Netzwerk Umweltbildung

Dossier zur Bildung für nachhaltige Entwicklung

Energie für den Wandel

Wie können wir Menschen für Zukunftsfähigkeit begeistern? **Nr. 13/Okt. 2018**

Seit jeher ist eine der wichtigsten Fragestellungen der Umweltbildung bzw. Bildung für nachhaltige Entwicklung: Wie können die Menschen motiviert werden, nachhaltig zu handeln? Auf dem 40. Netzwerk-Treffen Umweltbildung/BNE stellte Karen Hamann, Doktorandin der Umweltpsychologie an der Universität Landau und Mitglied im Wandelwerk Umweltpsychologie der IPU, neue Erkenntnisse der angewandten Umweltpsychologie vor, wie Nachhaltigkeitsthemen sinnvoll und effektiv „an den Mensch" gebracht werden können. Markus Mitterer vom Münchner Verein rehab republic zeigte dazu praktische Beispiele aus der aktionsorientierten Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Die Mitglieder von rehab republic zeigen mit ungewöhnlichen Mitmach-Aktionen, das ein nachhaltiger Lebensstil Spaß macht. Foto: rehab republic e.V.

„Was führt uns zu einem bestimmten Verhalten", fragte Referentin Karen Hamann rhetorisch in die große Runde der ca. 70 Teilnehmer*innen des Netzwerk-Treffens. Anhand erprobter psychologischer Modelle leitete sie dann in einem Modell zur Erklärung von Umweltschutzverhalten die drei Motivatoren persönliche Norm, soziale Norm sowie das Verhalten aufgrund von Kosten-Nutzen ab, die der Einzelne in einer Entscheidungsphase gegeneinander abwägt, um in einer Situation umweltgerecht handeln zu wollen. „Diese Intention nimmt schließlich Einfluss auf das tatsächliche Verhalten" so Hamann. Dann steigt sie tiefer in die Wirkungsweise der drei Motivatoren ein:

Die persönliche Norm: Wissen als Grundlage für ökologisches Verhalten

Die persönliche ökologische Norm nennt Hamann auch den „inneren Kompass". Sie ist quasi die persönliche Verpflichtung, sich ökologisch zu verhalten, und wird durch die Einflussfaktoren Problembewusstsein, Verantwortungsgefühl und Selbstwirksamkeit aktiviert. Sie sind der Ansatzpunkt, um den inneren Wunsch der Menschen zu stärken, sich ökologisch zu verhalten.

Das Problembewusstsein ist die Wahrnehmung, dass unsere natürliche Umwelt bedroht ist. Wir wissen, dass es negative ökologische Konsequenzen hat, wenn wir uns nicht umweltbewusst verhalten. „Wissen ist eine gute Grundlage, es reicht jedoch nicht, Verhaltensänderungen persönlich sowie gesellschaftlich herbeizuführen", so die Referentin.

Wer trägt die Verantwortung? Schaut in den Spiegel!

Wer die Verantwortung für die Umwelt bei sich selbst sieht, ist auch bereit, sich umweltschützend zu verhalten. Doch wie kann Verantwortungsgefühl für die Umwelt gestärkt werden? „Der Spiegel ist eine Methode, mit sich selbst konfrontiert zu werden", so die Referentin. Und das meint sie im wahrsten Sinne des Wortes, denn es erhöht die Selbstaufmerksamkeit. „Wenn Menschen den Unterschied zwischen ihren Werten und dem eigenen Verhalten erkennen, nennt man das kognitive Dissonanz", so Hamann. Diesen unangenehmen Spannungszustand versuchen wir auszugleichen, indem wir unser Verhalten bestenfalls den Werten anpassen. Wird dies gefördert, so ist es ein effektives Mittel, Umweltverhalten zu stärken.

„Sich selbst zu erziehen" bewirkt die Selbstverpflichtung. Dies ist ein weiterer starker Motivator, um Verantwortungsgefühl zu stärken. Oft ist die Selbstverpflichtung einhergehend mit konkreten Zielen. Zum Beispiel, jemand, der energiebewusst leben möchte, beschließt Ökostrom zu beziehen und seinen Energieverbrauch um zehn Prozent zu senken. Bei dieser Selbstverpflichtung verschiebt sich die Motivation von außen (anderen gefällig sein) nach innen (sein eigenes Ziel zu erreichen). Dadurch entsteht ein großes Potenzial für positive Gefühle, die wirksam und oft langfristig anhalten, insbesondere wenn sie öffentlich erklärt werden.

Selbstwirksamkeit – mehr als ein Tropfen auf dem heißen Stein

„Es sind so unglaublich viele Dinge, die wir wissen müssen, um nachhaltig leben zu können", so Hamann. Dabei kann schnell das Gefühl aufkommt, die eigenen Handlungen seien nur ein Tropfen auf dem heißen Stein. Deshalb ist es sehr wichtig, Menschen Selbstwirksamkeitserfahrungen zu ermöglichen, um ihnen damit zu zeigen, dass sie die Kontrolle über ihre Handlungen selber haben. Im Umweltkontext könnte dies bedeuten, Kompetenzen zu trainieren, beispielsweise in einem Reparaturcafé, um Erfolgserlebnisse sowie soziales Feedback zu erhalten, die eigenen Kompetenzen wahrzunehmen und dabei zu erkennen, dass es sogar Spaß macht, selbstwirksam zu handeln.

Was bleibt im Kopf? Soziale Normen nutzen

„Viele Menschen werfen ihren Müll auf den Gehweg – sei keiner davon!" Mit diesem Beispiel aus einer Werbung fragte Karen Hamannn die Teilnehmer*innen „Was bleibt im Kopf übrig?" Anhand dessen erläutert sie dann den zweiten Motivator ihres Modells zur Erklärung von Umweltschutzverhalten: die Soll- und Ist-Normen. Soll-Normen seien moralische Regeln, die beschreiben, was wir eigentlich tun sollten, wie: „Schmeiß deinen Müll in die Mülltonne!" Ist-Normen hingegen sind tatsächliches und verbreitetes Verhalten von Menschen. Wir orientieren uns, oft unbewusst, am Verhalten anderer, denn es signalisiert uns, dass sich dieses bei anderen Menschen bewährt hat. Das oben genannte Werbebeispiel sendet daher eine falsche Botschaft aus.

Wie kann dieses Wissen jedoch für umweltschützendes Verhalten verwendet werden? Ein positives Beispiel sind die Sticker an den Briefkästen mit „Bitte keine Werbung!" Ein Phänomen ist, dass diese sich oft in der Nachbarschaft verbreiten – Menschen orientieren sich an den sozialen Normen ihres Umfeldes. Tatsächlich umweltfreundliches Verhalten ist daher ein stärkeres Mittel, als Ver- und Gebote. Soll-Normen haben jedoch, in Kombination zu Ist-Normen, auch ihre Berechtigung, insbesondere um die Botschaft nochmal zu bekräftigen. „Bitte den Mülleimer benutzen. Danke!"

Verhaltenskosten & Verhaltensnutzen

Menschen wägen positive und negative Folgen ab, bevor sie Entscheidungen treffen. Allgemein versuchen wir, Kosten und Nachteile für uns zu verringern. Den Nutzen wollen wir vergrößern. Andere Motive, wie eine persönliche ökologische Norm, treten dann oft in den Hintergrund. Daher sind Verstärkungsmechanismen, wie Belohnung und Bestrafung, ein wirksames Mittel, ein erwünschtes Verhalten zu lenken. Der Fokus sollte eher auf Belohnung liegen. Bestenfalls werden Be-

lohnungen zeitnah gegeben und sind angemessen, aber auch nicht zu groß.

Die Umweltschutzpsychologie unterscheidet zwischen egoistischen Werten (Wie wichtig ist mir mein eigener Nutzen?), altruistischen Werten (Wie wichtig ist mir der Nutzen für andere Menschen?) und biosphärischen Werten (Wie wichtig ist mir der Nutzen für die Natur?). Eine gute Nachhaltigkeitskommunikation arbeitet die Vorteile des Umweltschutzes für verschiedene Wertorientierungen heraus. „Aber auch die Leidenschaft für etwas sollte genutzt werden", so Karen Hamann. Interessen, Hobbies, Dinge, an denen wir Freude haben, können kreativ mit Aktionen für die Umwelt verbunden werden. Positive Erfahrungen bei nachhaltigen Verhaltensweisen zu schaffen, ist oft nicht schwierig und effektiv.

„Unsere Aktionen machen Lust darauf, die eigenen Gewohnheiten zu ändern und andere Wege auszutesten."
Markus Mitterer, rehab republic e.V.

Strategien, um Gewohnheiten zu durchbrechen

„35 bis 53 Prozent unsere Verhaltensweisen sind Gewohnheiten", so die Referentin. Ihr Vorschlag sind beispielsweise temporäre Veränderungen, wie eine Straße zu sperren und Alternativen im öffentlichen Nahverkehr anzubieten. Auch Menschen in besonderen Lebensphasen, wie das erste Kind, Rente oder Auszug von daheim, sind für Veränderungen ihrer Lebensgewohnheiten offen. „Schafft positive Emotionen, denn sie bewirken Offenheit, Kreativität und Ermutigung", ist eines der Fazits, das Karen Hamann den Teilnehmer*innen mit auf den Weg gab. Und an diese knüpfte Referent Markus Mitterer vom Verein rehab republic an.

Mülltrennung wird gefeiert: rehab republic bejubelte sprichwörtlich mit Pauken und Trompeten alle, die ihren Müll zur Wertstoffinsel brachten.
Foto: rehab republic e.V.

Nachhaltiger Lebensstil mit yeah statt buhh!

Als „aktivierenden Vernetzer" stellte Steffi Kreuzinger von Ökoprojekt MobilSpiel Markus Mitterer vor. 2012 gründete er mit Freunden den Verein rehab republic. Hintergrund waren die ihrer Ansicht nach oft langweiligen Umweltschutzvorträge, sowie die Darstellung von Negativbildern und Schreckensszenarien. „Wie kriegen wir Menschen dazu, nachhaltig zu handeln?" war die Kernfrage der Vereinsgründer. Dabei nehmen sie junge Erwachsene in den Focus. „Nachhaltiges Handeln", so Mitterer „erreicht man nicht in erster Linie durch mehr Wissen und durch Appelle." So sind die Methoden von rehab public auf Aktionen, Aktivitäten und Aha-Effekte ausgerichtet, Lacher eingeschlossen.

Aktionen, Selbstversuche und Impulse – die Methoden von rehab republic

Durch ihre Aktionen bringen die Aktiven von rehab republic in München nachhaltige Utopien auf die Straße, lassen Taten walten und verwickeln Menschen in die Welt der Möglichkeiten.

Um nicht nur andere herauszufordern, sondern auch sich selbst, führen die Mitglieder Selbstversuche durch. Zum Beispiel „Plastikfasten" oder vegan leben. Alles wird medial festgehalten, in kleinen Reportagen verfilmt und über soziale Medien verbreitet. Außerdem werden jeweils in Postkartenform Impulskarten verteilt, die in kurzen Statements zum Schmunzeln im Nachgang Inspiration für Teilnehmende und Zuschauende sind.

Club-Mob, Kronkorkenchallenge und Wertstoffinselparty

Das junge Team von rehab republic schreckt vor keiner noch so verrückten Aktion zurück. Angesagte Clubs in München, die sich bereiterklären, ihre Einnahmen eines Abends in Energieeinsparungsmaßnahmen zu stecken, werden über die sozialen Medien beworben und erhalten eine kostenlose Energieberatung. „Feiern für den Klimaschutz kann richtig Spaß machen", so Markus Mitterer. Auf Schnippelpartys werden Lebensmittel gerettet und auf Lebensmittelverschwendung hingewiesen – immer sehr dezent, zum Beispiel in Form von Quizzen. Der Spaß steht im Vordergrund. An der Isar erhalten Kronkorken- und Zigarettenkippensammler mit Mülli Vanülli ein Privatkonzert in einer überdimensionalen Jukebox. Oder an einem Samstagnachmittag werden die Wertstoffinsel-Besucher mit spontaner Life-Blasmusik gefeiert.

Zielgruppen sind hauptsächlich Menschen, die noch nicht nachhaltig leben. Ihnen wird mit positiven, interaktiven, unverkrampften und unideologischen Methoden gezeigt, wie viel Spaß Nachhaltigkeit machen kann. Ihre Ideen finden die aktiven, ehrenamtlichen Mitglieder in verschiedenen Arbeitsgruppen. Alle 14 Tage treffen sie sich, um neue Aktionen zu besprechen. Alle Aktionen sind ebenfalls übertragbar in den Kinder- und Jugendbereich im Rahmen von Projekttagen in der Schule, die der Verein inzwischen auch anbietet, sowie in den Ferienfreizeitbereich. „Erreichen möchten wir Emotionen, Spaß, Freude und Aktion", so Markus Mitterer. „Und darüber hinaus möchten wir das große Ganze nicht vergessen."

Kontakt:

Wandelwerk, Initiative Psychologie im Umweltschutz e.V. info@wandel-werk.org, www.wandel-werk.org

rehab republic e.V., info@rehab-republic.org, www.rehab-republic.org

Service

Literatur

Hamann, K.; Baumann, A.; Löschinger, D. (2016): P**sychologie und Umweltschutz. Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns.** München, oekom verlag, ISBN-13: 978-3-86581-799-0, € 19,95, kostenloser Download unter: https://www.wandel-werk.org/docs/20171007-Handbuch_deutsch.pdf

Links

IPU Schweiz: **Initiative für Psychologie und Umweltschutz.** Unter: https://www.umwelt-psychologie.ch/

Netzwerk Psychologie und Umwelt: **Netzwerk Psychologie und Umwelt. psychologie.natur. stadt.land.architektur.mobilität.nachhaltigkeit.umweltschutz.planung.partizipation. interaktion.wissenschaft.praxis.interdisziplinarität.gestaltung.kommunikation.** Unter: http://www.umweltpsychologie.at/

Umweltbundesamt: **Umweltpsychologie.** Unter: https://www.umweltbundesamt.de/umweltpsychologie#textpart-2

Impressum:
Netzwerk Umweltbildung
Dossier zur Bildung
für nachhaltige Entwicklung ©
Text: Mareike Spielhofen
Layout: Volker Eidems, www.greentext.de
Hrsg.: Ökoprojekt MobilSpiel e.V.,
Welserstr. 23, 81373 München
Tel. 089 7696025
oekoprojekt@mobilspiel.de
www.oekoprojekt-mobilspiel.de

Förderung:
gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz