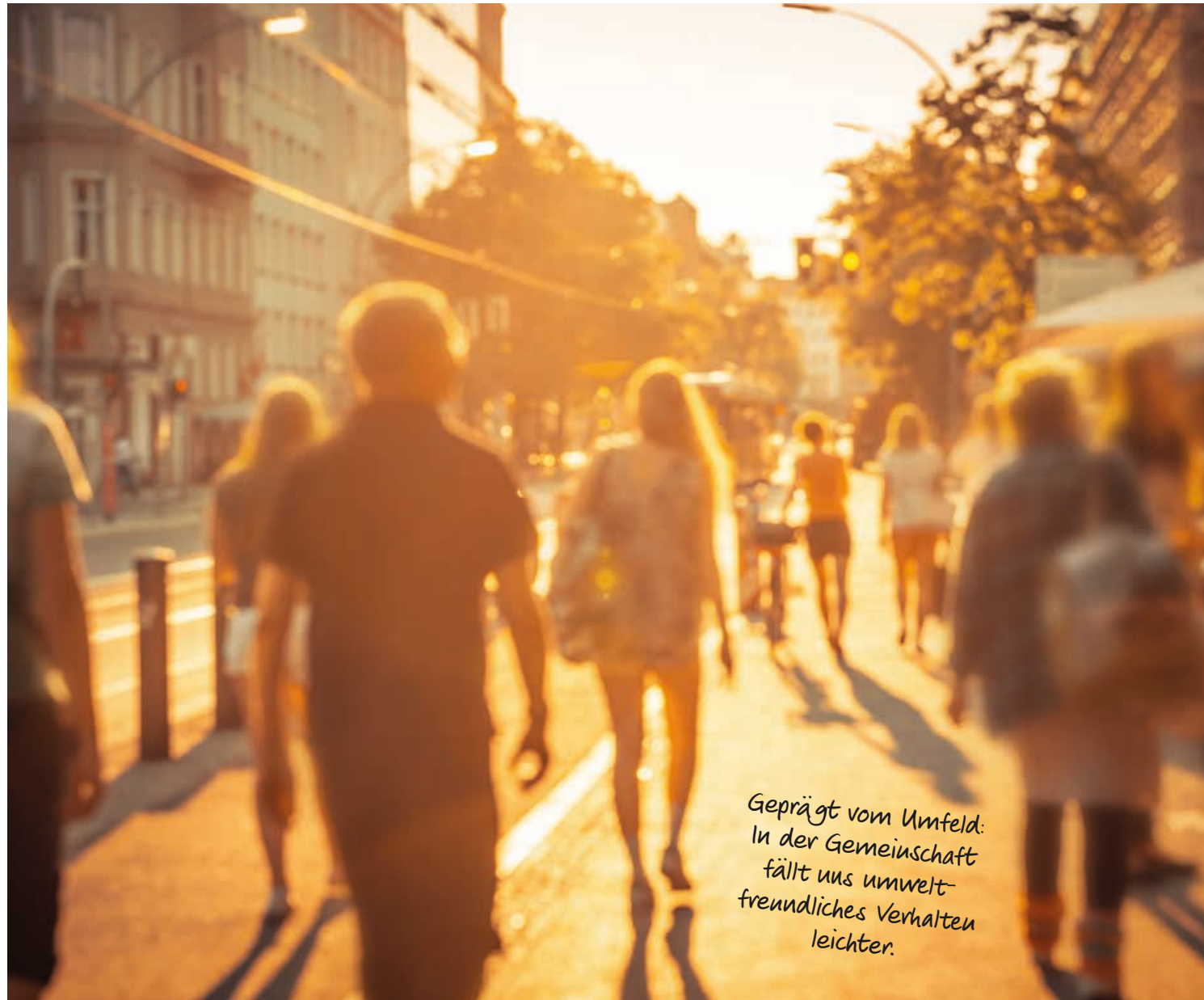


Gut fürs Klima, gut für mich

Die Fakten über den Klimawandel liegen auf dem Tisch – und sind zunehmend spürbar. Warum wir uns manchmal trotzdem schwertun, umwelt- und klimabewusst zu handeln, erklärt Umweltpsychologin Isabella Uhl-Hädicke.



*Geprägt vom Umfeld:
In der Gemeinschaft
fällt uns umwelt-
freundliches Verhalten
leichter.*

alverde: Wir wissen viel über den Klimawandel und seine Folgen. Warum fällt es uns so schwer, etwas dagegen zu tun?

Isabella Uhl-Hädicke: Der Klimawandel ist ein vielschichtiges und schwer greifbares Thema – so etwas kann Unsicherheiten und Ängste auslösen. Wenn ein Mensch das Gefühl hat, keine Kontrolle über eine Situation zu haben, kann er zu Ersatzhandlungen tendieren. Diese helfen, mit der Situation umzugehen und sie gefühlt wieder unter Kontrolle zu bekommen. Sich zu sagen, das sei doch

*„Wenn ich mehr
Rad fahre, hat das
eben nicht nur
Vorteile fürs Klima.“*

alles nicht so schlimm, ist eine mögliche Reaktion. Außerdem lassen wir uns stark von Verhaltensweisen leiten, die wir in unserem Umfeld beobachten. Diese sozialen Normen haben einen extremen Einfluss auf unser Verhalten. Das Klimathema ist durch Fridays for Future zwar seit einigen Jahren sehr präsent und einige klimafreundliche Verhaltensweisen inzwischen gesellschaftlich akzeptierter. Aber prinzipiell ist unser Lebensstil noch klimaschädigend ausgerichtet. Wenn ich beispielsweise beobachte, dass ein Großteil meiner Familie, Freundinnen und Freunde mit dem Auto fährt, Flugreisen unternimmt oder sich nicht hauptsächlich pflanzenbasiert ernährt, führt das dazu, dass ich mich genauso verhalte.

Ich ändere mein Verhalten also nur, wenn andere es auch tun?

Wie sich die Menschen in meinem Umfeld verhalten, hat jedenfalls einen großen Einfluss darauf. Dazu ein Beispiel aus dem Corona-Alltag, das ich recht spannend finde: Am Anfang war es seltsam, Masken zu tragen. Dann machten es alle und plötzlich war es Gewohnheit und hat sich normal angefühlt. Wenn ich sehe, dass die anderen die Maßnahmen unterstützen, werde ich das auch eher tun.

Was können wir noch aus unserem Verhalten während der Corona-Pandemie für den Umgang mit dem Klimawandel lernen?

Die wichtigste Erkenntnis: Verhalten kann schnell geändert werden, aber es braucht die politischen Rahmenbedingungen. Das gilt genauso für den Klimaschutz. Ohne politische Maßnahmen wird das 1,5-Grad-Ziel eher schwer zu erreichen sein. Beim Klimawandel wie bei Corona kann man deutlich sehen, dass der Mensch sich schwertut, mit Unsicherheiten und Ängsten umzugehen. Ich kann entweder akzeptieren, dass wir uns gerade in einer unsicheren Situation befinden und dass sich Wissenschaft und Wissen weiterentwickeln. Das kann bedeuten, dass Sachverhalte, die wir im März noch angenommen haben, im Juli widerlegt wurden. Oder ich wende mich Verschwörungstheoretikerinnen und -theoretikern zu, die scheinbar einfache Lösungen bieten. Und das hilft mir, meine Angst zu lösen.

Wie kann ich so über Klimaschutz sprechen, dass keine Abwehrhaltung, sondern ein konstruktiver Austausch entsteht?

Es ist wichtig, mein Gegenüber in seiner Lebenswelt abzuholen und seine individuellen Wertvorstellungen einzubeziehen, um es zu einem umweltfreundlichen Verhalten zu motivieren. Auch hilft es, Themenbereiche herauszugreifen und hervorzuheben, was jeder Einzelne konkret davon hat.

*„Menschen mit
umweltfreundlichem
Lebensstil haben eine
höhere Lebensqualität.“*

Wenn ich mehr Rad fahre, hat das eben nicht nur Vorteile fürs Klima, sondern auch für meine Gesundheit und meinen Geldbeutel. Eine zweite Strategie ist es, auf das soziale Umfeld zu setzen und aufzuzeigen, dass es für viele Menschen schon normal ist, sich für die umweltfreundliche Option zu entscheiden – etwa, wenn es um den Kauf nachhaltiger Produkte geht. Greifen



ISABELLA UHL-HÄDICKE

IST UMWELTPSYCHOLOGIN AN DER UNI SALZBURG. SIE ERFORSCHT DAS THEMA KLIMAKOMMUNIKATION UND WAS MENSCHEN DAZU BEWEGT, UMWELTBEWUSST ZU HANDELN.

immer mehr Personen zu verpackungs- oder plastikfreien Alternativen, fällt es mir leichter, dies auch zu tun.

Spaß versus Verzicht: Warum hat klimabewusstes Verhalten ein eher schlechtes Image?

Weil die beängstigenden Seiten des Klimawandels im Vordergrund stehen. Wir sollten stattdessen aufzeigen, welche Chancen es mit sich bringt, wenn wir beispielsweise unser Mobilitätsverhalten ändern oder Städte neu denken, die nicht mehr von Straßen dominiert sind. Während Menschen, die noch nicht viel Erfahrung mit umweltfreundlichem Verhalten haben, eher glauben, auf etwas verzichten zu müssen, ist das bei Personen mit einem umweltfreundlichen Lebensstil meistens nicht der Fall. Die Forschung zeigt: Sie haben ein deutlich höheres Wohlbefinden und eine höhere Lebensqualität. Und das ist es doch, was wir anstreben. ●