

Umweltschutz Endlich Taten statt Worte



Damit unsere Zukunft nachhaltig ist, müssen wir alle unser Verhalten verändern. Das beginnt im Kleinen.

Warum reden alle von Nachhaltigkeit, handeln aber nicht? Die Psychologie hat ein paar Tricks auf Lager, mit denen man sich dazu bringt.

Die Schweiz lebt auf Kosten anderer Erdteile und künftiger Generationen», sagt sogar das Bundesamt für Statistik. Wir verbrauchen viermal mehr Ressourcen, als uns eigentlich zustehen. Und jeder von uns befördert jährlich 12 Tonnen CO₂ in die Luft – rund sechsmal mehr, als jedem Erdenbürger zusteht, wenn wir das international gesetzte Zwei-Grad-Ziel noch erreichen wollen. Erwärmt sich die Erde um mehr als zwei Grad, hätte das verheerende Folgen, da sind sich die Klimawissenschaftler einig.

Gründe, uns umweltfreundlicher zu verhalten, gäbe es also mehr als genug. Aber warum tun wir es nicht?

Antworten darauf gibt ein relativ junger Forschungszeitung: die Umweltpsychologie. Sie sucht Erklärungen dafür, warum wir uns umweltschädigend verhalten, und sie befasst sich mit der Frage, wie man Menschen für das Thema sensibilisieren und nachhaltigeres Verhalten fördern kann. In der Schweiz setzt sich die Initiative Psychologie im Umweltschutz (IPU) für diese Anliegen ein, ein Netzwerk von Umweltpsychologen und interessierten Wissenschaftlern. Sie bietet unter anderem Kurse an, die praktische Tipps für umweltfreundliches Verhalten im Alltag vermitteln. Damit aus der Einsicht, etwas zu tun zu wollen, effektiv Taten werden.

«Das Wertvolle am psychologischen Ansatz ist, dass sie den Menschen und seine Handlungen ins Zentrum stellt», sagt Noëmi Bumann, Präsidentin der IPU Schweiz. Erkenntnisse aus der Psychologie könnten unter anderem helfen, die Akzeptanz für erneuerbare Energien zu erhöhen. Doch: «Technische Lösungen reichen für eine nachhaltige Zukunft nicht aus. Ohne eine Änderung unseres Verhaltens geht es nicht», sagt Bumann.

Verzicht heisst nicht Verlust

Das heisst: Wir müssen unseren Konsum und unseren Energieverbrauch reduzieren. «Suffizienz» nennt sich dieser Ansatz. Die gute Nachricht aus der Psychologie: Verzicht muss nicht unbedingt mit einem Verlust verbunden sein, sagt Bumann. Im Gegenteil: Studien zeigen, dass die Beschränkung einen Gewinn an Lebenszufriedenheit bringen kann.

Trotzdem ist der Weg hin zu umweltfreundlicherem Verhalten steinig. Die psychologische Forschung hat Hürden ausgemacht, die uns dabei im Wege stehen, und Hilfsmittel, die uns unterstützen können.

Im Folgenden acht Tipps, wie aus guten Vorsätzen umweltfreundliches Verhalten wird – und wie man damit nicht nur die Erde beglückt, sondern auch sich selbst glücklicher macht.

Acht Tricks für ein nachhaltigeres Leben



1. Setzen Sie die Ziele richtig

Um sein Verhalten erfolgreich zu ändern, braucht man Ziele, die sich mit den eigenen Wünschen decken und erreichbar erscheinen. Setzen Sie sich lieber bescheidene Ziele. Und werden Sie möglichst konkret: wo, wann und wie Sie Ihre Ziele erreichen wollen.

Tipp: Formulieren Sie die Ziele positiv. Also nicht: «Ich werde weniger oft mit dem Auto zur Arbeit fahren.» Sondern: «Ich nehme mir vor, jeweils am Dienstag das Velo zu nehmen.»

2. Machen Sie es sich einfach

Eine Verhaltensänderung ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Es ist deshalb entscheidend, die Umsetzung möglichst zu vereinfachen. Kleine Hilfen können entscheidend sein.

Tipp: Vergewissern Sie sich, dass Ihr Velo in gutem Zustand ist und somit jederzeit fahrbereit. Bringen Sie es an einem leicht zugänglichen Ort unter und legen Sie Helm und notwendige Kleidung bereit.

3. Legen Sie sich einen Plan B zurecht

Erkennen Sie Hindernisse, an denen Ihr Vorhaben scheitern könnte? Dann räumen Sie diese aus dem Weg, indem Sie sich einen Plan B ausdenken.

Tipp: Erlauben Sie sich schon von vornherein, das Velo zu Hause zu lassen, wenn es am Dienstag in Strömen regnen sollte. Nehmen Sie es stattdessen einfach am folgenden Tag.

4. Gestalten Sie nachhaltiges Verhalten lustvoll

Für die erfolgreiche Umsetzung eines Vorhabens ist es wichtig, es nicht nur als Mühsal zu empfinden. Setzen Sie Ihre Vorsätze möglichst so um, dass die Sache Spass macht und Sie sie als Gewinn empfinden.

Tipp: Wollen Sie mehr saisonale und regionale Produkte konsumieren und weniger Fleisch essen? Nehmen Sie die eingeschränkte Wahlfreiheit als Chance wahr, um kreativ zu werden. Besorgen Sie sich etwa ein vegetarisches oder ein veganes Kochbuch und probieren Sie neue Rezepte aus.

5. Treffen Sie Massnahmen gegen das Vergessen

Der Mensch ist vergesslich – bei Vorsätzen ganz besonders. Richten Sie sich einen Reminder auf dem Handy ein oder bringen Sie Post-its in der Wohnung oder auf Gegenständen an.

Tipp: Wollen Sie weniger Lebensmittel wegwerfen? Hängen Sie einen Zettel an den Kühlschrank, der Sie vor dem nächsten Einkauf an Reste erinnert oder an Esswaren, die bald verderben.

6. Holen Sie Feedback ein

Um bei einer Tätigkeit motiviert zu bleiben, will der Mensch sehen, dass sein Verhalten einen Effekt zeigt. Darum sollte man sich darüber informieren, welche konkreten Auswirkungen eine Verhaltensänderung hat.

Tipp: Wollen Sie Energie sparen oder Ihre CO₂-Bilanz aufbessern? Besorgen Sie sich einen sogenannten Smart Meter, der detailliert den Stromverbrauch anzeigt. Gewisse Modelle können die Daten und Statistiken direkt auf PC oder Smartphone senden. Beispiele: Die Firma Amphiro bietet **ein Messgerät** für die Dusche an, das mit einem Eisbär auf einer immer knapper werdenden Eisscholle anzeigt, wie viel Warmwasser man verbraucht. Die **App Eaternity** berechnet die CO₂-Bilanz von Produkten und Menüs. Der **Footprint-Rechner** auf der WWF-Website zeigt, in welchem Lebensbereich sich wie viel einsparen lässt.

7. Suchen Sie sich Gleichgesinnte

Der Effekt, den das Verhalten anderer auf das eigene hat, wird oft unterschätzt. Eine Studie in Kalifornien hat beispielsweise gezeigt, dass die Information «77 Prozent Ihrer Nachbarn haben die Klimaanlage ausgeschaltet» zu einer grösseren Stromersparnis führte als «Sie können diesen Monat 45 Dollar sparen».

Tipp: Informieren Sie sich im Internet, in Medien und in Ihrem Umfeld über Nachhaltigkeitsinitiativen. Es existieren auch viele Publikationen über Gegenentwürfe zum Wachstums- und Konsummodell (etwa der **Zukunftsalmanach** der Stiftung Futur Zwei). Ausserdem gibt es immer mehr niederschwellige Nachhaltigkeitsprojekte: Repair Cafés zum Flickern alter Gegenstände, Tauschbörsen, Urban Farming und lokale Gemüseabos oder Quartierkühlschränke zur Vermeidung von **Food Waste**. Schliessen Sie sich einer dieser Initiativen an – oder gründen Sie selber eine.

8. Machen Sie sich selbst glücklich

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen umweltfreundlichem Verhalten und Lebenszufriedenheit: Ein umweltschonender und sparsamer Lebensstil wirkt sich positiv auf das Glücksempfinden aus.

Tipp: Nehmen Sie diese Erkenntnis als Motivationspritze! Mit Ihrem umweltfreundlicheren Verhalten tun Sie nicht nur Ihren Mitmenschen und Nachkommen etwas Gutes, sondern auch sich selbst.

■ **Quelle und weitere Informationen:** Initiative Psychologie im Umweltschutz, www.umwelt-psychologie.ch.

Autor: Florian Blumer

Bild: Anja Stiehler/Jutta Fricke Illustrators

18. März 2016, Beobachter 6/2016