

# Psychologie

## PSYCHOLOGIE – SCHWERPUNKT IN BERN

Das Ziel der Psychologie an der Universität Bern ist es, menschliches Erleben und Verhalten, deren Entwicklung im Laufe des Lebens sowie dafür massgebliche innere (z.B. Motive), äussere (z.B. soziale Normen), bewusste und unbewusste Kräfte zu beschreiben und zu erklären. Dazu nutzt sie empirische Methoden wie Erhebungen mittels Fragebogen, Interviews, Beobachtungen und Experimente.

### Welche Beziehungen hat die Psychologie zu Nachhaltigkeit und wie haben sich diese auf die Praxis ausgewirkt?

Der Versuch, den Menschen zu verstehen, ist eng verknüpft mit der Idee, auf ihn einzuwirken. Dies etwa zum Erhalt seiner mentalen und körperlichen Integrität, zur Heilung psychischen Leidens, zur Stärkung seiner Resilienz und Selbstwirksamkeit sowie zur sozialen Eingliederung. Unterschiedliche psychologische Themenbereiche leiten sich aus diesem emanzipatorischen Ansatz ab. Im Fokus der Angewandten Psychologie steht die Anwendung und Nutzbarmachung psychologischer Erkenntnisse in der Praxis mit dem Ziel, zur Weiterentwicklung und zum Wohlergehen der Gesellschaft, von Organisationen, Gruppen und Einzelpersonen beizutragen [1].

Der Diskurs zu einer Theorie der Nachhaltigkeit in der Psychologie knüpft an die relativ junge Teildisziplin Umweltpsychologie an. Sie erforscht die Wechselwirkungen zwischen Menschen und deren Umwelt [2], bspw. anhand der Fragestellung: Wie wirken sich Spaziergänge im Grünen auf das Wohlbefinden aus? Ausserdem untersucht sie den Zusammenhang zwischen der Umweltkrise und den Menschen als ihren Verursachenden, als Betroffene und potentielle Bewältigende [3]. In dieser Forschung finden eine Reihe von weiteren Teildisziplinen – wie Sozial-, Lern- und Wahrnehmungspsychologie – Anwendung. Neben der Analyse der Wahrnehmung und Beurteilung von Nachhaltigkeit tritt die Suche nach Möglichkeiten und Handlungsbedingungen auf, die individuelles und kollektives Erleben und Verhalten in Bereichen wie Konsum, Arbeitswelt oder Gesundheit nachhaltigkeitsorientiert fördern. Dies schliesst die Reflexion über das «Gute» für den Menschen,

die Menschheit und den Planeten Erde in der Positiven Psychologie mit ein [4]. Mit diesem emanzipatorischen, auch gesellschaftskritischen Ansatz vernetzen sich heute Akteure der Umweltpsychologie und widmen sich inter- und transdisziplinär den Anliegen zu Nachhaltigkeit und gerechter Entwicklung.

Die Psychologie kann auch in anderen Bereichen zu einer nachhaltigen Entwicklung beitragen. So kann die Klinische Psychologie helfen, mit Klima-Angst (climate anxiety) umzugehen und die Arbeits- und Organisationspsychologie können Aktivist\*innen dabei unterstützen, einen nachhaltigen gesellschaftlichen Wandel zu fordern. Gemeinsam mit «behavioural economics» kann die kognitive Psychologie herausfinden, welche Entscheidungslandschaften zu Entscheidungen für eine nachhaltige Entwicklung führen.

Eine übergeordnete Psychologie der Nachhaltigkeit ist allerdings noch wenig entwickelt [5]. Diese bedingt einen systemischen Zugang mit enger Verbindung von Theorie und Praxis in inter- und transdisziplinärer Zusammenarbeit und Forschung. Der spezifisch-disziplinäre Beitrag der Psychologie dazu sind die fundierten Analyse- und Erhebungsmethoden. Psycholog\*innen können zuverlässig und valide Einstellungen, Motive und andere nicht direkt beobachtbare Phänomene erheben, Verhaltensänderungen messen oder institutionelle Veränderungen begleiten und evaluieren. Diese Kompetenzen sind zentral beispielsweise im Bestimmen von Indikatoren und Standards für die Evaluation von Nachhaltigkeit und dem Fortschritt in Richtung der SDGs.

### Beispiel: Förderung eines nachhaltigen Lebensstils durch eine Psychologie des sozio-ökonomischen Wandels

Eine Psychologie des sozio-ökonomischen Wandels befasst sich mit der Wahrnehmung, Erklärung und Förderung nachhaltigkeitsbezogener Themen und will für diese sensibilisieren; dies mit dem Ziel, nachhaltiges Verhalten zu steuern. Ein Beispiel bildet die psychologische Analyse und Inwertsetzung der Einflussfaktoren auf nachhaltiges Konsumverhalten [6,7], bei Fragen zu Ernährung, Mobilität, Gesundheit, Wohnen und Städtebau, Abfall oder Energie (**SDG 12**). Endogene Faktoren wie Einstellungen,

persönliche Werte, Selbstkonzept oder Wahrnehmung bilden dabei den individuellen Kern. Sie formen sich im Austausch mit exogenen Faktoren der sozialen Umwelt (soziale Normen und Beziehungen) und werden darüber hinaus beeinflusst vom strukturellen Rahmen der Kontextfaktoren (wie Verfügbarkeit, Anreizsysteme). Die Wechselwirkungen zwischen der individuellen, sozialen und strukturellen Sphäre beeinflussen Entscheidungen in Bezug auf die Umwelt. Die Psychologie legt in allen drei Sphären Ansatzpunkte zur Förderung umweltgerechten Verhaltens offen und überprüft vielfach auch experimentell entsprechende Interventionen. Beispiele sind geeignetes Produktdesign, Gewohnheitsänderungen/Habits [8], Umweltkampagnen, wirksame Anreize (z.B. Nudges [9]), Infrastruktur oder überzeugende Corporate Identity (**SDG 9**) und vor allem Umweltbildung (**SDG 3, SDG 4**). Die Psychologie befasst sich darüber hinaus mit den Bereichen Ethik, Glück, Solidarität, Identität, Suffizienz und Evaluation, um mit den daraus resultierenden Erkenntnissen einen Beitrag für eine gerechte Welt zu leisten (**SDG 10, SDG 16, SDG 17**).



### Beispiele zum Thema Nachhaltigkeit aus der Psychologie an der Universität Bern

Die Abteilung Gesundheitspsychologie befasst sich mit nachhaltigem Gesundheitsverhalten. Es geht einerseits z.B. um die Nutzung von Handys und gesunde Ernährung im europäischen Kontext, andererseits aber auch um die Entwicklungszusammenarbeit mit Projekten im globalen Süden.

Die Abteilung Soziale Neurowissenschaften und Sozialpsychologie forscht zu nachhaltigem Verhalten und dessen Ursprüngen im Gehirn. Die Forschungsergebnisse liefern bspw. Hinweise darauf, warum Menschen trotz ihrer

Besorgnis über die Folgen nicht-nachhaltigen Verhaltens dennoch ihr Verhalten nicht ändern, und hilft bei der Entwicklung von Interventionen, um nachhaltiges Handeln zu motivieren und zu stärken. Weitere Themen der Abteilung sind nachhaltige Karriere-Entwicklung und Burn-out.

An der Abteilung Consumer Behavior werden verschiedene Veranstaltungen zu nachhaltigem Verhalten und Verhaltensänderung (z.B. mittels «Social Marketing») angeboten.

#### Literatur

Letzter Zugriff auf URLs erfolgte am 28. Oktober 2022.

[1] ZHAW [Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften]. o.J. *Angewandte Psychologie – was ist das?* Zürich, Schweiz: ZHAW Psychologisches Institut. <https://www.zhaw.ch/de/psychologie/studium/#c92855>.

[2] Hellbrück J, Kals E. 2012. *Umweltpsychologie*. Basiswissen Psychologie. Wiesbaden, Deutschland: Springer VS.

[3] IPU Schweiz [Verein für Umweltpsychologie]. 2022. *Umweltpsychologie*. <https://www.umwelt-psychologie.ch/umweltpsychologie/>.

[4] Schmitt CT, Bamberg E. 2018. Einführung in den aktuellen Nachhaltigkeitsdiskurs: Relevanz, Begriff, Bezüge. In: Schmitt CT, Bamberg E (Hg.), *Psychologie und Nachhaltigkeit*. Wiesbaden, Deutschland: Springer Fachmedien, S. 3–13. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-19965-4\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-658-19965-4_1).

[5] Bamberg E, Schmitt CT. 2018. Perspektiven: Psychologie und Nachhaltigkeit oder Psychologie der Nachhaltigkeit? In: Schmitt CT, Bamberg E (Hg.), *Psychologie und Nachhaltigkeit*. Wiesbaden, Deutschland: Springer Fachmedien, S. 251–258. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-19965-4\\_21](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-19965-4_21).

[6] Gude M. 2018. Konsumhandlungen und Nachhaltigkeit: (Wie) passt das zusammen? In: Schmitt CT, Bamberg E (Hg.), *Psychologie und Nachhaltigkeit*. Wiesbaden, Deutschland: Springer Fachmedien, S. 135–148. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-19965-4\\_12](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-19965-4_12).

[7] Sachdeva S, Jordan J, Mazar N. 2015. Green consumerism: moral motivations to a sustainable future. *Current Opinion in Psychology* 6:60–65. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.029>.

[8] Verplanken B, Whitmarsh L. 2021. Habit and climate change. *Current Opinion in Behavioral Sciences* 42:42–46. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.02.020>.

[9] Byerly H, Balmford A, Ferraro PJ, Hammond Wagner C, Palchak E, Polasky S, Ricketts TH, Schwartz AJ, Fisher B. 2018. Nudging pro-environmental behavior: evidence and opportunities. *Frontiers in Ecology and the Environment* 16(3):159–168. <https://doi.org/10.1002/fee.1777>.

### Weiterführende Links und Leseempfehlungen

- Amel E, Manning C, Scott B, Koger S. 2017. Beyond the roots of human inaction: Fostering collective effort toward ecosystem conservation. *Science* 356(6335):275–279. <https://doi.org/10.1126/science.aal1931>.
- Clayton S, Devine-Wright P, Swim J, Bonnes M, Steg L, Whitmarsh L, Carrico A. 2016. Expanding the role for psychology in addressing environmental challenges. *American Psychologist* 71(3):199–215. <https://doi.org/10.1037/a0039482>.
- IPU Schweiz [Verein für Umweltpsychologie]. 2022. Aus- und Weiterbildungen. *Umweltpsychologie*. <https://www.umweltpsychologie.ch/umweltpsychologie/studium/>.
- Matthies E, Wallis H. 2018. Was kann die Umweltpsychologie zu einer nachhaltigen Entwicklung beitragen? In: Schmitt CT, Bamberg E (Hg.), *Psychologie und Nachhaltigkeit*. Wiesbaden, Deutschland: Springer Fachmedien. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-19965-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-658-19965-4_3).
- Nielsen K, Clayton S, Stern PC, Dietz T, Capstick S, Whitmarsh L. 2021. How psychology can help limit climate change. *American Psychologist* 76(1):130–144. <https://doi.org/10.1037/amp0000624>.
- Otto S, Wittenberg I. 2018. Die Praxis der Energiewende, ihre zwei Determinanten aus psychologischer Sicht und wie man Rebound vermeiden kann. In: Schmitt CT, Bamberg E (Hg.), *Psychologie und Nachhaltigkeit*. Wiesbaden, Deutschland: Springer Fachmedien, S. 191–201. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-19965-4\\_16#Sec8](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-19965-4_16#Sec8).
- Reese G, Hamann KR, Menzel C, Drews S. 2018. Soziale Identität und nachhaltiges Verhalten. In: Schmitt CT, Bamberg E (Hg.), *Psychologie und Nachhaltigkeit*. Wiesbaden, Deutschland: Springer Fachmedien, S. 47–54. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-19965-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-3-658-19965-4_4).
- Scott BA, Amel EL, Koger SM, Manning CM. 2016. *Psychology for sustainability* (4th ed.). New York, United States: Psychology Press.
- Steg L, de Groot JIM. 2018. *Environmental psychology: An introduction* (2nd ed.). Hoboken NJ, United States: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119241072.ch1>.

Centre for Development and Environment (CDE)  
Universität Bern  
Mittelstrasse 43  
CH-3012 Bern, Schweiz

**Kontakt:** [sustainability.cde@unibe.ch](mailto:sustainability.cde@unibe.ch)

**Autor\*innen:** Dr. Adrian Gadiant-Brügger (Institut für Marketing und Unternehmensführung), Dr. Lilla Gurtner (Institut für Psychologie)

**Lektorat:** Dr. Marion Leng (CDE)

**Herausgeberinnen:** Leonie Greta Schmid, Camilla Steinböck, Dr. Lilian Julia Trechsel (CDE)

**Layout:** Simone Kummer (CDE)

**Erhältlich:** [https://www.bne.unibe.ch/material/publikationen\\_literatur/index\\_ger.html](https://www.bne.unibe.ch/material/publikationen_literatur/index_ger.html)

Version 1.0

© 2022, die Autor\*innen und CDE



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Nicht kommerziell 4.0 International Lizenz. Siehe <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.de> um eine Kopie der Lizenz einzusehen. Für eine kommerzielle Nutzung der Inhalte muss bei den AutorInnen der entsprechenden Inhalte zwingend eine Erlaubnis eingeholt werden.

Dieses Dokument wurde im Rahmen des Projekts 7.9 Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) der Universität Bern zusammengestellt. Das Projekt 7.9 unterstützt das Vizerektorat Qualität darin, Nachhaltige Entwicklung besser in die Lehre an der Universität zu integrieren. Das Projekt setzt dabei sowohl auf die verschiedenen Verbindungen der einzelnen Disziplinen mit NE, als auch auf interdisziplinäre Verknüpfungen und unterstützt die Fakultäten und Institute darin, diese Verbindungen zu etablieren und nach aussen sichtbar zu machen.

**u<sup>b</sup>**

**UNIVERSITÄT  
BERN**

**CDE  
CENTRE FOR DEVELOPMENT  
AND ENVIRONMENT**