

# PSYCHOLOGIE

## **KONGRESS - PROGRAMM**

---

**IPU Kongress 2014**

**Initiative Psychologie im Umweltschutz  
24. Oktober, Volkshaus Zürich**

Ressourcenknappheit, Klimawandel und die fortschreitende Ausbeutung der Umwelt machen deutlich: Wir müssen weniger (ver)brauchen. Suffizienz bedeutet Weglassen von Überflüssigem, Befreiung von Konsumerwartungen und Konzentration auf die wichtigen Dinge, denn

# zum Glück braucht's nicht viel!

Wo menschliche Entscheidungen und Verhalten bestimmend sind, geraten technische Lösungen allein schnell an ihre Grenzen und es sind psychologische Erkenntnisse gefragt. Am diesjährigen Kongress der Initiative Psychologie im Umweltschutz (IPU) geht es darum, wie eine suffiziente Lebensweise umgesetzt und verbreitet werden kann.

## ANMELDUNG

[www.umwelt-psychologie.ch/kongress](http://www.umwelt-psychologie.ch/kongress)

## TEILNAHMEGEBÜHREN

Erwerbstätige	150 CHF
Erwerbstätige IPU-Mitglieder	120 CHF
Nichterwerbstätige	40 CHF
Nichterwerbstätige IPU-Mitglieder	30 CHF

*(Verpflegung inbegriffen)*

Mit freundlicher Unterstützung von:



## PROGRAMM

- 08:00-08:45 Anmeldung
- 08:45-09:00 Begrüssung & Einführung  
*Moderation: Markus Nauser, dialog:umwelt*
- 09:00-09:50 Vortrag Ökonomie  
*Prof. Dr. Niko Paech, Universität Oldenburg*
- 09:50-10:40 Vortrag Politik  
*Rahel Gessler, Stadt Zürich*
- 10:40-11:10 Kaffee-Pause
- 11:10-12:00 Vortrag Psychologie  
*Annette Jenny, econcept AG*
- 12:00-12:45 Podiumsdiskussion
- 12:45-14:15 Mittagspause
- 14:15-16:15 Workshops
- 16:15-17:00 Wrap-Up
- 17:00-18:30 Apéro

## INPUTREFERATE

### Referat **Ökonomie** | *Prof. Dr. Niko Paech* | *Universität Oldenburg*

Der Klimawandel, Schuldenkrisen, die Verknappung jener Ressourcen, auf deren kostengünstiger Verfügbarkeit das industrielle Wohlstandsmodell bislang basierte, sowie Befunde der Glücksforschung zeigen, dass die Wachstumsparty vorbei ist. Folglich sind die Möglichkeiten einer Postwachstumsökonomie auszuloten. Ein prägnanter Rückbau geldbasierter Versorgungssysteme ist daher vonnöten. Suffizienz, moderne Subsistenz und kürzere Versorgungsketten bieten dabei wichtige Gestaltungsoptionen. Des Weiteren ist die Postwachstumsökonomie durch Sesshaftigkeit gekennzeichnet, also durch Glück ohne Kerosin.



### Referat **Politik** | *Rahel Gessler* | *Stadt Zürich*



Politik und Verwaltung sind gefordert, im Rahmen ihrer Möglichkeiten der Suffizienz einen stärkeren Stellenwert einzuräumen. Neben Effizienz und Konsistenz wird Suffizienz als wichtiges handlungsleitendes Prinzip zur Erreichung der 2000-Watt-Gesellschaft und somit einer nachhaltigen Entwicklung betrachtet. Bereits heute werden in der Stadt Zürich konkrete Massnahmen umgesetzt, sei es bei der Mobilität, beim Wohnen und Arbeiten oder beim Konsum und bei der Ernährung. Auch neue Ideen sollen Verbreitung finden. Doch wie verträgt sich dies mit den Freiheits- und Konsumansprüchen der heutigen Gesellschaft?

### Referat **Psychologie** | *Annette Jenny* | *econcept AG*

Der Übergang vom "homo consumens" zum "homo sufficiens" ist für eine nachhaltige Gesellschaft essentiell, stellt uns aber zugleich vor viele Fragen: Will der Mensch wirklich immer mehr? Wieviel Konsum ist gut für uns? Kann Konsumreduktion mit Glück einhergehen? Wie kann Suffizienz beim Individuum gefördert werden? Ein Einblick in die psychologische Forschung bietet verschiedene Antworten auf diese Fragen und zeigt: Ein Wandel hin zu mehr Suffizienz muss das Erleben und Verhalten von Menschen mit einschliessen. Zudem müssen Lösungsansätze weiterentwickelt werden, welche ein ressourcenleichtes Leben konkret erlebbar und unser subjektives Wohlbefinden unabhängiger vom materiellen Wohlstand machen.



## WORKSHOPS

In den Workshops erarbeiten die Beteiligten gemeinsam neue Lösungen hin zu einer suffizienter lebenden Gesellschaft. Dabei gibt es Gelegenheit, die Umweltpsychologie und ihre Instrumente kennenzulernen und anzuwenden. Vier der fünf Workshops werden von praktizierenden Umweltpsycholog/-innen geleitet. Der Workshop C beleuchtet das Thema der Suffizienz aus philosophischer Sicht.

### A. **Der suffiziente Mensch und seine Ressourcen für einen nachhaltigen Lebensstil**

*Martina Brunnthaler, eartheffect GmbH*

Die Suffizienzstrategie regt uns dazu an, über alternative Formen des Wohlstands nachzudenken und „ein gutes Leben“ bei massvollem Konsum neu zu definieren. Im Workshop konsultieren wir zu diesen Fragen Umweltpsychologie und Positive Psychologie: Wie können wir nachhaltiges Verhalten gleichermassen fördern wie Glück und Zufriedenheit? Sie lernen 6 psychologische Ressourcen kennen, die den Menschen unabhängiger von materiellem Konsum machen. Beispielsweise diskutieren wir über immaterielle Zufriedenheitsquellen wie das Erfahren von Sinn, Genuss oder Solidarität. Danach arbeiten wir in Gruppen, wie man diese Ressourcen für einen nachhaltigen Lebensstil in unterschiedlichen Kontexten fördern kann: in Schulen, in Unternehmen, in Gemeinden.

### B. **Den eigenen Fussabdruck nachhaltig verkleinern – umweltpsychologische Interventionen erleben und reflektieren**

*Elmar Grosse-Ruse & Jasmin Klett, WWF Schweiz*

In dem Workshop werden wir einen Mix umweltpsychologischer Interventionen für nachhaltige Verhaltensänderungen kennen lernen und an uns selbst erproben. Ausgangspunkt sind unsere eigenen (umweltrelevanten) Wertvorstellungen: Was ist mir wirklich wichtig? Daran anknüpfend: Inwiefern handle ich (nicht) dementsprechend? Was steht dem im Alltag entgegen? Vorurteilsfrei wollen wir uns über Hoffnungen, Sorgen und Scheitern beim Leben unserer Werte austauschen. Im Anschluss versuchen wir, mit erprobten psychologischen Techniken spezifische Verhaltensänderungen in unserem Alltag zu verankern. Dabei wird auf Verhaltensbereiche fokussiert, welche die grösste Relevanz für den eigenen ökologischen Fussabdruck haben: Die „Big Points“ aus den Bereichen Mobilität, Ernährung, Wohnen und Konsum. Denn Suffizienz meint vor allem Verhaltensänderungen, die tatsächlich etwas verändern.

### **C. Das gute Leben. Vision einer suffizient lebenden Gesellschaft**

*Marion Leng, Kirstin Schild & Heidi Hofmann, Forschungsgruppe zu Suffizienz, Centre for Development and Environment (CDE), Universität Bern*

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen einem suffizienten Lebensstil und dem/einem guten Leben? Ausgehend davon, dass der Begriff des "guten Lebens" grundlegend für ein umfassendes Verständnis von Suffizienz ist, hinterfragen wir die Möglichkeiten gesellschaftlicher Transformation hin zu einem suffizienten Lebensstil. Im Rahmen einer Präsentation des Forschungsprojektes "Die Bedeutung eines suffizienten Lebensstils für ein gutes Leben" wird der Begriff des "guten Lebens" erläutert und verschiedene philosophische Konzepte diskutiert. In einem praktischen Teil möchten wir mit den Teilnehmenden auf folgende Fragen eingehen: Inwiefern sind Suffizienz und gutes Leben kompatibel? Welches sind Hemmnisse und Chancen, welche eine gesamtgesellschaftliche Verbreitung eines suffizienten Lebensstils behindern beziehungsweise unterstützen? Schliesslich soll gemeinsam mit den Teilnehmenden eine Vision einer suffizient lebenden Gesellschaft ausgearbeitet werden.

### **D. Psychologische Konsumtreiber: Warum wir konsumieren und wie man den Konsum verändern könnte**

*Adrian Brügger, Institute of Marketing and Management - Department Consumer Behavior, Universität Bern*

Eine suffiziente Lebensweise zeichnet sich durch reduzierten Verbrauch aus, was im Gegensatz zu heutigen Konsumgewohnheiten steht. Dieser Workshop stellt die psychologischen Hintergründe in den Fokus: Warum konsumieren wir? Inwiefern spielen soziale Normen, die Konstruktion einer Identität, der Selbstwert, eigene Bedürfnisse und Werthaltungen eine Rolle bei der Entscheidung, sich mehr "Dinge" anzuschaffen oder genau auf diese zu verzichten? Gemeinsam werden psychologische Erklärungen für Konsum erarbeitet. Ausgehend von den verschiedenen Erklärungsansätzen werden grundsätzliche psychologische Interventionsmöglichkeiten vorgestellt. Damit ausgestattet werden wir anhand von Fallbeispielen nach praktischen Lösungen suchen.

## E. Gemeinsame Nutzung von Ressourcen - Tragedy of the Commons?

*Selma l'Orange Seigo, Gründungsmitglied IPU*

Wenn Menschen ein öffentliches Gut verwalten, geht das häufig schief – Gewässer werden überfischt, Wälder abgeholzt, Quellen übernutzt. Allerdings gibt es auch positive Beispiele, bei denen Ressourcen im Sinne der Suffizienz zurückhaltend und nachhaltig genutzt werden. Was läuft dort anders? In diesem Workshop schauen wir uns Bedingungen an, unter denen Allgemeingüter erfolgreich bewirtschaftet werden können und betrachten einige Positivbeispiele. Diese sind jeweils örtlich begrenzt, und eine ungelöste Frage ist, wie wir diese Erfolgsfaktoren auf die "Allmend Erde" hochskalieren können. Für diesen Workshopteil ist der Input der Teilnehmenden gefragt. Wir werden in Gruppen anhand der vorgestellten Einflussfaktoren Lösungsansätze diskutieren (ohne dass am Schluss die "Auflösung" geliefert wird). Der Theorieteil richtet sich eher an Einsteiger ins Thema, der Diskussionsteil ist für jedermann geeignet.

### **VERANSTALTER** *Initiative für Psychologie im Umweltschutz*

Die IPU Schweiz ist ein interdisziplinäres Netzwerk von Berufstätigen und Studierenden, Praktizierenden und Forschenden. Seit ihrer Gründung im Jahr 2006 vertritt sie in der Schweiz den Einsatz der Psychologie in Umweltschutz und Nachhaltigkeit.

Ziel unseres Vereins ist es, die Umweltpsychologie und ihren Beitrag zu Umweltschutz und Nachhaltigkeit bekannter zu machen, und Umweltpsychologen/-innen mit Akteuren aus Umweltschutz und Nachhaltigkeit zu vernetzen. Dies verfolgen wir durch die Organisation von Kongressen, Umweltpsychologie-Kursen, Stammtischen und weiteren Projekten und Veranstaltungen.

### **KONTAKT / IMPRESSUM**

Vivian Frick, Lara Meili, Maya Mathias, Babette van Merkesteyn, Benjamin Baviera, Elisabeth Müssner.

Kongressteam 2014 der IPU Schweiz, 8000 Zürich.

[kongress@umwelt-psychologie.ch](mailto:kongress@umwelt-psychologie.ch)



# IPU Schweiz

---

INITIATIVE PSYCHOLOGIE IM UMWELTSCHUTZ

IPU SCHWEIZ — 8000 ZÜRICH

UMWELT-PSYCHOLOGIE.CH — [INFO@UMWELT-PSYCHOLOGIE.CH](mailto:INFO@UMWELT-PSYCHOLOGIE.CH)