

Katharina Ehmann

# In 4 Schritten zu mehr Selbstwirksamkeit

26. Oktober 2018

**Ja, jeden Tag die Welt zu retten ist anstrengend. Dieser Text hilft dir dranzubleiben.**

Im Oktober 2018 war es mal wieder soweit: Mahnende Überschriften warnen in apokalyptischem Ton vor dem Klimakollaps, der laut dem neuen UN-Weltklimabericht <sup>#1</sup> noch schneller kommen wird als erwartet. Nichts Neues eigentlich – außer dass die Wissenschaftler nun (endlich) den Panikknopf gedrückt haben. <sup>#2</sup> Als ich mich durch die Nachrichten klicke, fühle ich mich trotzdem fassungslos, schockiert – und gleichzeitig resigniert.

»Als ob das jetzt was ändert«, schießt es mir durch den Kopf. Denn meine Zuversicht beim Mammutprojekt »ökologischer Wandel« ist gedämpft angesichts der Klimawandelleugner, <sup>#3</sup> Wirtschaftslobbyisten und einer bequemen Masse von »Weiter so«-Menschen. Im Kampf gegen die ungreifbare Bedrohung durch den menschengemachten Klimawandel <sup>#4</sup> ist es leicht, sich wie ein Sandkorn zu fühlen, das zwischen immer neuen Herausforderungen zu Staub zerrieben wird.

Nach einigen weiteren Weltuntergangsüberschriften spüre ich dann eine Mischung aus Wut und Motivation in mir aufkommen. Ein »Jetzt erst recht!«-Gefühl köchelt in mir hoch.

Und so stehe ich wieder mal vor der Frage: Wie mache ich weiter? #5

Umweltschutzorganisationen sind so zahlreich wie die Bereiche, in denen ich mich »bessern« kann: Zero Waste, #6 pflanzliche, #7 saisonale und regionale Ernährung, Minimalismus, Slow Fashion ... #8 Allein die Auswahl kann überfordern und lähmen.

Habe ich erst einmal angefangen, sehe ich immer mehr ökologische Baustellen. Da ist es nicht verwunderlich, wenn wir uns manchmal überrollt fühlen. Aufgeben will ich aber nicht! Denn Nichtstun ist für mich – und viele andere – keine Option.

Wie schaffe ich es, mich und andere zu Nachhaltigkeit zu *empowern*? Wie schaffen wir es, dranzubleiben?

## Erkenntnis Nummer 1: »Ich kann das!«

Ich spreche mit Karen Hamann, Umweltpsychologin und Autorin des Handbuchs »Psychologie im Umweltschutz«. #9 Sie rät: »Es ist wichtig, sich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen. Wut kann ja zum Beispiel eine aktivierende Kraft sein.« #10

Die Umweltpsychologin betont aber auch, dass wir die moralischen Urteile, die unangenehme Gefühle wie Angst, Trauer und Schuld verursachen, meist erst wirklich zulassen können, wenn wir wissen, wie wir ihnen etwas entgegensetzen können. Der Schlüssel dabei ist, »sich selbstwirksam zu fühlen«.

Selbstwirksamkeit ist zunächst ein sperriges Wort. Dabei erleben wir es tagtäglich: Wenn ich mir etwa vornehme, mein Fahrrad selbst zu reparieren, und das Rad mithilfe zweier Youtube-Tutorials und nach einigem Fluchen tatsächlich wieder rund läuft. Wenn ich den Vortrag auf Spanisch meistere oder endlich 50 Seilsprünge am Stück schaffe, ohne zu stolpern. Selbstwirksamkeit erleben bedeutet einfach, die Erfahrung zu machen, dass wir mit einem bestimmten Verhalten »etwas schaffen«

Katharina Ehmann

In 4 Schritten zu mehr Selbstwirksamkeit  
[perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF](https://perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF)

können.

Beim großen Thema Umweltschutz hat Selbstwirksamkeit aber noch eine weitere Facette: »Was im Umweltschutz besonders wichtig ist, ist das Gefühl, dass man als Individuum etwas zum Klimaschutz beitragen kann, also dass das eigene Verhalten einen Unterschied macht«, erklärt Karen Hamann. *Self-efficacy* <sup>#11</sup> nennen Psychologen diese Überzeugung, mit dem eigenen Verhalten etwas Größeres zu bewirken. Konkret bedeutet das: Es ist eine Sache, mir zuzutrauen, ein Gericht zu kochen, das vegetarisch ist und gut schmeckt. Eine ganz andere Sache ist es, zu verinnerlichen, dass ich dadurch etwas für das Klima tue.

Dabei entscheidet Selbstwirksamkeit nicht allein darüber, ob wir unser Verhalten ändern – da spielen auch soziale Normen, Gewohnheiten und unsere persönliche Kosten-Nutzen-Rechnung mit. Doch Selbstwirksamkeitserwartungen spielen daneben eine zentrale Rolle, die wir beeinflussen können.

Meine nächste Frage lautet also: Wie bauen wir Selbstwirksamkeit auf? Wann fühlen wir uns selbstwirksam? Auch wenn die Forschung hier noch in den Kinderschuhen steckt, gibt es laut Karen Hamann Elemente, die unser Gefühl stärken, etwas schaffen zu können: Wir brauchen Erfolgserlebnisse, Feedback, positive Gefühle, Gemeinschaft und das »richtige« Wissen. Aber alles der Reihe nach.

## Erkenntnis Nummer 2: Wissen ist gut – aber eben nicht alles

Um überhaupt etwas anzugehen, müssen wir die Probleme kennen und verstehen. Doch ab einem gewissen Punkt hilft es nur wenig, immer neue Analysen über die Schwerfälligkeit der Klimapolitik zu konsumieren. Das schürt nur unnötige Angst <sup>#12</sup> und Hoffnungslosigkeit.

Ein weiterer Schritt ist nötig, damit wir sowohl emotional als auch praktisch mit dem Wissen über Probleme umgehen können. Wir brauchen

*Katharina Ehmann*

In 4 Schritten zu mehr Selbstwirksamkeit  
[perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF](https://perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF)

sogenanntes Handlungswissen, das uns Antworten auf folgende Fragen gibt: Wie kann ich meinen Teil beitragen, um die Herausforderungen anzugehen? Und welches Verhalten bringt am meisten?

Gerade Letzteres wird oft unterschätzt. Denn wenn jemand etwa CO<sub>2</sub> einsparen möchte, ist es nicht so schlimm, abends mal versehentlich das Licht angelassen zu haben. Viel wirksamer ist es, zu Ökostrom zu wechseln oder zu überlegen: »Brauche ich wirklich so viel Wohnfläche?!« #13

Zu wissen, wie effektiv eine bestimmte Verhaltensänderung ist, kann mir also dabei helfen, zu entscheiden, womit ich anfangen. Denn damit entsteht ein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit.

Aber es braucht noch mehr, damit ich mein Handlungswissen auch wirklich in die Tat umsetze.

## **Erkenntnis Nummer 3: Jeder macht einen Unterschied!**

Eine enorme Herausforderung bei ökologischen Problemen ist die nur schwer erkennbare Kausalität. Anders gesagt: Was unser lokales Verhalten global und ökologisch alles anrichtet, ist nur schwer zu durchschauen – genau diese Undurchschaubarkeit hat uns die Klimaherausforderung ja erst beschert.

Im Umkehrschluss spüren wir positive Veränderungen oft nicht. Dass ich etwa durch einen fleischfreien Montag CO<sub>2</sub> einspare, weiß ich. Wie viel und was das bedeutet, aber nicht – damit fehlt ein unmittelbares Erfolgserlebnis wie beim Rad, das wieder fährt, oder dem spanischen Vortrag, für den ich mit einer lebhaften Diskussion belohnt werde.

Und damit kommen wir zur dritten Erkenntnis, die wichtig ist, damit wir nicht einfach nur loslegen, sondern neues Verhalten auch beibehalten: (positives) Feedback.

*Katharina Ehmann*

In 4 Schritten zu mehr Selbstwirksamkeit  
[perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF](https://perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF)

Gerade beim Umweltschutz ist das wichtig, denn richtiges Verhalten ist hier anfangs oft anstrengend, umständlich oder sogar unangenehm, weil es gegen geltende soziale Normen verstößt. Wie aber kann ich mein auf kurzfristige Belohnung ausgerichtetes Gehirn austricksen und mich für »das Richtige« belohnen?

- > **Den Blick verändern:** »Öko-Apps« oder CO<sub>2</sub>-Rechner <sup>#14</sup> können etwas Unsichtbares individuell ablesbar machen. Damit erkenne ich die Auswirkungen meines Handelns besser. Karen Hamann erklärt, dass es außerdem durchaus Bereiche gibt, in denen Veränderungen leichter erkennbar sind, wie zum Beispiel beim Plastikkonsum. <sup>#15</sup> Ich kann mir zum Beispiel vornehmen, mit meiner Familie nur einen Plastiksack innerhalb der nächsten 2 Wochen zu füllen.
- > **Ziele klug setzen:** Viele Studien zeigen, <sup>#16</sup> dass herausfordernde (und dabei natürlich realistische) Ziele am ehesten zu Erfolg führen. Außerdem hilft es, das Ziel möglichst konkret und positiv zu formulieren. Also statt »Ich möchte diese Woche weniger Fleisch essen.« <sup>#17</sup> eher »Ich werde diese Woche Montag, Mittwoch und Freitag vegetarisch essen.« <sup>#1</sup>
- > **Erinnere dich an dein »Warum«:** Karen Hamann berichtet, dass eine »Vision« dabei hilft, <sup>#18</sup> Selbstwirksamkeit zu erleben. So könnte ich öfter meine Werte reflektieren, <sup>#19</sup> die mich zu meinem Umweltschutzvorhaben geführt haben.
- > **Gewohnheiten nutzen:** Neue Gewohnheiten <sup>#20</sup> entstehen nicht von heute auf morgen – es dauert 18–254 Tage, um sie zu etablieren. Mein Ziel muss also sein, mein neues Verhalten in eine automatische Routine zu verwandeln.

Eine Warnung hat Karen Hamann aber auch: »Vorsicht bei Belohnungen.« Nachhaltiges Verhalten kann »überschwappen« und sich positiv auf andere Bereiche auswirken. Genauso kann es aber auch zum umgekehrten Effekt kommen: Weil ich die letzten Wochen so wenig Fleisch gegessen habe, erlaube ich mir häufiger, bei Regen mit dem Auto

*Katharina Ehmann*

In 4 Schritten zu mehr Selbstwirksamkeit  
[perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF](https://perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF)

statt dem Rad zur Arbeit zu fahren. Ich belohne mich für das nachhaltige Verhalten mit anderen Annehmlichkeiten, die aber umweltschädigend sind. Psychologen kennen das als *Spillover- #21* oder *Rebound-Effekt*.

Genau deshalb sollten wir uns nachhaltiges Verhalten nicht als etwas vorstellen, das uns auf einem Konto gutgeschrieben wird. Stattdessen hilft es, Verhaltensweisen so zu gestalten, dass sie unsere Bedürfnisse – zumindest mittelfristig – ohne eine zusätzliche Belohnung befriedigen. Das vegetarische Essen ist also im besten Fall kein Verzicht, sondern eine neue Geschmackserfahrung und die Fahrt mit dem Rad verkaufe ich mir als Trainingseinheit (und vielleicht investiere ich in eine Secondhand-Regenjacke).

Diese Mühe würde mir noch viel leichter fallen, sagt Karen Hamann, wenn ich nicht allein versuchen würden, die Umwelt zu schützen, sondern gemeinsam mit anderen.

## Erkenntnis Nummer 4: Gemeinsam geht alles leichter

In einer Gemeinschaft geht Umweltschutz deutlich einfacher. Kein Wunder, denn gemeinsam bekommen und geben wir konkretes Feedback, teilen praktisches Wissen und positive Erfahrungen, begeistern uns schneller – und erleben uns so selbstwirksamer.

Wir schaffen durch das nachbarschaftliche Gartenprojekt, den Reparatur-Workshop und die Kohleausstiegdemo spürbare Erfolgserlebnisse – und fühlen uns so weniger als »einzelnes Sandkorn« und mehr als »globale Bewegung«.

Auch deshalb plädiert Karen Hamann dafür, Umweltschutz sozialer zu betrachten. Das muss nicht immer das Engagement bei Greenpeace sein – auch das vegetarische Mittagessen gemeinsam mit Kollegen erzeugt schon Gemeinschaft. Oder zusammen mit Freunden nicht in der Stadt, sondern auf dem Flohmarkt »shoppen« zu gehen.

*Katharina Ehmann*

In 4 Schritten zu mehr Selbstwirksamkeit  
[perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF](https://perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF)

Zusammen mit anderen ist es auch leichter zu lernen, mit Situationen sozialer Unsicherheit #22 umzugehen: So kann es mich zum Beispiel bestärken, zufällig eine Freundin zu begleiten, die beim Bäcker ihr Brot in einem eigenen Jutebeutel statt in einer Wegwerf-Papiertüte mitnehmen möchte und souverän, aber bestimmt mit der entnervten Reaktion des Bäckereiverkäufers umgeht.

Auch welchen Menschen oder Gruppen ich bei sozialen Medien folge, #23 hat einen indirekten Einfluss auf mein Verhalten: Werde ich regelmäßig mit den nachhaltigen Ideen und Routinen anderer Menschen konfrontiert, verschiebt sich meine Norm in eine nachhaltigere Richtung.

Und auch das Wichtigste gelingt gemeinsam leichter: **hartnäckig bleiben.**

Karen Hamann erinnert daran, dass wir den Einfluss von Minderheiten #24 nicht unterschätzen dürfen: »In Gesprächen, die ich mit Menschen aus dem Umweltschutz geführt habe, kommt raus, dass sie immer wieder dasselbe sagen müssen. Das ist natürlich anstrengend. Aber es hilft, sich zu erinnern: Minderheitenmeinungen breiten sich oft nicht direkt, sondern schleichend aus. Wenn man das Schild 5 Jahre hochhält, wird es irgendwann gelesen.«

Weitere Informationen zu dieser Förderung findest du [hier!](#)

## Zusätzliche Informationen

- \*1 Auch deswegen sind Herausforderungen wie die [»Vegan-Taste-Week«](#), die [»30-Day Minimalism Challenge«](#) oder das [»Project 333«](#) (Minimalismus für den Kleiderschrank) beliebt: Es gibt einen klaren Rahmen und ein Ziel, Regeln und Tipps, Zwischenschritte und meistens eine lebendige Community, die Rückhalt gibt. Die Hoffnung ist natürlich, dass es nicht bei der Challenge oder dem Projekt bleibt, sondern die Erfahrung den Lebensstil nachhaltig beeinflusst.

*Katharina Ehmann*

In 4 Schritten zu mehr Selbstwirksamkeit  
[perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF](https://perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF)

# Quellen und weiterführende Links

- #1 DIE ZEIT zum Bericht des Weltklimarats (2018)
  - <https://www.zeit.de/wissen/umwelt/2018-10/ipcc-bericht-klima-weltklimarat-1-5-grad-erwaermung-suedkorea>
  
- #2 Im Intelligencer: »The only thing that changed, this week, is that the scientists, finally, have hit the panic button.« (englisch, 2018)
  - <http://nymag.com/intelligencer/2018/10/un-says-climate-genocide-coming-but-its-worse-than-that.html>
  
- #3 Maren Urner begibt sich auf eine Reise durch den Kopf des  »Klimaskeptikers«  
<https://perspective-daily.de/article/89>
  
- #4 Maren Urner und Han Langeslag zeigen hier: »Um diese Entscheidung  kommst auch du nicht mehr herum!«  
<https://perspective-daily.de/article/391>
  
- #5 Felix Austen fragt sich, wie wir Handeln und Ideale unter einen Hut  bekommen  
<https://perspective-daily.de/article/377>
  
- #6 Maren Urner spricht mit Bea Johnson. Der Müll, den sie in einem Jahr  produziert, passt in ein Einmachglas  
<https://perspective-daily.de/article/97>
  
- #7 Maren Urner serviert dir das Menü zur Weltrettung   
<https://perspective-daily.de/article/182>

*Katharina Ehmann*

In 4 Schritten zu mehr Selbstwirksamkeit  
[perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF](https://perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF)

- #8** Julia Stürzl über die befreiende Leere im Kleiderschrank  
 <https://perspective-daily.de/article/88>
- #9** Das Handbuch zum kostenlosen Download als PDF  
- <https://www.wandel-werk.org/Handbuch.html>
- #10** Maren Urner und Vito Avantario erklären, dass wir nur mutig sein können,  
 wenn wir Angst zulassen  
<https://perspective-daily.de/article/36>
- #11** Der kanadische Psychologe Albert Bandura hat das Konzept schon 1977  
 entwickelt  
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.315.4567&rep=rep1&type=pdf>
- #12** Maren Urner erklärt, was gegen Angst hilft  
 <https://perspective-daily.de/article/47>
- #13** Chris Vielhaus erklärt, wie wir die Wohnungsnot beenden  
 <https://perspective-daily.de/article/630>
- #14** Der ökologische Fußabdrucktest von »Brot für die Welt«  
- <https://www.fussabdruck.de/fussabdrucktest/#/start/index/>
- #15** Felix Austen erklärt hier, dass wir uns mit unserem Plastikkonsum  
 versöhnen müssen – sonst leben wir bald auf einer Müllhalde  
<https://perspective-daily.de/article/495>
- #16** Hier findest du eine ausführliche Zusammenfassung psychologischer  
 Erkenntnisse zu Zielsetzung und Motivation (englisch, 2002, PDF)  
[http://med.stanford.edu/content/dam/sm/s-spire/documents/PD.locke-and-latham-retrospective\\_Paper.pdf](http://med.stanford.edu/content/dam/sm/s-spire/documents/PD.locke-and-latham-retrospective_Paper.pdf)
- #17** Felix Austen und Maren Urner schlachten 5 Mythen über falsches Fleisch  
 <https://perspective-daily.de/article/379>

*Katharina Ehmann*

In 4 Schritten zu mehr Selbstwirksamkeit  
[perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF](https://perspective-daily.de/article/656/i7zpUiYF)

- #18** Der WWF schreibt hier über die Bedeutung von Werten, um eine  
- Umweltidentität aufzubauen (englisch, 2009, PDF)  
[http://assets.wwf.org.uk/downloads/meeting\\_environmental\\_challenges\\_\\_\\_the\\_role\\_of\\_human\\_identity.pdf](http://assets.wwf.org.uk/downloads/meeting_environmental_challenges___the_role_of_human_identity.pdf)
- #19** 9 Gebote für eine bessere Zukunft  
 <https://perspective-daily.de/article/552>
- #20** Maren Urner erklärt, wie wir mit Gewohnheiten brechen – und neue  
 aufbauen  
<https://perspective-daily.de/article/6>
- #21** Eine Zusammenfassung der Forschung zu Spillover-Effekten im Bereich  
- Umweltschutz (englisch, 2014, PDF)  
[http://wss.princeton.edu/system/files/research/documents/Positive%20and%20Negative%20Spillover\\_Global%20Environmental%20Change.pdf](http://wss.princeton.edu/system/files/research/documents/Positive%20and%20Negative%20Spillover_Global%20Environmental%20Change.pdf)
- #22** Juliane Metzker glaubt: Unsicherheit erleben ist sinnvoll  
 <https://perspective-daily.de/article/647>
- #23** Die 15-jährige Schwedin Greta Thunberg engagiert sich öffentlich für den  
- Klimaschutz und schwänzt dafür die Schule  
<https://twitter.com/GretaThunberg/status/1054776525017493506>
- #24** »80% der Menschen interessieren sich einen Scheiß für irgendwas und  
 machen alles mit«, sagt der Sozialpsychologe Harald Welzer im Interview  
mit Felix Austen und Maren Urner  
<https://perspective-daily.de/article/596>