

UMWELTPSYCHOLOGIE



Sophia Becker
Dipl.-Psych.
Universität Stuttgart
Initiative Psychologie im Umweltschutz
Umweltbildungswerkstatt 25. Februar 2015



Universität Stuttgart



Initiative
Psychologie im
Umweltschutz e.V.

INHALT UND ZIELE

- Begriffe und Forschungsfelder der Umweltpsychologie
- Umweltpsychologische Erkenntnisse für die Umweltbildung und Nachhaltigkeitskommunikation nutzbar machen
- Vorschlag für ein neues Verbraucherleitbild

DAS FORSCHUNGSFELD DER UMWELTPSYCHOLOGIE

- Umwelt → Mensch
 - Z.B. Stadtplanung, Architektur
 - menschliche Sinneswahrnehmung und Reaktionen auf psychischer und psychophysischer Ebene
- Mensch → Umwelt
 - **Handlungsfelder**
 - Mobilität
 - Wärme/Kälte, Strom, Wasser
 - Ernährung
 - Kleidung, Konsumgüter, Müll
 - Wohnraum, Landnutzung
 - UND eigenes Wohlergehen!

Wechselwirkungen



möglichst
spezifisch

3

Umweltpsychologie Sophia Becker NUA- Umweltbildungswerkstatt 2015

KLUFT ZWISCHEN DENKEN UND HANDELN? „ATTITUDE BEHAVIOUR GAP“

Methodisches Problem

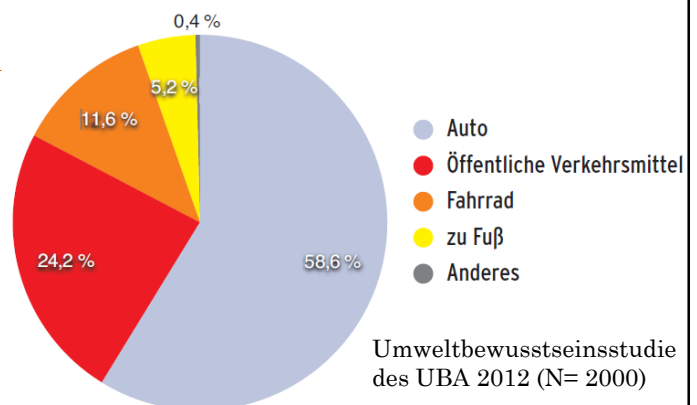
Einstellungsabfrage: eher abstrakt, kontextunabhängig, im Konjunktiv

„Für eine Stadtentwicklung sorgen, bei der der Einzelne weniger auf das Auto angewiesen ist, sondern seine Wege per öffentliche Verkehrsmittel, Fahrrad oder zu Fuß erledigen kann.“

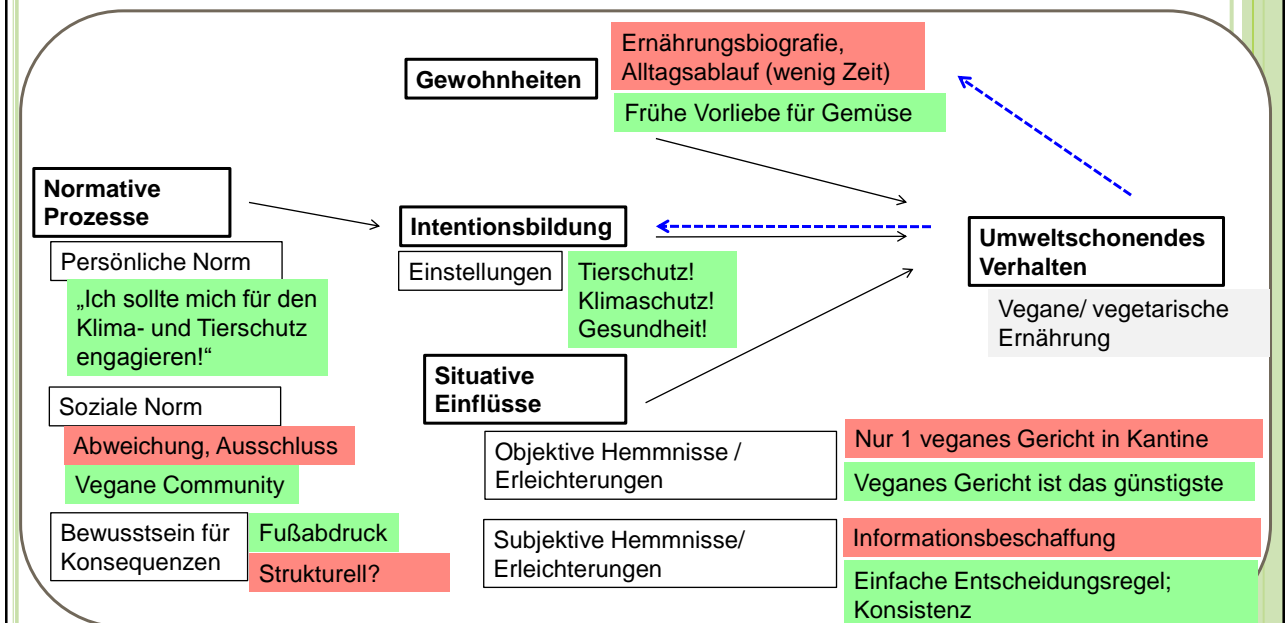
70% sehr dafür oder eher dafür

„Welches Verkehrsmittel nutzen Sie normalerweise im Alltag, um Ihre Wege zu erledigen?“

↔ Umweltschonendes **Verhalten** erfolgt immer in spezifischem Kontext mit vielen situativen Einflussfaktoren und Gewohnheiten



COMPREHENSIVE ACTION DETERMINATION MODEL (KLÖCKNER & BLÖBAUM 2010) – ANGEPASST



GEWOHNHEITEN ÄNDERN

U-PSY & COACHING

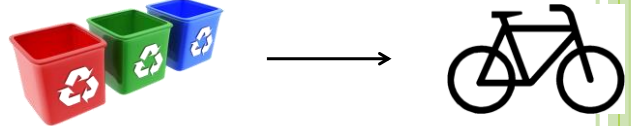
- In Veränderungen der Lebenssituation, z.B.
 - Familiengründung
 - Berufsstart, Jobwechsel
 - Übergang ins Rentenalter
 - Umzug
- In experimentellen Kontexten, z.B. Musikfestivals
 - Zielgruppe sucht neue Erfahrungen
 - Gruppenerlebnis
 - Transferobjekte für den Alltag (Armbändchen)
 - Green Music Initiative
- Erster Schritt innerhalb von max. 3 Tagen
- Neue Gewohnheit aufbauen: mind. 3 Wochen Kontinuität
- Vorher mögliche Alltagshemmnisse identifizieren u. praktikable Lösungen finden → <http://green.wiwo.de/psychologie-neun-gruende-die-sie-vom-radfahren-abhalten/>

SOZIALE/ PERSÖNLICHE NORMEN → SPILL-OVER EFFEKTE

Positiver Spill-over Effekt

= eine umweltfreundliche Handlung springt auf anderes Handlungsfeld über

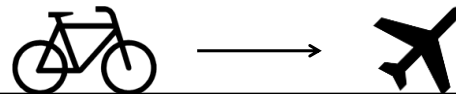
- Mechanismus: Stärkung der Umweltschutz-Identität
- Bedingung: Umwelt-Framing



Negativer Spill-over Effekt

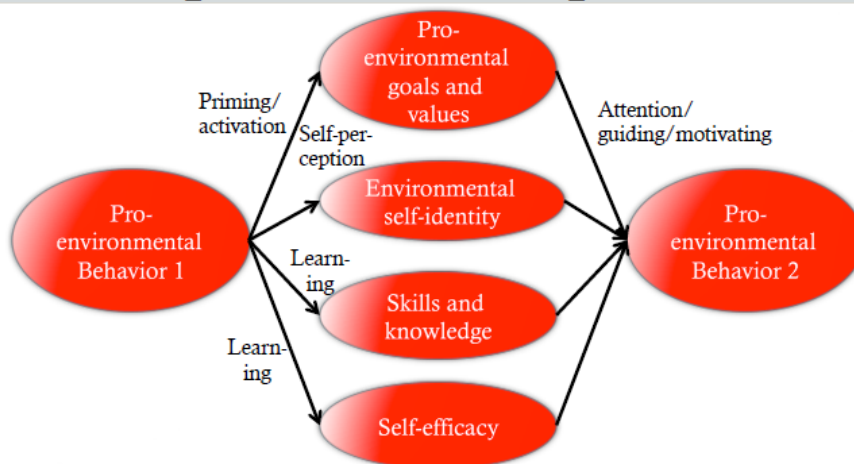
= eine umweltfreundliche Handlung erlaubt mir in einem anderen Handlungsfeld mehr zu verschmutzen

- Moral Licensing: „Ich hab ja dort schon meinen Beitrag geleistet!“
- Rebound-Effekte



7

Theoretical Reasons to Expect Positive Spillover



ENTNOMMEN AUS:
JOHN THOEGERSEN:
VORTRAG AUF DER
INTERNATIONAL
CONFERENCE OF
ENVIRONMENTAL
PSYCHOLOGY 2013

8

SITUATIVE FAKTOREN

→ INTERVENTION BRAUCHT ZIELGRUPPENBILDUNG

- Anhand von Lebenssituation und Alter
 - Berufstätige Familien mit Kindern im Haushalt
 - Berufstätige ohne Kinder
 - Senioren
 - Jugendliche/ Kinder
 - Studierende und Auszubildende
 -
- Nach Einkommen (Zahlungsbereitschaften)
- Nach fachlichem Hintergrund/ Bildungshintergrund
- Nach soziokulturellem Hintergrund und „Erreichbarkeit“
- Anhand von Umwelteinstellung und –verhalten

9

Umweltpsychologie Sophia Becker NUA- Umweltbildungswerkstatt 2015

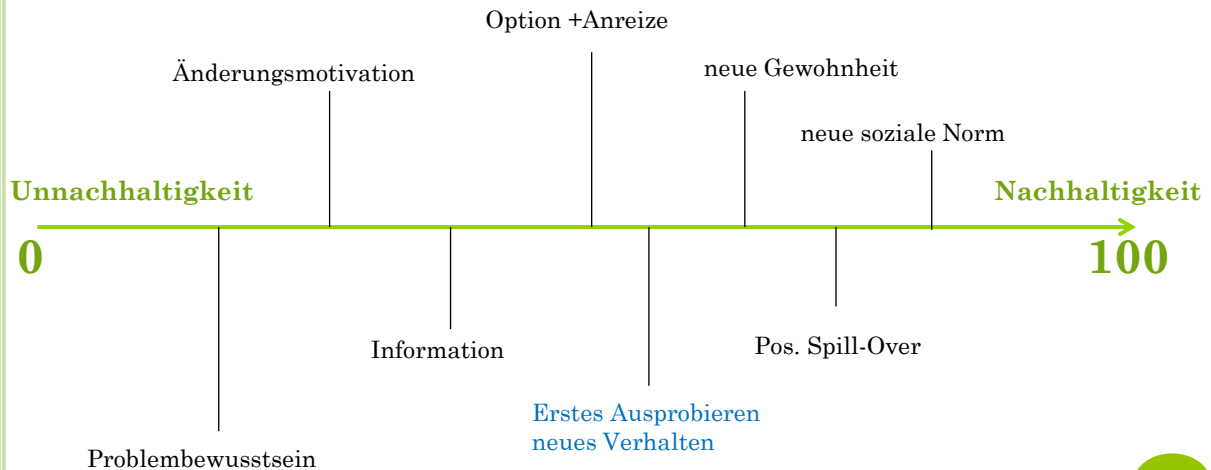
4 TYPEN VON UMWELTEINSTELLUNG UND UMWELTVERHALTEN (TEILERGEBNIS DISS.)

- **Keine oder sehr oberflächliche U-Motivation**, z.B. Müll trennen
- **Zustimmung, aber nur gelegentlich verhaltensrelevant**, wenn es keine unmittelbare Komforteinbuße bedeutet, eher extrinsisch; kognitive Einsicht & Wissen, aber keine emotionale Belastung; man lebt mit kognitiver Dissonanz und zwar gut
„Ich allein kann ja eh nichts bewirken“
- **Häufig verhaltensrelevant und intrinsisch**, nennt z.B. unaufgefordert Umweltaspekte und schlechtes Gewissen, starke kognitive Dissonanz
- **Sehr hoch und mit Verhalten konsistent**, z.B. Auto abgeschafft, Minimalismus, Zufriedenheit, kognitive Konsistenz, evtl. Multiplikator/in

10

Umweltpsychologie Sophia Becker NUA- Umweltbildungswerkstatt 2015

UMWELTPSYCHOLOGISCHES STUFENMODELL DER VERHALTENSÄNDERUNG ZU NACHHALTIGKEIT (QUELLE: EIGENE DARSTELLUNG)



11

Umweltpsychologie Sophia Becker NUA- Umweltbildungswerkstatt 2015

TANDEM-DISKUSSION: BEISPIELE ZUR ZIELGRUPPENBILDUNG (10 MIN)

- Welche Zielgruppen sprechen Sie mit Ihrer Arbeit an?
- Wie bilden Sie Zielgruppen?
 - Oder wie bilden sich die Zielgruppen selbst? (Selbstselektion)
- Welche Erfahrungen haben Sie mit zielgruppenspezifischen Interventionen gemacht?
- Planen Sie neue Zielgruppen anzusprechen? (Strategien?)

12

Umweltpsychologie Sophia Becker NUA- Umweltbildungswerkstatt 2015

ENTWURF EINES NEUEN VERBRAUCHERLEITBILDS

13

WELCHES VERBRAUCHERBILD/ MENSCHENBILD?

- Materialistisch verblendet, bequem, faul, egoistisch, gewissenlos o. unwissend
- ↕
- Kritisch aufgeklärt, wertorientiert, informiert sich solide und sorgfältig, engagiert



Apsara Flury & Daniel Bachmann, in: Mut zur Wut, 2013

14

ÜBERGANGSZEIT



Ernährung ✓

Mobilität ✗

Bild: http://2.bp.blogspot.com/-X0TDgtmes9s/UtiMdOH_D-I/AAAAAAAAABal/h3aMm35MY3I/s1600/2011-08-25_19-29-07_796.jpg

15

Umweltpsychologie Sophia Becker NUA- Umweltbildungswerkstatt 2015

KONSUMKRITIK

- Verhaltensänderung durch Einsicht?
→ JEIN
- Umweltbewusstsein wird zur sozialen Norm,
Ökostromkundenanteil:
23% in 2013
(6% in 2010)



ABER: Energieverbrauch stagniert!

16

Umweltpsychologie Sophia Becker NUA- Umweltbildungswerkstatt 2015

VOM WISSEN ZUM WOLLEN ZUM **HANDELN**

Wie können wir Menschen darin unterstützen?

- Gehirn braucht konstruktiv formulierte Ansagen
- Wir brauchen ein **zukunftsfähiges Menschenbild** als Orientierung

17

Umweltpsychologie Sophia Becker NUA-Umweltbildungswerkstatt 2015

DIE 6 PSYCHISCHEN RESSOURCEN FÜR NACHHALTIGKEIT

siehe Marcel Hunecke (2013): Psychologie der Nachhaltigkeit. Oekom

Das Memorandum online:

www.denkwerkzukunft.de/index.php/aktivitaeten/index/Memorandum_Psychische_Ressourcen

18

Meine Kurzzusammenfassung im Blog:

<https://sophiabecker.wordpress.com/2014/09/30/die-6-psychischen-ressourcen-fur-nachhaltigkeit/>

(1) GENUSSFÄHIGKEIT

= Positive Sinneserfahrungen mit psychischem Wohlbefinden verknüpfen können

- Ausgangspunkt: die vielfältigen Sinnesorgane des Menschen + sein natürliches Streben nach positiven Gefühlen (Hedonismus)
- Wirkung: das Vorhandene wertschätzen und bewusst auskosten
→ weniger Ressourcenverbrauch. Intensität statt Masse. Mit gutem Gewissen genießen.
- Positiver Nebeneffekt: entspannt und reduziert Stress
- Intervention
 - Sensibilisierung für positive Sinnesreize
 - Genuss erlauben und wertschätzen

19

(2) ACHTSAMKEIT

= Absichtsvoll, nicht wertend, die Aufmerksamkeit auf den Moment fokussieren

- Intensiviert die Sinneswahrnehmung, das Erleben des Augenblicks
- Schärft Bewusstsein für das was da ist: genug.
- Intervention
 - Meditation, Innehalten
 - Haptik
 - Z.B. bewusste Wahrnehmung von Natur

20

KURZE ANWENDUNG (10 MIN)

- Überlegen Sie, in welchen Alltagssituationen Sie Genuss oder Achtsamkeit erleben.
- Schreiben oder zeichnen Sie eine davon auf eine Karte
- Tauschen Sie sich kurz mit Ihrer Nachbarschaft darüber aus.

Danach: an die Pinnwand pinnen

21

(3) SELBSTAKZEPTANZ

= Annehmen aller Eigenschaften der eigenen Person

- Starkes Selbstwertgefühl immunisiert gegen kompensatorischen Konsum
- Wirkung: macht unabhängig von sozialen Vergleichen
- Intervention
 - Bereichsspezifisch aufbauen
 - Inneren Kritiker durch inneren Begleiter und Faulpelz-Pflege ausbalancieren
 - Z.B. Diversität von Körpern fördern (Bildern), positiv inszenieren

22

(4) SELBSTWIRKSAMKEIT

= Das Grundgefühl, eigene Ziele und externe Anforderungen bewältigen zu können

- Wirkung: fördert Motivation und Ausdauer für nachhaltiges Handeln
- Intervention
 - Die positiven Folgen einer nachhaltigen Handlung sichtbar machen
 - Erreichbare Ziele setzen (Überforderung vermeiden!), Experimentieren fördern
 - Lernen am Modell: Positivbeispiele, Geschichten des Gelingens

23

EIGENEN BEITRAG SICHTBAR MACHEN UND KONKRETE AUSWIRKUNGEN AUFZEIGEN



Bild: eigenes Foto

DANKE! Du fährst Fahrrad und trägst damit zu einem besseren Stadtklima bei. Dafür danken wir dir.

Die Stadt Malmö

- Lokaler Bezug (STADTKlima), Identifikation mit eigener Stadt
- Radlerin wird als Person dargestellt, die sich für ihre Stadt engagiert
- Zeigt, dass eigenes Umweltverhalten etwas verändern und bewirken kann, stärkt Selbstwirksamkeit

24

(5) SINNKONSTRUKTION

= Bedeutung im eigenen Handeln sehen, die über eigenes Wohlergehen hinausgeht

- Viktor Frankl: „Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden“
- Wirkung: erzeugt Gefühl existenzieller Verbundenheit und Sicherheit
- Intervention
 - Räume zur Auseinandersetzung mit Sinnfragen schaffen
 - Bezüge zu sinnhaften Zielen explizit herstellen

25

(6) SOLIDARITÄT

= Verantwortung für das Wohlergehen anderer Menschen übernehmen

- Braucht Selbstwirksamkeitserwartung (sonst Resignation)
- Wirkung: stärkt Gefühl von Zugehörigkeit und Vertrauen
- Intervention
 - Erfahrungsräume für Solidarität schaffen (Handeln beeinflusst Denken), z.B. im Unternehmen
 - Solidarität als Wert betonen und mit positiven Emotionen verknüpfen

26

TANDEM-DISKUSSION (10 MIN)

Welche Rolle könnten die 6 psychischen Ressourcen für Nachhaltigkeit in Ihrer Bildungsarbeit spielen?


- Genussfähigkeit
- Achtsamkeit
- Selbstakzeptanz
- Selbstwirksamkeit
- Sinnkonstruktion
- Solidarität

27

Umweltpsychologie Sophia Becker NUA- Umweltbildungswerkstatt 2015

HERZLICHEN DANK

sophia.becker@sowi.uni-stuttgart.de

 @sophia_becker