

Überraschendes Forschungsergebnis zu Achtsamkeitstraining und nachhaltigem Konsum

25.06.2018 Kann regelmäßige Meditation als Form von Achtsamkeitstraining zu nachhaltigerem Konsum führen? Dies untersuchen Anna Sundermann und Pascal Frank unter der Leitung von Prof. Dr. Daniel Fischer gemeinsam mit einem Team aus Forschenden der TU Berlin, der Leuphana und des Europäischen Zentrums für Achtsamkeit, im Projekt „Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining“ (BiNKA). Die Ergebnisse des Verbundprojekts haben sie beim Universitätsgesellschaftlichen Dienstag vorgestellt.



Die Besuchenden des Universitätsgesellschaftlichen Dienstags verharrten zu Beginn der Veranstaltung für fünf Minuten in völliger Stille. Pascal Frank leitete eine Meditation an. Ruhig werden, innehalten – so führten er und Anna Sundermann die Zuhörer*innen an das Thema heran. Unter dem Titel „Meditieren für den Planeten: Wissenschaftliche Effekte eines Achtsamkeitstrainings für den nachhaltigen Konsum“ stellten sie Ergebnisse ihres kürzlich abgeschlossenen dreijährigen Forschungsprojekts dem bunt gemischten Publikum, bestehend aus Bürger*innen allen Alters und Wissenschaftler*innen der Leuphana, vor.

„Trotz des steigenden Bildungsniveaus in westlichen Ländern wurde kein Anstieg bei nachhaltigen Konsumformen festgestellt“, erklärte Pascal Frank. „Das Konsumverhalten in westlichen Ländern ist nicht besonders nachhaltig, wir leben über

unsere Ressourcen hinaus. Obwohl wir beispielsweise wissen, dass Fliegen schlecht für die Umwelt ist, tun wir es doch hin und wieder.“

Die **Universitätsgesellschaft Lüneburg e.V.** bringt Wissenschaft an der Leuphana und zivilgesellschaftliches Leben in der Region in einen lebendigen Dialog. So öffnet sie neue Perspektiven: für die Wissenschaft und für die Bürger*innen. Der Universitätsgesellschaftliche Dienstag bringt das universitäre Leben in Lüneburg den an Wissenschaft interessierten Bürgerinnen und Bürgern näher.

Kognitives Wissen um nachhaltigen Konsum ist vorhanden, hat aber, so legen die Forschungsergebnisse nahe, keine direkten Auswirkungen auf das Verhalten der Menschen. Daher rückten sozio-emotionale („Welche Auswirkungen haben meine Gefühle?“) und verhaltensnahe („Wie werden Absichten in die Realität umgesetzt?“) Aspekte in den Fokus der Studie. Die Wissenschaftler*innen vermuteten, dass Achtsamkeitstraining zur Unterbrechung von Routinen und damit bewussterem Konsumverhalten, zum Anpassen von Verhalten an die eigenen Einstellungen, zur Reduzierung von materiellen Orientierungen sowie prosozialerem Verhalten führen könnte.

Achtsames Einkaufen: Wie riechen die Lebensmittel, die ich kaufe?

Um das herauszufinden, nahmen die Teilnehmenden der Studie über einen Zeitraum von acht Wochen hinweg an dem für die Studie entwickelten BiNKA-Training teil. Das beinhaltete unter anderem 20 Minuten Meditation pro Tag, das Führen eines Tagebuchs und eine Wochenaufgabe. Letztere konnte zum Beispiel achtsames Einkaufen sein, bei dem die Teilnehmenden aufgefordert waren, darauf zu achten, wie die Lebensmittel, die im Einkaufswagen landeten, rochen, oder wo sie herkamen. Eine ZuhörerIn fragte daraufhin, ob die Teilnehmenden der Studie nicht dem Placebo-Effekt unterlegen wären und das Achtsamkeitstraining somit keine Rolle spielte. Sundermann und Frank erklärten, dass die Teilnehmenden zwar zu Beginn der Studie wussten, dass sie an einem Achtsamkeitstraining teilnehmen würden, nicht jedoch, dass dessen Auswirkungen auf ihr Konsumverhalten beobachtet werden würden.

Zur Feststellung der Ergebnisse wurden die Teilnehmenden gebeten, Fragebögen auszufüllen. Zusätzlich wurden 90-minütige Interviews zu den möglichen Auswirkungen des Achtsamkeitstrainings mit ausgewählten Teilnehmenden durchgeführt. Zwar ergab die Auswertung der Fragebögen, dass das Achtsamkeitstraining keine positiven Effekte auf das tatsächliche Konsumverhalten der Teilnehmenden hatte - und auch in den Interviews wurden lediglich geringe Effekte

wie Wirkungen auf konsumvorgelagerte Aspekte, wie zum Beispiel Werte und Absichten gefunden. Gleichzeitig wurde aber festgestellt, dass durch das BiNKA-Training die Bedeutung materieller Werte stark sank; in den Interviews wurde deutlich, dass stattdessen soziale und ökologische Werte an Bedeutung gewannen. Darüber hinaus wurde aus der Auswertung der Fragebögen ersichtlich, dass die Teilnehmenden durch das Training im Alltag achtsamer geworden waren - dazu gehörten beispielsweise eine gelassenerere Einstellung, mehr Geduld und mehr Mitgefühl gegenüber Mitmenschen. Fast alle Teilnehmenden gaben außerdem an, eine Bewusstseinsweiterung erlebt zu haben, die sich in einer geschärften Wahrnehmung innerer Zustände zeigte. Die teilnehmenden Studierenden gaben zusätzlich an, dass das Achtsamkeitstraining zu einer starken Steigerung des subjektiven Wohlbefindens geführt habe. Insgesamt ließe sich also festhalten, erklärten Sundermann und Frank, dass Achtsamkeitstraining durchaus einen Beitrag für eine nachhaltigere Gestaltung des Konsumverhaltens leisten könne, obgleich das Training allein keine Wunder vollbringe und sinnvollerweise mit weiteren Bildungsansätzen für nachhaltigen Konsum kombiniert werden solle.

Fazit: Eine Studie mit Pioniercharakter

„Unsere Studie ist der erste Versuch, eine Verbindung zwischen den Themen Achtsamkeit und nachhaltigem Konsum herzustellen“, resümierte Anna Sundermann. „Auch, wenn die Ergebnisse nicht eindeutig sind und genauere Untersuchungen nötig sein werden, um die Zusammenhänge eindeutig zu klären, hat unsere Studie damit Pioniercharakter.“ Die Anzahl der englischsprachigen Fachpublikationen zum Thema Achtsamkeit und deren Effekte ist indes innerhalb von zehn Jahren von 47 im Jahr 2006 auf 667 im Jahr 2016 gestiegen - aufbauend auf dieser Feststellung einer Wissenschaftlerin der Technischen Universität Berlin ist das Verbundprojekt BiNKA entstanden. Es wurde im Rahmen des Themenschwerpunkts Sozial-ökologischen Forschung (SÖF) des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) im Programm „Nachhaltiges Wirtschaften“ mit insg. 835.000 EUR gefördert.

Die nächste und vorerst letzte Veranstaltung der Reihe „Universitätsgesellschaftlicher Dienstag“ findet am Dienstag, den 26. Juni 2018, um 18:30 Uhr im Museum Lüneburg statt. Christa Cremer-Renz wird den Vortrag „Garantiertes Grundeinkommen - ein Weg zur Bekämpfung der Armut in Deutschland?“ halten. Der Eintritt ist kostenlos, alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Weitere Informationen

- Website des Projekts BiNKA
 - Universitätsgesellschaft Lüneburg e.V.
 - BiNKA an der Leuphana
-

Autorin: Morgaine Struve

Datum: 25.06.2018

Kategorien: 1_Meldungen_Universität, Fak_Nachhaltig_Meldungen

Autor: Morgaine Struve

E-Mail: morgaine.struve@stud.leuphana.de