

# Rezension des Buches „Psychologie im Umweltschutz – Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns“

herausgegeben von Karen Hamann, Anna Baumann und  
Daniel Löschinger (2016)

Katharina E. Kossmann



## Katharina E. Kossmann

studierte Psychologie (M. Sc.) mit Schwerpunkt Umweltpsychologie in Magdeburg. Jetzt ist sie Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Kompetenzzentrum für Mobilität (CCM) an der Hochschule Luzern (CH). Im NFP71-Projekt er-

arbeitete sie Maßnahmenkataloge (Toolboxen) mit Interventionsvorschlägen, bezogen auf verschiedene Handlungsphasen.

Arbeitsschwerpunkte: Förderung von Umweltverhalten (z.B. Velofahren, Reduktion des Fleischkonsums), Intervention, Evaluation, restaurativer Effekt der Natur.

*Wissensvermittlung allein schafft noch keinen Wandel!* (S. 25)

Kein anderes Zitat aus dem Buch kann es besser legitimieren als das Obengenannte. Das wunderbar praxisorientierte und zugleich wissenschaftlich fundierte Handbuch zur aktiven Förderung nachhaltigen Handelns gibt mittels Grafiken, Leitfragen und einem *Umweltpsychologie-Canvas* (Canvas englisch für «Leinwand») viele Antworten auf die Frage, wie es Menschen erleichtert werden kann, sich umweltschüt-

zend(er) zu verhalten. Dass umweltschützendes Verhalten von höchster Priorität für die Weltbevölkerung ist, kann in keinsten Weise, wenn man Klimadaten, das Abschmelzen der Polkappen oder den Plastikmüll in den Weltmeeren betrachtet, von der Hand gewiesen werden. Um Personen zu aktivem, positiverem Umwelthandeln zu motivieren und die schrittweise, individuelle Verhaltensänderung näherzubringen, entwickelten die Autor\*innen dafür das *Psychologische Modell zur Erklärung nachhaltigen Handelns* sowie den *Umweltpsychologie-Canvas*.

Das Buch beschreibt auf rund 140 Seiten in zehn Kapiteln, wie man Personen zum nachhaltigeren Handeln aktivieren kann. Abgerundet wird es mit einem Anhang, Literaturverzeichnis und Schlagwortregister. Nach einem Vorwort der Autorin und einem von Ellen Matthies, Professorin für Umweltpsychologie an der Universität Magdeburg, sowie einer Einführung in die Umweltschutzpsychologie – eine Subdisziplin der Umweltpsychologie – und einem dem Buch zugrundeliegenden Modell (S. 19), werden die einzelnen Modellkomponenten (S. 23ff.) beschrieben. Dieses *Psychologische Modell zur Erklärung nachhaltigen Handelns* (S. 100f.) wurde mit möglichen Maßnahmen zu Umweltschutzförderungen ergänzt; hierbei hätte ich mir als Leserin gewünscht, es vollständig (wie auf S. 100f.) schon zu Beginn des Buches vorzufinden, um schneller einen umfangreicheren Überblick erhalten zu können.

Im achten Kapitel wird das Modell, für Eilige oder für diejenigen, die eine Auffrischung wünschen, kurz zusammengefasst. So kann man sich gut gerüstet mit den Leitfragen für Umweltschutzaktionen in Kapitel neun befassen, welche in die Bearbeitung des Umweltpsychologie-Canvas, Kapitel 10, einfließen können.

Wie bereits angedeutet, ist Hauptbestandteil des Buches ein Modell (Grafik S. 20), welches psychologische Faktoren beschreibt, die das Umweltschutzhandeln erklären und beeinflussen. Dieses Modell, welches die Grundlage für den Umweltpsychologie-Canvas (Grafik S. 118–121) darstellt, ist eine Weiterentwicklung *des integrativen Einflusschemas umweltgerechten Alltagshandelns* von Matthies (2005). Das vorliegende Modell ist jedoch kein Phasenmodell, was heißt, dass einzelne Phasen von einem Individuum übersprungen werden können. Wer fundierte, theoretische Hintergründe zu sol-

chen Modellen sucht, sollte dringend noch weitere Literatur heranziehen, wie beispielweise von Matthies (2005), Schwartz und Howard (1981) oder aber auch von Ohnmacht, Schaffner, Weibel und Schad (2017) oder von Bamberg (2013).

Nun werden die einzelnen Modellkomponenten im Folgenden kurz aufgeführt:

Modellkomponente 1: Die *Persönliche ökologische Norm* sei die eigens wahrgenommene Pflicht, sich umweltfreundlich zu verhalten. Diese Pflicht werde mit *Problembewusstsein*, *Verantwortungsgefühl* und *Selbstwirksamkeit* aktiviert. Problembewusstsein sei die Wahrnehmung, dass die Welt bedroht ist. Das Problembewusstsein könne durch die Vermittlung vom Problem- und Handlungswissen gefördert werden; das Verantwortungsgefühl durch Selbstaufmerksamkeit, Selbstverpflichtung und kognitive Dissonanz. Selbstwirksamkeit sei das Vertrauen in sich selbst, man könne einer gestellten Anforderung gerecht werden. Sie werde durch das Aufzeigen der Handlungsoptionen, Feedback und Training von Kompetenzen gestärkt. Hinzuzufügen wäre dem noch, dass Emotionen, z.B. via emotionalen Kampagnen, ebenfalls die persönliche ökologische Norm beeinflussen. So sollte auch im Modell (verstärkt) darauf eingegangen werden, dass die sogenannten Modellkomponenten „Emotionen“ und „Gewohnheiten“ Rückkopplungseffekte auf die Eingangskomponenten haben können.

Modellkomponente 2: *Soziale Normen* seien von vielen Menschen gelebte Regeln und Standards, die auch andere Personen in-/direkt lenken und leiten. Dazu gehöre auch die subjektive Norm. Das beste Beispiel dazu entstammt aus dem Buch, denn solch eine Situation hat sicher jede\*r wohl schon mal erlebt: „Was würden meine Eltern sagen, wenn ich dies oder jenes tue?“. Die sozialen Normen unterteilen sich aber auch in die Soll- und Ist-Norm. Diese

müssen für eine erfolgreiche Umweltschutzaktion richtig und am besten in Kombination eingesetzt werden. Vorbildverhalten und die Nutzung des Einflusses von Minderheiten helfen, auf Basis der sozialen Normen, die Umweltschutzaktionen erfolgreich werden zu lassen.

Modellkomponente 3: Unter (*Verhaltens-*)*Kosten und Nutzen* verstehe man z.B. die Aufwendung von Zeit, Anstrengung oder Geld, um eine gewisse Handlung auszuführen. Dabei berechne man den subjektiven oder objektiven Wert der Aufwendung gegenüber dem Nutzen. Das Autor\*innenteam unterbreitet die Methoden Belohnung und Bestrafung mit ihren Vor- und Nachteilen, das Vereinfachen von Verhalten und die Nutzung von Leidenschaft, damit Kosten-Nutzen mit Umweltschutz vereinbar werden könne.

Auch in diesem Teil des Buches wird wieder die positive, humanistische Haltung der Autor\*innen sichtbar. Sie zielen erfreulicherweise auf Freiwilligkeit und Aspekte der *Positiven Psychologie* ab. Dennoch sollte bedacht werden, dass einige Personen nicht freiwillig handeln. Daher sollte man auch bedenken, dass mehr gesetzliche Regelungen vonnöten sind, um auch ignorantere Personen bezüglich umweltgerechteren Verhaltens zu erreichen.

Modellkomponente 4: *Abwägungsprozess und Intention* – Beim Abwägungsprozess gleiche man soziale und persönliche Normen mit Kosten und Nutzen und den Folgewahrscheinlichkeiten ab; auf dieser Grundlage würde eine Entscheidung gefällt. Die Intention sei „die Absicht, sich auf eine bestimmte Weise zu verhalten“. Dies könne durch das Setzen von Zielen, Implementationsabsichten und Erinnerungshilfen gefördert werden.

Abwägungsprozesse können gemäß dem Autor\*innenteam durch Achtsamkeit und bewusste Reflexion unterstützt werden, wobei sie je-

doch auf die empirisch unbewiesene Datenlage hinweisen. Daher soll hier der Hinweis angebracht werden, dass es nun Forschung zum Thema Achtsamkeit im Zusammenhang mit Umweltverhalten gibt (Geiger, Otto & Schrader, 2018).

Modellkomponente 5: Aus dem Abwägungsprozess und der Intention entstünden *Umweltverhalten* und die daraus positiven oder negativen resultierenden Folgen. Ist das Umweltverhalten positiv, könne sogar der sogenannte *Spillover-Effekt* eintreten. Dieser beschreibt den Effekt, dass Personen sich Gedanken über Umweltschutzverhalten machen und in diesem Zuge auch umsetzen. Das (positive) Umweltschutzverhalten könne laut den Autor\*innen durch Selbstbelohnung, Stärkung der Selbstregulation und durch das an vielen Aspekten Ansetzen gefördert werden, sodass Gewohnheiten daraus entstünden.

Ob ein veganer Brunch mit saisonalen Zutaten – ein Beispiel für Selbstbelohnung (S. 72) – für jede Person eine Art von Selbstbelohnung ist, bleibt fraglich; besonders für diejenigen, die gerade erst anfangen, sich umweltbewusster zu verhalten. Hier hätte ich mir vom Autor\*innenteam gewünscht, solche Beispiele auch für Umweltschutzeinsteigende auf Umsetzbarkeit und vor allem auf Akzeptanz zu prüfen.

Modellkomponente 6: Unter *Gewohnheiten* verstehe man ein über einen längeren Zeitraum, erworbenes Verhaltensmuster, das von bestimmten situationalen Reizen ausgelöst werde. Sie können mit zeitlich kurzen und stark veränderten Handlungssituationen (z.B. bei Umzug in eine neue Stadt bekommt man ein kostenloses öV-Ticket) durchbrochen werden, sodass das Verhalten zum Beispiel bequemer auszuüben sei.

Modellkomponente 7: In diesem Kapitel wird erörtert, wie positive und negative Emotionen

dazu genutzt werden können, Umweltschutzverhalten zu erzielen. Zum Auslösen von positiven und negativen Emotionen sollen Methoden und Maßnahmen wie beispielsweise Essen, Storytelling, Reframing sowie selektive Aufmerksamkeit, Rückgewinnung von Kontrolle, Rechtfertigung, Selbstwirksamkeit, glaubwürdige und aussagekräftige Quellen herangezogen werden. Diese Aussagen decken sich mit aktueller Forschung (Ohnmacht et al., 2017).

Das Wichtigste des Modells wird in Kapitel 8 zusammengefasst, z.B. dass das Modell keine Patentlösung darstelle, man Reaktanz vermeiden solle, oder dass einige Maßnahmen auch kombiniert werden müssten, um Umweltschutzverhalten zu fördern.

In Kapitel 9 sind Leitfragen aufgeführt, die dazu dienen sollen, dass die geplante Umweltschutzaktion „psychologisch wertvoll“ sei und „viel Potential zur Veränderung“ habe. Diese Fragen zielen auf das zu verändernde Verhalten, die Merkmale des Zielverhaltens und die Zielgruppe sowie den Einsatz der Modellkomponenten, die Art der Maßnahmen und die zu messenden Resultate ab.

Das zehnte Kapitel widmet sich dem Umweltpsychologie-Canvas und dessen Anwendung. Er soll bei der Planung von Umweltschutzaktionen helfen. Die Autor\*innen beschreiben, welche Schritte zur Planung einer Umweltschutzaktion vonnöten seien. Eine Liste zur „Konkretisierung von Verhalten und Aktion“ (S. 114f.) wird mit Beispielen bereitgestellt, sowie natürlich der Canvas selbst (S. 118ff.).

Als kleines „Schmankerl“ wird das Buch auch in englischer Sprache mit dem Titel „Psychology of Environmental Protection – Handbook for Encouraging Sustainable Actions“ (2017)

angeboten. Es ist über die Webseite [www.wandel-werk.org/Handbuch.html](http://www.wandel-werk.org/Handbuch.html) verfügbar.

Das Handbuch besticht mit seiner Aktualität, einer starken und stringenten Leseführung, dem sofort einsatzbereiten Canvas in Deutsch und Englisch sowie der herzigen Bebilderung. Das Buch ist vor allem Menschen, Gruppen, Städten und Behörden zu empfehlen, die sich aktiv für den Umweltschutz aussprechen und entsprechende Aktionen durchführen möchten. Wünschenswert wäre es, wenn das Buch in modifizierter Form als Pflichtlektüre in weiterführenden Schulen eingeführt werden würde und die Schüler\*innen eine eigene Aktion vorantreiben müssten. Was das Buch nicht bietet, sind tiefgründig zusammenhängende wissenschaftliche Theorien, was aber auch von einem Handbuch nicht erwartet werden kann. Des Weiteren bleibt die Thematik sogenannter *Nudges* unberührt, welche sich zum Teil ebenfalls gut für proaktive Umweltschutzaktionen eignen. Was für eine hoffentlich zukünftig erscheinende Neuauflage wünschenswert wäre, ist, dass die Literatur und die dazu gehörigen Links, welche unter den Literaturtipps (S. 126f.) zu finden sind, auf der Homepage aktuell gehalten werden würden.

Insgesamt ist das Buch gut geeignet für Personen, die sich aktiv und mit wissenschaftlich begründeten sowie in der Praxis bereits erprobten Methoden für den Umweltschutz stark machen möchten, denn nur „Wissensvermittlung allein schafft noch keinen Wandel!“

### **Bibliografische Angaben zum rezensierten Buch**

Hamann, K., Baumann, A. & Löschinger, D. (2016). *Psychologie im Umweltschutz – Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns*. München: oekom. 144 Seiten, Preis: 19,95 € (Druckausgabe) / 15,99 € (e-Book). ISBN-13: 978-3-86581-799-0. Auch kostenlos (e-Book, Open

Access) erhältlich unter: <https://www.wandelwerk.org/Handbuch.html>.

## Literatur

- Bamberg, S. (2013). Changing environmentally harmful behaviors: A stage model of self-regulated behavioral change. *Journal of Environmental Psychology, 34*, 151–159.
- Geiger, S., Otto, S. & Schrader, U. (2018). Mindfully green and healthy: An indirect path from mindfulness to ecological behavior. *Frontiers in Psychology, 8*(2306).
- Matthies, E. (2005). Wie können PsychologInnen ihr Wissen besser an die PraktikerIn bringen? Vorschlag eines neuen, integrativen Einflusschemas umweltgerechten Alltagshandelns. *Umweltpsychologie, 9*(1), 62–81.
- Ohnmacht, T., Schaffner, D., Weibel, C. & Schad, H. (2017). Re-thinking social psychology and intervention design: A model

of energy savings and human behavior. *Energy Research & Social Science, 26*, 40–53.

- 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.

## Kontakt

Katharina E. Kossmann  
M. Sc. Psychologin  
Schwerpunkt Umweltpsychologie  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der  
Hochschule Luzern (CH) – Wirtschaft –  
Kompetenzzentrum für Mobilität  
[katharina.kossmann@hslu.ch](mailto:katharina.kossmann@hslu.ch)