

Psychologie im Umweltschutz

Ansatzpunkte und Barrieren für
umweltschützendes Handeln



Tagung Burnout von Mensch und Erde

Karen Hamann Mitglied im Wandelwerk der Initiative Psychologie im Umweltschutz e.V., Doktorandin an der Universität Koblenz-Landau, Stipendiatin der Deutschen Bundesstiftung Umwelt hamann@uni-landau.de



Karen Hamann, Anna Baumann, Daniel Löschinger

Psychologie im Umweltschutz

Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns

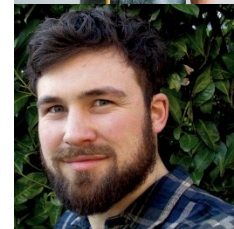


Initiative
Psychologie im
Umweltschutz e.V.



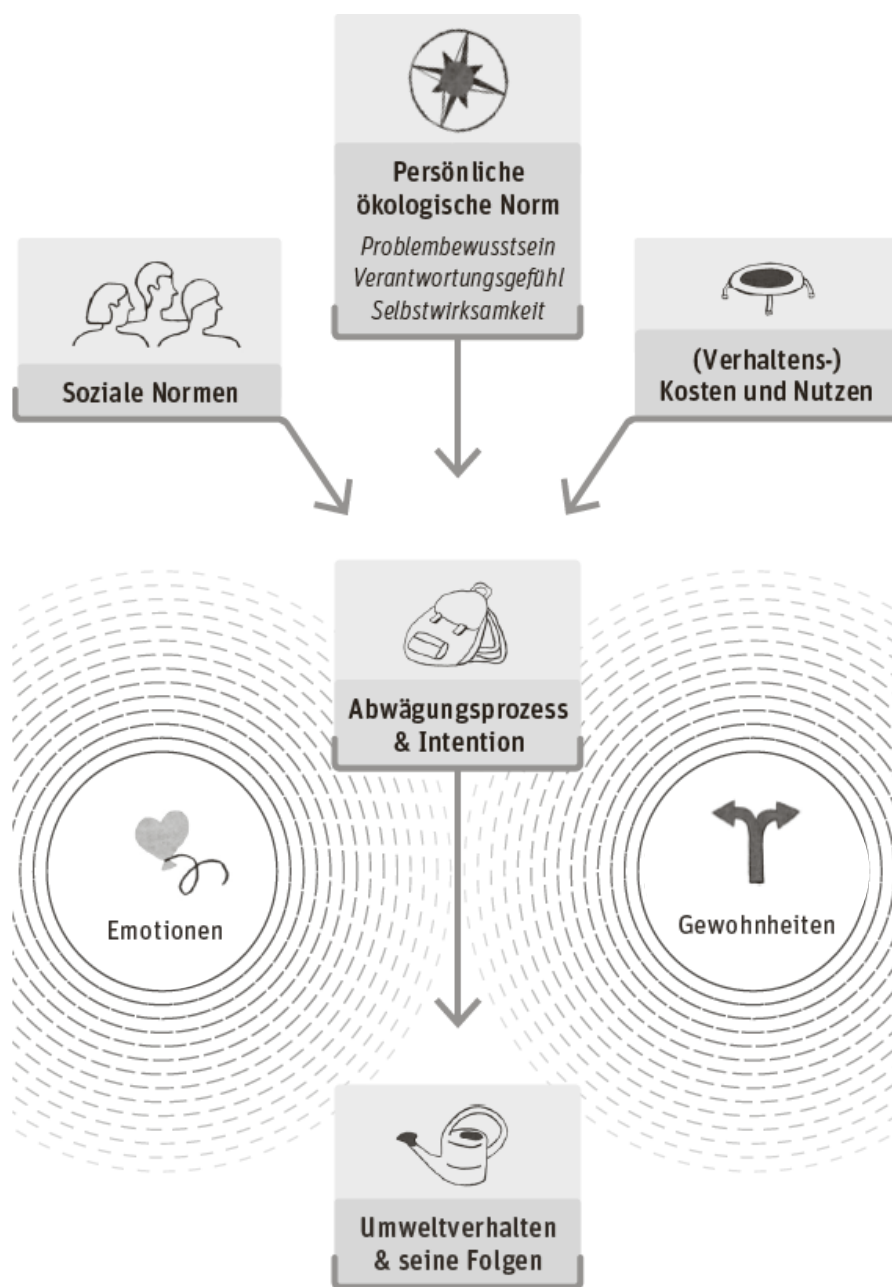
 oekom

Kostenlos zum Download
ab Oktober 2017 auf
www.wandel-werk.org



Was ist Umweltpsychologie?





- Theorie des Geplanten Verhaltens (Ajzen, 1991)
- Norm-Aktivations-Modell (Schwartz & Howard, 1981)

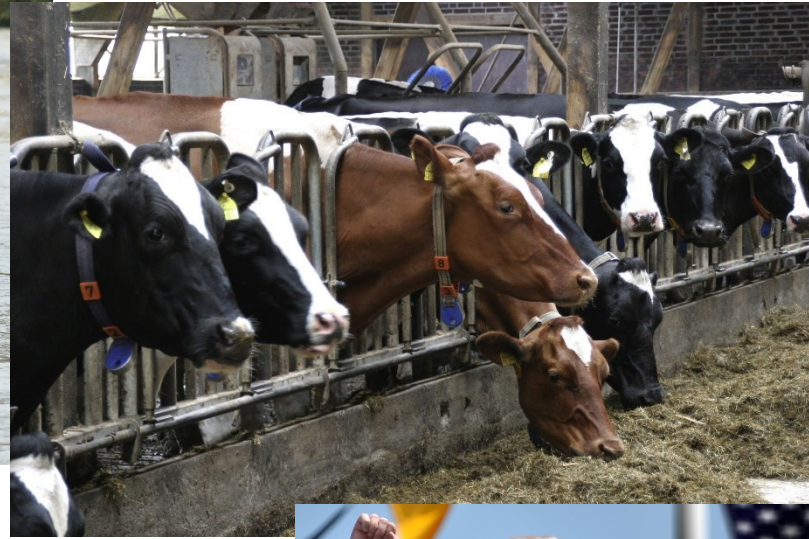












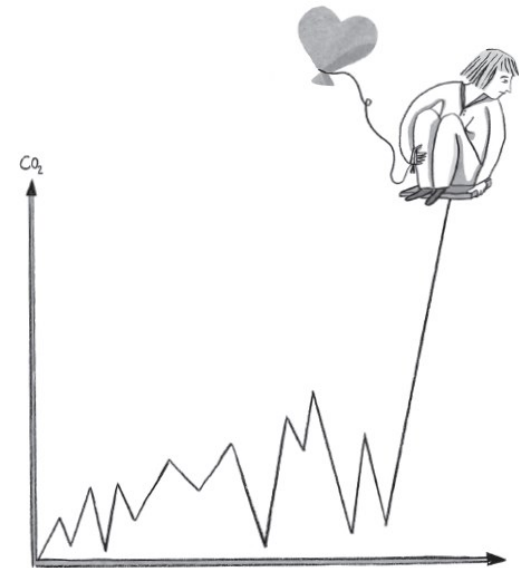


Wandelwerk



Negative Emotionen...

- verhindern Lösungsorientierung (Harré, 2011)
- haben sich häufig als wirkungslos erwiesen (Clayton & Myers, 2009)





Positive Emotionen...

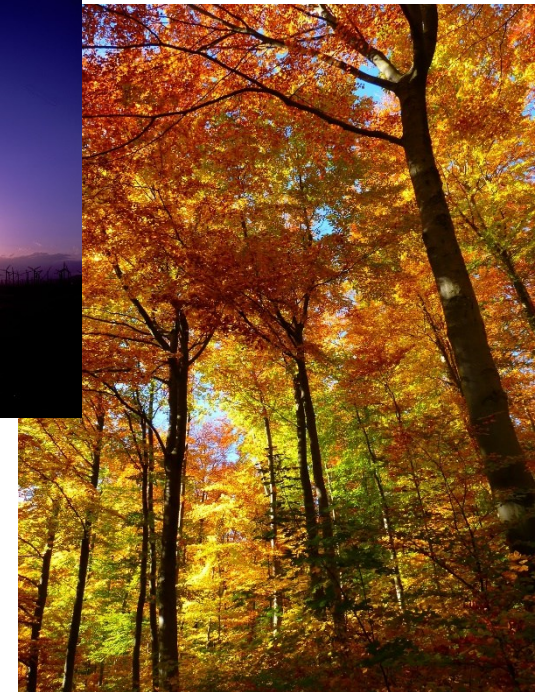
- Bewirken Offenheit und Kreativität (Harré, 2011)
- Ermutigen, nach Lösungen zu suchen (Harré, 2011)





Positive Emotionen...

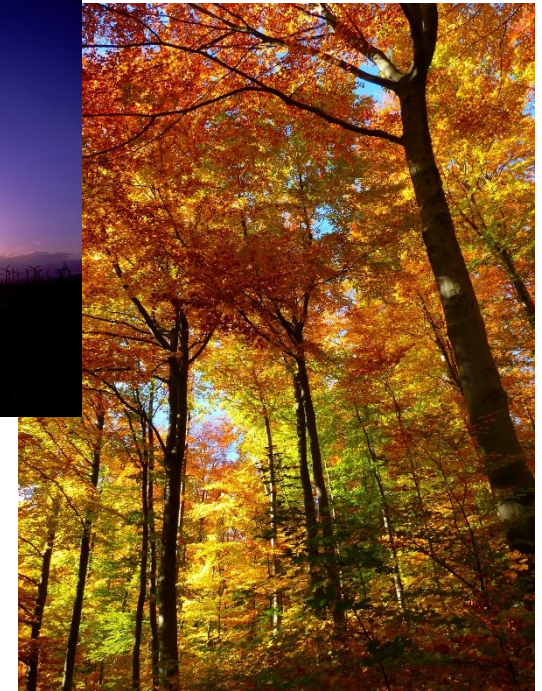
- Bewirken Offenheit und Kreativität (Harré, 2011)
- Ermutigen, nach Lösungen zu suchen (Harré, 2011)





Positive Emotionen...

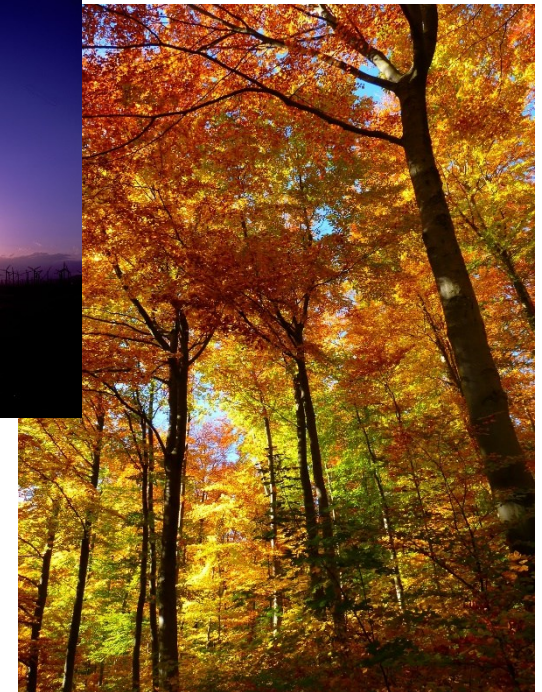
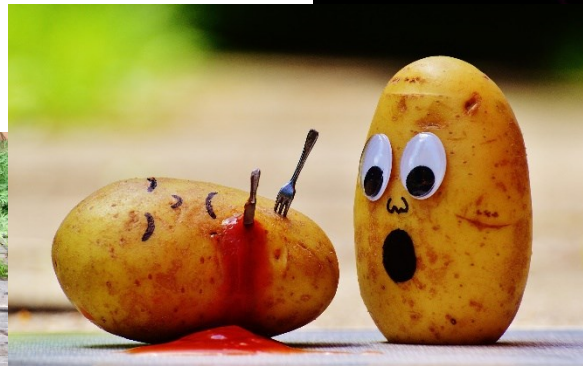
- Bewirken Offenheit und Kreativität (Harré, 2011)
- Ermutigen, nach Lösungen zu suchen (Harré, 2011)





Positive Emotionen...

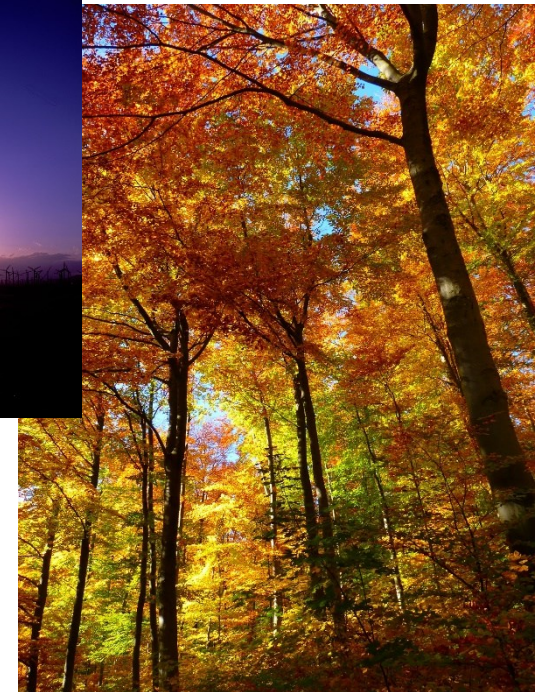
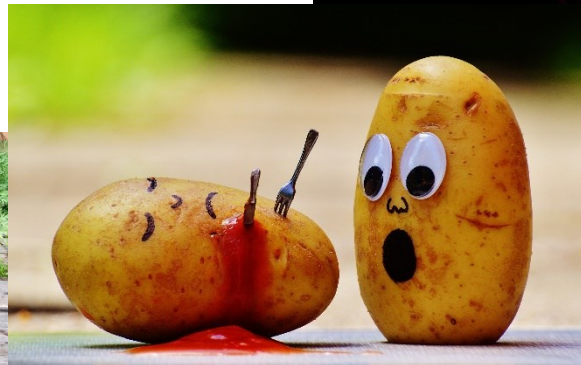
- Bewirken Offenheit und Kreativität (Harré, 2011)
- Ermutigen, nach Lösungen zu suchen (Harré, 2011)

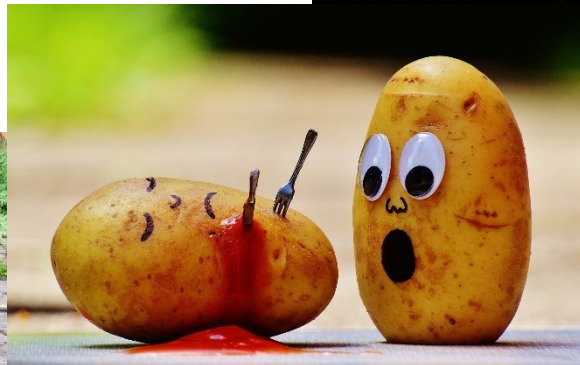




Positive Emotionen...

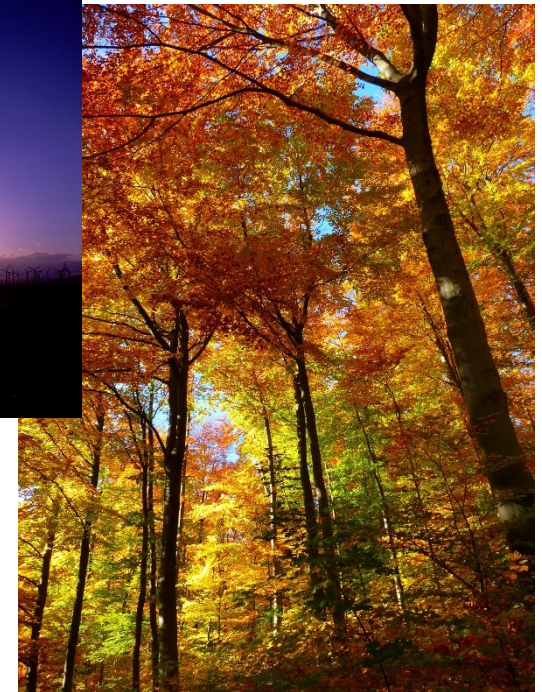
- Bewirken Offenheit und Kreativität (Harré, 2011)
- Ermutigen, nach Lösungen zu suchen (Harré, 2011)





Positive Emotionen...

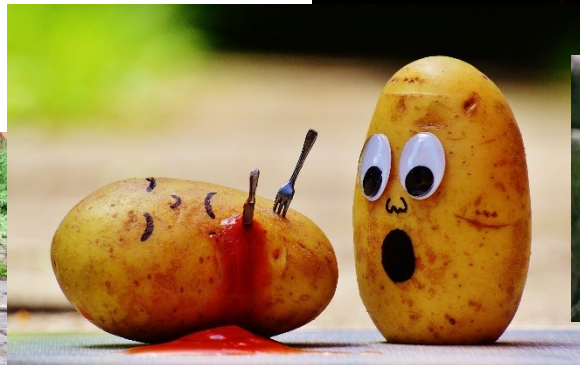
- Bewirken Offenheit und Kreativität (Harré, 2011)
- Ermutigen, nach Lösungen zu suchen (Harré, 2011)

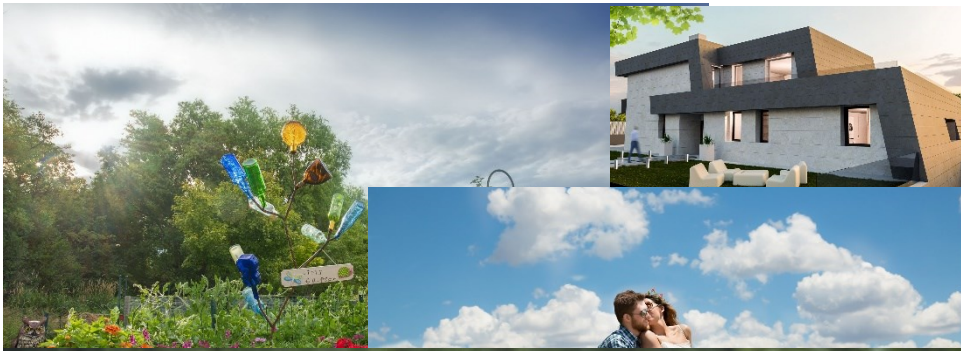




Positive Emotionen...

- Bewirken Offenheit und Kreativität (Harré, 2011)
- Ermutigen, nach Lösungen zu suchen (Harré, 2011)

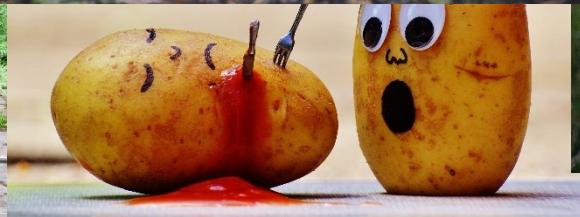


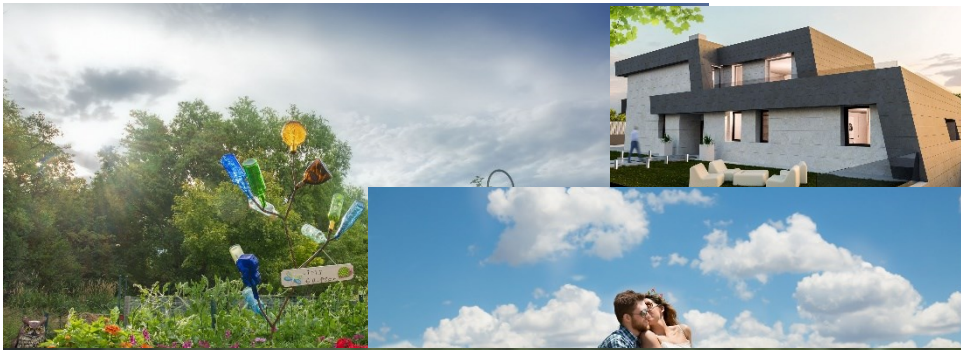


Positive Emotionen...

- Bewirken Offenheit und Kreativität (Harré, 2011)

Ermutigen, nach Lösungen zu suchen (Harré, 2011)

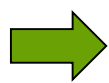
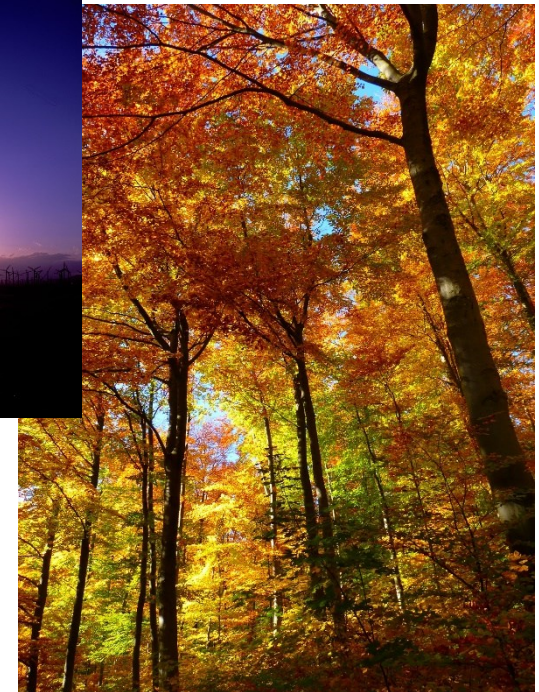




Positive Emotionen...

- Bewirken Offenheit und Kreativität (Harré, 2011)

Ermutigen, nach Lösungen zu suchen (Harré, 2011)



Negative Emotionen vor allem bei einer Zielgruppe einsetzen, die **wenig Vorwissen** besitzt





2. Klimawandel



Wusstest du, dass die Malediven aus Sorge vor einem steigenden Meeresspiegel bereits Geld für eine Ersatzheimat zur Seite legen? Es gilt als gesichertes Erkenntnis, dass der Mensch durch Verbrennung fossiler Brennstoffe, Waldrodung und industrielle Landwirtschaft die Emission von Treibhausgasen vorantreibt und somit zur Erwärmung der Erde beiträgt. Dabei ist der Treibhauseffekt absolut notwendig für das Leben auf der Erde, wie wir es kennen. Ohne den natürlichen Treibhauseffekt läge die durchschnittliche Temperatur an der Erdoberfläche bei -18°C statt bei $+15^{\circ}\text{C}$. Die kurzwellige Strahlung der Sonne kann die Atmosphäre ohne Probleme durchdringen. Beim Reflektieren auf der Erdoberfläche wird sie in langwellige Wärmestrahlung umgewandelt. Diese wiederum wird durch Treibhausgase (vor allem Wasserdampf, Methan und Kohlenstoffdioxid) in der Atmosphäre absorbiert und damit Energie zurückgehalten. Als Folge erwärmt sich die Erde, bei der derzeitigen Menge an Treibhausgasen in der Atmosphäre auf $+15^{\circ}\text{C}$. Zu Beginn der Industrialisierung betrug der CO_2 -Gehalt unserer Atmosphäre ca. 280 ppm (parts per million). Heute liegt er bei 390 ppm und wird ohne Klimaschutzmaßnahmen bis 2100 auf mind. 550 ppm steigen. Als Folge wird sich die Erde in den nächsten hundert Jahren um mindestens 2°C erwärmen.

Dies stellt uns Menschen vor ein ernstes Problem: Durch den Klimawandel werden sich Klima- und Vegetationszonen verschieben, der Meeresspiegel wird ansteigen. Zudem droht ein weltweit massenhaftes Artensterben. Da CO_2 auch die Ozeane versauert, werden bei ungehindertem Ausstoß wohl bis Ende dieses Jahrhunderts die tropischen Korallenriffe verschwunden sein. Für den Menschen werden große wirtschaftliche und soziale Krisen befürchtet, er wird sich den Veränderungen anpassen müssen. Es wirkt wie Zynismus des Schicksals, dass der hauptsächlich durch die Industriestaaten verursachte Klimawandel vor allem die Entwicklungsländer treffen wird. Um einen weiteren Anstieg des Treibhauseffektes zu vermeiden, ist es entscheidend, den Gehalt der Treibhausgase in der Atmosphäre nicht weiter ansteigen zu lassen. CO_2 und Methan werden in großen Mengen bei der Energieerzeugung und bei der Nahrungsmittelproduktion ausgestoßen. Auch die Brandrodung von Wäldern und Trockenlegung von Mooren setzen große Mengen an Treibhausgasen frei. Rückkopplungseffekte wie das Schmelzen von Methaneis in den Ozeanen und das Auftauen von Permafrostböden werden womöglich die Klimaerwärmung erheblich beschleunigen.

Um den Klimawandel abzumildern zu können, muss der Ausstoß von Treibhausgasen radikal reduziert werden. Wie das konkret geschehen kann, wird in den einzelnen Kapiteln beschrieben.

klimawandel-co2.de | de-ipcc.de | pik-potsdam.de/klima-sucht-schutz.de | sow-klimawandel.info | klima-wandel.com

- Reine Informationskampagnen führen selten zu Verhaltensänderung (Steg & Vlek, 2009)
- Involviertheit (Gardner & Stern, 2002)
- Kombination mit weiteren Strategien (Kazdin, 2009)



2. Klimawandel



Wusstest du, dass die Malediven aus Sorge vor einem steigenden Meeresspiegel bereits Geld für eine Ersatzheimat zur Seite legen? Es gilt als gesichertes Erkenntnis, dass der Mensch durch Verbrennung fossiler Brennstoffe, Waldrodung und industrielle Landwirtschaft die Emission von Treibhausgasen vorantreibt und somit zur Erwärmung der Erde beiträgt. Dabei ist der Treibhauseffekt absolut notwendig für das Leben auf der Erde, wie wir es kennen. Ohne den natürlichen Treibhauseffekt läge die durchschnittliche Temperatur an der Erdoberfläche bei -18°C statt bei $+15^{\circ}\text{C}$. Die kurzwellige Strahlung der Sonne kann die Atmosphäre ohne Probleme durchdringen. Beim Reflektieren auf der Erdoberfläche wird sie in langwellige Wärmestrahlung umgewandelt. Diese wiederum wird durch Treibhausgase (vor allem Wasserdampf, Methan und Kohlenstoffdioxid) in der Atmosphäre absorbiert und damit Energie zurückgehalten. Als Folge erwärmt sich die Erde, bei der derzeitigen Menge an Treibhausgasen in der Atmosphäre auf $+15^{\circ}\text{C}$. Zu Beginn der Industrialisierung betrug der CO_2 -Gehalt unserer Atmosphäre ca. 280 ppm (parts per million). Heute liegt er bei 390 ppm und wird ohne Klimaschutzmaßnahmen bis 2100 auf mind. 550 ppm steigen. Als Folge wird sich die Erde in den nächsten hundert Jahren um mindestens 2°C erwärmen.

Dies stellt uns Menschen vor ein ernstes Problem: Durch den Klimawandel werden sich Klima- und Vegetationszonen verschieben, der Meeresspiegel wird ansteigen. Zudem droht ein weltweit massenhaftes Artensterben. Da CO_2 auch die Ozeane versauert, werden bei ungehindertem Ausstoß wohl bis Ende dieses Jahrhunderts die tropischen Korallenriffe verschwunden sein. Für den Menschen werden große wirtschaftliche und soziale Krisen befürchtet, er wird sich den Veränderungen anpassen müssen. Es wirkt wie Zynismus des Schicksals, dass der hauptsächlich durch die Industriestaaten verursachte Klimawandel vor allem die Entwicklungsländer treffen wird. Um einen weiteren Anstieg des Treibhauseffektes zu vermeiden, ist es entscheidend, den Gehalt der Treibhausgase in der Atmosphäre nicht weiter ansteigen zu lassen. CO_2 und Methan werden in großen Mengen bei der Energieerzeugung und bei der Nahrungsmittelproduktion ausgestoßen. Auch die Brandrodung von Wäldern und Trockenlegung von Mooren setzen große Mengen an Treibhausgasen frei. Rückkopplungseffekte wie das Schmelzen von Methaneis in den Ozeanen und das Auftauen von Permafrostböden werden womöglich die Klimaerwärmung erheblich beschleunigen.

Um den Klimawandel abzumildern zu können, muss der Ausstoß von Treibhausgasen radikal reduziert werden. Wie das konkret geschehen kann, wird in den einzelnen Kapiteln beschrieben.

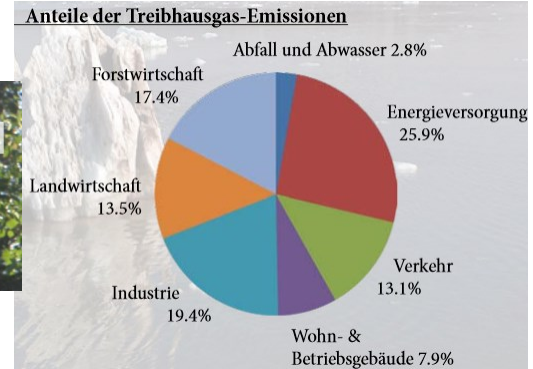
klimawandel-co2.de | de-ipcc.de | pik-potsdam.de
klima-sucht-schutz.de | soa-klimawandel.info | klima-wandel.com

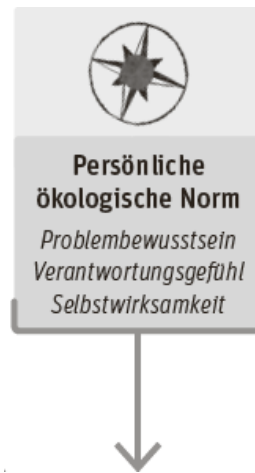
16. Grüne Wege in Jena

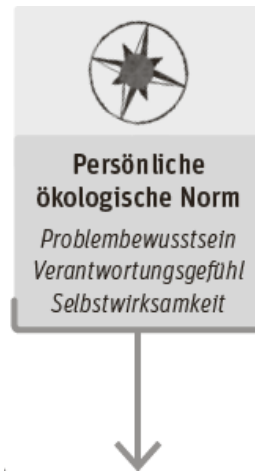
Diese Stadt wuselt munter. In geordneten Bahnen trägt dich die Strömung zum Bahnhof, an Fassaden entlang zum Szenecafé, kurzes Gedränge in der Goethe-Galerie, über den Abbe-Platz und husch durch die Neue Mitte. Vor dir kein Durchkommen möglich, links und rechts schießen Fahrräder vorbei. Zur Erfrischung ein Eis in der Johannisstraße, dann aber schnell weitergehen. Den Takt gibt das Ampelmännchen vor. Für ein paar Sekunden erlaubt es der Menge, sich weiter zu schieben in Richtung Planetarium. Man könnte sich einfach lenken lassen. Aber ein Blick in die Seitengasse verrät, warum wir euch in



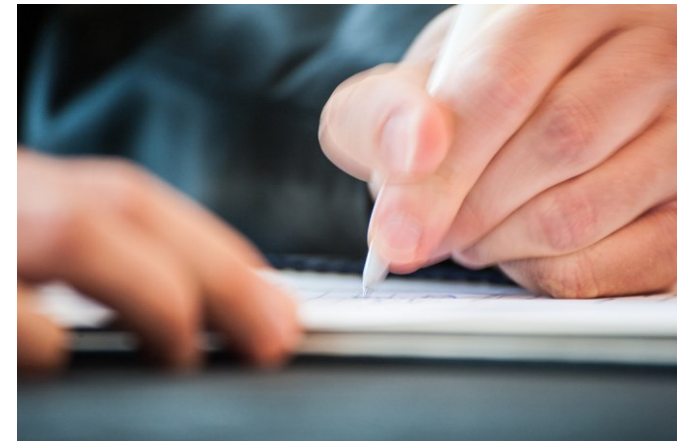
- Reine Informationskampagnen führen selten zu Verhaltensänderung (Steg & Vlek, 2009)
- Involviertheit (Gardner & Stern, 2002)
- Kombination mit weiteren Strategien (Kazdin, 2009)

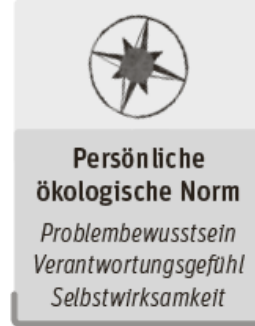






- Selbstverpflichtung
(Pallak et al., 1980)
- Handlungsoptionen (Geller, 1995)
und ihre Effektivität
(Spence et al., 2009)
- Kompetenzen und Feedback
(Clayton & Myers, 2009)

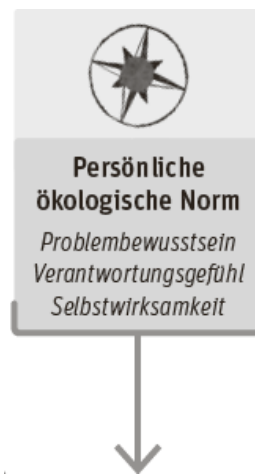




- Selbstverpflichtung (Pallak et al., 1980)
- Handlungsoptionen (Geller, 1995) und ihre Effektivität (Spence et al., 2009)
- Kompetenzen und Feedback (Clayton & Myers, 2009)

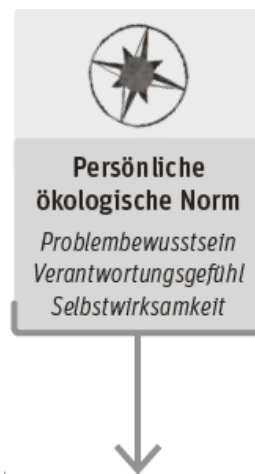


„Ich einfach besser“: 24 Methoden zum besseren Ich



- Selbstverpflichtung
(Pallak et al., 1980)
- Handlungsoptionen (Geller, 1995)
und ihre Effektivität
(Spence et al., 2009)
- Kompetenzen und Feedback
(Clayton & Myers, 2009)

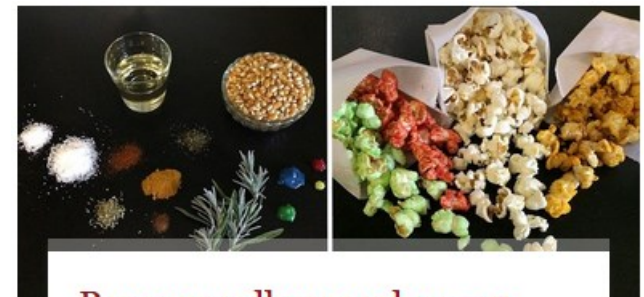




- Selbstverpflichtung (Pallak et al., 1980)
- Handlungsoptionen (Geller, 1995) und ihre Effektivität (Spence et al., 2009)
- Kompetenzen und Feedback (Clayton & Myers, 2009)



5 eisenhaltige Lebensmittel,
die du kennen solltest



Popcorn selber machen – 3
leckere Varianten

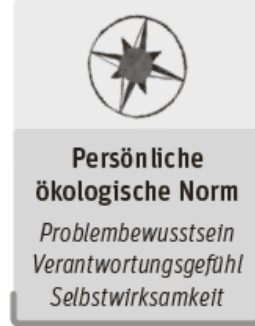


5 eisenhaltige Lebensmittel,
die du kennen solltest

- Selbstverpflichtung (Pallak et al., 1980)
- Handlungsoptionen (Geller, 1995) und ihre Effektivität (Spence et al., 2009)
- Kompetenzen und Feedback (Clayton & Myers, 2009)



Popcorn selber machen – 3
leckere Varianten

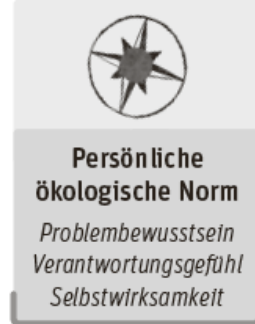


„Viele Menschen werfen ihren Müll auf den Gehweg
– sei keiner davon!“



- Soll- und Ist-Normen
(Cialdini et al., 1990)
- Sticker in the Box!
(Hamann et al., 2015)



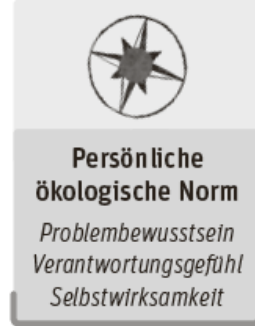


„Viele Menschen werfen ihren Müll auf den Gehweg
– sei keiner davon!“



- Soll- und Ist-Normen
(Cialdini et al., 1990)
- Sticker in the Box!
(Hamann et al., 2015)





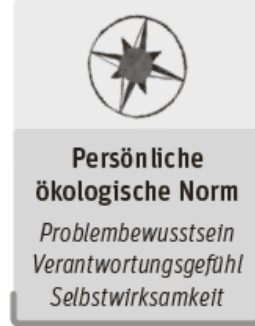
Ist-Norm

„Viele Menschen werfen ihren Müll auf den Gehweg
– sei keiner davon!“

Soll-Norm

- Soll- und Ist-Normen (Cialdini et al., 1990)
- Sticker in the Box! (Hamann et al., 2015)





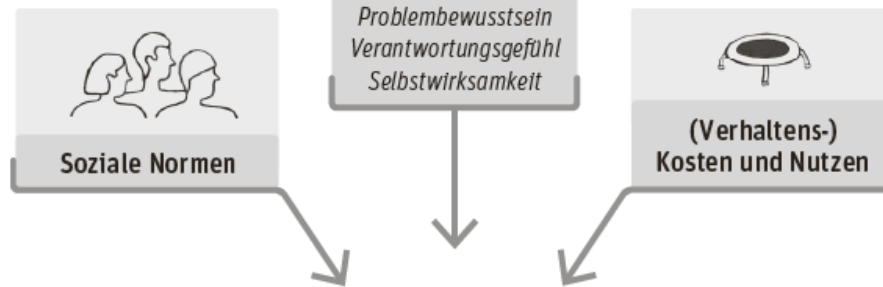
„Viele Menschen werfen ihren Müll auf den Gehweg
– sei keiner davon!“



„Bitte den Mülleimer
benutzen. Danke!“

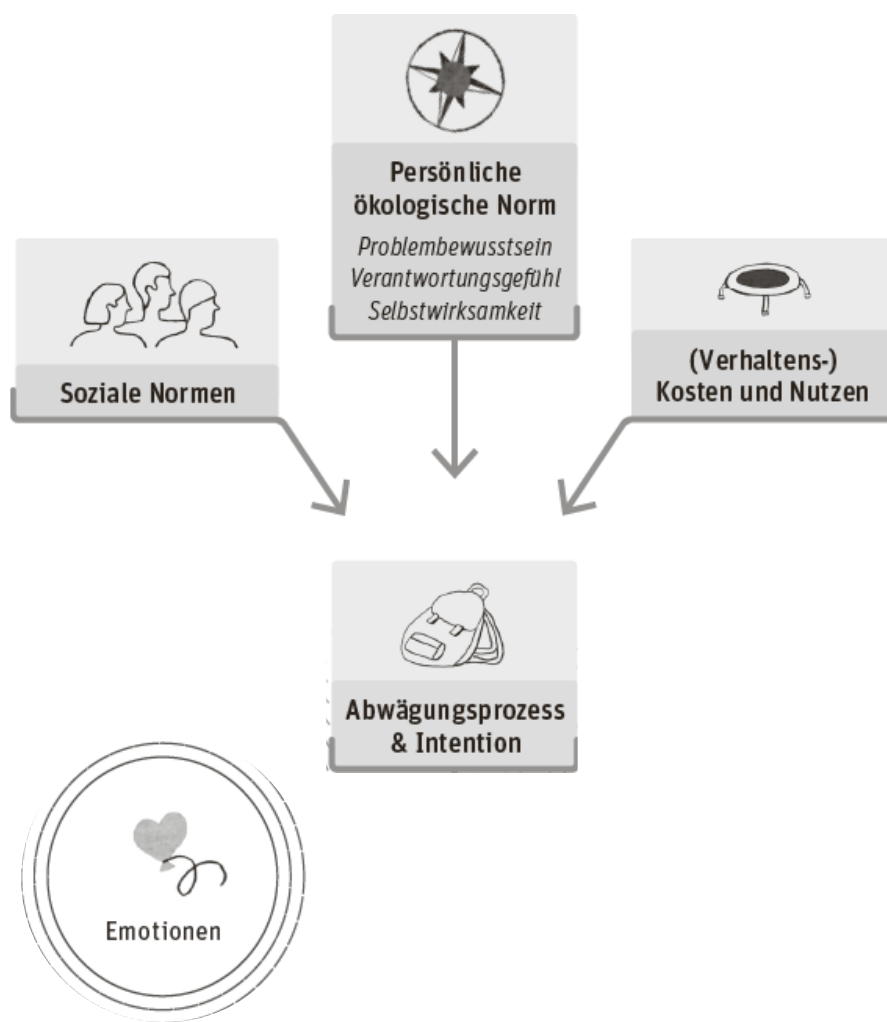
- Soll- und Ist-Normen
(Cialdini et al., 1990)
- Sticker in the Box!
(Hamann et al., 2015)

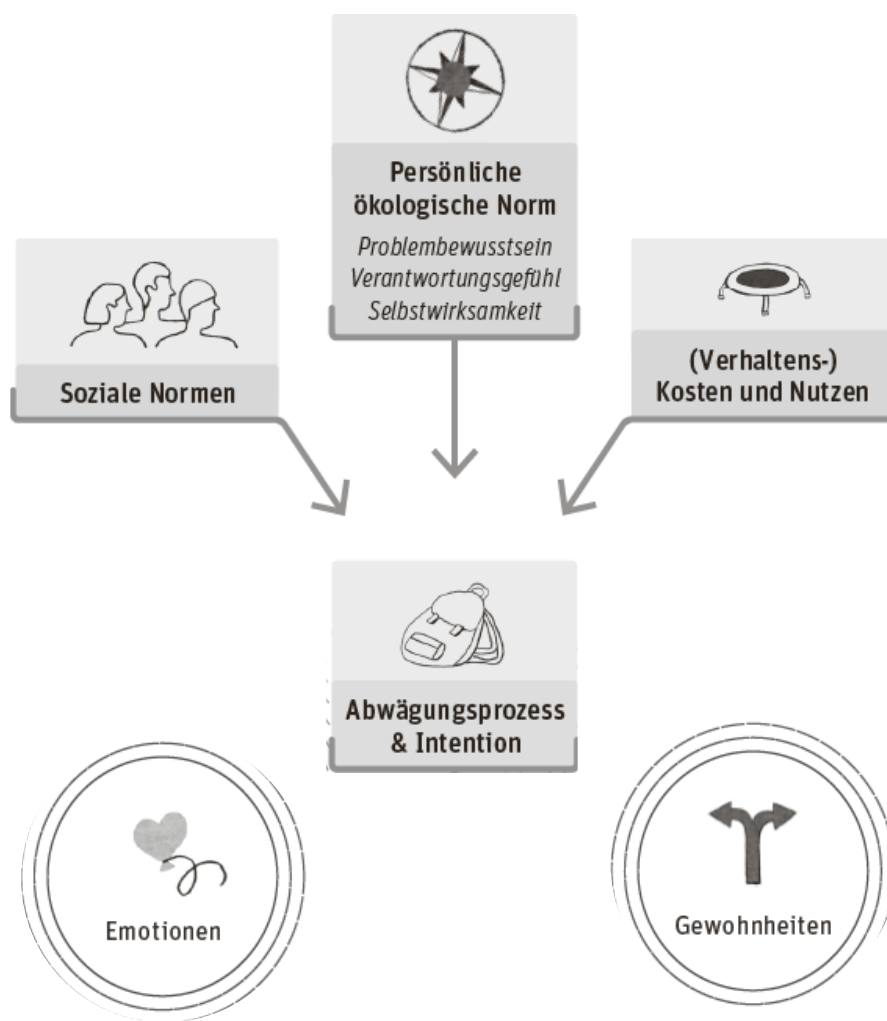




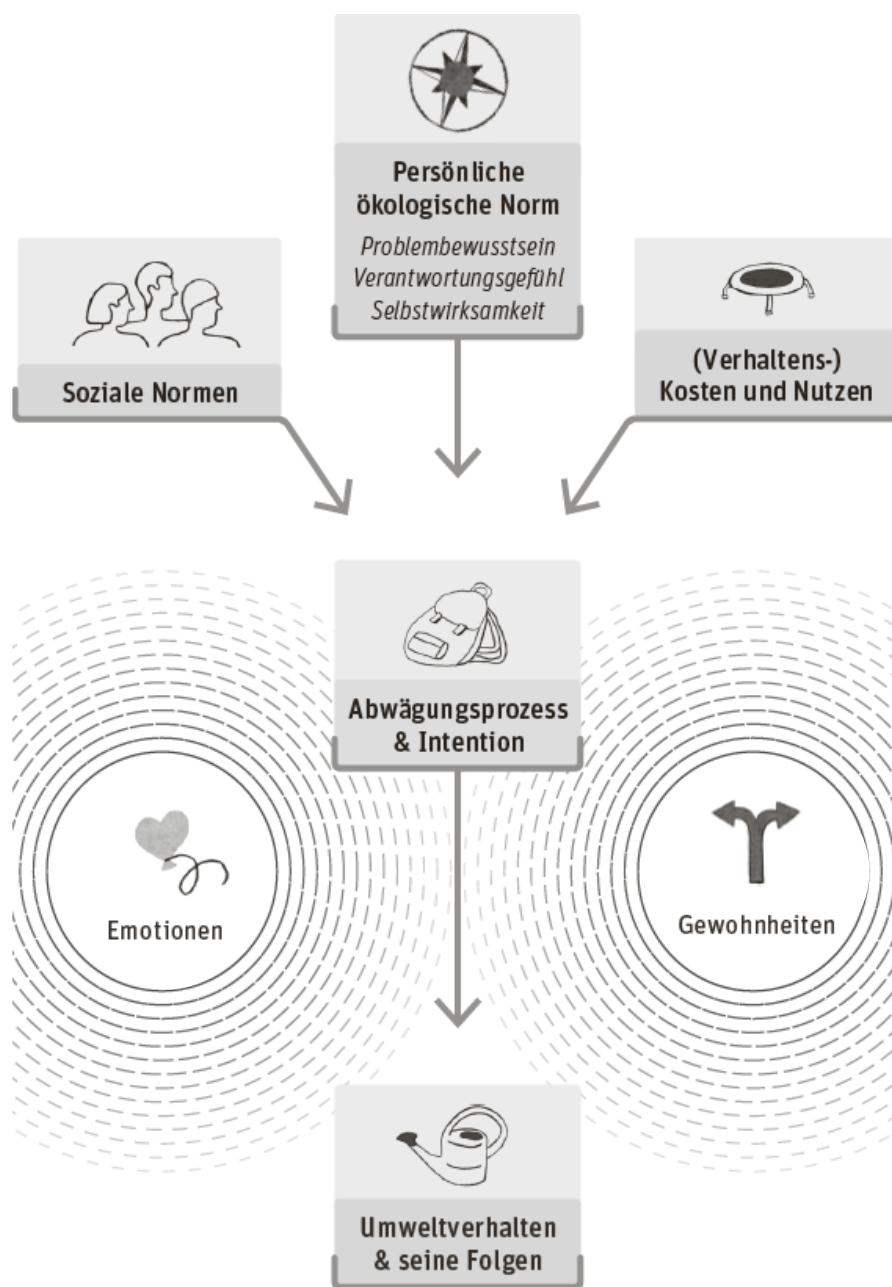
- Entfernung von Belohnung (Clayton & Myers, 2009)
- Werte: egoistisch, altruistisch, biosphärisch (Clayton & Myers, 2009)







- Temporäre Veränderung der Handlungssituation (Fujii & Gärling, 2003)
- Kritische Lebensereignisse (Matthies, 2005)



- Positive und negative Spillover-Effekte (Gifford, 2014)



Anknüpfungspunkte aus der Umweltpsychologie

- Fokus auf positiven Emotionen, negative nur gezielt einsetzen
- Bei Informationsvermittlung nicht aufhören
- Handlungsspielraum erweitern
- Menschen das Gefühl der Wirksamkeit ermöglichen
- Werte diskutieren, zulassen und stärken
- Therapie als kritischer Ort der Veränderung



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Tagung Burnout von Mensch und Erde

Karen Hamann Mitglied im Wandelwerk der Initiative Psychologie im Umweltschutz e.V., Doktorandin an der Universität Koblenz-Landau, Stipendiatin der Deutschen Bundesstiftung Umwelt hamann@uni-landau.de

Literaturverzeichnis I

- **Hamann, K., Baumann, A., & Löschinger, D. (2016). *Psychologie im Umweltschutz – Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns*. München: oekom verlag.**
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Cialdini, R. B., Reno, R. R. & Kallgren, C. A. (1990). A focus theory of normative conduct: Recycling the concept of norms to reduce littering in public places. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1015–1026.
- Clayton, S. & Myers, G. (2009). *Conservation Psychology Understanding and promoting human care for nature*. West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.
- Fujii, S. & Gärling, T. (2003). Development of script-based travel mode choice after forced change. *Transportation Research*, 6, 117–124.
- Gardner, G. T. & Stern, P. C. (2002). *Environmental problems and human behavior*. Boston, MA: Pearson Custom Pub.
- Geller, E. S. (1995). Actively caring for the environment: An integration of behaviorism and humanism. *Environment and Behavior*, 27, 184–195.
- Hamann, K. R. S., Reese, G., Seewald, D. & Loeschinger, D. C. (2015). Affixing the theory of normative conduct (to your mailbox): Injunctive and descriptive norms as predictors of anti-ads sticker use. *Journal of Environmental Psychology*, 44, 1–9.
- Harré, N. (2011). *Psychology for a Better World*. Auckland Department of Psychology, University of Auckland. Entnommen am 17.08.2014 von <http://www.psych.auckland.ac.nz/en/about/our-staff/academic-staff/niki-harre/download-the-book.html>

Literaturverzeichnis II

- Kazdin, A. (2009). Psychological science's contributions to a sustainable environment Extending our reach to a grand challenge of society. *American Psychologist*, 64, 339-356
- Matthies, E. (2005). Wie können PsychologInnen ihr Wissen besser an die PraktikerIn bringen? Vorschlag eines neuen integratives Einflussschemas umweltbewussten Alltagshandelns. *Umweltpsychologie*, 9, 62-81.
- Pallak, M. S., Cook, D. A., & Sullivan, J. J. (1980). Commitment and energy conservation. *Applied Social Psychology Annual*, 1, 235-53.
- Schwartz, S.H. & Howard, J.A. (1981). A normative decision-making model of altruism. In J.P. Rushton & R.M. Sorrentino (Eds.), *Altruism and Helping Behavior* (pp.189-211). Hillsdale: Erlbaum.
- Spence, A., Pidgeon, N. F. & Uzzell, D. (2009). Climate change – psychology's contribution. *The Psychologist*, 22, 108–111.
- Steg, L., Van den Berg, A.E., & De Groot, J.I.M. (2012). *Environmental psychology: An introduction*. Oxford, UK: John Wiley & Sons.
- Steg, L. & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behavior: An integrative research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 309-317.
- https://www.umwelt.stura.uni-jena.de/downloads/Auf_gruenen_Wegen.pdf
- <https://www.treeday.net/story/der-treeday-index-so-geht-nachhaltigkeit>
- <https://www.amazon.de/Gr%C3%BCn-Heiraten-Tipps-umweltfreundliche-Hochzeit/dp/3981016580>
- [utoxia.de](https://www.utoxia.de)

Alle übrigen Bilder sind unter einer Creative Commons Lizenz ohne Autor*innen-Nennung gelistet.