

Pressemitteilung**SRH Hochschule in Nordrhein-Westfalen****Andre Hellweg**

19.10.2023

<http://idw-online.de/de/news822543>Schule und Wissenschaft, Studium und Lehre
Gesellschaft, Psychologie, Umwelt / Ökologie
überregional**Das schlechte Klimagewissen - SRH-Psychologin im Interview**

Warum plagt klima- und umweltbewusste Menschen manchmal das schlechte Gewissen, wenn sie sich mal nicht vorbildlich nachhaltig verhalten? Wie lässt sich konstruktiv damit umgehen? Zu diesem aktuellen Thema wurde die Prorektorin und Psychologin, Prof. Dr. Sabrina Krauss an der SRH Hochschule Nordrhein-Westfalen von kugel zwei, dem Online-Magazin des WDR, interviewt. Das Magazin widmet sich der Frage, wie schon mit kleinen Veränderungen im Alltag das Leben auf der Welt positiv beeinflusst werden kann und wie wir besser miteinander statt gegeneinander leben können.

Im Interview sprach Prof. Krauss unter anderem über das schlechte Gewissen, das viele Menschen überkommt, wenn sie sich nicht so nachhaltig oder umweltbewusst verhalten, wie sie es sich eigentlich vorgenommen haben, also zum Beispiel vielleicht doch nicht mit dem Rad zur Arbeit gefahren sind. „Einzelne „Verstöße“ im eigenen Verhalten können wir milde betrachten, wenn wir uns sonst sehr umweltbewusst verhalten. Das aufkommende schlechte Gewissen erinnert uns an unsere Grundhaltung, das ist ja an sich eine gute Sache, wir sollten sie aber nicht zu stark gewichten. Niemand verhält sich nur konsistent und am Ende zählt die Summe unserer Verhaltensweisen und nicht eine einzelne Abweichung.“

"Eine weitere Herausforderung im Klimaschutz ist", so Prof. Krauss, "dass es am Himmel keine CO₂-Anzeige gibt, die anzeigt, wie viele Treibhausgase gerade eingespart wurden. Ohne eine solche Art von Feedback fehlt aber vielen der Ansporn, sich weiterhin umwelt- und klimabewusst zu verhalten. Wir Menschen brauchen Feedback, sonst entsteht der Eindruck, dass das eigene Verhalten am Ende doch gar nichts nützt." Dieses fehlende Feedback könne man aber kompensieren, indem man zum Beispiel mit Freunden über die eigenen CO₂-Einsparungen spricht und auf diese Weise dann positives Feedback bekommt, so Krauss.

Prof. Dr. Sabrina Krauss ermutigt dazu, sich auf die eigenen – wenn auch kleinen – Klimaschutzerfolge zu konzentrieren, statt den Fokus auf das Negative zu richten. „Um uns selbst als wirksam zu erleben, dürfen wir uns vor Augen führen, was wir alles schon geschafft haben“, so Krauss, das motiviere mehr und könne sogar andere anstecken.