Krisen unserer Zeit
2. **Belastungen:**
*Wie belastet sind Lehrer*innen und Schüler*innen?*
3. **Bewältigungsstrategien:**
*Welche Strategien sind für Lehrer*innen und Schüler*innen hilfreich?*
4. **Ausblick und Diskussion**



3. Bewältigungsstrategien: *Welche Strategien sind für Lehrer*innen und Schüler*innen hilfreich?* Was tun?



CME-Fortbildung Thieme

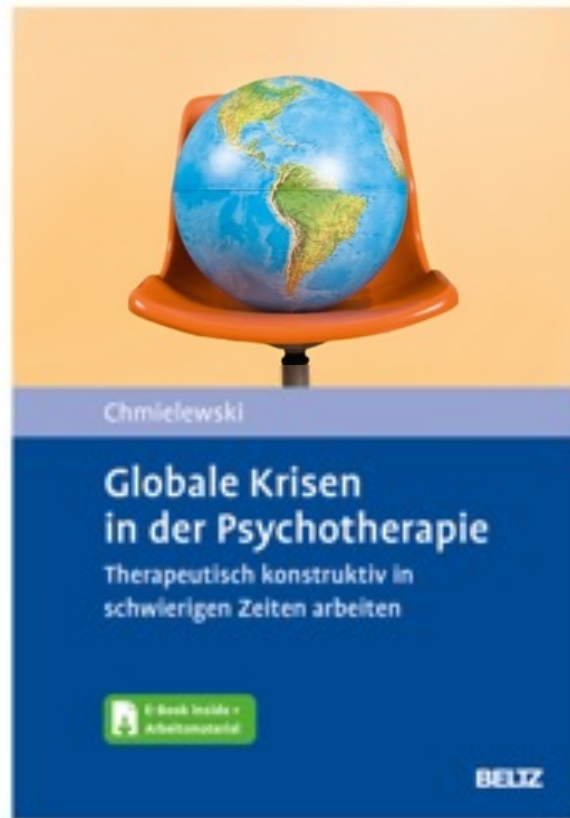
Psyche in der Klimakrise?
Update zur ökologischen Psychiatrie
und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier¹, Sebastian Karll, Sarah Stapel, Andreas Meyer-Lindenberg

Thieme CME - Fortbildungspunkte
3



Was tun?



Was tun?



CME-Fortbildung

Psyche in der Klimakrise?

Update zur ökologischen Psychiatrie und Psychotherapie

Eva-Lotta Brakemeier[‡], Sebastian Karlf, Sarah Stapel, Andreas Meyer-Lindenberg



KOMMENTAR

Es ist wichtig zu betonen, dass aufgrund der Neuartigkeit des Themas noch keine etablierten, evidenzbasierten Behandlungsempfehlungen vorliegen, wie es sonst bei CME-Artikeln der Fall ist. Angesichts der immer stärker spürbaren Einflüsse der Klimakrise im therapeutischen Kontext ist es jedoch von essenzieller Bedeutung, dass sich die Psych*-Professionen frühzeitig und aktiv mit dieser Thematik auseinandersetzen. Unser Artikel soll als Anstoß dienen, sich mit den Herausforderungen und Chancen einer ökologisch orientierten Psychiatrie und Psychotherapie zu befassen.

Brakemeier Eva-Lotta et al. Psyche in der ... PSYCH up2date 2024; 18: 425–440 | © 2024. Thieme. All rights reserved.

Welche Strategien sind für PatientInnen und TherapeutInnen hilfreich?



► Tab. 1 Auswirkungen der Klimakrise auf die Psyche mit Implikationen.

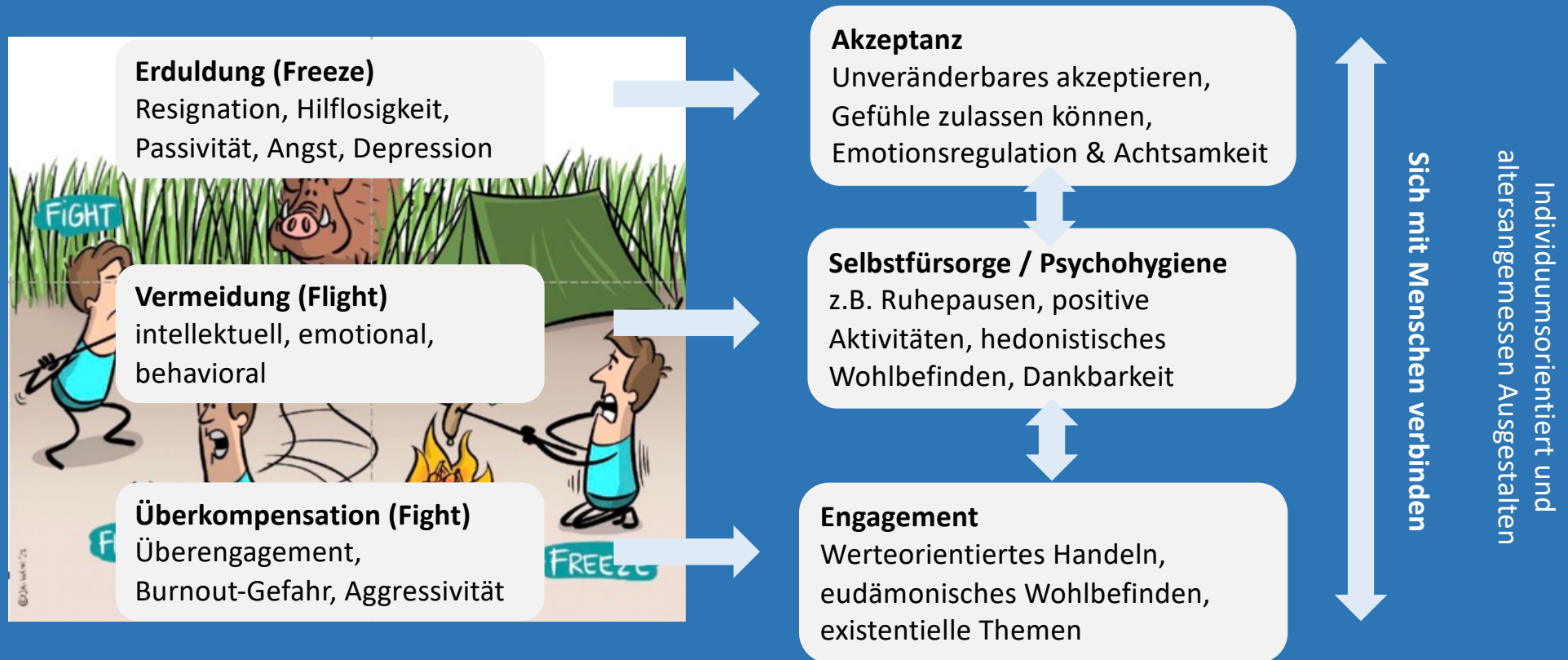
	Bezeichnung	Beschreibung	Beispiele	Implikation
1	Klimabezogene psychische Belastungen	Klimakrise = Auslöser von Stresserleben und Klimaemotionen (angemessene Emotionen ohne Krankheitswert und Behandlungsrelevanz)	Angstsymptome (Klimaangst), Trauer (Solastalgie), Probleme mit dem Selbstbild, zwischenmenschliche Probleme	
2	Klimakrise als Auslöser oder Trigger für psychische Störungen	Klimakrise = Auslöser oder Trigger für Entwicklung von psychischen Störungen	Traumafolgestörung nach Naturkatastrophe, Depression während Hitzewelle	
3	Klimakrise und bestehende psychische Störungen	Klimakrise = zusätzlicher Stressfaktor bei bestehenden psychischen Störungen, kann diese aufrechterhalten oder verschlimmern	Klimaangst als weiterer Inhalt für Ängste und Sorgen im Rahmen einer generalisierten Angststörung	
4	Neue klimakrisenbedingte psychische Probleme und Störungen	Klimakrise = Beitrag zur Entstehung neuer psychischer Probleme und Störungsbilder mit Krankheitswert und Behandlungsrelevanz (Forschungsbedarf bezüglich der Kriterien)	Klimaangst oder Solastalgie mit deutlichem Leidensdruck über einen längeren Zeitraum	
5	Klima als zusätzliche Belastung	Klimakrise = Erschweren der Anwendung adaptiver Coping-Strategien neben bestehenden psychischen Störungen, gefährdet Ressourcen	während Hitzewellen aktiv sein (wie Sport in der Natur)	



Vom Engagement über die Akzeptanz bis zur Selbstfürsorge...



Vom Engagement über die Akzeptanz bis zur Selbstfürsorge...



Modifiziert nach Chmielewski, 2023

Vom Engagement über die Akzeptanz bis zur Selbstfürsorge...

FINDERakademie

ÜBER

Lehrergesundheit im Fokus

Neue Erkenntnisse zu Belastungen und Resilienzfaktoren

Erhöhte psychische
Erschöpfung

Spezifische Belastungsfaktoren
in Lehrerberufen

Bedeutung soziale
Unterstützung als
Resilienzfaktor

Herausforderungen bei der
Distanzierungsfähigkeit

Akzeptanz

Unveränderbares akzeptieren,
Gefühle zulassen können,
Emotionsregulation & Achtsamkeit

Selbstfürsorge / Psychohygiene

z.B. Ruhepausen, positive
Aktivitäten, hedonistisches
Wohlbefinden, Dankbarkeit

Engagement

Werteorientiertes Handeln,
eudämonisches Wohlbefinden,
existentielle Themen

Individuumorientiert und
altersangemessen Ausgestalten
Sich mit Menschen verbinden

Modifiziert nach Chmielewski, 2023

Selbstfürsorge / Psychohygiene

z.B. Ruhepausen, positive
Aktivitäten, hedonistisches
Wohlbefinden, Dankbarkeit



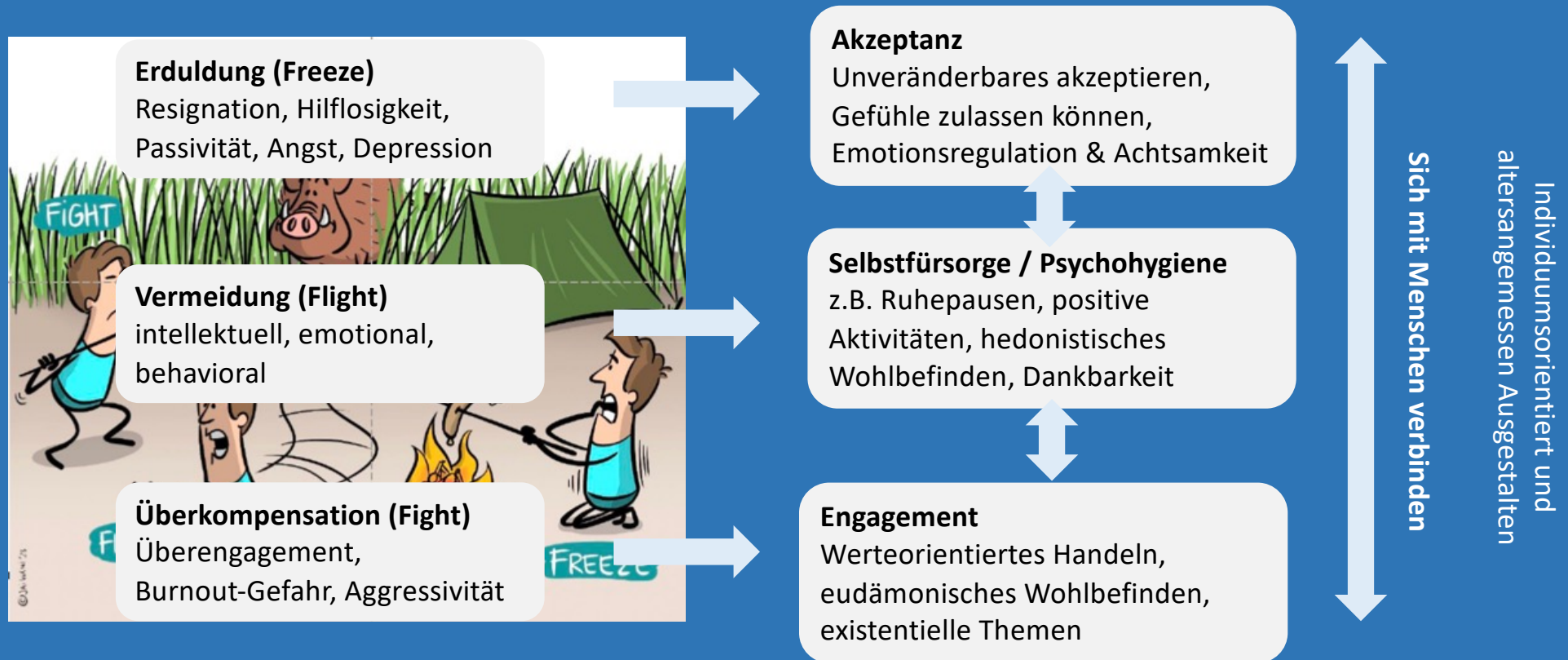
Engagement

Werteorientiertes Handeln,
eudämonisches Wohlbefinden,
existentielle Themen

Rein in den Wald, raus aus der Krise?

Klinische Waldtherapie für Menschen mit Depressionen

Vom Engagement über die Akzeptanz bis zur Selbstfürsorge...

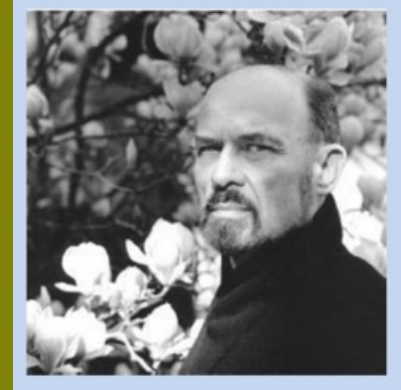


Modifiziert nach Chmielewski, 2023

Engagement

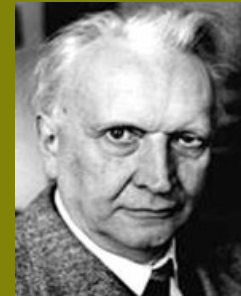
Werteorientierte Aktivitäten,
eudämonisches Wohlbefinden,
existenzielle Themen

Lebensziel und –sinn:
Existenzielle Perspektive



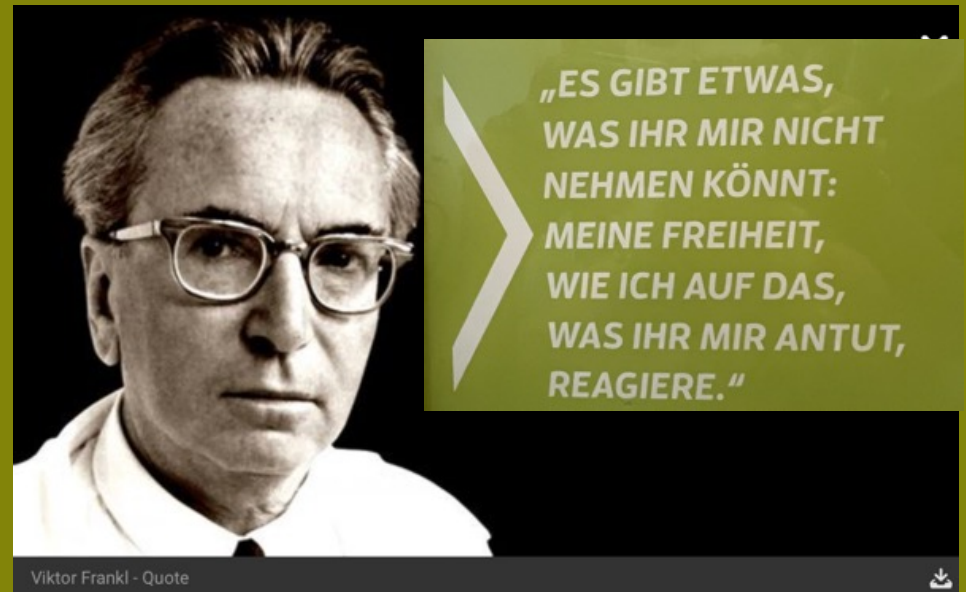
Logotherapie (von griech. Logos „Sinn, Gehalt“) und Existenzanalyse

- eng miteinander verwobene Begriffe
- anthropologische Theorie und psychologische Behandlungsform
- Entwickler: Neurologe, Psychiater und Holocaust-Überlebender **Viktor E. Frankl** (1905–1997)

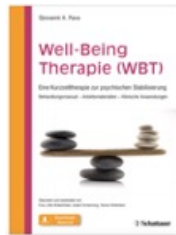


*Sinn kann nicht gegeben werden,
sondern muß gefunden werden.*

Viktor Frankl



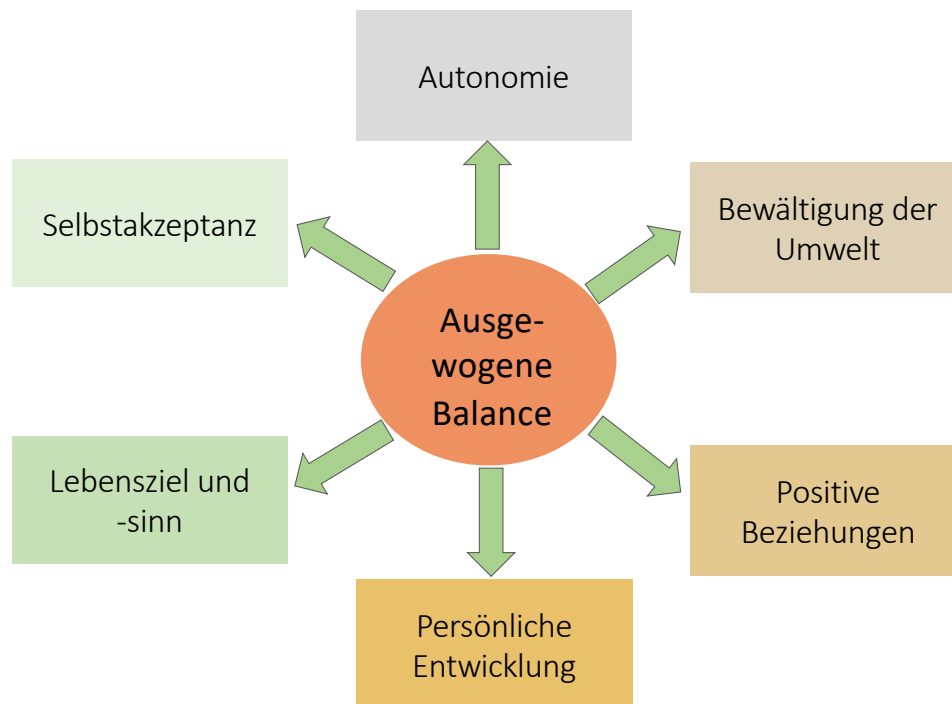
Viktor Frankl - Quote



Lebensziel und –sinn in der Well-Being Therapie (WBT)?

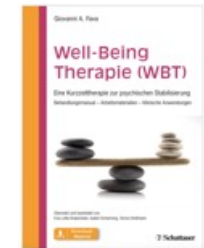
Engagement

Werteorientierte Aktivitäten,
eudämonisches Wohlbefinden,
existentielle Themen



Neues WBT Konzept in der Tagklinik der
LMU München (Leitung: PD Dr. Andrea Jobst-
Heehl; Dr. Fabienne Große-Wentrup)

Was verbirgt sich hinter der Well-Being Therapie (WBT)?



- Hilfe zur Selbsthilfe
WBT = kurze Selbsttherapie (4 bis max. 20 Sitzungen)
- Einsatz im Rahmen eines sequentiellen, abgestuften Behandlungsprogramms oder **zur Prävention**
- Transdiagnostischer Grundgedanke
- Wissenschaftliche Fundierung (vgl. Fava, 2019)

Situation	Gefühl des Wohlbefindens (Intensität)	Störender Gedanke oder Verhaltensweise	Perspektive des Beobachters
<i>Ich wache morgens auf, denke an meinen schönen Traum, Sonnenstrahlen fallen auf mein Bett.</i>	<i>Fühle mich wohl, ein friedvoller Augenblick 70</i>	<i>Corona! Wieviel Neuerkrankungen gibt es? Nehme mein iPad und schaue nach</i>	<i>Nicht sofort nachschauen. Erst den Augenblick genießen! Es reicht nach dem Frühstück nachzuschauen</i>

Professionelle Kompetenz von Lehrkräften im Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung: Entwicklung eines BNE-Kompetenzmodells

Dr. Marit Kristine List

Universität Greifswald, Institut für Psychologie

*Vortrag im Rahmen der Info-Reihe: Lehrer*innengesundheit am Greifswalder
Universitätszentrum für Lehrer*innenbildung und Bildungsforschung (GULB)*

Beitrag der Bildung zu einer nachhaltigen Entwicklung

Nachhaltige Entwicklung – 17 UN-Nachhaltigkeitsziele



Beitrag der Bildung zu einer nachhaltigen Entwicklung

- Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE):
 - Soll den Erwerb von Nachhaltigkeitskompetenzen fördern, um Lernende zu befähigen, nachhaltige Entwicklung aktiv mitgestalten zu können
 - Nachhaltige Entwicklung als Transformation zur Bewältigung der weltweiten ökologischen, sozialen, ökonomischen und kulturellen Probleme
 - Handlungsfelder definiert in den Sustainable Development Goals (SDGs) der UN
- BNE in der Schule
 - BNE-Lernerfolg der SuS abhängig von den professionellen Handlungskompetenzen der LuL
 - Verschiedene Modelle für BNE-Lehrkraftkompetenzen, jedoch wenig systematische Untersuchungen über Relevanz

(Rieckmann & Holz, 2017)

Modell professioneller Handlungskompetenz von Lehrkräften

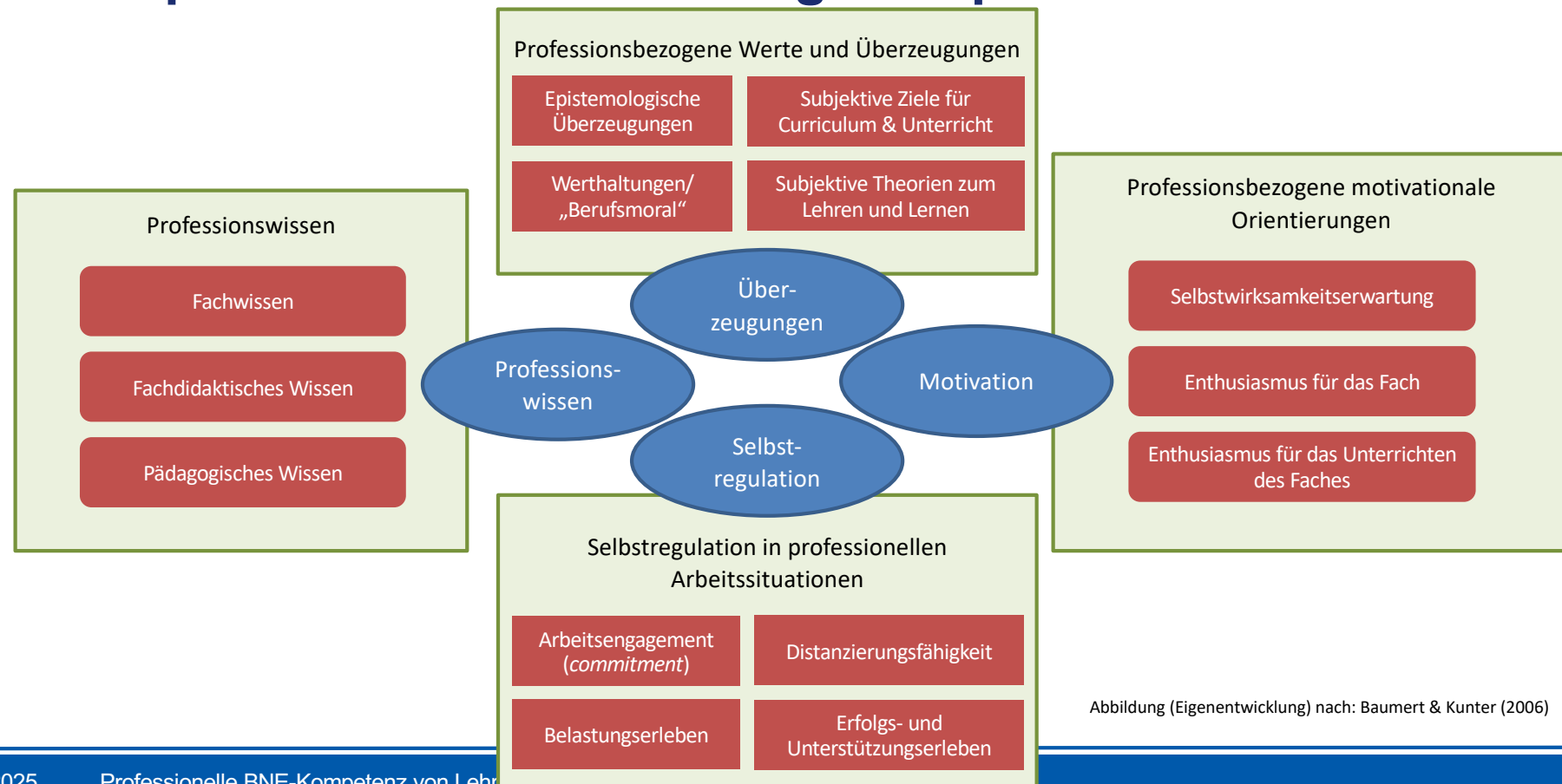
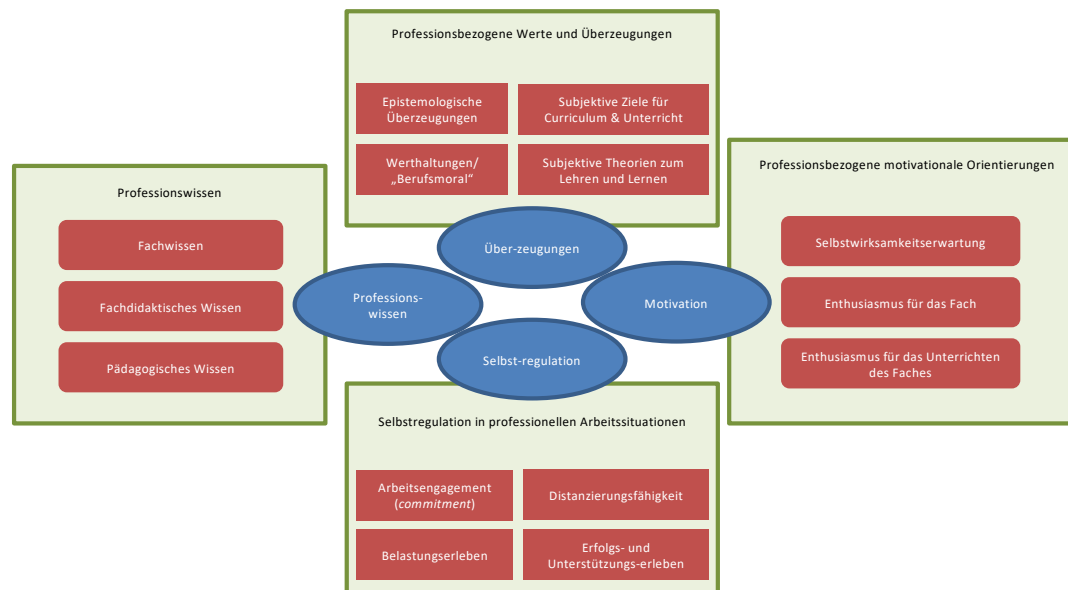


Abbildung (Eigenentwicklung) nach: Baumert & Kunter (2006)

Lehrkraftkompetenz, Unterricht und SuS-Leistung



- **Fachdidaktisches Wissen:**
 - Wichtigster Prädiktor für Unterrichtsqualität und SuS-Leistung
- **Fachwissen:**
 - Voraussetzung für den Aufbau fachdidaktischen Wissens
- **Enthusiasmus:**
 - Unterrichtsqualität
 - SuS-Leistung, SuS-Motivation und -Interesse

→ Professionelle Handlungskompetenz prädiktiv für Unterrichtsqualität sowie Leistung und Motivation der SuS

(Keller et al., 2016; Krauss & Schilcher, 2016; Mahler et al., 2018)



Professionelle Lehrkraftkompetenzen für BNE

Forschungsstand: Übertragung des Baumert-Kunter-Modells auf BNE

- Fachspezifische Anwendungen (Büssing et al., 2019; Reinke, 2017)
- Fokussierung auf Professionswissen (Hellberg-Rode & Schrüfer, 2016)

Studie (List, Schönenberger, Hartig, 2024): Formulierung eines Modells für die professionelle Handlungskompetenz von Lehrkräften für den Bereich BNE basierend auf dem Baumert-Kunter-Modell

- Fächerübergreifend, Einbezug aller Modellkomponenten
- Bottom-up-Ansatz: anhand von Expert*inneninterviews Identifikation relevanter Modellkomponenten & Ergänzungen weiterer relevanter BNE-Kompetenzaspekte
- Qualitative Studie mit leitfadengestützten Interviews (n = 13 Fachdidaktiker:innen & n = 7 Lehrkräfte Sek 1) → thematische Analyse

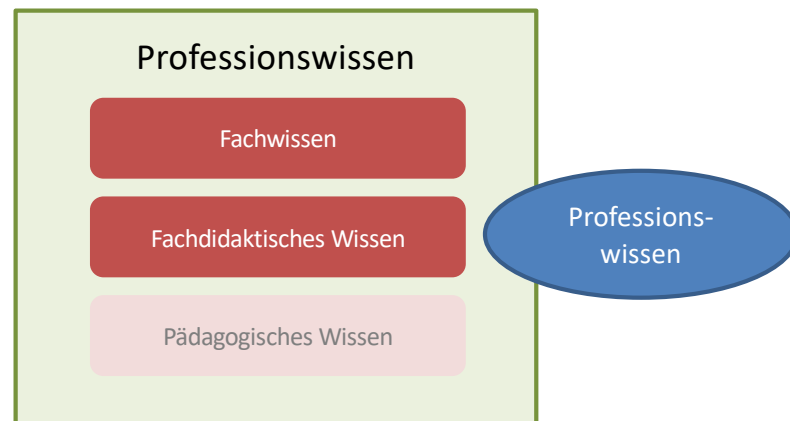
List, M. K., Schönenberger, S., & Hartig, J. (2024). Spezifizierung des COACTIV-Modells der professionellen Handlungskompetenz von Lehrkräften für den Bereich Bildung für nachhaltige Entwicklung. Zeitschrift für Erziehungswissenschaft, online first. <https://doi.org/10.1007/s11618-024-01224-9>



Ergebnisse: Themen aus den Interviews

- Zielsetzungen von BNE
- Eigenes Verständnis von Nachhaltigkeit
- Interdisziplinarität/ fächerübergreifendes Lernen & Lehren
- Umgang mit Widersprüchen (z.B. nicht nachhaltige Lebensstile)
- Perspektivwechsel/ Einbezug verschiedener Perspektiven
- Teamfähigkeit/ Zusammenarbeit
- Eigene Erfahrungen mit Nachhaltigkeit und BNE machen

Ergebnisse: Fachwissen

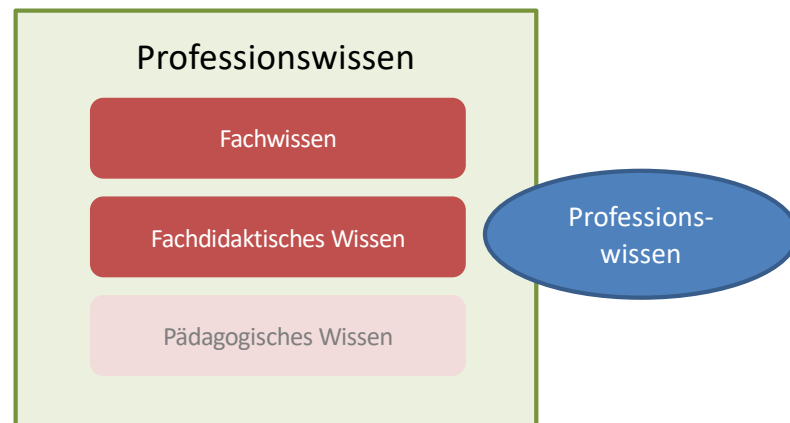


- **Fachwissen:**
 - Anteile von Fachwissen aus anderen Fächern
 - Wissen um Inhalte und Zielsetzungen von BNE
 - Systemwissen/ Komplexität
 - Definition von Nachhaltigkeit, nachhaltige Entwicklung

*„Und das dritte wäre, dass sich ein Lehrer auch mit Bildung für nachhaltige Entwicklung auf der inhaltlichen Ebene auseinandergesetzt hat. **Weiß, was das überhaupt ist, was Nachhaltigkeit überhaupt ist.** Und also auch den ganzen Prozess kennt, von BNE. Wie der auch international angestrebt worden ist.“ (Int08)*



Ergebnisse: Fachdidaktisches Wissen



- **Fachdidaktisches Wissen:**
 - Methoden für interdisziplinären/ fächerübergreifenden Unterricht, Einbezug außerschulischer Lernorte und -gelegenheiten
 - Kompetenz zur Bewertung von BNE-Materialien und nachhaltigkeitsbezogenen Informationen („Medienkompetenz“)
 - „Also, wir haben diese Diskussion in der politischen Bildung, weil da unheimlich viel Material aus der Wirtschaft kommt und teilweise wirklich manipulativ und wo die Interessen versteckt werden, die dahinter stehen. Solche Geschichten. Also das muss man halt mit berücksichtigen.“ (Int09)



Ergebnisse: Werte und Überzeugungen



- **Epistemologische Überzeugungen:**
 - Beständige Weiterentwicklung und Komplexität von Wissen im Bereich Nachhaltigkeit
 - „[...] mir notwendige Informationen zu beschaffen und vor allem eben auch und da kommen epistemologischen Überzeugungen und ähnliches [ins] Spiel, Quellen bewerten zu können, also irgendwie **den Wissenschaftsbetrieb auch oder auch die Entwicklung des wissenschaftlichen, auch naturwissenschaftlichen Wissens aber Wissens allgemein zu verstehen und auch den Diskurs darum.**“ (Int11)



Ergebnisse: Werte und Überzeugungen



- **Werthaltung**
- Nachhaltigkeitsbewusstsein
- „[...] noch eine besondere Rolle vielleicht spielt, ist **nicht nur eine Berufsmoral im Sinne von ich möchte jetzt Schülerinnen und Schüler auf ihrem Lebensweg begleiten, sondern auch eine gesellschaftliche Verpflichtung**, vielleicht. Also irgendwie noch einmal so ein Blick, sich als Bestandteil des demokratischen Systems zu sehen, irgendwie der ja, einer nachhaltigen Gesellschaft also gemeinsam auch auf diese Ziele mit hin zu arbeiten und das nicht nur auf der individuellen Schülerebene sozusagen unterzubringen.“ (Int11)



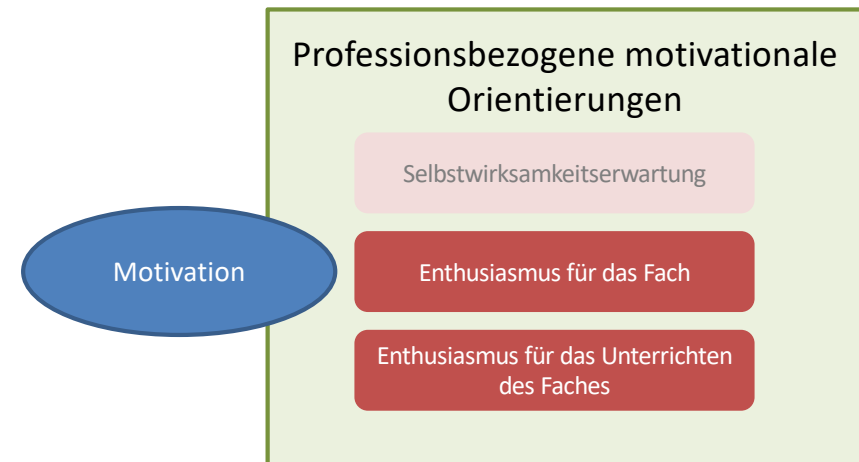
Ergebnisse: Werte und Überzeugungen



- **Subjektive Lerntheorien**
- Rolle der Lehrkraft als ko-lernende Person (statt Expert*in für ihr Fach)
- „Was ich ganz wichtig finde - eigentlich insgesamt zu Didaktik, aber bei BNE besonders - ist mein eigenes Menschenbild. Ich muss mir klar sein über mein eigenes Menschenbild, und ich muss mir klar sein über insbesondere über mein Menschenbild von Schülern. Sind die Schüler eigentlich eine Löwenhorde, die ich bändigen muss, sind Schüler irgendwie Leute, denen ich irgendwie Wissen eintrichtern muss. **Oder sind Schüler Partner mit all ihren eigenen Vorstellungen, denen ich eben das Recht zubillige, mit an der Planung von Unterricht beteiligt zu sein?**“ (Int03)

Ergebnisse: Motivation

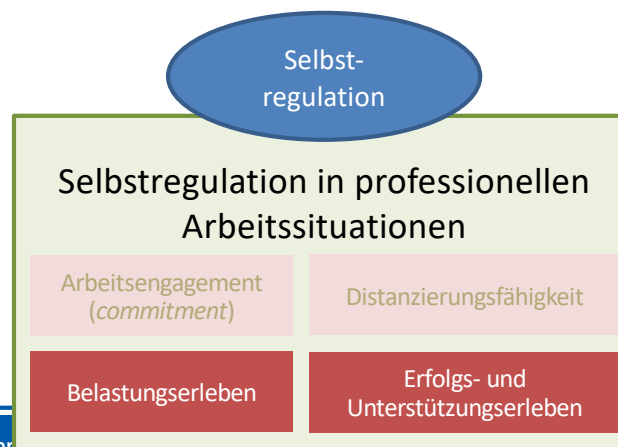
- **Enthusiasmus für das Thema und das Unterrichten des Themas**
 - Offenheit für interdisziplinären/ fächerübergreifenden Unterricht
 - Engagement, sich zentrale Kompetenzen anzueignen (z. B. Fachwissen aus anderen Disziplinen)
- *„Also Kompetenzen einer BNE-Lehrkraft ganz abgesehen von dem Engagement, das derzeit noch nötig ist, weil es eben noch nicht ein selbstverständlicher Teil der Lehrkräftebildung ist.“ (Int09)*





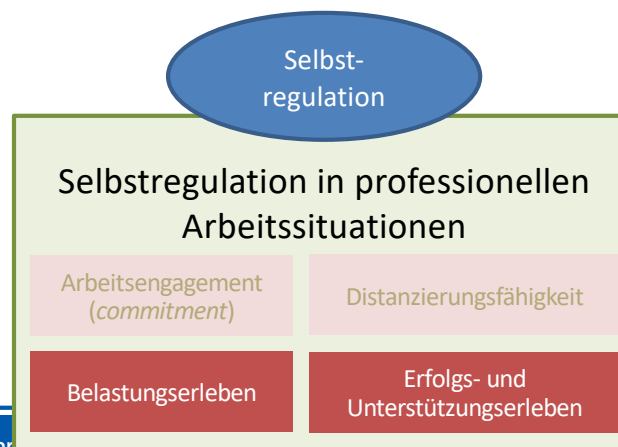
Ergebnisse: Selbstregulation

- **Belastungserleben:**
 - BNE als zusätzlicher Aufwand im Unterricht
 - Konfrontation mit eigenem nicht-nachhaltiges Verhalten; wahrgenommene Machtlosigkeit
- *„Es ist total viel Druck auf den Lehrern. Das kommen jetzt auch einfach dabei raus bei diesen BNE Seminar. Alle sitzen da und sind immer deprimiert. Ja, weil auch das machen wir falsch, das machen wir falsch. Dann ist aber dass, man muss versuchen das Positive wieder raus zu locken. Aber ihr seid, also ihr müsst euch ihr darin sehen in der tollen Rolle, dass ihr das vermitteln dürft, das ihr mit den Kindern arbeiten dürft.“ (Int07)*



Ergebnisse: Selbstregulation

- **Erfolgserleben:**
 - Neue Lehrkraftrolle entlastet
 - BNE als sinnstiftende Tätigkeit
- „Dass BNE auch eine tolle Chance bietet, sich mit seiner Profession zu identifizieren und Erfolgserlebnisse zu haben, ja auch einen ganz anderen Alltagsbezug für die Lehrkräfte herzustellen [...] dass man wirklich ja auch an so einer gesellschaftlichen Entwicklung mitwirkt.“ (Int11)





Zusammenfassung der Ergebnisse (1)

- Kann das Baumert-Kunter-Modell auf BNE angewandt werden?
 - Vermutlich ja – mit Erweiterungen und anderen Gewichtungen (BNE-spezifisches FW & FDW, höhere Bedeutung von Überzeugungen und Selbstregulation)
- Welches Fach ist für BNE besonders wichtig?
 - Geografie
 - Aber auch die anderen Fächer können etwas für BNE beitragen
- Die Bedeutung des eigenen Lebensstils für den Unterricht
- Einbezug verschiedener Perspektiven/ Perspektivwechsel
 - Interdisziplinarität
 - Komplexität; Ambiguitätstoleranz



Zusammenfassung der Ergebnisse (2)

- Relevanz umweltsychologischer Konstrukte
- BNE in der Schule eher mit positiven Emotionen besetzt → sinnstiftende Betätigung, weniger mit negativen Emotionen (z.B. Ängste in Bezug auf Klimawandel (LIT))
- Positive Einstellungen zu Nachhaltigkeit (pro-environmental attitudes) sind relevant → Motivation/ Enthusiasmus für das Thema
- Alltagsbezogenes Umweltwissen wird nicht thematisiert → Fachwissen ist wichtiger
- (individuelle) Definition(en) „Nachhaltigkeit“
- *„Folgerichtig muss ich mir erst mal Gedanken darüber machen. Was ist denn eigentlich Nachhaltigkeit? Was verstehe ich darunter? Da werden sie wenn sie 20 Leute fragen mindestens 18 verschiedene Antworten bekommen. Das zeigt, dass also überhaupt kein Konsens ist und erstmal ist das zu klären.“ (Int10)*



Umsetzung von BNE in der Schule

- Verhaltensweisen sind häufig durch Verhaltenskonsequenzen und Wichtigkeit, das soziale Umfeld, Handlungsbarrieren, Gewohnheiten und begleitende Emotionen beeinflusst
 - Gilt vermutlich auch für das Unterrichten/ Verhalten in der Schule – sowohl von Lehrkräften als auch von Schüler*innen
- Verhalten (in der Schule) kann u.a. durch Wissen verändert werden
- Erlebte Handlungsbarrieren bei der Integration von BNE
 - Realitätscheck von Handlungsbarrieren
 - Wie können echte Barrieren abgebaut werden?
 - Ressourcen und Möglichkeiten aufzeigen/ erarbeiten

(Ajzen, 1991; List & Hartig, 2023; List et al., 2022)



Umsetzung von BNE in der Schule

Fazit

- BNE ist Teamarbeit (in der Schule und darüber hinaus)
 - Austausch, Zusammenarbeit, „nicht jede*r muss alles können“
- Nachhaltigkeit hat unterschiedliche Aspekte
 - Erlaubt Schwerpunktsetzung in der Unterrichtsgestaltung (je nach Fach)

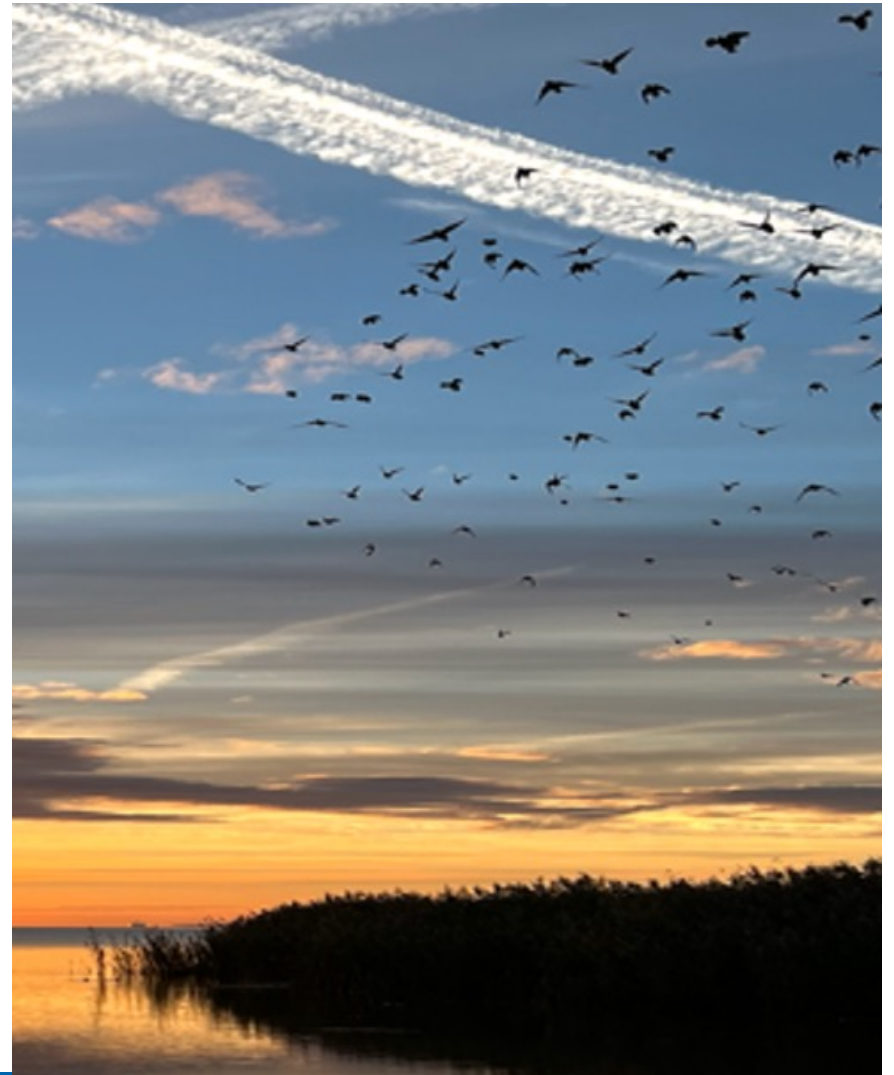
Offene (Forschungs-)Fragen

- Wie können die Kompetenzen in der Lehrkräfteprofessionalisierung (Studium, Weiter- und Fortbildung) gefördert werden?
 - Formulierung von quantitativ auswertbaren professionellen BNE-Kompetenzen
- Spezifische Unterstützungs- und Bildungsangebote (Umgang mit Klimawandelangst, Reaktanz und Desinformation; Management eigener Ressourcen)

Herzliches Dankeschön an Nele Christian, Luisa Neufeld, Maite Pfitzner, Mirjam Rathke, Dennis Sperzel und Jonas Visé für die Mitarbeit in den BNE-Projekten!

In Zeiten globaler Krisen:
Belastungen und Bewältigungsstrategien
für Lehrer*innen und Schüler*innen

1. **Einleitung:**
Die globalen Krisen unserer Zeit
2. **Belastungen:**
*Wie belastet sind Lehrer*innen und Schüler*innen?*
3. **Bewältigungsstrategien:**
*Welche Strategien sind für Lehrer*innen und Schüler*innen hilfreich?*
4. **Ausblick und Diskussion**



Vom Engagement über die Akzeptanz bis zur Selbstfürsorge...

FINDERakademie

ÜBER

Lehrergesundheit im Fokus

Neue Erkenntnisse zu Belastungen und Resilienzfaktoren

Erhöhte psychische
Erschöpfung

Spezifische Belastungsfaktoren
in Lehrerberufen

Bedeutung soziale
Unterstützung als
Resilienzfaktor

Herausforderungen bei der
Distanzierungsfähigkeit

Akzeptanz

Unveränderbares akzeptieren,
Gefühle zulassen können,
Emotionsregulation & Achtsamkeit

Selbstfürsorge / Psychohygiene

z.B. Ruhepausen, positive
Aktivitäten, hedonistisches
Wohlbefinden, Dankbarkeit

Engagement

Werteorientiertes Handeln,
eudämonisches Wohlbefinden,
existentielle Themen

Individuumorientiert und
altersangemessen Ausgestalten
Sich mit Menschen verbinden

Modifiziert nach Chmielewski, 2023

Climate change can be an opportunity for psychology and psychologists

“Countries will have to undergo a shift from understanding climate change solely as a threat, to embracing the response to climate change as an opportunity for human health and well-being”

The Lancet Countdown: Tracking progress on health and climate change. (2016)



*„Verantwortung kann nicht geteilt, aber
gemeinsam getragen werden.“*

Walter Jakoby

*„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was
wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“*

Molière

Danke



eva-lotta.brakemeier@uni-greifswald.de marit.list@uni-greifswald.de sarah.stapel@uni-greifswald.de