

# Mit Kindern über die Energiekrise reden



Adobe Stock:364594790

Ein kurzer Ratgeber für Eltern,  
Erziehungsberechtigte und Interessierte

## VORWORT

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte,

dieser Ratgeber bietet Ihnen eine Orientierungshilfe zum Umgang mit der Energiekrise. In Familien ist die Auseinandersetzung mit dem Thema besonders wichtig, um Verunsicherung und Ängsten bei Kindern entgegenzuwirken und auf ihre Anliegen angemessen eingehen zu können. Daher soll dieser Ratgeber Ihnen als Eltern und Erziehungsberechtigten eine Orientierungshilfe bieten.

Zusätzlich möchten wir Ihnen gerne ein paar unkomplizierte und einfache Tipps zum Energiesparen im eigenen Haushalt sowie Infomaterialien an die Hand geben.

Ihr Team der Bildungsregion Landkreis Osnabrück

## Warum ist Energiesparen aktuell so wichtig?

Das Bundeswirtschaftsministerium hat am 23. Juni 2022 die zweite Stufe des Notfallplans Gas ausgerufen, die sogenannte „Alarmstufe“. Grund für die Ausrufung der Warnstufe ist die Sorge vor einer Eskalation mit Russland, die die Versorgungssicherheit gefährden könnte. Diese Stufe geht davon aus, dass der Markt die Störung noch alleine bewältigen kann.

Der [Notfallplan Gas](#) basiert auf der europäischen Security of Supply-Verordnung (SoS-VO) von 2017 und beinhaltet die folgenden drei Krisenstufen:

### 1. Frühwarnstufe

Die Frühwarnstufe ist dann auszurufen, wenn es konkrete, ernst zu nehmende und zuverlässige Hinweise darauf gibt, dass ein Ereignis eintreten kann, welches wahrscheinlich zu einer erheblichen Verschlechterung der Gasversorgungslage führt.

### 2. Alarmstufe

Diese Stufe tritt in Kraft, wenn eine Störung der Gasversorgung oder eine außergewöhnlich hohe Nachfrage nach Gas vorliegt, die zu einer erheblichen Verschlechterung der Gasversorgungslage führt. Der Markt ist dann aber noch in der Lage diese Nachfrage zu bewältigen.

### 3. Notfallstufe

Sie tritt in Kraft, wenn eine außergewöhnlich hohe Nachfrage nach Gas vorliegt oder eine erhebliche Störung der Gasversorgung oder eine andere erhebliche Verschlechterung der Versorgungslage. Dann muss insbesondere die Gasversorgung der geschützten Kunden sichergestellt werden – bei dieser Stufe greift also der Staat ein.

Die wichtigsten **Fragen und Antworten** zum **Notfallplan Gas** finden Sie auf der [Webseite des Bundesministeriums für Wirtschaft und Klimaschutz \(FAQ\)](#).

Das Erdgas zählt neben dem Mineralöl zu den wichtigsten Energieträgern für den deutschen Primärenergieverbrauch und wird in Deutschland vor allem für die Wärmeversorgung genutzt. Damit die Energieversorgung weiterhin gewährleistet wird, gilt insbesondere seit Mitte dieses Jahres Energie einzusparen. Hier gilt der Grundsatz – wenn Jeder einen kleinen Teil dazu beiträgt und bewusst handelt, kann viel erreicht werden.

### Mit Kindern über die Energiekrise sprechen

Für viele Eltern stellt sich die Frage, wie sie mit ihren Kindern über die aktuelle Situation sprechen können, ohne dabei die Ängste der Kinder zu verstärken.



Adobe Stock:483491227

Kinder, egal welchen Alters, sind sehr sensibel für Veränderungen, insbesondere wenn das Verhalten und die Stimmung der Eltern davon betroffen sind. Um nicht das Gefühl entstehen zu lassen, dass das etwas mit den Kindern selbst zu tun hat, ist es daher wichtig, dass Eltern offen mit dem Thema umgehen. Die Unsicherheiten der Kinder sollten so früh wie möglich ausgeräumt werden.

### Was ist überhaupt Energie?

Für kleinere Kinder ist Energie etwas sehr Abstraktes, man kann Energie ja schließlich nicht direkt anfassen oder sehen. Um das zu ändern, kann eine Bestandsaufnahme in der Kita, Grundschule oder Zuhause helfen. Dazu können Sie gemeinsam überlegen, welche Geräte einen Stecker haben, ein Ladekabel

oder Batterien benötigen. Sie können ihrem Kind erklären wofür Energie benötigt wird und was wenig oder viel Energie verbraucht. Sie können z.B. auch ein Strommessgerät verwenden, um den Verbrauch zu veranschaulichen. Gemeinsam mit den Kindern kann man sich auch den Stromzähler im Haus anschauen und beobachten, wie schnell sich die Zahlen dort verändern, wenn gleichzeitig die Wasch- oder Spülmaschine läuft.

## Energiesparen verstehen

Wenn Ihr Kind versteht was Energie ist, dann können Sie ihrem Kind auch erklären warum Energiesparen sinnvoll ist. So lernt ihr Kind schon früh mit Energie möglichst vernünftig umzugehen.

Denn wer weniger Energie verbraucht, bewirkt damit vieles. Es werden zum einen z.B. weniger klimaschädliche Emissionen in die Erdatmosphäre gelangen und damit der Klimawandel verlangsamt und das ist gut für die Umwelt. Zum anderen ist Energiesparen derzeit auch gut für das Familienbudget.



Adobe Stock:232016597

## Umgang mit Äußerlichen Informationseinflüssen

Kinder bekommen eine ganze Menge mit. Ob im Kindergarten, Schule, Radio, Fernsehen oder auch in der eigenen Familie. Es ist wichtig, die aufgeschnappten Informationen mit ihnen gemeinsam einzuordnen, damit Kinder keine Ängste entwickeln. Sie können das Gespräch suchen und fragen, was Ihr Kind schon weiß und wie es ihm damit geht. Gehen Sie auf Fragen unaufgeregt ein und beantworten Sie diese altersgemäß.

Zudem ist es wichtig, dass das Verhalten der Erwachsenen für Kinder Sinn ergibt. Hier kann es helfen, den Kindern Sorgen oder Traurigkeit zu erklären und zu begründen, sodass sie die Gefühle nachvollziehen können. Gleichzeitig ist es wichtig Kindern zu signalisieren, dass sie mit ihren Gefühlen nicht alleine sind. Sie können Ihnen erklären, dass viele Erwachsene auf der Welt versuchen, die Krise in den Griff zu bekommen, das kann ebenfalls Sicherheit vermitteln.

Für Kinder ist es von großer Bedeutung, dass sie Antworten auf ihre Fragen bekommen. Dasselbe gilt auch für das Verständnis ihrer Ängste. Dabei ist das altersgerechte Veranschaulichen für Kinder oft hilfreich und fördert das Verständnis. Kinder sollten aber nicht dauerhaft der Informationsflut der verschiedenen Medien ausgesetzt werden.

Hier finden Sie einige Informationen für Kinder:

- Im TV: z.B. ‚KiKA‘ veröffentlicht jeden Tag um 19:50h Nachrichten in der [Sendung „logo!“](#)
- Im Netz: z.B. die Nachrichtenseite [„Hanisauland“](#)
- In der Linkliste finden Sie unter anderem weitere kindgerechte Informationen und Materialien zum Thema Energiekrise.

## Gemeinsam aktiv werden und Energie sparen

Schon im eigenen Haushalt gibt es viele Möglichkeiten im Alltag Energie zu sparen. Sprechen Sie mit Ihren Kindern darüber, welche Maßnahmen sich in Ihrer Familie und im eigenen Zuhause gut umsetzen lassen. Gemeinsam können Sie überlegen, wo man Energie einsparen kann. Welcher Stecker kann gezogen werden? Welche Lampen müssen an sein?

Das Einsparen von Energie bedeutet aber auch, dass bisherige Gewohnheiten aus dem Alltag verändert werden müssen. Diese Umstellung kann auch zu Frust, Sorgen oder Unsicherheiten auf Seiten der Kinder führen. Hier kann es helfen, die Kinder zum Einbringen eigener Ideen und Lösungen anzuregen, wie sie die neue Situation bewältigen können. Das ist meist motivierender und nachvollziehbarer für Kinder, als ein Verbot oder eine Anordnung von Verzicht.

## Energiesparen im Haushalt

Der Krieg in der Ukraine macht sich auch bei uns bemerkbar und das nicht nur an leeren Regalen im Supermarkt, sondern auch bei dem monatlichen Strom- und Gaskosten. In nahezu allen Lebensbereichen steigen aktuell die Kosten. In einigen Bereichen gibt es jedoch Einsparpotenzial – so auch beim eigenen Energieverbrauch.



Schon mit einfachen und unkomplizierten Maßnahmen lässt sich viel erreichen und in verschiedenen Bereichen Ihres Haushalts ganz einfach Energie einsparen.

Nachstehende Tipps zeigen Ihnen wie und wo Sie schnell und unkompliziert im eigenen Haushalt Energie einsparen können.

### Informationstechnik, TV, Audio

- Laptop statt PC nutzen: Laptops haben einen deutlich geringeren Energiebedarf.
- Ladegeräte nach dem Gebrauch ausstöpseln.
- Drucker, Scanner nur einschalten, wenn er gebraucht wird, denn auch der Standbymodus verbraucht Strom.
- Fernseher, PCs, Soundsystem und Spielekonsolen usw. an Steckerleisten anschließen. So können Sie die Geräte, wenn Sie nicht in Gebrauch sind komplett ausschalten.



### Kühlschränke und Gefriergeräte

- Raumtemperatur senken: Pro Grad sinkt der Energieverbrauch des Kühlschranks um ca. 4 %.
- Innentemperatur des Kühlschranks senken. 7 °C sind ausreichend und sparen gegenüber 5 °C rund 15 % Energie.
- Kühl- oder Gefrierschranktüren möglichst schnell wieder schließen.
- Keine warmen Lebensmittel in den Kühl- oder Gefrierschrank stellen. Warten Sie vorher bis die Lebensmittel abgekühlt sind.
- Gefriertemperatur senken: Eine Temperatur von mind. -18 °C ist ausreichend.
- Regelmäßig das Gefrierfach abtauen.

## Waschen und Trocknen

- Waschmaschine abhängig vom Programm möglichst vollmachen.
- Die Wäsche auf einem Wäscheständer trocknen lassen, anstatt den Trockner zu nutzen.
- Ein Waschgang bei 60 °C spart gegenüber einer 95 °C-Wäsche rund die Hälfte an Strom.
- 30 Grad-Waschgänge sind für die meisten Textilien ausreichend.
- Ecoprogramme nutzen: Diese Programme brauchen länger, sind jedoch energiesparender als normale Waschgänge.

## Kochen und Backen

- Passende Töpfe und Pfannen nutzen.
- Ein gut schließender Deckel gehört immer auf den Topf.
- Mit möglichst wenig Flüssigkeit kochen: Statt Kartoffeln und Gemüse vollständig mit Wasser zu bedecken, reichen meist ca. 250 ml aus. Das spart eine Menge Strom.
- Wasser im Wasserkocher erhitzen. Das braucht weniger Zeit und spart Energie.
- Nutzen Sie bei langen Garzeiten einen Schnellkochtopf. Das spart rund 70 Prozent Zeit und bis zu 50 Prozent Energie.
- Induktions-Kochstellen sparen besonders im Bereich des Ankochens, Erhitzens und bei kurzen Garzeiten.
- Den Backofen im Regelfall nicht vorheizen. Die Backzeit ist zwar etwas länger, braucht aber trotzdem rund 17 Prozent weniger Energie.



Adobe Stock: 5343776523

## Heizen und Lüften

- Wärmestau vermeiden: z.B. durch Gardinen, Möbel o.ä. vor den Heizkörpern.
- Heizung regelmäßig entlüften und danach Heizungsfülldruck am Heizungskessel kontrollieren
- Unterschiedliche Räume je nach Nutzung heizen
  - Badezimmer 22-24 Grad
  - Wohn- und Arbeitsräume 20 Grad
  - Flur 17 Grad
  - Schlafzimmer 16-18 Grad
- Türen zwischen unterschiedlich beheizten Räumen möglichst geschlossen halten
- Stoß- statt Kipplüften: Fenster 1-5 Minuten weit öffnen und dabei das Heizungsventil schließen



## Links und Quellen

### Links Für Eltern

-  [Informationen zum Energie sparen in Einfacher Sprache | Portal Niedersachsen](#)
-  [Woher kommt die Energie, die wir nutzen? Mit Kindern über die Energiekrise sprechen - BNE-Portal Kampagne](#)
-  [Antworten auf häufig gestellte Fragen \(FAQ\) | Portal Niedersachsen](#)
-  [Energiespartipps für den Alltag - Stadtwerke Osnabrück \(stadtwerke-osnabrueck.de\)](#)
-  [Klimaschutz in der Kita | Klimaschutz und Energieagentur Nds.](#)
-  [Informationen zur Energiekrise | Verbraucherzentrale Niedersachsen \(verbraucherzentrale-niedersachsen.de\)](#)
-  [Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen | Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe](#)

### Links für pädagogische Fachkräfte

-  [Antworten auf häufig gestellte Fragen \(FAQ\) | Portal Niedersachsen](#)
-  [Empfehlungen für Lehrkräfte: Bildungsportal Niedersachsen \(bildungsportal-niedersachsen.de\)](#)
-  [Bildung für den Klimaschutz - Klimaschutz- und Energieagentur Niedersachsen \(klimaschutz-niedersachsen.de\)](#)
-  [Klimaschutz in der Kita | Klimaschutz und Energieagentur Nds.](#)
-  [Informationen zur Energiekrise | Verbraucherzentrale Niedersachsen](#)
-  [Spielend Energiesparen in Kindergärten und Kindertagesstätten | Lernspirale in 24 Schritten](#)
-  [Informationen zum Energie sparen in Einfacher Sprache | Portal Niedersachsen](#)
-  [Woher kommt die Energie, die wir nutzen? Mit Kindern über die Energiekrise sprechen - BNE-Portal Kampagne](#)
-  [Ein Königreich für die Zukunft - mit Energie durch das Kindergartenjahr - BNE-Portal Kampagne](#)

### Links für (ältere) Kinder

-  [logo!: Tipps zum Energiesparen - ZDFtivi](#)
-  [Der Energie-Check | KIKA](#)
-  [Woher kommt unsere Energie? Die Maus](#)
-  [Sachgeschichte - Strom sparen - Kinder \(wdr.de\)](#)
-  [Grundschul-App "Potz Blitz! Meine Stromwerkstatt" | Haus der kleinen Forscher \(haus-der-kleinen-forscher.de\)](#)



## Chancen- und Bildungsgerechtigkeit – Bildung als Investition in die Zukunft



Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns:

**Das Team der Bildungsregion Landkreis Osnabrück**

Referat S – Strategische Planung

Telefon 0541 501 1724

Mail: [bildungsregion@lkos.de](mailto:bildungsregion@lkos.de)

[www.landkreis-osnabrueck.de/bildungsregion](http://www.landkreis-osnabrueck.de/bildungsregion)



*Bildung  
gerecht gestalten*