



Quelle: rawpixel via Unsplash

# Wie kann ich mit BNE das Konsum- und Ernährungsverhalten verändern?

## 8. Runder Tisch BNE Brandenburg: Wir.Machen.Praxis – BNE in Brandenburg

**Psychologische Grundlagen**  
**Konsum- und Ernährungsverhalten**



# Persönliche ökologische Norm & Werte

Persönliche ökologische Norm: persönliche Verpflichtung, sich nachhaltig zu verhalten

## Problembewusstsein

→ Problembewusstsein vermitteln

**Wertetheorie** (Schwartz) Wie wichtig ist mir...

...mein eigener Nutzen?

→ **egoistische** Werte

...der Nutzen für andere Menschen?

→ **altruistische** Werte

...der Nutzen für die Natur? → **biosphärische W.**

## Verantwortungsgefühl

→ nachhaltige Werte vermitteln

→ Selbstaufmerksamkeit & bewusstes Handeln fördern

→ Kognitive Dissonanz (von Werten abweichendes Verhalten) nutzen

## Selbstwirksamkeit (Vertrauen in Fähigkeiten)

→ Handlungsoptionen & Effektivität aufzeigen

→ Kompetenzen trainieren (→ Handlungswissen)

Quelle: Hamann et al. 2016



# Soziale Normen

Regeln & Standards, von vielen befolgt, ohne Gesetze

**Subjektive Normen:** Annahmen über Erwartungen von uns wichtigen Menschen

**Soll-Normen:** moralische Regeln über Verhalten nach Meinung anderer  
zeigen von Gruppe anerkanntes/missbilligtes Verhalten

**Ist-Normen:** spiegeln tatsächliches Verhalten wider  
zeigen bewährtes Verhalten

Soll- und Ist-Normen können genutzt werden, wenn sie für nachhaltiges Verhalten sprechen. Achtung: Manipulationsgefahr! Vorbilder einsetzen

Quelle: Hamann et al. 2016



# Gewohnheiten

über Jahre erworbenes Skript bewährter Verhaltensweisen (35-53% )

unbewusst, häufig, stabil, automatisch, erfolgreich

„**Mentale Infrastrukturen**“ (Welzer 2011)

Vorstellungen vom unendlichen Wachstum historisch tief verinnerlicht; prägen  
Wünsche, Denken, Handeln & Fühlen

## Ablegen von Gewohnheiten

- Veränderungsabsichten äußern, Prompts verwenden
- kurzzeitige Veränderung & Ausprobieren neuer Verhaltensweisen nutzen
  - positive Erfahrung: langfristige Verhaltensänderung
- leichter in Phasen großer Umbrüche

Quelle: Hamann et al. 2016



**Positive:** Freude, Hoffnung, Interesse, Liebe etc. fördern Offenheit & Kreativität, ermutigen zum Handeln

- Soziale Gruppen: Zugehörigkeit, Anerkennung, Unterstützung
- Gemeinsam essen: Geborgenheit, Wärme, positive Grundstimmung
- Humor & Geschichten: Entspannung, Identifikation, Motivation

**Negative:** Wut, Trauer, Angst etc. führen zu Fokussierung auf Problem

- Hilflosigkeit, Ohnmacht; kein Handeln

**Bewältigungsstrategien:** (i) problemorientiert: aktive Problemlösung

(ii) emotionsorientiert: Gleichgültigkeit, Rechtfertigung, Verleugnung

- Selbstwirksamkeit fördern → glaubwürdige Aussagen → kleine Dosen
- Emotionen Raum geben → positive Alternativen suchen

Quelle: Hamann et al. 2016

**Wo können verschiedene  
Bildungskonzepte ansetzen?  
„Geschichten des Gelingens“**

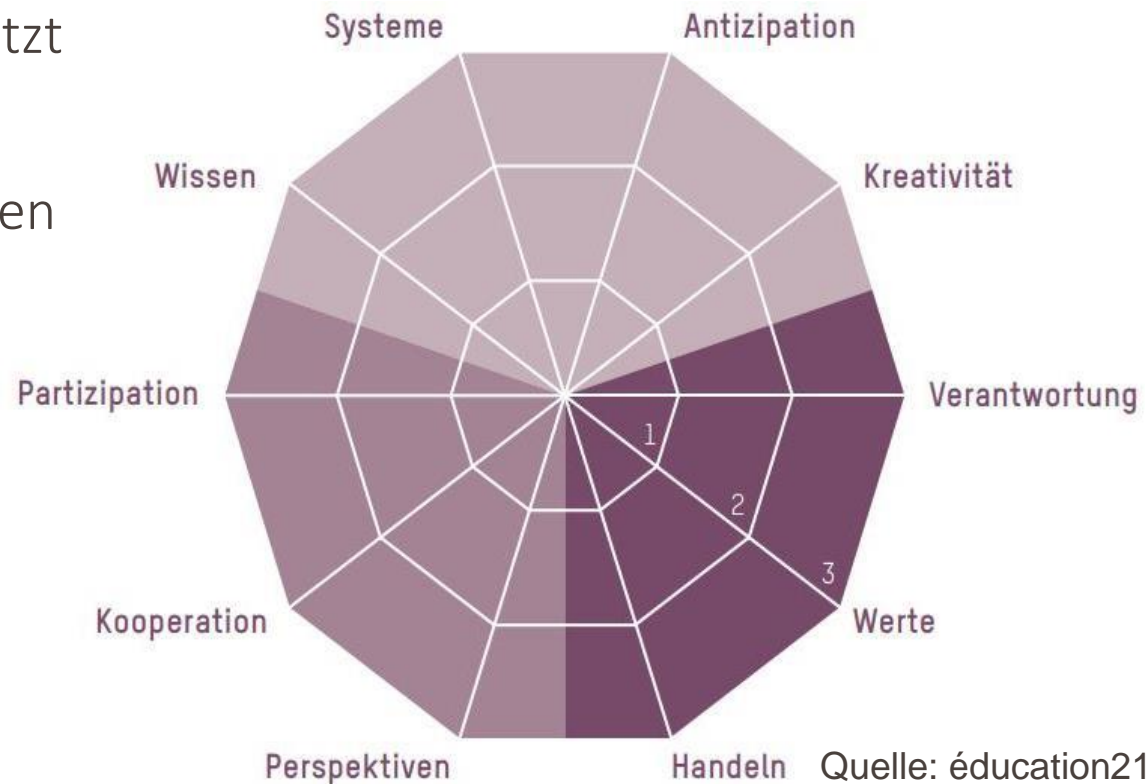


**Befähigungsansatz:** Kompetenzen vermitteln, die für Beteiligung an ökologisch, sozial und wirtschaftlich nachhaltigen Entwicklung nötig sind (éducation21)

Komponenten: **Kennen** (Wissensvermittlung), **Bewerten** (Reflexion), **Handeln**

**Gestaltungskompetenz**, z.B. vernetzt denken, Perspektiven wechseln, eigene & fremde Werte reflektieren

**Methoden:** situiertes Lernen; partizipative Methoden; klarer Alltags- & Lebensweltbezug; Praxis- & Erfahrungsorientierung; „Whole Institution Approach“ (Brock et al. 2017)





# Bildung für nachhaltige Entwicklung **Beispiel**



Klima-Kochwerkstatt (NAHhaft KlimaTeller)

Zielgruppe: Auszubildende Hauswirtschaft & Gastgewerbe

Kennen: Was macht klimafreundliches Gericht aus?

Bewerten: TN diskutieren CO<sub>2</sub>-Bilanz Gerichte

Handeln: TN verbessern Klimabilanz der Gerichte und bekommen dazu CO<sub>2</sub>-Rechner vorgestellt

(Kennen); TN bereiten klimafreundliche Gerichte zu

**Gestaltungskompetenzen:** Wissen & Perspektiven aufbauen; gemeinsam (vorausschauend) planen & handeln; eigene Leitbilder reflektieren; Zielkonflikte erkennen & reflektieren; Risiken & Gefahren erkennen & abwägen



Quelle: rawpixel via Unsplash



Quelle: Allison McPhee via Unsplash

# Transformative Bildung Steckbrief



Stammt aus Erwachsenenbildung (vgl. Freire, Mezirow, Koller)

Erlernte Bedeutungsperspektiven prägen Denken & Handeln

→ transformatives Lernen beinhaltet tiefen **strukturellen Wandel**

1. **Krise/Irritation** → Infragestellen bisheriger Bedeutungsperspektiven, Paradigmenwechsel individueller Erfahrungsinterpretation
2. **Selbstreflexion** & kritischer **Austausch** auf Augenhöhe
3. Neue Bedeutungsperspektiven **erproben**, festigen, in soziales Umfeld **integrieren** → Engagement für Transformation der Gesellschaft

**Methoden:** erfahrungs- & problembasiertes Lernen; Rolle der Lehrenden als Coaches; Wechselspiel zwischen Aktion & Reflexion; Fokus auf Lehr-/Lernbeziehungen & Lernorte

Quellen: Singer-Brodowski 2016; Getzin & Singer-Brodowski 2016

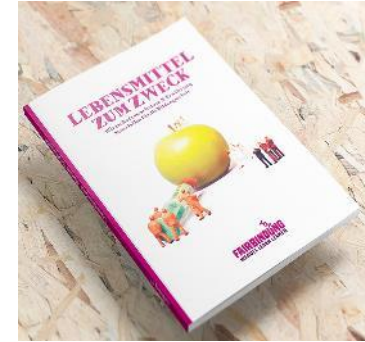
# Transformative Bildung **Beispiel**



Feld-Markt-Teller-Tonne (FairBindung e.V. & Konzeptwerk Neue Ökonomie e.V.)

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Irritation: Bilder unseres Ernährungssystems (Wertschöpfungskette: Produktion, Verteilung, Konsum, Entsorgung)



Reflexion & Austausch: Stille Diskussion, Kleingruppenarbeit, Präsentation & Diskussion

Neue Bedeutungsperspektiven (erproben): Alternative Ansätze und Möglichkeiten entlang der Produktionskette?

→ Ausprobieren



Quelle: FairBindung e.V.

# Umweltbildung Plus Steckbrief



Konzept aus der Schweiz, Elemente aus der Tiefenökologie; vier Dimensionen:

**Achtsamkeit:** klare Aufmerksamkeit & Präsenz,  
Wahrnehmen mit allen Sinnen ohne Bewerten → Basis  
für Achtsamkeit gegenüber Mitmenschen & Umwelt

**Systemdenken:** ergänzt Wissensvermittlung, betrachtet  
Wechselwirkungen, Veränderungen, Dynamiken

**Emotionen:** angenehme & unangenehme Emotionen  
als „Quelle von Lebensenergie & Motivation“  
→ Wahrnehmen, Zulassen und Ausdrücken

**Handeln:** persönliches, sinnstiftendes Handeln  
→ Verantwortungsbewusstsein & Selbstwirksamkeit



Quelle: Umweltbildung Plus

# Umweltbildung Plus Beispiel

Frühling erleben

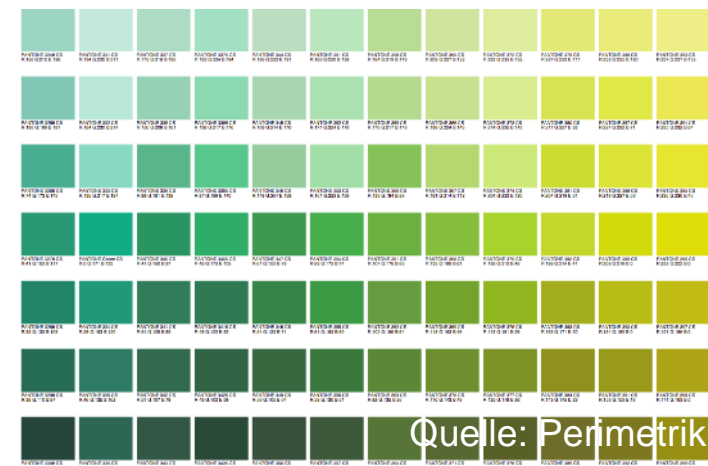
Zielgruppe: 3.-6. Klasse

**Achtsamkeit:** Sinneswahrnehmung, z.B. „Es grünt so grün“: Sammeln von Kräutern in verschiedenen Grüntönen, mit Farbkarten vergleichen

**Systemdenken:** Perspektivwechsel, z.B. „Ein Tag im Leben einer Löwenzahnpflanze auf der Wiese“: Geschichten in der Ich-Form schreiben

**Emotionen:** Pflanzen als Lebensspender, z.B. „Ganz ohne Pflanzen?“ und „Dankbarkeitsspaziergang“

**Handeln:** Kräuter mit Bestimmungskarten sammeln und „Frühlingskräutersuppe“ zubereiten





# Wo können verschiedene **Bildungskonzepte** ansetzen?

Persönliche ökologische Norm & Werte

→ Problembewusstsein



BNE: Kennen; Wissen & Perspektiven aufbauen



TB: Irritation durch Information



U+: Systemdenken, Emotionen

→ Verantwortungsgefühl



BNE: Bewerten; Zielkonflikte berücksichtigen



TB: Reflexion & Austausch



U+: Achtsamkeit, Emotionen

→ Selbstwirksamkeit



Alle: Handeln, Erproben

Gewohnheiten



BNE: Bewerten/Handeln; sich & andere motivieren können, aktiv zu werden



TB: neue Bedeutungsperspektiven erproben



U+: Handeln

Emotionen



BNE: Handeln (positiv)



TB: Reflexion & Austausch



U+: Emotionen, Handeln

**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!**

# Literatur

- BMUB – Die Bundesregierung (2017): Nationales Programm für nachhaltigen Konsum. Gesellschaftlicher Wandel durch einen nachhaltigen Lebensstil. Berlin
- Brock, A.; Grapentin, T; de Haan, G.; Kammertöns, V.; Otte, I.; Singer-Brodowski, M. (2017) „Was ist gute BNE?“ – Ergebnisse einer Kurzerhebung. Institut Futur, Freie Universität Berlin.
- Freire, P. (1971): Pädagogik der Unterdrückten. Bildung als Praxis der Freiheit. Kreuz Verlag, Stuttgart.
- Getzin, S.; Singer-Brodowski, M. (2016): Transformatives Lernen in einer Degrowth-Gesellschaft. In: SOCIENCE - Journal of Sci-ence-Society Interfaces (01/2016). S. 33-46.
- Gugerli-Dolder, B.; Frischknecht-Tobler, U.; Eugster Ingold; A. (2015) Umweltbildung Plus: Bausteine zu einer Bildung für nachhaltige Entwicklung: Praxisbuch. Schaffhausen: Schubi Verlag
- Hamann, K.; Baumann, A.; Löschinger, D. (2016): Psychologie im Umweltschutz. Handbuch zur Förderung nachhaltigen Handelns. München: oekom Verlag.
- Koller, H.-C. (2012) Bildung anders denken. Einführung in die Theorie transformatorischer Bildungsprozesse. Stuttgart: Kohlhammer
- Mezirow, J. (1997): Transformative Erwachsenenbildung. Schneider Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler.
- Singer-Brodowski, M. (2016) Studierende als GestalterInnen einer Hochschulbildung für nachhaltige Entwicklung. Berlin: Berliner Wissenschaftsverlag
- UNESCO (2014): Roadmap zur Umsetzung des Weltaktionsprogramms „Bildung für nachhaltige Entwicklung“.
- Welzer, H. (2011): Mentale Infrastrukturen. Wie das Wachstum in die Welt und in die Seelen kam. Berlin: Heinrich Böll Stiftung.