

# «Man sollte geduldig sein mit sich»

## Die Umweltpsychologie und die Nachhaltigkeit



**Elisabeth Caroline Overath** studiert klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Universität Freiburg. Sie engagiert sich auch in einem Integrationsprojekt für Flüchtlinge und arbeitet auf der Erziehungsberatung in Bern.

**Ökostrom und Verhaltensanalyse.** Velo fahren und Kommunikationsstrategien. Wenn es auch nicht ganz offensichtlich ist – es gibt tatsächlich etwas, das beides verbindet: die Umweltpsychologie. Als ich das erste Mal von dieser Schnittstelle zwischen Psychologie und Umwelt hörte, war die Freude gross. Die Umweltpsychologie beschäftigt sich mit der Beziehung zwischen uns Menschen und der materiellen und soziokulturellen Umwelt. In der Forschung geht es zum einen um die Folgen unseres Verhaltens für Klima und Natur. Zum anderen wird untersucht, wie sich die Umwelt selbst auf das Erleben des Menschen auswirkt.

**Dabei ist die Umweltpsychologie** auf interdisziplinäre Zusammenarbeit angewiesen. Beim Thema Energiewende etwa geht es zuallererst um deren technische Umsetzung, es werden Kosten-Nutzen-Analysen gemacht, und es braucht Entscheidungen auf politischer Ebene. Aus psychologisch-soziologischer Sicht wird dann das Verhalten des Konsumenten untersucht: Welche sind die Faktoren, die uns dazu bringen, zu einem nachhaltigen Stromanbieter zu wechseln? Mannheimer Forscher konnten zeigen, dass wir eher Solarpanels anschaffen, wenn bereits unser Nachbar diese installiert hat. Unsere Entscheidungen hängen also massgeblich vom sozialen Umfeld ab.

**Ich engagiere mich** im Verein «Initiative Psychologie im Umweltschutz», kurz «IPU». Dabei geht es hauptsächlich um den angewandten Bereich der Umweltpsychologie. Die IPU ist ein schweizweites Netzwerk mit 84 Mitgliedern und 460 Interessierten. Wir vom Vorstand sind hauptsächlich Studierende, aber auch Forschende und Arbeitstätige. Wir planen das Jahresprogramm und setzen es um. Bei unserem diesjährigen Kongress ging es zum Beispiel um das Thema Kommunikation. In Vorträgen und Workshops wurde herausgearbeitet, wie Kommunikationsstrategien wirksam

eingesetzt werden können, um in der Gesellschaft mehr Aufmerksamkeit für den Umweltschutz zu erwirken oder die Akzeptanz einer bestimmten Umweltschutzmassnahme zu erhöhen.

**Was bedeutet ein nachhaltiges Leben** für mich persönlich? Welche Herausforderungen sind damit im Alltag verbunden? Warum ändere ich ein gewisses Verhalten nicht, obwohl ich weiss, dass es eine Bedrohung für meine natürliche Umwelt darstellt? Eine der Antworten liegt im Streben nach Glück. In einer Gesellschaft, in der Konsum und Materialismus einen hohen Wert besitzen, wird es einem leichtgemacht, sein Glücksbedürfnis kurzfristig mit dem neuen iPhone zu befriedigen. Die Werbung suggeriert unablässig, man werde durch ein bestimmtes Produkt liebenswerter oder attraktiver. Intuitiv ist uns jedoch allen klar: So funktioniert das eigentlich nicht! Der britische Autor Matt Haig schreibt dazu: «Ruhe wird zum revolutionären Akt: glücklich sein mit einer Existenz ohne Upgrades.» Studien belegen klar, dass es ab einem bestimmten Grundeinkommen keinen Zusammenhang mehr zwischen Wirtschaftswachstum und Lebenszufriedenheit gibt.

**Ein psychologischer Ansatz**, der mir hilft, mich von Gedankenmustern à la «Wenn Produkt A, dann Zustand B» zu distanzieren, ist die Achtsamkeit. Sie lässt einen leichter erkennen, was man wirklich

möchte, was einem langfristig guttut. Dabei sollte man geduldig mit sich sein und Achtsamkeit als lernbare Haltung ansehen. Wenn ich das Gitarrenspiel erlernen möchte, erwarte ich schliesslich auch nicht von mir, dass ich schon nach kurzer Zeit Konzertsolistin bin. Man fällt immer wieder in alte Verhaltensmuster zurück. Das merke ich an mir selbst. Klar springt das Gewohnheitstier in uns bei Regen lieber schnell ins Auto als aufs Velo. Doch wenn ich ein Bewusstsein für meine Werte entwickle und merke, dass sich diese nicht in meinem Tun widerspiegeln, entsteht der Wunsch nach Veränderung.

**Ich weiss zum Beispiel**, dass der Kauf von regionalen Produkten das einzig Richtige für meine CO<sub>2</sub>-Bilanz ist. Dieses Wissen verwandelt sich aber leider nicht von selbst in ein kohärentes Verhalten. Aus psychologischer Sicht ist es ratsam, sich positive Ziele zu setzen. Ausserdem hilft es, Vorsätze konkret zu formulieren. Also statt sich zu sagen «Ich möchte allgemein weniger exotische Früchte essen», sich lieber vorzunehmen «Ich werde jeden Samstag auf dem Markt Obst und Gemüse für die nächste Woche einkaufen».

**Das Leben im Westen** privilegiert uns im Normalfall zu einer grossen Entscheidungsfreiheit. So können wir aus einem riesigen Angebot, zum Beispiel von Tees und Kaffees, auswählen. Mit jedem Einkauf signalisieren wir der Wirtschaft, was

wir als Konsumenten wollen. Jeder Franken kann bewusst als Stimmzettel eingesetzt werden. Unser Leben im Überfluss wird zu grossen Teilen auf Kosten der Verlierer der Globalisierung ermöglicht. Durch mein Konsumverhalten möchte ich ihre schlechte Situation nicht noch verfestigen.

**Zur Veränderung motiviert** hat mich auch die Idee der Suffizienz. Suffizient zu leben bedeutet weniger zu konsumieren und somit den Ressourcenverbrauch effektiv einzuschränken. Es war die Einfachheit dieses Konzepts, die mich so fasziniert hat. Wenn ich weniger brauche, dann kann ich auch weniger arbeiten. Also eine

Win-win-Situation. Ich habe mehr Zeit für das, was mir wirklich wichtig ist: für Freunde, Bücher, Projekte, vielleicht auch für ein wenig mehr Langeweile.

«**Die Art, wie wir unsere Tage** verbringen, besagt natürlich, wie wir unser Leben verbringen.» Dieses Zitat von Annie Dillard, amerikanische Schriftstellerin und Vertreterin einer modernen Ökospiritualität, erinnert mich daran, im Alltag öfter mal einen Blick auf das ganze Leben zu werfen. Und mich zu fragen: Wie will ich mein Leben bewusst gestalten, damit ich nachhaltig zufrieden bin?

Elisabeth Caroline Overath

