

Zeitschrift: Wohnen
Herausgeber: Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger
Band: 98 (2023)
Heft: 2: Küche/Hausgeräte

Artikel: Vermeiden, verschieben und verbessern
Autor: Berger, Sebastian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055609>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vermeiden, verschieben und verbessern

Von Sebastian Berger

Wenn ich ehrlich bin, musste auch ich ein wenig schmunzeln, als ich im Spätsommer 2022 den Tipp unserer Alt-Bundesrätin Simonetta Sommaruga las, man solle doch auch mal zu zweit duschen, um Energie zu sparen. Tatsächlich ist es aber so, dass die privaten Haushalte weltweit für etwa zwei Drittel der Treibhausgasemissionen verantwortlich sind und dass sich der Weltklimarat einig ist, dass ohne die Senkung der Energienachfrage seitens der Haushalte die Klimaziele schwerer einzuhalten sind. Die tägliche Dusche ist daher durchaus ein relevanter Ansatzpunkt, um effektiv Energie zu sparen. In meiner wissenschaftlichen Heimat, den Verhaltenswissenschaften, ist das Thema Energiesparen – auch beim Duschen – schon länger ein wichtiges Forschungsfeld.

Spätestens durch den russischen Angriff auf die Ukraine ist Energiesparen aber auch zentral für die Wohlstandssicherung. Jede eingesparte Kilowattstunde hilft dabei, die Preise zu senken, die europäische Unabhängigkeit von russischer Energie zu beschleunigen und einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten.

Menschen zum Energiesparen zu motivieren ist bis zu den stark steigenden Preisen ein schwieriges Thema gewesen. Energie war schlichtweg zu billig verfügbar, als dass die Menschen sich gross Sorgen machen mussten, wie sie diese effektiv einsparen. In Studien konnten wir nachweisen, dass viele Bürgerinnen und Bürger nicht einmal wussten, was sie für Energie bezahlen und wie ihre Energierechnung zustande kommt. Die Frage, wie viel Geld und Energie man durch gemeinsame Duschen sparen könnte, schien niemanden zu interessieren. Das ist nun anders. Aber wie spart man denn effektiv Energie?

Der Weltklimarat hat sich im Jahr 2022 knapp 600 Forschungsarbeiten angesehen um zu evaluieren, wie man durch verhaltenswissenschaftliche Methoden Energie sparen kann. Das Resultat: Die Verhaltenswissenschaften sind zwar kein Allheilmittel, aber in Verknüpfung mit ökonomischen, technologischen und soziokulturellen Interventionen eine wichtige Säule bei der Reduktion der Energienachfrage. Der Weltklimarat nutzt dabei das Mantra: «Vermeiden, verschieben, verbessern».

«Vermeiden» bedeutet, dass man Energie, die man eigentlich verbraucht hätte, gar nicht mehr verbraucht, aber ein gleiches oder ähnli-

ches Servicelevel erreicht. Zum Beispiel kann das Zügeln zum Arbeitsort oder das häufigere Nutzen des Home-Office das tägliche Pendeln mit dem Auto vermeiden. «Verschieben» bedeutet, dass man Energieverbrauch zu klimafreundlicheren und oft günstigeren Alternativen verschiebt. Ein Beispiel dafür wäre etwa der Umstieg vom Auto auf das (E-)Velo. «Verbessern» bedeutet den Einsatz einer klimafreundlicheren und kostengünstigeren Technologie, etwa das bessere Dämmen des Wohnraumes oder die Installation energieeffizienterer Instrumente zu Hause.

Hier kommen nun die Verhaltenswissenschaften ins Spiel. Wie sorgt man dafür, dass Verbraucherinnen und Verbraucher nicht im Dunkeln tappen, sondern informierte Entscheidungen treffen können, beim Vermeiden, Verschieben oder Verbessern? Denn nur wenn man genug Wissen und Kompetenz hat, kann man frei entscheiden.

Gute Feedbacksysteme können zum Beispiel dabei helfen, zu lernen, wie viel Energie eine Handlung braucht. Stellen Sie sich vor, dass man am Ende des Duschens ein Display sieht, auf dem der Preis der Dusche steht. Könnten Sie diesen Preis nun halbieren, in dem sie mit jemand anderem zusammen duschen, würden sie das machen? Falls nein, würden Sie einen wassersparenden Duschkopf kaufen, der die gleiche Ersparnis bringt? Vielleicht eher.

Neben Feedback ermöglicht intuitives Entscheiden auch besseres Entscheiden. Meine Waschmaschine ist voreingestellt auf sechzig Grad – zu teuer und potentiell gefährlich für delicate Kleidung. Wenn ich nicht daran denke, die Einstellung aktiv zu ändern, wasche ich zu heiss. Besser wäre eine Voreinstellung auf dreissig Grad – sie spart Geld, Nerven und senkt das Risiko, meine Kleidung zu heiss zu waschen. «Was passiert, wenn ich nichts mache?» ist dabei eine wichtige Frage, mit der man durchs Haus oder die Wohnung laufen sollte. Wie ist die Standardeinstellung des Kühlschranks? Geht das Licht im Keller von alleine aus? Gehen Sie doch einmal durch ihr Heim und schauen Sie sich um. ■

«Nur wenn man genug Wissen und Kompetenz hat, kann man frei entscheiden.»



Bild: zVg.

Sebastian Berger forscht seit 2015 an der Universität Bern zu den Themen Umweltpsychologie, Verhalten und Nachhaltigkeit. Mit dem Bundesamt für Energie erforscht er die Psychologie des Energiesparens. Er ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt mit seiner Familie in Bern.