

Der Öko-Tipp

Der innere Schweinehund

Wir kennen Extremwetter inzwischen nicht nur aus der Theorie: Überflutungen wie im großen Stil im Ahrtal oder vor einem Jahr vor unseren eigenen Haustüren, heiße Sommer, keine richtigen Winter mehr, Dürren, riesige Brände wie in Kalifornien oder Australien - Flüchtlingsbewegungen, die folgen... Das alles soll noch weit intensiver werden. Wenn das nicht abschreckt!? Es gibt genügend Menschen, die uns das vor Augen stellen: Wissenschaftler, Vereine, klimaaktive Menschen, es findet sich im Internet, in der Zeitung, in den Nachrichten. Und wenn Sie dies lesen, dann haben Sie längst eine Art „Propheten“ in sich, der Sie eindrücklich vor dem Drohenden warnt und Sie immer wieder an das Thema Klimakrise erinnert. Warum genügt das nicht? Es gibt in uns einen Gegenspieler, der das verhindert, sein Name: Der innere Schweinehund.



Quelle der Fotos: Pixabay, bearbeitet

Man könnte ihn als böse und widerlich bezeichnen, weil er uns immer wieder zu unklugem Handeln verführt. Eigentlich ist seine Mission jedoch, uns davor zu schützen, zu viel Energie zu verbrauchen, uns dazu zu verhelfen, zu überleben. Dafür gebührt ihm Respekt. Nur: Der innere Schweinehund hat einen sehr beschränkten Horizont. Er kann größere Zusammenhänge nicht verstehen - und er versteht auch nicht, dass die Gefahr mittlerweile nicht aus der nächsten Umgebung kommt und dem, was wir unmittelbar begreifen können, sondern dass es weit komplexer ist. Das sind also die beiden Gegenspieler in jeder und jedem von uns: Der innere Prophet/ die innere Prophetin und der innere Schweinehund. Was müsste passieren, dass unsere inneren Prophet:innen unsere Schweinehunde zähmen, damit es ein gutes Zusammenspiel wird? Sie nicht prügeln, nicht beschimpfen, nicht ignorieren, sondern locken und loben.

Ausgehend von meiner Forschung an der Universität zu diesem Thema mache ich Ihnen ein paar Vorschläge, wie das geschehen könnte: Nehmen Sie sich für den nächsten Monat ganz konkret eine Sache vor, die Sie tun könnten um nachhaltiger und ethischer zu handeln. Genügend Vorschläge bieten alle bisherigen Öko-Tipps, die Sie unter nebenstehendem QR-Code finden. Setzen Sie den Vorsatz um, so gut es geht, und bleiben Sie in einem positiv-



liebvollen Selbstgespräch mit sich „Ja, heute hat es nicht geklappt, aber du hast es bemerkt und gestern war es gut, wirklich, du machst super Schritte in die richtige Richtung!“ Machen Sie nach dem Monat eine Woche Pause, in der Sie sich feiern für Alles, was in diesem Versuch geklappt hat, bevor die nächste Herausforderung kommt. Dabei kann Sie unterstützen:

- Verbringen Sie mehr Zeit mit Menschen, denen Umweltschutz wichtig ist
- Gehen Sie auf Demos, abonnieren Sie Newsletter und lassen Sie sich von der inspirierenden Atmosphäre anregen
- Starten Sie mit Dingen, die Ihnen leichtfallen oder sogar Ihr Belohnungszentrum ansprechen (Zigarettenstummel „jagen“ beim Spazieren gehen und sich das geschonte Grundwasser ausrechnen oder einen Übersichtszettel aufhängen, auf dem Sie alles Geschaffte abhaken und Ihre Erfolge so immer vor Augen haben)
- Entfernen Sie Versuchungen aus Ihrer Umgebung (Werbung, Newsletter, Soziale Netzwerke) die Sie z.B. zum Kaufen von Unnötigem verleiten
- Nehmen Sie sich eine Gewohnheit nach der anderen vor und überfordern Sie sich nicht: Z.B. eine tägliche Kaffeetasse nach der anderen mit dem weit weniger wasserverbrauchsintensiven Tee ersetzen, nach und nach Lieblingsschokoladen suchen, die fair gehandelt und bio sind, einmal im Monat den Unverpacktladen oder Marktschwärmer in den Terminkalender schreiben etc.
- Unterstützen wir uns gegenseitig: Wir können uns als Familie, Freunde... gemeinsam ein Ziel vornehmen. Wir können Wetten abschließen und uns gegenseitig belohnen. Alles, was in der Gemeinschaft passiert, hilft.

Wenn Sie mehr zu aktuellen Ansätzen und Ideen in der Psychologie und Bildung zu Umweltfragen erfahren möchten, empfehle ich unser frisch erschienenes Buch „Kann Bildung die Welt verändern? Anregungen für transformative Bildung und BNE“ im Beltz-Verlag. Ja, es ist ein gemeinsames Unternehmen – und gemeinsam können wir es schaffen!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Locken Ihrer inneren Schweinehunde!

Dr. Barbara Meyer
AK Ökologie
des Pfarrgemeinderats Scheyern