

Leitfaden BiNKA-Interviews

- Stand Juli 2016 -

Überblick

Die Interviews sind offene, teilstandardisierte Befragungen (nach Mayring, 2002) ohne einen strikten Verlaufsplan oder einen präzisen Fragenkatalog. Sie bestehen aus zwei Teilen: Im ersten Teil wird durch eine offene Frage eine narrative Erzählung des Interviewten zum Thema angestoßen und es werden nur Verständnis- oder Vertiefungsfragen gestellt. Dieser Teil kann, je nach Erzählfluss, ein Halb bis Dreiviertel des Interviews ausmachen. Im zweiten Teil geht es präziser um die Vertiefung und Erweiterung der quantitativen Ergebnisse des spezifischen Individuums (Auswahl der Interview-Teilnehmer auf Grundlage der Ergebnisse der quantitativen Befragung, siehe Dokument qualitatives Studiendesign) – wenn noch nicht im ersten Teil ungefragt geschehen; auch hier wird eine offene Erzählweise des Interviewten angestrebt.

Im Interviewverlauf werden, bei Passung, **Elicitation-Exkurse (EE)** durchgeführt. Die Art und Weise der Fragestellung in den EEs bezüglich der spezifischen wahrgenommenen Veränderungen von Bewusstsein, Einstellung oder Verhalten, ist angelehnt an eine Abhandlung der Elicitation- oder Mikrophänomenologischen Interviews nach Petitmengin (2006), bei der eine detailpräzise Erfassung des individuellen Erlebens einer einzelnen, bestimmten Situation angestrebt wird. Ziel ist eine Introspektion im Gegensatz zu einer rein logischen Schlussfolgerung des Interviewten. Somit können potentiell vorbewusste Änderungen oder bisher habitualisiert ablaufende Handlungsmuster im Interview bewusst gemacht und reflektiert werden. Hierbei ist es wichtig, den Interviewten beständig dabei zu unterstützen, die reine Erfahrung wiederzugeben, anstatt diese zu kommentieren, zu interpretieren oder zu beurteilen (Petitmengin, 2006). Dies geschieht z.B. durch das gemeinsame Ankommen/ Fokussieren vor Beginn des offiziellen Interviews (Stille Minute). Während des Interviews unterstützt häufiges Wiederholen bzw. Zusammenfassen der Beschreibung des Interviewten, oder sanftes Zurücklenken der Aufmerksamkeit auf die Beschreibung der Situation, wenn das Subjekt abschweift oder sich in Interpretationen und Bewertungen verliert. Ein weiteres Werkzeug ist das des Hinweises und Aufgreifens noch unpräziser, nicht voll bewusster oder nur durch Körpersprache zum Ausdruck gebrachter Emotionen in Bezug auf die beschriebene Situation.

Allgemein sollte der Leitfaden deshalb nicht als fixes Instrument gesehen werden, sondern vorrangig als Orientierungshilfe, um relevante Aspekte nicht im Interviewverlauf zu vergessen. Die Fragen dienen als Vorlagen, welche der jeweiligen Interview-Situation entsprechend ausgelegt werden.

Vorlauf

- Freundlichen Kontakt mit dem Interviewten herstellen

Hinweis auf den Ablauf

- Audioaufnahme
- Datenschutz
- Freiwilligkeit der Teilnahme
- Notizen während des Interviews

Erläuterung der Situation

- Kein richtig oder falsch, sondern Interesse an den authentischen Erfahrungen und dem Wissen des Interviewten
- Interview beginnt erst einmal mit Erzählung des Interviewten (Teil I), gefolgt von Nachfragen und dann themenspezifischen Fragen (Teil II)
- Kein Zeitdruck, es dauert, wie lange es dauert und wir haben auch Zeit zum Nachdenken, nachhaken und Rückfragen stellen
- Hinweis zu Elicitation-Exkurs (EE) Fragen: Die Art und Weise der Fragestellung zielt darauf ab, Information abzurufen, die eventuell noch nicht vollständig bewusst sind. Es geht also mehr um eine gemeinsame Betrachtung einer Erfahrung, ohne direkte Interpretation der eigenen Antworten. Je neutraler und unmittelbarer geantwortet wird, desto eher kann diese Form der Bewusstmachung greifen.

Einleitung: Vorschlag der gemeinsamen 1-Minute-Meditation

Teil I: Einstiegsfragen/Erzählaufforderung¹

- 1. Sie haben die letzten 8 Wochen an einem Achtsamkeitstraining teilgenommen.
Wie haben Sie im Vorfeld über diesen Kurs gedacht?
Was haben Sie sich darunter vorgestellt?**
(Einstellung, Vorurteile, Teilnahmemotivation, Einfluss durch Umfeld, ...)
- 2. Was hat Sie zur Teilnahme am Kurs motiviert?**
(Einstellung, Vorurteile, Teilnahmemotivation, Einfluss durch Umfeld, ...)
- 3. Was waren Ihre Erfahrungen/Ihr Erleben mit dem Training und den Übungen zu Hause?**
(emotional, körperlich, kognitiv: Erleben/Bewertung/Erfassung/Verarbeitung, ... des Kurses bzw. einzelner Kursinhalte)

Nachfrageoptionen

¹ Teil 1 sollte der Idee einer natürlichen Gesprächsinitiation folgen. In dieser sollten die Befragten zwar schwerpunktmäßig selbst „ans Reden“ kommen und die Möglichkeit erhalten, ihre eigenen Erfahrungen offen darzulegen; andererseits sollte die Offenheit keine künstlichen oder gar zwanghaften Züge im Sinne eines narrativen Interviews bekommen. Rückfragen sollten natürlich zu von Befragten Erwähntem erfolgen bzw. können ggf. auch von den in kursiv gehaltenen Stichpunkten geleitet werden, sofern dies den natürlichen Gesprächsfluss nicht stört.

- Wie haben Sie das/diese bestimmte Erfahrung gefühlt/emotional wahrgenommen?
- Wie haben Sie das/diese bestimmte Erfahrung vom Verstand her wahrgenommen/was haben sie sich gedacht dabei?
- Wie haben Sie das/diese bestimmte Erfahrung physisch wahrgenommen?
- Können Sie noch genauer erklären, wie Sie den Kurs/die Übungen zu Hause an Stelle xyz empfunden haben? Wissen Sie, warum das so war/ist?

4. Würden Sie sagen, dass Sie irgendetwas im Kurs gelernt haben?

(Achtsamkeitsspezifische Kompetenzen, welche ggf. auch im Hinblick auf Konsum wichtig sein können)

Nachfrageoptionen:

- Wenn ja, was genau? Können Sie das an Beispielen erläutern?
- Wenn nein, wie würden Sie das erklären?

5. Haben Sie das Gefühl, der Kurs und die Praxis zu Hause und das, was Sie (evt.) gelernt haben, hat in irgendeiner Art und Weise etwas bei Ihnen verändert?

(Effekte des Achtsamkeitstrainings auf kognitiver, emotionaler, praktischer, sozialer Ebene: Werte, Einstellungen, Gedanken, Verhalten)

Nachfrageoptionen:

- Wenn Sie jetzt sagen, bei Ihnen hat sich xyz verändert, was genau meinen Sie damit, können Sie das noch ausführlicher beschreiben
- Woran machen Sie die Veränderung fest, wie ist sie Ihnen aufgefallen
- Sind diese Veränderungen auch Personen in Ihrem sozialen Umfeld aufgefallen?
- Sind sie Ihrer Meinung nach „achtsamer“ geworden? Wie äußert sich das bzw. woran machen Sie das fest?
- Wie erklären Sie sich, dass sich da für Sie etwas/nichts geändert hat?

Übergang: Allgemeines Befinden – mit spezifischen Nachfragen

6. Wie geht es Ihnen allgemein jetzt nach dem Kurs?

- In Bezug auf ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden?
- Wie sieht es mit ihrem Stresslevel aus?

Nachfrageoptionen:

- Hat sich xyz im Ihrer Meinung nach im Laufe des Kurses verändert?
- Wenn Sie jetzt sagen, bei Ihnen hat sich xyz verändert, was genau meinen Sie damit, können Sie das noch ausführlicher beschreiben
- Woran machen Sie die Veränderung fest, wie ist sie Ihnen aufgefallen?
- Sind diese Veränderungen auch Personen in Ihrem sozialen Umfeld aufgefallen?
- Wie erklären Sie sich, dass sich da für Sie etwas/nichts geändert hat?

Teil II: Vertiefende Fragen zu Konsum – Bewusstsein und Handlungen²

In meinen nächsten Fragen geht es nun um ein Thema, was teilweise auch schon im Kurs thematisiert wurde: Konsumverhalten.

² In jedem Fall abgefragt. Ggf. etwas angepasst, falls ein paar der Dinge schon im ersten Teil erwähnt.

7. Könnten Sie mir einmal grob etwas zu ihrem Ernährungsverhalten erzählen?

Frage 8 & 9 haben

- (1) zum Ziel, die subjektive Wahrnehmung der Dimensionen zu erfassen, welche „Ernährungsverhalten“ umfasst (Kauf, Zubereitung, Aufbewahrung, Entsorgung, ...);
- (2) geht es darum, die jeweils individuelle Gestaltung dieser Teilaspekte zu erfahren; Nachfragen zu individuellen Teilaspekten sollten allerdings nur dort erfolgen, wo Sie von den Befragten explizit erwähnt werden.

8. Wie sieht es als zweites Beispiel bei Kleidung aus?

Siehe Frage 8.

9. Gab es im Hinblick auf Ihr Ernährungsverhalten und Kleidung in den letzten Wochen irgendwelche Veränderungen?

Nachfrageoption (falls ja):

- Wenn Sie jetzt sagen, bei Ihnen hat sich xyz verändert, was genau meinen Sie damit, können Sie das noch ausführlicher beschreiben?
(EE-Einsatz an einem konkreten Beispiel, in der sich die Veränderung gezeigt hat)
- Hatte diese Veränderung Ihrer Meinung nach etwas mit dem Kurs zu tun?
- Würden Sie sagen, dass Ihr Umgang mit Ernährung und Kleidung durch den Kurs „achtsamer“ geworden ist? Falls ja, wie äußert sich das bzw. woran machen Sie das fest?
(EE-Einsatz an einem konkreten Beispiel, in der der Interviewte „achtsam“, bzw. anders als vor dem Kurs konsumiert hat)

Nachfrageoption (falls nein):

- Wie würden Sie das erklären?

10. Was genau verstehen sie persönlich unter Konsum?³

Wir verstehen in diesem Kontext unter Konsum ganz neutral den „Verbrauch und/oder Nutzung materieller und immaterieller Güter“.

11. War Ihnen bewusst, dass es einen speziellen Konsumfokus gab im Kurs?

- Wie haben sie den Fokus im Kurs empfunden? Also zum Beispiel zu stark, zu schwach, unangebracht...?

12. Was genau ist ‚nachhaltiger Konsum‘ für Sie?

- Können Sie ein Beispiel nennen, wo Sie Ihrer Meinung nach besonders nachhaltig konsumieren **(vertiefende Rückfragen - Laddering → wie wird dies erlebt? Welche Konzepte liegen zugrunde?)**
- Und was wäre ein Fall, in dem Sie nicht sehr nachhaltig konsumieren?

13. Ist es ihnen allgemein ein Anliegen, das eigene Konsumverhalten nachhaltiger zu gestalten?

- Können sie begründen, wieso das so ist (oder nicht)?

³ Die Frage dient auch dem Zweck, die Teilnehmer im Anschluss an Ihre Schilderung des Verständnisses von Konsum über das der späteren Befragung zugrundeliegende Verständnis von Konsum aufzuklären.

14. Haben Sie das Gefühl, Ihre Wahrnehmung des Themas nachhaltiger Konsum hat sich in den letzten Wochen verändert?

- Und in Bezug auf Ihr eigenes Konsumverhalten?
- Würden Sie sagen, Ihr Konsumverhalten entspricht jetzt mehr Ihren Einstellungen bzw. hat sich Ihnen in den letzten Wochen angenähert? Können Sie das, was Sie denken/sich vornehmen tatsächlich in die Tat umsetzen?

Nachfrageoption:

- Wenn ja, haben die Veränderungen Ihrer Ansicht nach etwas mit dem Kurs zu tun?

15. Glauben sie, dass ein solches, konsumfokussiertes Achtsamkeitstraining nützlich sein kann, um den Umgang mit Ernährung und Kleidung nachhaltiger zu gestalten?

Nachfrageoption:

- Wenn ja, inwiefern?

Teil III: Vertiefende Fragen zu Einstellung zu Umwelt/Natur und Problembewusstsein

Als Letztes würde ich gern mit Ihnen über Ihre Beziehung zu Umwelt und Natur sprechen.

16. Was bedeuten Umwelt und Natur für Sie?

Nachfrageoptionen:

- Können Sie das genauer begründen/erklären?
- Wieso ist das so Ihrer Meinung nach?

17. Sehen Sie sich irgendwie in der Verantwortung, etwas für den Erhalt der Umwelt zu tun?

Nachfrageoptionen:

- Können Sie Ihre Haltung genauer begründen?

18. Gibt es für Sie eine Verbindung zwischen dem Kurs und der Art und Weise, wie Sie Ihr Verhältnis zu Natur und Umwelt erleben?

Nachfrageoption:

- Wenn ja, inwiefern? Woran machen sie das fest? (möglicher EE Einsatz)

Teil IV: Abschlussfragen

19. Sehen sie sich selbst als politische Person? Hat sich ihre Sichtweise im Kurszeitraum geändert?

20. Wie hat Ihr Achtsamkeitslehrer/Ihre Achtsamkeitslehrerin auf Sie gewirkt?

Elicitation-Exkurs (EE) Fragen:

- Was hast du gerade genau getan um meine Frage zu beantworten? Was ist in deinem Gehirn genau passiert? Was waren die genauen Schritte in denen du vorgegangen bist?
- Du hast dir also eine bestimmte Situation vorgestellt, dich an sie erinnert? Kannst du mir diese Situation, diesen Moment genau beschreiben? Was ist da passiert?
- Du hast mir jetzt xyz folgendermaßen beschrieben (*Beschreibung der Situation durch den Interviewenden*) – war das so? In welchem Moment wurde dir bewusst, dass der Kurs bzw. deine Praxis hier einen Einfluss hatte? Kannst du das genauer beschreiben, wie sah das aus, diese Realisierung?
- Der Moment der Realisierung lief also folgendermaßen ab (*Beschreibung des Moments durch den Interviewenden*) – war so für dich der Ablauf? Wie beeinflusste dieser Moment genau deine folgenden Schritte/ Reaktionen?

Optionales, situations- und zeitbedingtes Nachfassen zu bestimmten Aspekten jeder Frage

- Können Sie das genauer erklären?
- Woran machen Sie das fest?
- In welchen Bereichen sind die Veränderungen/der Einfluss zuerst aufgetreten/ besonders auffällig?
- Sind Anderen diese Veränderungen auch aufgefallen?
- Wie erklären Sie sich, dass sich da für Sie etwas/nichts geändert hat?

Verabschiedung

Zum Ende des Interviews werden eventuell offene Fragen geklärt (auch zur Studie und der Verwertung der Daten etc.), Kontaktdaten für evtl. Rückfragen des TN, Dank ausgesprochen und sich verabschiedet.