



Der ökologische Schweinehund

Warum es so schwierig ist,
sich von alten Gewohnheiten
zu verabschieden

von Jeannette Schmid

Um den Klimawandel zu bekämpfen, müssen Entscheidungen getroffen, Verhaltensweisen geändert werden. Doch das wird nicht leicht werden – und das liegt nicht zuletzt am »ökologischen Schweinehund«.

Den »inneren Schweinehund« haben viele von uns schon kennengelernt, z. B. wenn sie sich zu mehr sportlicher Betätigung aufraffen oder ihre Essgewohnheiten ändern wollen. Dieser Schweinehund macht sich insbesondere dann breit, wenn sinnvolle, aber mit Aufwand verbundene Verhaltensänderungen gefragt sind. In diesem Beitrag, der auf einem Vortrag bei »Students for Future« beruht, sollen einige klassische Theorien der Sozialpsychologie dabei helfen, um dem störrischen Tier auf die Schliche zu kommen: die *Theorie des Geplanten Verhaltens* von Icek Aizen und Martin Fishbein sowie zwei Theorien von Leon Festinger, nämlich die *Theorie der Kognitiven Dissonanz* und die *Theorie des Sozialen Vergleichs*.

Weshalb hat der Schweinehund, nennen wir ihn den »ökologischen«, beim Thema so leichtes Spiel? Weil es aufwendig ist, sich klimafreundlich zu verhalten, denn es erfordert eine ganze Reihe von Verhaltensänderungen. Von der

Mobilität (Verzicht auf Flugreisen, auf dicke Autos) über die Ernährung (Verzicht auf oder zumindest deutliche Reduktion von Fleisch- und Fischkonsum) über Mülltrennung, Umstieg auf Ökostrom und nachhaltig hergestellte Produkte. Um all dies zu ändern, müssen wir unser Leben ändern. Wir tun das, was wir bislang tun, aber nicht ohne Grund. Es ist bequem, finanzierbar, vertraut...

Die *Theorie des Geplanten Verhaltens* beschreibt, wie eine Verhaltensabsicht entsteht, die dann zu einer Verhaltensänderung führen kann. Eine der Voraussetzungen ist die *wahrgenommene Verhaltenskontrolle*: »Kann ich mich überhaupt so verhalten, erlaubt es die Situation?« Vielleicht würde man gerne beim Weg zur Arbeit umweltfreundliche Verkehrsmittel nutzen, aber die öffentlichen Verkehrsmittel sind zu teuer, fahren im falschen Takt, sind unzuverlässig, oder die gewünschte Streckenverbindung besteht erst gar nicht. Die Folge: »Ich würde ja gerne, aber es geht halt nicht.« Der Ausweg besteht in einer Änderung der Situation, die es bislang unmöglich macht, sich umweltgerecht zu verhalten durch a) Recherche – vielleicht hat man bestimmte Möglichkeiten übersehen, b) Aktion – vielleicht kann man dafür sorgen, dass es bessere Verkehrsanbindungen gibt, c) Umdenken – vielleicht kann man hin

Illustrationen: Tobias Borries, Wiesbaden

Literatur

Ajzen, I. & Fishbein, M.:
Understanding attitudes and
predicting social behavior,
Engle-wood-Cliffs, N.J.:
Prentice Hall, 1980.

Festinger, L.:
A theory of cognitive
dissonance, Stanford
University Press, 1957.

Festinger, L.:
A Theory of Social Comparison
Processes, Human Relations,
7(2), 1954, 117-140.

und wieder Homeoffice machen und braucht gar nicht aus dem Haus, oder man könnte das Fahrrad nehmen.

Ein zweiter Faktor bei der Bildung der Verhaltensabsicht ist die *Subjektive Norm*. Was würden die Menschen, die mir wichtig sind, von meiner geplanten Verhaltensänderung halten? Vielleicht möchte ich mich zukünftig fleischlos ernähren, aber der Rest meiner Familie will das nicht? So müssten dann vielleicht öfter zwei Mahlzeiten gekocht werden, und das geht ins Geld. Verärgere ich meine Lieben mit meinen neuen Essgewohnheiten? Alleine dadurch, dass ich mich um umweltgerechte Ernährung bemühe, halte ich anderen einen Spiegel vor, in dem sie sich ungern wiedererkennen. Die Subjektive Norm wird erst dann vom Hindernis zum Beschleuniger, wenn mehr und mehr Personen in meinem Umfeld ihr Verhalten ändern.

Belohnung als Anreiz

Der dritte Faktor ist die *Einstellung zum Verhalten*. Welche Vorteile würde es für mich haben, mein Verhalten zu ändern und welchen Schaden müsste ich erwarten, wenn ich es nicht ändere? Wenn ich Müll vermeide, ist der Müll-eimer leerer. Die Aussicht auf diese »Belohnung« bewegt nicht viel. Und wenn ich es nicht tue, kommt dann morgen der Atlantik zu Besuch und legt seinen Plastikmüll auf meinem Küchenboden ab? Sicher nicht. Um eine positive Einstellung zur umweltschonenden Verhaltensalternative zu erreichen, müssen Belohnungen geschaffen werden: Mülltrennen als Einstieg in kreatives Upcycling oder Reparaturkompetenz, fleischlose Ernährung als Ein-

ladung, raffinierte und doch unkomplizierte Gerichte zu entwickeln.

Zartes Pflänzchen Verhaltensänderung

Als Nächstes wenden wir uns der *Theorie der Kognitiven Dissonanz* zu. Angenommen, wir sind auf dem Weg: Einige Verhaltensweisen sind schon geändert (z.B. Mülltrennung, Ökostrom, Fleischverzicht), aber es sind noch genügend andere übrig, die nicht so recht zum angestrebten Selbstbild eines umweltbewussten Menschen passen wollen. Wenn aber das eigene Verhalten nicht zur Einstellung passt, wenn es da einen Missklang (eine Dissonanz) gibt, so wird dies als unangenehm empfunden. Eine Lösung könnte darin bestehen, auch die verbliebenen Verhaltensweisen nach ökologischen Kriterien umzustellen. Das ist mühsam. Möglich ist auch, bei der Gewichtung der Bedeutung anzusetzen: »Na gut, ich fliege, aber ich zahle dafür eine Ökogeühr, dann ist das nicht so schlimm, und so oft fliege ich eh nicht.« Die für die Klimaziele unerfreulichste Methode der Dissonanzreduktion besteht in einer Änderung der Einstellung: »Ist ja immer noch fraglich, ob das wirklich alles so schlimm kommt mit dem Klimawandel...« Frisch geänderte Verhaltensweisen sind zarte Pflänzchen, jederzeit gefährdet davon, aufgegeben zu werden. Ein »Fehltritt« kann dazu führen, dass man gleich das ganze Ziel aufgibt. Man sollte sich Fehlritte jedoch verzeihen, solange man in der Anstrengung nicht nachlässt.

Es gibt auch einen Aspekt der Kognitiven Dissonanz, der für uns arbeitet. Je länger man eine Verhaltensänderung durchgehalten hat



und je mehr Opfer man dafür gebracht hat, umso schwerer wird es, sie wieder aufzugeben. Investitionen binden.

Wir vergleichen uns gern nach unten

Mit der Theorie der Kognitiven Dissonanz sind wir schon bei der Frage: Was sagt mein Verhalten über mich aus? Wie »gut« bin ich, gemessen an anderen Menschen? An dieser Frage ist zunächst nichts Schlechtes, aber sie hat durchaus eine Kehrseite. Damit der Vergleich für uns positiv ausfällt, suchen wir uns Menschen, die uns ähnlich sind, aber ein wenig schlechter wegkommen. Zur Not sorgen wir dafür, dass sie schlechter dastehen. Das beschreibt die *Theorie des Sozialen Vergleiches*. Es ist ein Vergleich »nach unten«. Und da wir nicht die Einzigen sind, die das so machen, hat das spürbare Konsequenzen.

Auch wenn wir schon manches an unserem klimawirksamen Verhalten geändert haben mögen – »Schwachstellen« bleiben. Hier sind wir verwundbar. Und genau da kommen die anderen anmarschiert und deklarieren moralische Überlegenheit, weil sie eben die Flugreisen, Autos und nichtökologische Produkte im Gegensatz zu uns bereits aufgegeben haben. Dafür essen sie womöglich noch massenhaft Fleisch und Fisch, vermeiden Müll nicht und sparen keine Energie. Erlebte Herabsetzungen und Vorwürfe steigern die Kognitive Dissonanz massiv und erhöhen damit die Gefahr, dass die ersten Ansätze für klimafreundliches Verhalten wieder aufgegeben werden. Auf andere mit Fingern zu zeigen, ist nicht hilfreich – im Gegenteil: Es ist sogar kontraproduktiv.



Abschließend ein Mutmacher: Man hört ja oft, dass der Einzelne nichts tun könne angesichts des Versagens der Staaten usw. Dabei wird jedoch übersehen, wie ungeheuer wirksam das Beispiel von Einzelnen sein kann. Jeder, der erfolgreich etwas ändert, bringt andere auf Ideen, es ihm nachzutun. Das Beispiel des Einzelnen ist mächtig. Und man kann viel für einander tun, sich bestärken, Ideen zur Umsetzung austauschen, politisch aktiv werden. ●



Die Autorin

Dr. Jeannette Schmid, Jahrgang 1958, ist habilitierte Psychologin mit den Forschungsschwerpunkten Sprachpsychologie, Sozialpsychologie und Rechtspsychologie. Sie betreut derzeit an der Goethe-Universität im Hochschulrechenzentrum die Lernplattform OLAT und ist stellvertretende Senatorin. Dieser Beitrag entstand in Anlehnung an einen Vortrag, den Jeannette Schmid auf der Public Climate School (PCS) der Students for Future gehalten hat.

j.schmid@rz.uni-frankfurt.de

