

Mit Psychologie das Klima retten

„Schon ein Reiskorn kann die Waage kippen“

Montagsmorgen, der Wecker klingelt. Ich strecke meine Hand aus, taste nach meinem Handy, drücke auf die Schlummertaste, drehe mich auf die andere Seite und döse noch einmal ein, bis mein Handy erneut klingeln wird. Meine Gedanken schweifen ab. Was für eine geniale Erfindung Handys doch sind. Von außen scheinen sie so klein, doch im Inneren steckt so viel drin und diese Teile stammen aus der ganzen Welt. Mein Kondensator zum Beispiel besteht zum einen aus dem Metall Tantal, welches zum Großteil im Kongo abgebaut wird. Durch den Abbau wird dort leider viel Wald abgeholzt und somit der Lebensraum von Gorillas nach und nach zerstört. Ganz zu schweigen von den dort herrschenden Arbeitsbedingungen. Plötzlich reist mich mein Wecker aus meinen Gedanken, was jedoch nicht weiter schlimm ist, denn ändern kann ich an den Herstellungsproblemen sowieso nichts und ein Leben ohne Handy in der heutigen Welt kann ich mir nicht vorstellen.

Ich schlurfe ins Bad, wasche mein Gesicht und greife zu meiner Bambuszahnbürste. Ja, richtig gelesen, ich besitze eine Bambuszahnbürste und nicht mehr diese farbigen Plastikzahnbürsten. Wie lange es die schon gibt? Keine Ahnung, hängen ziemlich unscheinbar in den Drogerieläden in braunen Kartons neben den durchsichtig bunt verpackten Plastikzahnbürsten.

Nachdem ich im Bad fertig bin, schiebe ich die Türen zu meinem Kleiderschrank auf und lasse meinen Blick über die Klamotten schweifen. Ziehe ich nun die Jeans, welche in China produziert wurde an oder doch lieber den schicken Jumpsuit aus Indien. Auf einmal fällt mein Blick auf die dunkelblaue Schlaghose meiner Mutter, welche sie in ihrer Jugend trug und mir schließlich geschenkt hatte. Perfekt: Vintage und dazu noch Second Hand. Außerdem kommt alles von früher wieder in Mode. Schnell noch den Pulli (von Zara) drüber ziehen und fertig.

Zum frühstücken bleibt bedauerlicherweise keine Zeit mehr, also schnappe ich mir meinen Rucksack, schlüpfte in meine (Adidas) Schuhe, welche eventuell sogar in Deutschland produziert wurden und mache mich auf den Weg zur Bahn, denn leider ist der Weg in die Schule zu weit für meinen Drahtesel. Die Bahn kommt pünktlich. Ich steige ein, setzte mich auf einen Platz am Fenster und mein Blick fällt auf die vielen Autos. Für die Umwelt nicht gerade das Beste, aber durchaus praktisch für uns.

Je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr frage ich mich, ob eigentlich nicht jeder von uns etwas in seinem Leben verbessern kann oder auch schon verbessert hat.

In der heutigen Zeit spielt der Klimawandel eine große Rolle und betrifft jeden von uns. Allgemein gefasst beschreibt der Klimawandel eine weltweit auftretende Veränderung des Klimas. Diese Veränderung beeinflussen und beschleunigen viele Faktoren. Egal ob jung oder alt, jeder einzelne sollte sich mit diesem Thema auseinandersetzen und sich Ziele setzen, damit etwas dagegen unternommen wird. Jedoch wird dieses Thema nur phasenweise gut besprochen und in den Vordergrund gestellt. Oft wird es ganz schnell wieder bei Seite gelegt oder von anderen Themen überlagert.

Dies wird deutlich, wenn man einen Blick in die Politik wirft.

Seit 2005 gibt es die UN-Klimakonferenz, welche einmal im Jahr in verschiedenen Ländern der Welt abgehalten wird. Die dort beschlossenen langfristigen Ziele werden nur zögerlich angegangen, wenn man die Einzelschritte betrachtet. Mir ist durchaus bewusst, dass diese Konzepte gut durchdacht und für die auftretende Probleme Lösungen gefunden werden müssen, aber das größte Problem ist, dass wir unsere Zeit so langsam verspielt haben. Es wird allgemein zu wenig diskutiert und besprochen. Auch die jüngere Generation braucht zu diesem Thema mehr Aufklärung und Information. Es wird Unterricht benötigt, der die Folgen aufzeigt und darüber informiert, was geändert werden muss, aber auch wie diese Veränderungen umgesetzt werden können. Ich selbst habe mich erst richtig mit diesem Thema auseinander gesetzt, als Greta Thunberg in den Medien auftauchte. Vielleicht lag es daran, dass ich davor noch zu jung war, um dies zu verstehen, vielleicht lag es aber auch daran, dass ich erst durch Greta, die so alt ist wie ich, verstanden habe, das es wichtig ist sich für seine Zukunft zu engagieren und etwas bewegen zu wollen. Was für eine Schlagzeile: „Minderjähriges Mädchen aus Schweden schwänzt freitags die Schule, um gegen den Klimawandel zu demonstrieren“. Sie macht etwas illegales, um sich Gehör zu verschaffen und steckt damit Hunderttausende Schüler auf der ganzen Welt an. Es wurde zur Normalität, Greta in den Nachrichten zu hören und zu sehen, sowie die vielen „Fridays for Future“ Demonstrationen weltweit. Dies führt mich direkt zum nächsten Punkt, den ich ansprechen möchte: die Medien. Von ihnen geht eine große Macht aus. Wir können die Medienkraft nutzen und täglich Berichte bringen, um die Menschen zu informieren, was sich verbessert hat zum Thema Klimawandel und woran

noch gearbeitet werden muss. Allerdings kann diese Macht auch dazu benutzt werden, dass die Probleme klein geredet werden oder sogar geleugnet.

Doch dabei entsteht direkt ein weiteres Problem. Wir erleben eine ständige Konfrontation mit Katastrophen, welche jedoch meistens weit weg von Deutschland geschehen und wir sie deswegen weniger ernst nehmen, da wir nicht direkt betroffen sind. Wir wissen aber genau, wieso es zu diesen Katastrophen kommt, denn an Wissen mangelt es uns nicht. Das Problem allerdings ist, dass wir uns an dieses Wissen gewöhnt haben. Gewiss erschrecken uns diese Katastrophen und wir nehmen uns vor unser Verhalten zu ändern, damit wir so etwas in Zukunft verhindern können. Doch halten wir uns nur selten an diese Vorsätze. Wieso eigentlich?

Dafür müssen wir unser Verhalten genauer unter die Lupe nehmen.

Hierbei kommt nun die Psychologie ins Spiel. Wieso tun wir so oft nicht das, was wir uns vorgenommen haben? Die Psychologie erklärt dies zum einen mit der „Intensions-Verhaltens-Lücke“ nach Sheeran und Webb. Diese beschreibt, warum wir trotz dessen, dass wir eine starke Absicht haben, welche auch Intension genannt wird, nicht immer zu diesem Verhalten gelangen. Einerseits kommt es auf die Qualität der Intension an. Diese wird durch drei Faktoren hervorgerufen. Ein Faktor ist die Konkrettheit und Schwierigkeit der Ziele, das heißt, wie leicht erreiche ich dieses Ziel und bezieht sich mein Ziel auf eine konkrete Handlung? Der zweite Faktor fällt auf die Grundlage der Intension zurück, wobei die Frage gestellt wird, ob das Ziel von einem selbst ausgeht oder ob man nur versucht, die Erwartungen anderer zu erfüllen? Der dritte und letzte Faktor bezieht sich auf die zeitliche Stabilität der Intension, das heißt, wie lange habe ich diese Intension schon? Hätte man jetzt alle Faktoren umgesetzt und eine somit qualitativ hochwertige Intension, ist das gewünschte Verhalten leider meistens immer noch nicht erreicht. Dies liegt daran, dass ein weiterer Hauptgrund besteht, um die gewünschten Vorsätze zu erreichen. Nämlich die selbst regulatorischen Schwierigkeiten. Diese beschreiben die Probleme, die Intension in die Tat umzusetzen. Dies könnte daran liegen, dass man gar nicht erst anfängt, bzw. nicht dranbleibt oder nicht bis zum Ende kommt. Beginnt man gar nicht erst mit dem Umsetzen der Intension, liegt das häufig daran, dass man es einfach vergisst oder auch die Gelegenheit zum Handeln verpasst. Wenn man nicht dranbleibt, kann dies mehrere Ursachen haben. Es könnte daran liegen, dass wir selbst keinen Fortschritt beobachten können und somit den Vorsatz wieder vergessen. Es könnte allerdings auch der Fall

sein, dass wir negative Gefühle oder Gedanken mit dem Vorsatz assoziieren oder einfach in alte Gewohnheiten zurückfallen. Ein weiterer Punkt kann mangelnde Selbstkontrolle sein, denn es erfordert viel Willenskraft, einen Vorsatz durchzuziehen. Sollte das Problem vorliegen, dass man das Ziel nicht zu Ende bringt, könnte es zum einen daran liegen, dass man das Ziel fast erreicht hat, doch kurz vor dem Ende einfach aufhört, sich anzustrengen oder aber auch, dass man es erreicht hat und weiter Energie verschwendet, da man immer weiter macht.

Nun geht es darum, diese Lücke zu schließen. Dafür gibt es die sogenannten „Wenn-dann-Pläne“, welche fachsprachlich auch Implementations-Intensionen genannt werden. Bei dieser Methode, geht es darum, dass man sich zuerst das Ziel so lebhaft wie möglich vorstellt. Als nächstes überlegt man sich, was man genau tun möchte, um das Ziel zu erreichen und wo man dies tun möchte. Dann sollte man sich die Hindernisse vor Augen führen, welche sich zwischen sich selbst und dem Ziel stellen könnten. Danach stellt man sich vor, wie man sich in gewissen Situationen verhalten sollte. Zum Schluss formuliert man „Wenn-dann-Pläne“ für Gelegenheiten, in denen man etwas ändern möchte.

Meiner Meinung nach sollte diese Methode viel mehr Menschen erklärt und nahe gebracht werden, weil es vielen helfen würde, ihre Vorsätzen auch umzusetzen. Selbstverständlich werden unsere Verhaltensweisen auch durch persönliche und soziale Umgebungsfaktoren beeinflusst. Demzufolge spielen Einstellungen, Wissen, Kompetenzen, Interaktionen mit anderen Menschen und Umgebungsebenen ebenfalls eine große Rolle.

Nachhaltigkeit und Klimaschutz verlangen Veränderung. Ich persönlich glaube, dass die meisten Menschen damit nur Verzicht in Verbindung bringen und somit dies direkt ablehnen und sich nicht dafür interessieren. Genau das ist ein weiteres Problem. Man muss wegkommen von dem Schwarz-Weiß-Bild, denn Nachhaltigkeit bedeutet nicht automatisch auch Verzicht. Es geht darum, Alternativen und Kompromisse zu finden. Das muss uns allen bewusst werden. Greifen wir das Beispiel Zahnbürsten auf. Wie schon in meiner Einleitung genannt, kennen wir alle die bunten Plastikzahnbürsten. Wir wissen alle, dass Plastik nicht verrottet und die Entsorgung deshalb nicht wirklich umweltfreundlich funktioniert. Müssen wir deswegen auf das Zähne putzen verzichten? Nein, natürlich nicht. Wir haben eine Alternative, nämlich die Bambuszahnbürsten. Bei Seife und dem Shampoo ist es ebenso. Da beides flüssig ist, wird dies in

Plastikbehälter gefüllt, aber es gibt beide Artikel auch in fester Form zu kaufen, die in Pappe verpackt sind. Ein weiteres Beispiel ist Kleidung. Niemand muss auf Jeans verzichten. Man kann sie einfach in Fairtrade Läden kaufen, wo sie erstens eine nicht so lange Reise hatten und zweitens auch noch aus recyclebarem Material bestehen. In diesem Fall spielt wieder die Psychologie eine Rolle. Wir müssen im Thema Nachhaltigkeit und Klimaschutz mehr auf die positive Formulierung achten, auf das direkte Ansprechen, aber auch auf Verständnis. Wir sind alle nur Menschen und es ist verständlich, dass wir Fehler machen. Niemand ist perfekt. Jedoch sollte jeder etwas unternehmen und sich verbessern. Auch wenn diese Veränderungen uns noch so klein scheinen, trägt jede dieser Veränderungen etwas zu einer besseren Umwelt bei. Dazu habe ich ein passendes Zitat aus dem Film Mulan: „...Schon ein Reiskorn kann die Waage kippen...“ Das ist für mich der springende Punkt. Wir müssen uns bewusst machen, dass jeder durch sein Verhalten etwas zur Verbesserung des Klimas beitragen kann. Die Stimme des Bahnfahrers reißt mich aus meinem Gedankengang, ich nehme meinen Rucksack auf den Rücken und steige aus.

Quellenverzeichnis

diepsyche.de,; Wie eine Verhaltensänderung gelingt; <https://diepsyche.de/wie-eine-verhaltensaenderung-gelingt/> (10. Juni 2020)

klimafakten.de; Wieso wir oft nicht tun, was wir uns vorgenommen hatten; <https://diepsyche.de/wie-eine-verhaltensaenderung-gelingt/> (12 Juni 2020)