

«Materialismus macht nicht glücklich»

Am 24. Oktober fand zum sechsten Mal ein Kongress der «Initiative Psychologie im Umweltschutz» (IPU) statt. Das Thema «Suffizienz» stand im Mittelpunkt der Veranstaltung. Referentin und Umweltpsychologin Annette Jenny im Gespräch.

Leben Sie suffizient?

Teils. Ich besitze kein Auto, kaufe oft in Secondhand-Läden ein, lasse meine alten Sachen reparieren oder flicke sie selbst und ich esse selten Fleisch. Bei der Wohnfläche bin ich allerdings nicht suffizient, ich hause alleine in einer relativ grossen Wohnung. Mit diesem Lebensstil bin ich hierzulande allerdings nicht allein.

Was ist Umweltpsychologie?

Umweltpsycholog(inn)en untersuchen die Wechselbeziehungen zwischen Mensch und Umwelt: wie wirkt die Natur, die Landschaften auf uns? Wie verhält sich der Mensch, wenn es darum geht, die Umwelt zu schonen? Wie können wir Leute dabei unterstützen, ihr Umweltverhalten zu ändern, und welche Instrumente kann man hierfür einsetzen?

Warum braucht es Umweltpsychologinnen und -psychologen?

Umweltpsychologie ist eine Ergänzung zu anderen Fachdisziplinen, die sich mit den Auswirkungen menschlichen Handelns auf die Umwelt beschäftigen. Bei der Umweltpsychologie steht der Mensch im Zentrum. Technologische Lösungen reichen nicht aus, um Umweltprobleme zu lösen. Das Wissen über das Verhalten des Menschen ist sehr wichtig. Dabei gehen Forschung an energieeffizienteren Technologien und Erkenntnisse aus der Umweltpsychologie Hand in Hand.

Welche neuen Technologien könnten dazu dienen, die Umwelt zu schonen?

Es gibt viele neuen Effizienztechnologien, welche dazu beitragen, den Energieaufwand pro Leistung

zu reduzieren. Doch schlussendlich kommen wir nicht um einen reduktiven Ansatz herum: Eine noch so effiziente Technologie nützt nichts, wenn man sie jedes Jahr mit einer noch moderneren, aber trotzdem ressourcenintensiven Technologie austauscht.

Sie sind Umweltpsychologin und Senior-Projektleiterin bei der Forschungs- und Beratungsfirma econcept AG. Eine ihrer Kundinnen, die Stadt Zürich, möchte den Energieverbrauch der Bevölkerung senken.

Wir bieten neben Grundlagenforschung auch konkrete Unterstützung für Projekte mit dem Ziel einer Energieverbrauchssenkung. In der Stadt Zürich testen wir derzeit einen Peer-to-Peer-Ansatz, das heisst, wir bilden die Bewohner(innen) eines Quartiers aus, ihre Nachbarn für Energieeffizienz und Energiesparen zu sensibilisieren. Wir werden überprüfen, ob dieser Ansatz wirksam ist und allenfalls auch ausgeweitet werden kann.

Nehmen wir an, ein Bewohner oder eine Bewohnerin neigt zum Energieschleiss: Wie kann er oder sie dazu bewegt werden, weniger zu verbrauchen?

Wichtig ist das Aufzeigen von Handlungspotenzial: Was kann diese Person verändern? Um Gewohnheiten anzupassen, ist es wichtig, den involvierten Personen konkrete Möglichkeiten zur Senkung ihres Ener-



Annette Jenny, Umweltpsychologin.

gieverbrauchs aufzuzeigen. Das können kleine Veränderungen sein wie beispielsweise die Heizung in der Wohnung von einundzwanzig auf zwanzig Grad herabzusetzen. Diese kleinen Schritte hin zu einem positiveren Umweltverhalten funktionieren aber nur, wenn sie eingeübt werden. Wichtig ist auch, dass sich Menschen in ihren Bemühungen nicht isoliert fühlen. Je mehr Personen sich engagieren, beispielsweise in der Nachbarschaft, und je sichtbarer diese Handlungen werden, desto eher sind die Leute motiviert, mitzumachen.

Unsere Generation verbraucht so viel Energie wie keine vor ihr, insbesondere was Flugreisen betrifft.

Die CO₂-Emissionen von Flugreisen sind enorm, was sie wohl zum grössten umweltpolitischen Dilemma macht. Flüge werden heute sehr billig ermöglicht und gleichzeitig werden Nachtzüge in den Süden abgebaut. Damit ist der Anreiz sehr stark, zum Beispiel eine zehntägige Reise nach Nordamerika zu unternehmen. Reisen ist ausserdem eine positiv konnotierte soziale Norm – wer reist, wird nicht abgestraft. Das Gegenteil ist der Fall: Wer von der Karibik oder den Malediven zurückkommt, bietet interessanten Gesprächsstoff und steigt allenfalls auch im Status der Dialogpartner.

Wie kann dieses Dilemma aus psychologischer Sicht gelöst werden?

Suffizienz

«Suffizienz» ist eine Nachhaltigkeitsstrategie auf dem Prinzip der Genügsamkeit und eines bewussteren, reduzierten Konsums.

Eine Möglichkeit ist die achtsame Vor- und Nachbereitung einer Ferienerreise: Jemand kann sie von langer Hand planen und sich dabei freuen. Nicht die Anzahl der Exkursionen, sondern deren Qualität ist für die Freude am Reisen entscheidend. Auch die Nachbereitung einer Reise kann als angenehm erlebt werden. Wieder zuhause, wird ein Reisebuch mit Fotos angefertigt oder ein im Souvenirladen gekaufter Magnet an den Kühlschrank geheftet. Das langsame, beschauliche Reisen sollte ebenfalls an Bedeutung gewinnen. Reiseziele in der Nähe, für die man sich Zeit nimmt, bieten den Vorteil, dass man intensivere Erfahrungen machen kann. Meine letzten Ferien verbrachte ich auf Korsika. Ich konnte die ganze Insel intensiv erleben. Eine sehr schöne Erfahrung!

Sie leben in Zürich. Es gibt viele Bankmitarbeitende hier, die während der Finanzkrise sprichwörtlich «umsatteln» mussten. Ein Banker machte eine Lehre zum Sattler und blühte dabei auf. Diese hemdsärmelige Arbeit ermöglichte ihm zudem einen Gewinn an Autonomie.

Die Forschung zeigt: Der Fokus auf Materialismus macht nicht glücklich. «Materialistische» Menschen überidealisieren Besitz und erleben dadurch mehr Dissonanzen zwischen ihrem Leben und materiellen Idealen. Sie verfolgen ausserdem ihre materialistischen Ziele oft auf Kosten ihrer Beziehungen. Die Zeit, die verbracht wird, um Geld zu verdienen und Sachen zu konsumieren, führt zur Vernachlässigung sozialer Bindungen. Die Forschung zeigt, dass sogenannte «einfache Lebensstile» mit reduziertem Konsum und einer Aufwertung von sinnstiftenden Tätigkeiten an Beliebtheit gewinnen und positive Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit haben.

Manche Leute leben in Kommunen auf dem Land und versuchen, sich selbst zu

versorgen. Muss man so leben, um umweltfreundlich zu handeln?

Wir müssen nicht «zurück zu den Wurzeln». Es gibt keinen idealtypischen Lebensstil. Was aber sicher ist: um suffizient leben zu können, müssen wir kleinräumiger wohnen und weniger mobil werden. Die Themen Wohnraum und Mobilität werden stark an Bedeutung gewinnen. Hier finden sich bereits heute interessante Beispiele, wie beispielsweise die Genossenschaft Kalkbreite in Zürich, die sich Zielen der Nachhaltigkeit verpflichtet. Anreize zu suffizientem

» Wir müssen nicht «zurück zu den Wurzeln». «

Verhalten werden unter anderem gesetzt mit kleinen Individualflächen, die mit zumietbaren Räumen wie Gästezimmer, Gartenküche, Büroplatz, Musikraum, Werkstatt erweitert werden können. Diese Form des Zusammenlebens und Zusammenarbeitens kann uns Handlungsimpulse geben.

Welche psychischen Ressourcen benötigen wir, um suffizient zu leben?

Es ist wichtig, dass das zukünftige Leben in einer nachhaltigeren und suffizienteren Gesellschaft auch als positiv und angenehm bewertet wird, da ansonsten keine dauerhaften Verhaltensänderungen zu erwarten sind. In diesem Zusammenhang postuliert der deutsche Umweltpsychologe Marcel Hunecke psychische Ressourcen, die einen kulturellen Wandel auf der Ebene des individuellen Verhaltens unterstützen können. Solche Ressourcen sind beispielsweise Genussfähigkeit, Achtsamkeit und Solidarität. Sie ermöglichen Erlebnisintensität anstelle der Erlebnisquantität, machen uns unabhängiger von sozialen Vergleichsprozessen und

erhöhen die Wahrscheinlichkeit der Orientierung an immateriellen Lebenszufriedenheits-Quellen. Solche und weitere Ressourcen können in verschiedenen Settings gestärkt werden, etwa in Beratung und Coaching, in der Schule oder in Unternehmen.

Wagen wir den Ausblick in die Zukunft. Welche Fertigkeiten müssten wir Menschen lernen, um suffizient zu leben?

Wir müssen befähigt werden, weniger Ressourcen zu verbrauchen. Die Bereitstellung von entsprechenden Angeboten wie beispielsweise Wohnungen mit geteilter Raumnutzung geben uns die Gelegenheiten dazu. Auch in einer suffizienteren Welt werden unsere Bedürfnisse gestillt. Das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit kann beispielsweise in Tauschkreisen oder beim nachbarschaftlichen Teilen ausgelebt werden. Die Befähigung, Dinge selber in die Hand zu nehmen durch die Bereitstellung von Wissen und Fähigkeiten über virtuelle und soziale Netzwerke fördert die für uns wichtigen Gefühle der Autonomie und Kompetenz. Schlussendlich müssten materialistische Werte und konsumorientierte Prägungen abgebaut werden. Dies ist nicht über einfache Appelle erreichbar. Neben Anstrengungen auf gesellschaftlicher Ebene – beispielsweise durch eine bessere Regulierung der Werbung – braucht es auch die mediale Sichtbarmachung von konkreten Vorbildern. Etwa könnten Medien die Erfolgsgeschichten von Menschen publizieren, die bereits heute andere Formen des Lebens, Wirtschaftens und Produzierens umsetzen.

*Interview:
Joël Frei*

Weitere Informationen:
www.umwelt-psychologie.ch