



## Hindernisse für nachhaltiges Verhalten: Konsum ist gewohnt und wird belohnt

### Aufgaben



1. Lesen Sie den Text und fassen Sie in einem Satz zusammen, was man unter habitualisierten Verhaltensweisen versteht.
2. Habitualisierte Verhaltensweisen entlarven!
  - a) Gehen Sie im Kopf einen typischen Morgen vom Aufstehen bis zur Ankunft in der Schule durch und versuchen Sie, Verhaltensweisen zu erkennen, die nicht nachhaltig sind. Notieren Sie diese in der Tabelle auf der nächsten Seite.
  - b) Notieren Sie auf der nächsten Seite für jede dieser Verhaltensweisen eine Alternative und markieren Sie jene farbig, deren Umsetzung annehmbar für Sie wären.
3. Extremverhalten zeigen?
  - a) Notieren Sie auf der nächsten Seite ein Verhalten, das zwar ein Einsatz für Nachhaltigkeit wäre, in Ihrer Familie oder dem Freundeskreis aber ungewöhnlich ist, z.B. vegetarische/ vegane Lebensweise oder der Verzicht auf Flugreisen („untypisches Verhalten“).
  - b) Versuchen Sie nachzuempfinden, wie Sie sich innerhalb der Gruppe fühlen würden, wenn Sie als einzige Person dieses Verhalten konsequent durchführen würden.
  - c) Markieren Sie in der Auswahl auf der nächsten Seite, welche der inneren Stärken Sie bräuchten, um dieses Verhalten dennoch zu zeigen.

Die heutige Generation unseres Kulturkreises ist die erste, die genug an Gütern hat, um ihre grundlegenden Bedürfnisse zu erfüllen und sich darüber hinaus einiges an Luxus leisten kann. Die hohe Produktion und der Verbrauch von Produkten gehen aber auf Kosten von Umwelt und teils von anderen Menschen. Deswegen ist ein rasches Umdenken und Umlernen notwendig. Leicht fällt es jedoch nicht.

Denn um unseren Alltag zu erleichtern, habitualisieren wir bestimmte Verhaltensweisen, d.h. wir gewöhnen uns so an sie, dass sie uns gar nicht mehr bewusst sind. Zum Beispiel kauft jemand immer in Plastik verpacktes Gemüse, weil das leicht in der Einkaufstasche zu stapeln ist und so ein schnelles und bequemes Einkaufen erleichtert. Wollen wir unser Verhalten ändern, müssen wir uns dieser habitualisierten Verhaltensweisen bewusst werden und aktiv umlernen – das erfordert Aufwand.

Zusätzlich ist ein ressourcenintensiver Lebensstil gesellschaftlich anerkannt. In den Urlaub fliegen, der Besitz von Smartphone, Laptop und anderen Geräten oder regelmäßiges Shopping er-



Konsum ist gewohnt

Foto: Bruce Mars / Pexels License

20

scheinen uns normal. Wer beispielsweise ein teures Auto oder das neue iPhone besitzt, erhält sogar eine Belohnung in Form von sozialer Anerkennung. Wer hingegen ein Verhalten zeigt, das sich von der Masse abhebt, wie vegetarische Ernährung, wird häufig schief angeschaut oder gar ausgegrenzt. Daher fällt es leichter, sich am Verhalten der Bezugsgruppe wie Familie oder Freundeskreis zu orientieren. Seinen eigenen Weg zu finden erfordert hingegen ein starkes Rückgrat.

Die Art, wie wir konsumieren, beruht auf oft undurchschauten Angewohnheiten. Wir orientieren uns am Verhalten der (Bezugs-) Gruppe und diese belohnt in unserer Gesellschaft ein ressourcenintensives Leben mit sozialer Anerkennung.

### Aufgabe 2:

Verhaltensweise:	Alternative:

### Untypisches Verhalten (Aufgabe 3a)

--

### Innere Stärken (Aufgabe 3c):

Mut	Hoffnung	Überzeugung	Selbstvertrauen
Durchhaltevermögen	Stärke	Unabhängigkeit	Disziplin
Wille	Selbstbewusstsein	Frustrationstoleranz	Gelassenheit

## Lösungsvorschlag

### Aufgabe 1: Fassen Sie in einem Satz zusammen, was man unter habituierten Verhaltensweisen versteht.

Unbewusste Verhaltensweisen, die man sich angewöhnt hat, da sie den Alltag erleichtern.

### Aufgabe 2 und 3: Individuelle Ergebnisse

### Quelle des Arbeitsblatts

Dieses Arbeitsblatt entstammt der einsatzfertigen Unterrichtsstunde *Wieso fällt es so schwer, nachhaltig zu leben?* Die Stunde ist Teil der Themeneinheit Nachhaltigkeit und Generationengerechtigkeit und lässt sich von der Webseite der Bildungsplattform Wandel vernetzt denken kostenlos herunterladen.

### Links

[Didaktische Infos zur Unterrichtsstunde und Download](#)

[Übersicht zur Themeneinheit Nachhaltigkeit und Generationengerechtigkeit](#)

[www.wandelvernetztdenken.ch](http://www.wandelvernetztdenken.ch)

