

„Mit Nudging verändert man Entscheidungsarchitekturen“



Mit „Nudging im Norden“ gibt es ein Forschungsprojekt bei dem Prof. Dr. Ulrike Pfannes, Prof. Dr. Sibylle Adam und Carolina Diana Rossi untersuchen, wie man Ernährungsgewohnheiten gesünder gestalten kann. Wie der Titel beschreibt, geht es dabei um Nudging, als eine Methode um Verhaltensänderungen anzustoßen. Ein wichtiger Teil der Forschung besteht auch aus Untersuchungen in der Mensa der HAW Hamburg. Wir haben über Nudging und das „Experimentierfeld Mensa“ mit Carolina Diana Rossi gesprochen:

Frau Rossi, woran arbeiten Sie gerade?

Momentan arbeiten wir hauptsächlich in unserem Projekt zum Thema Nudging an der Hamburg Open Online University (HOOU). In diesem Projekt geht es darum ein digitales, wissenschaftlich fundiertes Lernangebot im Bereich der Gemeinschaftsgastronomie zu erstellen. Wir „verpacken“ also sozusagen wissenschaftliche Erkenntnisse sowie eigene Forschungsergebnisse und Erfahrungen aus der Praxis so, dass sie in ein digitales Format passen. Dazu gehören Videos sowie Legetrickfilme, digitale Quizze aber auch Lesematerial und Checklisten für die Praxis.

Was ist Nudging? Und was ist daran wissenschaftlich interessant?

Nudging bedeutet „anstupsen“ und ist eine Methode, welche kleine „Anstupser“ einsetzt, um das Verhalten von Menschen zu beeinflussen. Wichtig ist aber, dass diese Anstupser nur eingesetzt werden, wenn es um die Förderung des Wohls des Einzelnen oder der Gesellschaft geht. Außerdem darf die Entscheidungsfreiheit nicht eingeschränkt werden.

Menschen treffen nämlich täglich hunderte Entscheidungen, unter anderem auch ganz viele Essentscheidungen. Allerdings entscheiden Menschen meistens automatisch und schnell, ohne viel nachzudenken, da dies zu viel Zeit und Energie kosten würde. Entscheidungen, die automatisch und schnell getroffen werden, erfolgen unbewusst und können stark von der Umgebung am Entscheidungsort beeinflusst werden. Mit Nudging agiert man genau dort: Man verändert also die Entscheidungsarchitektur so, dass die Entscheidung in eine Richtung leichter fällt, zum Beispiel, indem die Standardbeilage bei einem Gericht geändert wird. Dies ist sehr interessant, da man Menschen durch Nudging dazu anstupsen kann, Entscheidungen zu treffen, die beispielsweise für die eigene Gesundheit förderlich sind.

Was reizt Sie persönlich an diesem Thema?

Ende 2016 haben die Professorinnen Ulrike Pfannes und Sibylle Adam das Projekt Nudging (jetzt „Nudging im Norden“) ins Leben gerufen. Damals arbeitete ich schon in einem anderen Bereich als studentische Hilfskraft bei Sibylle Adam und ich habe einige der Probedurchläufe und Tests für das Nudging-Projekt durchgeführt. Da ich Thema und Projekt spannend fand, habe ich dann die folgenden Semester weiterhin im Projekt mitgearbeitet. Seit 2019 bin ich wissenschaftliche Mitarbeiterin im Projekt.

Ich finde das Thema relevant, weil es etwas ist, was wirklich Menschen im Alltag betrifft. Gemeinschaftsgastronomie, also z.B. Kantinen und Mensen, erreicht täglich Millionen Menschen (insbesondere, wenn sie nicht aus dem Home-Office arbeiten ;-)) und demnach kann man dort mit Nudging wirklich eine gesundheitsförderliche Ernährung anstupsen. Auch ist das Thema extrem aktuell und der Bereich Ernährungsverhalten ist allgemein sehr komplex und interessant.

Außerdem macht die Zusammenarbeit im Projekt sehr viel Spaß und ich bekomme viel Raum, um eigene Ideen mit einzubringen sowie viele Möglichkeiten, um Erfahrungen in der „Welt der Wissenschaft“ zu sammeln.

Was ist der Part der dabei für das Projekt Nudging im Norden besonders interessant ist?

Bei Nudging im Norden liegt aktuell der Fokus auf die Anwendung von Nudging in der Gemeinschaftsgastronomie, wobei wir andere Bereiche der Gesundheit (also zum Beispiel Bewegung und Entspannung) in Zukunft nicht ausschließen wollen. In Mensen und Kantinen führen wir Interventionen durch um eine gesundheitsförderliche Ernährung „anzustupsen“. Beispielsweise werden Obst und Gemüse attraktiver gestaltet und auf Augenhöhe platziert, oder aber Gerichte werden anders im Raum positioniert, sodass sie vielleicht schneller und einfacher zu erreichen sind, als andere.

Sie haben ihre Experimente mit Mensen in Mailand und Hamburg durchgeführt? Was haben Sie vor Ort genau gemacht?

2018 hatten wir die Idee, ein Projekt mit Italien zu starten, da wir Nudging in verschiedenen Kulturen testen wollten. Italien bot sich gut an, da ich selbst in Mailand geboren und (in der Nähe) aufgewachsen bin. Dieselbe Sprache zu sprechen und auch wichtige Aspekte einer (Ess-)Kultur zu kennen ist sehr hilfreich, wenn Interventionen geplant werden sollen. Zusammen mit "Nudge Italia", eine Forschungseinrichtung der Universität IULM in Mailand, haben wir eine gemeinsame, parallele Intervention in zwei Mensen geplant und auch 2019 durchgeführt. Das bedeutet, wir haben zwei ähnliche Mensen gesucht und dort Nudging-Maßnahmen eingesetzt, die zwar jeweils dem Land angepasst waren aber auf gleiche Prinzipien beruhten. Beispielsweise haben wir Sticker auf dem Boden platziert, welche die gesündere Wahl anzeigten und wir haben Symbole genutzt, um die gesundheitsförderlichen Speisen zu markieren. Ich war in der Planungsphase vor Ort, die Umsetzung haben dort unsere Partner vor Ort gemacht, da wir die Mensa in Hamburg betreut haben.

Was sind die wichtigsten Ergebnisse daraus?

Tatsächlich kann ich leider zu diesem Italien Projekt keine genauen Zahlen nennen, da wir aufgrund der Corona Situation (die in Italien deutlich früher gestartet ist) vieles auf Eis gelegt haben. Wir hoffen aber, dass wir noch einige Ergebnisse demnächst vergleichen können um genauere Aussagen treffen zu können.

Die italienische Küche gilt vielfach als gesund – Stichwort Mittelmeer-Diät. Was ist dort das beliebteste Essen – auch Pommes und Currywurst wie bei uns?

Nein, Pommes und Currywurst gibt es bei uns in Italien eigentlich nicht zu kaufen. Die italienische Küche ist sehr vielfältig und von Region zu Region sehr unterschiedlich. Dennoch gibt es natürlich auch Produkte, die überall verbreitet sind. Pizza gehört auf jeden Fall dazu und könnte man so in etwa mit der Currywurst vergleichen. Sie wird aber in Italien etwas anders zubereitet und ist meistens leichter und bekömmlicher als hier, da weniger Käse und Fett benutzt wird und oft auch Vollkornvarianten für den Teig genutzt werden. Die Mensa in Mailand hatte sogar einen eigenen Pizzaofen!

Was war im Rückblick die größte Herausforderung?

Vergleichbare Mensen sowie Gerichte zu finden, um tatsächlich Nudging-Maßnahmen vergleichen zu können, war vielleicht die größte Herausforderung. Ganz viele Elemente spielen nämlich dabei eine Rolle: Zum Beispiel, ob die Mensa in der Innenstadt ist oder isoliert an einem Campus, wie viele Gäste täglich dort essen, wie viele Gerichte dort angeboten werden, wie das Essen bezahlt werden kann. All diese Elemente können die Ergebnisse verzerren und es ist demnach wichtig, Settings zu wählen, die wirklich ähnlich sind.

Nudging wird manchmal auch als manipulativ bewertet. Wie schätzen sie auf Basis ihrer Erfahrungen das ein?

Nudging ist lediglich der Ansatz, der auf diese „Anstupser“ beruht und in vielen Branchen eingesetzt wird. Da der Begriff oft missbraucht wird und für Maßnahmen genutzt wird, die gar nicht als Nudging bezeichnet werden sollten, ist das Image von Nudging zum Teil negativ.

Ich finde, dass Nudging im Bereich der Ernährung und Gemeinschaftsgastronomie nicht als manipulativ betrachtet werden sollte, weil damit Ziele erreicht werden können, die für die Gesundheit der Bevölkerung und der Menschen förderlich sind. Allgemein wird unsere Umgebung im Kontext der Essentscheidungen so gestaltet, dass oft die Entscheidung in die nicht-gesundheitsförderliche Richtung geht. Viele Unternehmen versuchen mit ihren Marketingstrategien Menschen dazu zu bringen, Produkte zu kaufen, die keinen Beitrag zur Gesundheit leisten und stupsen Menschen in die Richtung an. Mit Nudging versucht man, diese Entscheidungsarchitektur einfach etwas umzudrehen, sodass die Entscheidungen einen Beitrag zur Gesundheit leisten.

Vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg für Ihre Forschungen!

Im **Radio-Interview** bei DeutschlandRadio-Nova erklärt Frau Rossi weitere Hintergründe und führt eine Diskussion zum Nudging

- Interview im Radio: <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/nudging-die-kunst-der-manipulation>
- Projekt-Webseite von [„Nudging im Norden“](#)