



Karen Hamann, Anna Baumann, Daniel Lösninger

Psychologie im Umweltschutz Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns



Initiative
Psychologie im
Umweltschutz e.V.

/III oekom

Karen Hamann, Anna Baumann, Daniel Lösninger

Psychologie im Umweltschutz

Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns

ISBN 978-3-86581-799-0

144 Seiten, 14,8 x 21cm, 19,95 Euro

oekom verlag, München 2016

©oekom verlag 2016

www.oekom.de

Einführung

Bei globalen ökologischen Problemen ist die Bedeutung des menschlichen Verhaltens nicht mehr wegzudiskutieren. Erreichte Energieeinsparungen und effiziente Produktion verlieren immer wieder das Rennen gegen den steigenden Energie- und Ressourcenverbrauch. Glühbirnen oder Fernseher sind sparsamer geworden, dafür lassen wir sie länger brennen oder nehmen die Geräte nicht mehr vom Netz.

Es geht längst nicht mehr darum, effizienter zu produzieren. Für eine ganzheitliche ökologische und soziale Nachhaltigkeit braucht es darüber hinaus Konsumreduktion, Genügsamkeit bei gleichzeitiger Zufriedenheit und einen möglichst zügigen Wandel der menschlichen Lebensstile in den industrialisierten Gesellschaften. Es geht um individuelle und kollektive Verhaltensänderung – und damit um Psychologie.

Mehrere bedeutsame Fragen drängen sich auf: Wie motivieren wir Menschen zu umweltbewusstem Verhalten? Wie kommen wir vom Wissen zum Handeln? Und wie machen wir aus Vorsätzen Taten? Mögliche Antworten aus der psychologischen Fachliteratur sind in diesem Handbuch für euch zusammengetragen. Um an einer umweltverträglichen Welt zu arbeiten, benötigen Umweltschützer*innen Wissen und Methoden, mit denen sie effektives Umweltschutzverhalten erfolgreich verbreiten und psychologische Barrieren durchbrechen können. So ist dieses kleine Handbuch entstanden – mit dem Ziel, die *Psychologie des Umweltschutzes* Umweltschützer*innen in einer wissenschaftlich fundierten und einprägsamen Weise zugänglich zu machen.

Es soll euch mit dem nötigen psychologischen Wissen ausstatten, das die Planung kleiner Projekte und großer Kampagnen erleichtert. Ihr werdet Sicherheit gewinnen in den Aktionen, die ihr bereits wirksam gestaltet. Darüber hinaus wird die Vielfalt der Maßnahmen zur Umweltschutzförderung aufgezeigt. Komplexe theoretische Zusammenhänge werden dabei praxisnah geschildert, damit ihr ungewollte Reaktionen vermeiden und eure Aktionen wirkungsvoll umsetzen könnt. Es geht hier weniger um bloße Aufklärungsarbeit zu Umweltproblematiken, sondern vielmehr um konkrete Maßnahmen zum Motivationsaufbau und zur Verhaltensänderung. Außerdem soll dieses

Handbuch zur Vernetzung zwischen Wissenschaftler*innen und Praktiker*innen beitragen. Vor allem aber soll euer Gefühl für das Denken, Fühlen und Handeln von Menschen in Bezug auf Nachhaltigkeit gestärkt werden.

Warum ist Psychologie im Umweltschutz wichtig?

Hinter der Forschung und Anwendung von Psychologie im Umweltschutz liegen mehrere Annahmen, die auch für dieses Handbuch übernommen werden:

- **Umweltprobleme sind menschengemacht.** Viele Umweltprobleme der heutigen Zeit, wie z. B. Wasser- und Luftverschmutzung oder starker Rohstoff- und Energieverbrauch, sind menschlichen Ursprungs.⁶⁴
- **Psychologie kennt den Menschen.** Psychologie, die Lehre vom menschlichen Verhalten und Erleben, spielt eine zentrale Rolle im Umweltschutz, da sie wie keine andere Natur- oder Geisteswissenschaft menschliches Verhalten, Familienleben, Bildungsprozesse, Einstellungs-Verhaltens-Beziehungen, Gruppeneinflüsse und Entscheidungsfindung untersucht.⁴⁴
- **Individuelles Verhalten zählt.** Nicht alle Menschen befinden sich in Positionen, in denen sie direkten Einfluss auf die Regierung oder Unternehmenspolitik nehmen können. Aber alle Menschen konsumieren, verbrauchen Energie und haben somit auch die Wahl, sich umweltbewusster zu verhalten.⁵⁷
- **Es braucht mehr als technologischen Fortschritt.** Technologien können für sich keinen nachhaltigen Wandel schaffen. Sie müssen von Menschen übernommen und akzeptiert werden. Darüber hinaus wirkt ein wachsender Konsum den Effizienzgewinnen durch technologischen Fortschritt in vielen Fällen entgegen, was zu sogenannten *Rebound-Effekten* führt.⁵³ Im Beispiel gesprochen: Ich kaufe mir ein energieeffizienteres Auto. Diese Tat scheint zuerst umweltschützend. Allerdings fahre ich jetzt vielleicht umso mehr, da ich dabei ein gutes Gefühl dem Umweltschutz gegenüber habe. So gehen potentielle oder bereits erzielte Energieeinsparungen wieder verloren. Darüber hinaus hat schon die Produktion des moderneren Autos

enorme Energiemengen verbraucht. Eine gesellschaftliche Veränderung hin zu suffizienteren, also genügsameren Lebensstilen ist deshalb nötig und mithilfe von psychologischem Wissen besser erreichbar.

- **Umweltschutzmaßnahmen dürfen sich nicht auf reine Wissensvermittlung beschränken.** Viele Umweltschutzaktionen haben das Ziel, eine Verhaltensänderung anzuregen. Dabei ist die häufigste Grundannahme, dass zusätzliches Wissen die gewünschte Verhaltensänderung herbeiführen könne. Wissen ist zwar meist eine gute Voraussetzung für Verhaltensänderungen – aber nicht hinreichend, da Verhalten von wesentlich mehr Faktoren beeinflusst wird. Daher ist ein komplexeres psychologisches Verhaltensmodell wichtig, das neben Wissensvermittlung weitere Motivationsfaktoren einbezieht.

Was ist Umweltschutzpsychologie?

Umweltpsychologie ist eine Disziplin, die sich mit dem Denken, Fühlen und Handeln von Individuen in ihrer Umwelt sowie mit der Wechselwirkung zwischen Mensch und Umwelt beschäftigt. Die *Umweltschutzpsychologie* ist ein Teilbereich der Umweltpsychologie. Sie wendet psychologische Theorien und Modelle, die menschliches Handeln und Erleben anhand von Einflussfaktoren erklären, auf den Bereich Umweltschutz an. Beide Begriffe werden häufig synonym verwendet.

Umweltschutzpsychologie zeigt auf, wie umweltschützendes Verhalten in der psychologischen Forschung, z. B. in Fragebögen oder Verhaltensbeobachtung, gemessen werden kann, welche Eigenschaften umweltschützendem Verhalten vorausgehen und wie wir es verändern können. Der wichtige Bereich der Verhaltensänderung wird in diesem Handbuch unter der folgenden Fragestellung veranschaulicht:

*Wie können wir es Menschen erleichtern,
sich umweltschützend zu verhalten?*

Die Autor*innen dieses Buches sind der Meinung, dass dieses Ziel den betreffenden Menschen immer offen und ehrlich kommuniziert werden sollte. Deshalb werden manipulative Ansätze in diesem Handbuch nicht aufgeführt oder direkt als solche identifiziert. Ein nachhaltiger Lebensstil hat sehr viel Potenzial, das Leben erfüllter werden zu lassen. Falls ein nachhaltiger Lebensstil jedoch mit vielen als negativ empfundenen Konsequenzen verbunden ist, werden wir ihn nicht langfristig umsetzen.⁴⁰ Im Sinne der *Positiven Psychologie* hat dieses Handbuch den Anspruch, dass Umweltschutz in möglichst vielen Lebensbereichen mit einer gesteigerten Zufriedenheit einhergehen sollte.

Welchen Fokus hat das Handbuch?

Der Fokus des Handbuchs liegt auf dem Anwendungswissen der Umwelt-schutzpsychologie. Dabei ist die Reichweite des Buches begrenzt. Um bündig und handlich zu bleiben, wird allein die psychologische Perspektive eingenommen. Verknüpfungen zu Bereichen wie Politik, Soziologie oder den Naturwissenschaften werden nicht erwähnt. Auch große systematische Analysen von Umweltproblematiken auf der individuellen oder der gesellschaftlichen Ebene finden sich in diesem Handbuch nicht. Es dient vielmehr als eine Zusammenstellung der für die Anwendung auf der individuellen Verhaltensebene wertvollsten psychologischen Erkenntnisse – ohne einen Anspruch auf Vollständigkeit erheben zu können und zu wollen.

Dieses Handbuch bietet sich besonders für Aktionen von Umwelt-schutzgruppen und -organisationen oder von Kommunen an. Die Lektüre soll euch Schritt für Schritt das Thema »individuelle Verhaltensänderung« näherbringen, sodass ihr zukünftig sicherer, wirksamer und selbstbewusster damit umgehen könnt.

Hoffentlich werdet ihr in diesem Handbuch Antworten und Inspirationen zu vielen Fragen finden, die ihr euch bereits gestellt habt oder die für eure Arbeit relevant sind. Zum Beispiel: Wie ist der Zusammenhang von Umweltschutzblicken und ihrer tatsächlichen Umsetzung? Welchen Einflüssen unterliegen wir Menschen eigentlich? In welche Fallen tappen Umweltschützer*innen bei der Durchführung ihrer Aktionen? Wie können Gewohnheiten durchbrochen werden? Wusstet ihr, dass kurzzeitige Belohnung meistens keine langzeitige Wirkung zeigt? Oder dass der Einfluss

anderer Menschen auf unser Verhalten häufig unterschätzt wird? Was sind eigentlich *Coping*, *Prompts* und *kognitive Dissonanz*? Und wie verhalten sie sich zu Fragen der Nachhaltigkeit und des Umweltschutzes?

Was bietet euch dieses Handbuch?

- Ein psychologisches Modell zur Erklärung nachhaltigen Handelns
- Wissenschaftliche Hintergründe und konkrete Studien aus der Umweltpsychologie
- Ein Gefühl für die Vielfalt von Einflüssen auf die persönliche Umweltmotivation
- Tipps, Tricks und Anwendungsbeispiele für die praktische Arbeit
- Sinnvolle Schritte und Hilfsmittel zum Umsetzen eines eigenen Umweltschutzprojektes

Was findet ihr nicht in diesem Handbuch?

- Daten und Fakten zu Umweltschutzthemen wie Klimawandel und Ressourcenverbrauch
- Manipulative Strategien, um Menschen zu Umweltschutzverhalten zu bewegen
- Modelle der gesellschaftlichen Makroebene
- Reaktionen von Menschen auf den Klimawandel
- Menschliche (z. B. demographische) Eigenschaften, die in Verbindung mit Umweltschutz stehen³¹

Hier habt ihr die Möglichkeit, Fragen zur Motivation von Umweltschutzverhalten festzuhalten, die euch persönlich besonders interessieren und bewegen. In einem späteren Abschnitt werdet ihr daran erinnert. Bis dahin habt ihr hoffentlich viel Inspiration für ihre Beantwortung gewonnen.

Fragen an die Umweltschutzpsychologie

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Meine möglichen Antworten

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Das Modell zur Erklärung von Umweltschutzverhalten

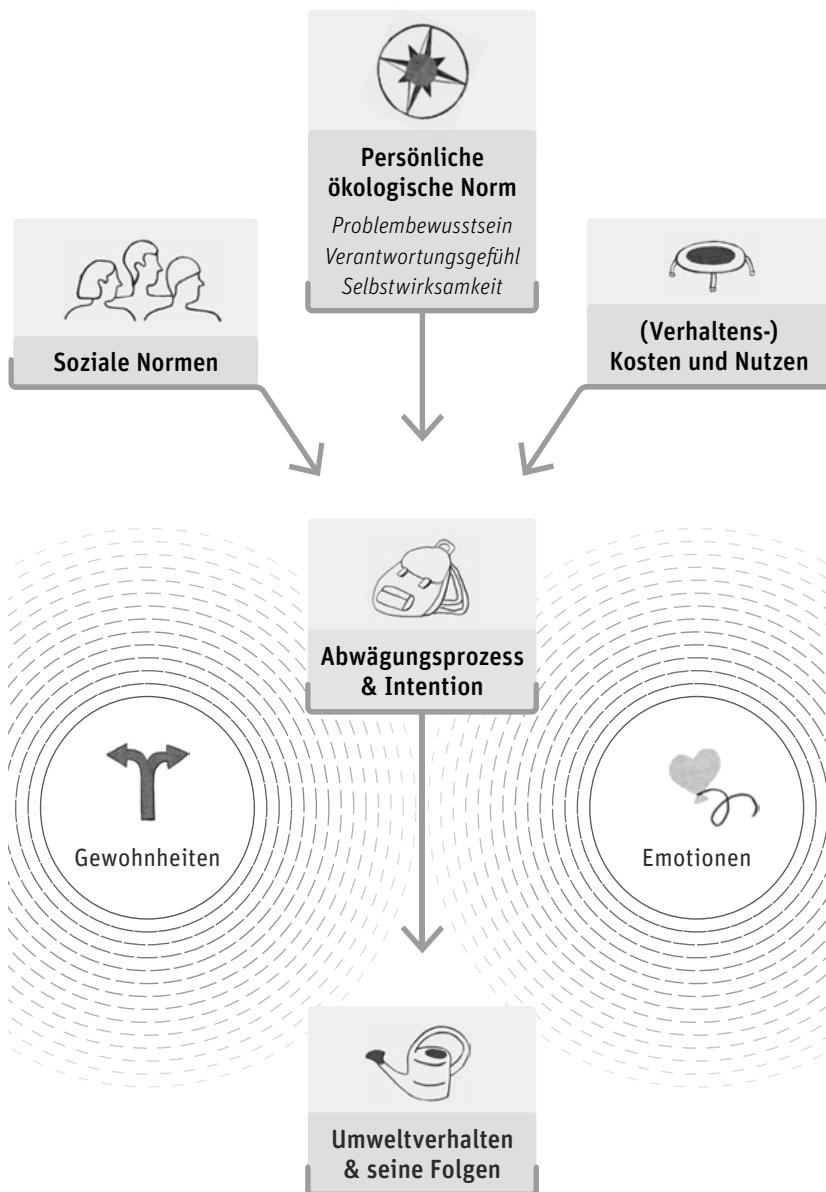
Alle Begriffe, die im Handbuch erklärt werden, sind in ihrer Definition kursiv gedruckt – auch wenn sie in anderen Kapiteln wieder auftauchen. Zusätzlich findet ihr im Schlagwortregister die wichtigsten Fachbegriffe.

Das Modell, mit dem euch die psychologischen Einflüsse auf Umweltverhalten erklärt werden, ist eine Erweiterung des *integrativen Einflusschemas umweltgerechten Alltagshandelns*⁵¹ von Ellen Matthies. Ihr Modell vereint zwei in der Psychologie sehr bekannte und viel verwendete Modelle: Die *Theorie des geplanten Verhaltens*² und das *Norm-Aktivations-Modell*⁷⁰. Diese Modelle wurden vielfach erprobt und wissenschaftlich untersucht – auch in Bezug auf Umweltschutzverhalten.⁺

Das hier verwendete Modell unterliegt, genauso wie das Modell von Matthies, keiner wissenschaftlichen Gesamtmodell-Prüfung.⁵¹ Jedoch wurden die einzelnen Modellkomponenten der *Theorie des geplanten Verhaltens* und des *Norm-Aktivations-Modells* empirisch bestätigt. Unser psychologisches Verhaltensmodell soll vor allem helfen, Einflüsse auf das individuelle Umweltverhalten zu verstehen. Es ist kein Phasenmodell, in dem eine Stufe erreicht sein muss, um eine nächste zu ermöglichen,⁴ sondern ein Modell vieler Faktoren, die gegenseitig aufeinander einwirken können und die letztlich das Umweltschutzverhalten prägen.

Die folgenden Kapitel beziehen sich jeweils auf einen Faktor im Modell und erläutern ihn gründlich. Dabei werden zu jedem Faktor Maßnahmen genannt, mit denen man umweltschützendes Verhalten erleichtern kann. In den meisten Fällen wird erst eine theoretische Erklärung und dann ein Beispiel gegeben. Die Beispiele sind im Text mit kleinen Beeren  gekennzeichnet. Wer sich zuerst für die Beispiele interessiert, kann also auf Beerensuche gehen.

⁺ Die *Theorie des geplanten Verhaltens* wurde schon auf einige Umweltschutzverhaltensweisen erfolgreich angewandt, wie z.B. Verwendung von Energiesparlampen, Reduktion des Fleischkonsums, Verwendung öffentlicher Verkehrsmittel.³⁴ Das *Norm-Aktivations-Modell* kann zur Erklärung von Verhaltensweisen, wie Energiesparverhalten und Zahlungsbereitschaft für den Umweltschutz erfolgreich herangezogen werden.⁵¹



Psychologisches Modell zur Erklärung nachhaltigen Handelns.

Das psychologische Modell zur Erklärung nachhaltigen Handelns folgt ähnlichen Grundannahmen wie das Modell von Matthies und wird euch durch das gesamte Handbuch begleiten. In der Abbildung links ist es schematisch dargestellt. Die darin enthaltenen Begriffe werden euch im Verlauf des Handbuchs verständlich beschrieben und erklärt. Vorweg ein kleiner Überblick über die Modellkomponenten:

Problembewusstsein, Verantwortungsgefühl und Selbstwirksamkeit beeinflussen die *persönliche ökologische Norm* (Kapitel 1). Verschiedene Motivatoren – die *persönliche ökologische Norm*, Einflüsse aus *sozialen Normen* (Kapitel 2) sowie die (*Verhaltens-)Kosten und Nutzen* (Kapitel 3) – werden in einer Entscheidungsphase gegeneinander abgewogen und führen schließlich zu der *Intention* (Kapitel 4), dass ich in einer Situation umweltschützend oder nicht umweltschützend handeln möchte. Die Intention nimmt Einfluss auf das tatsächliche *Umweltverhalten*, das wiederum Konsequenzen nach sich zieht (Kapitel 5). Darüber hinaus beeinflussen *Gewohnheiten* die Prozesse in so gut wie jeder Handlungsphase (Kapitel 6). Den bisher vorgestellten Komponenten liegt die Annahme zugrunde, Menschen trafen rationale Entscheidungen. Aus diesem Grund beinhalten sie nur bedingt emotionale Einflüsse. Da *Emotionen* jedoch sehr große Auswirkungen auf Umweltschutzverhalten haben können, sind in diesem Modell in Anlehnung an das Buch »Psychology for a better World«³⁵ von Niki Harré Emotionen als weiterer Einflussfaktor hinzugefügt und werden in Kapitel 7 erläutert. In Kapitel 8 zeigt eine Abbildung alle Modellkomponenten jeweils gemeinsam mit den im Buch erläuterten Maßnahmen zur Förderung von Umweltschutzverhalten. Am Ende des Buches findet ihr Hilfestellungen, um euer neues umweltpsychologisches Wissen für die Praxis zu nutzen. Dort sind Leitfragen für Umweltschutzaktionen zusammengestellt (Kapitel 9) und ein sogenannter Canvas ist abgebildet, in den ihr alle psychologischen Aspekte eurer geplanten Umweltschutzaktion eintragen könnt (Kapitel 10).