



Achtsamkeit, Bildung und nachhaltiger Konsum BiNKA-Abschlusskonferenz

16.02.2018 TU Berlin

Tina Böhme, Daniel Fischer, Pascal Frank, Sonja Geiger, Paul Grossman, Ulf Schrader, Laura Stanzus, Anna Sundermann



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



BiNKA-Abschlusskonferenz Begrüßung

Prof. Dr. Ulf Schrader (Verbundleitung TU Berlin)

Meditation

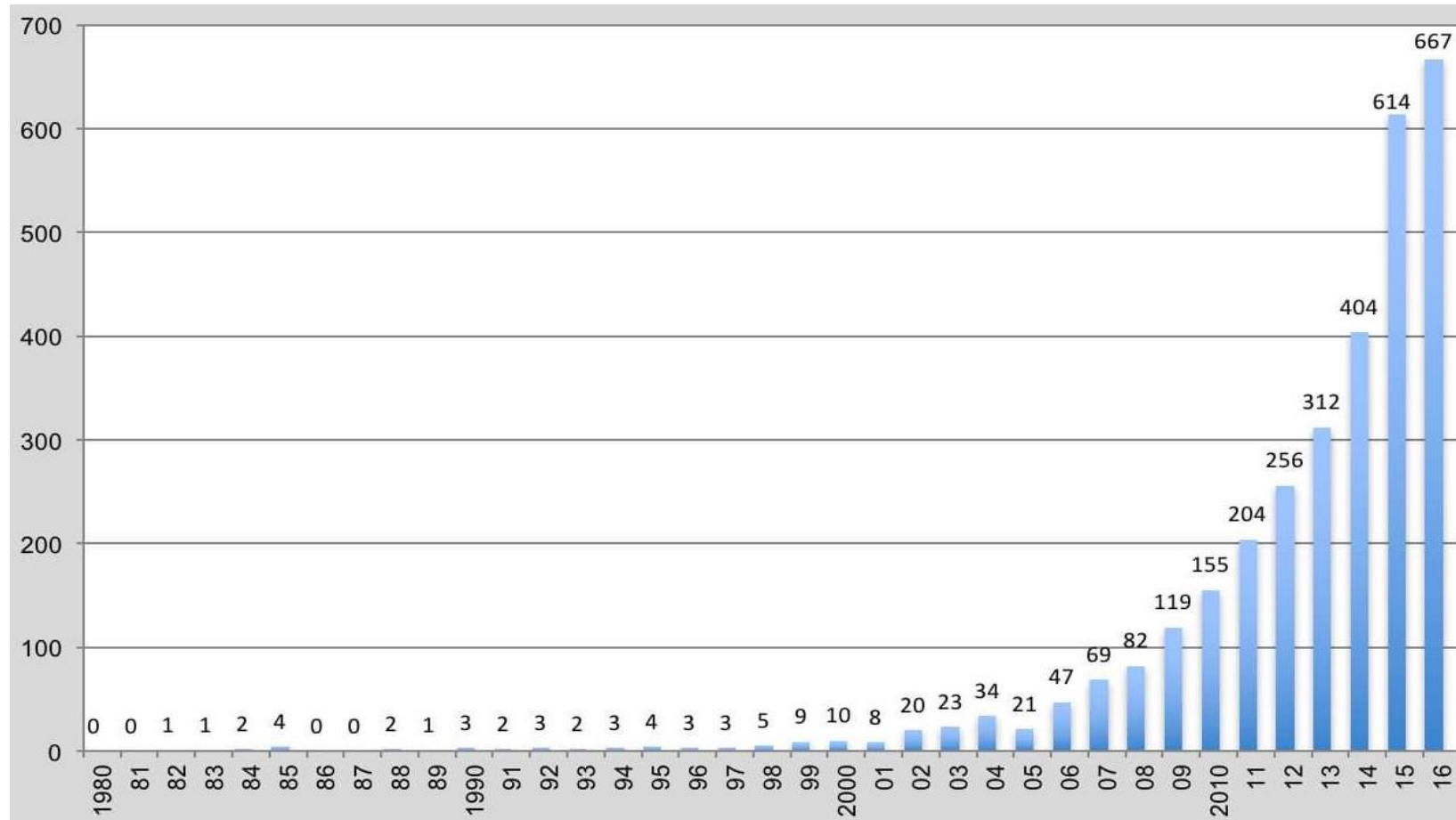
Christiane Bock (MBSR-Lehrerin im Projekt, BerlinSuchtAchtsamkeit)



Gefördert durch:



Entwicklung Fachpublikationen zu Achtsamkeit



Anzahl an neu publizierten englischsprachigen Artikeln zu Achtsamkeit in anerkannten wissenschaftlichen Zeitschriften (Quelle: AMRA, 2017)

BiNKA-Abschlusskonferenz Begrüßung

Prof. Dr. Ulf Schrader (Verbundleitung TU Berlin)

Meditation

Christiane Bock (MBSR-Lehrerin im Projekt, BerlinSuchtAchtsamkeit)



Gefördert durch:



BiNKA-Abschlusskonferenz Ergebnispräsentation



Tina Böhme, Daniel Fischer, Pascal Frank, Sonja Geiger,
Laura Stanzus, Anna Sundermann



Gefördert durch:



Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining

- SÖF Projekt (Sozial-ökologischer Forschungsschwerpunkt)
- Transdisziplinärer Ansatz (Forschungs- und Praxispartner)
- 3 Jahre, 11 Mitarbeitende, über 200 Teilnehmende



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

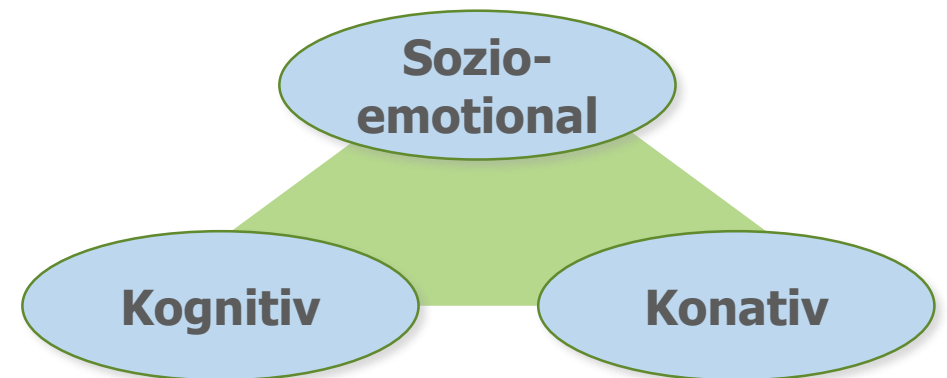


Hintergrund der Studie



Bildung für nachhaltigen Konsum: Herausforderungen

- Bildung wird für nachhaltigen Konsum starke Rolle beigemessen
- Kluft vom Wissen zum Handeln
- Bedarf an Ansätzen, die Emotionen und Motivationen systematisch berücksichtigen



Potenziale der Achtsamkeit für nachhaltigen Konsum

(Rosenberg, 2004;
Grossman, 2010)

Autopilot
Unterbrechung
von Routinen

Einstellungs-
Verhaltens-
lücke

(Chatzisarantis and Hagger,
2007, Ruffault et al. 2016)

(Leiberg, Klimecki &
Singer, 2011, Geiger &
Keller, 2017)

Pro-soziales
Verhalten /
Einstellungen

Materialismus
und
Wohlbefinden

(Brown & Kasser, 2005,
Ericson et al. 2014)

Überblick aus systematischer Literaturanalyse, siehe
Fischer, Stanzus, Geiger, Grossman & Schrader (2017)

Achtsamkeit ist...



“... das unvoreingenommene Gewahrsein,
welches durch das absichtsvolle und
kontinuierliche Betrachten
eigener augenblicklicher Erfahrungen
mit einer offenen, annehmenden, wohlwollenden
und mitfühlenden Haltung entsteht.”

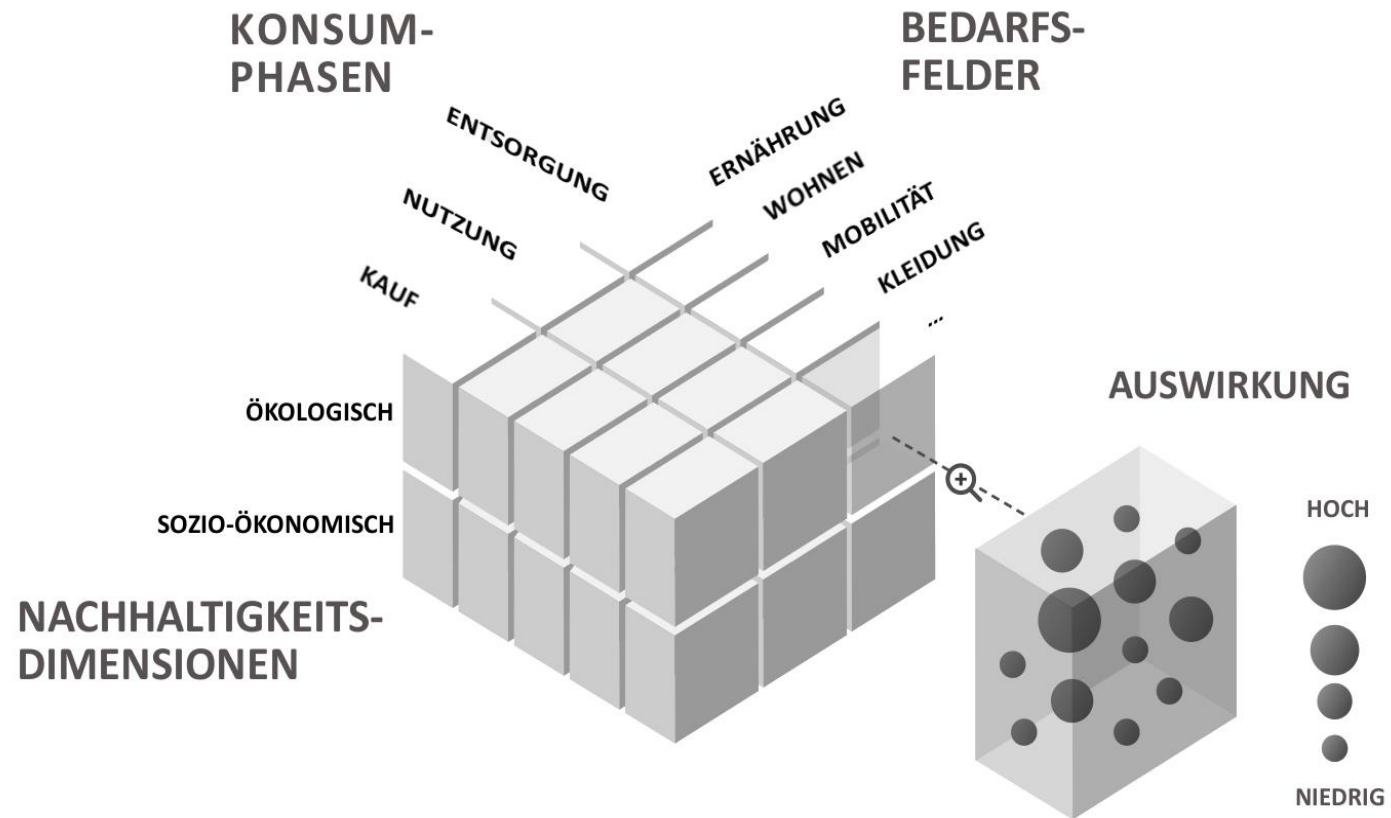
(Böhme et al., 2016)

Nachhaltiger Konsum?



Kleiner, M. & Lohausen, A. (2015)

Nachhaltiger Konsum ist komplex!



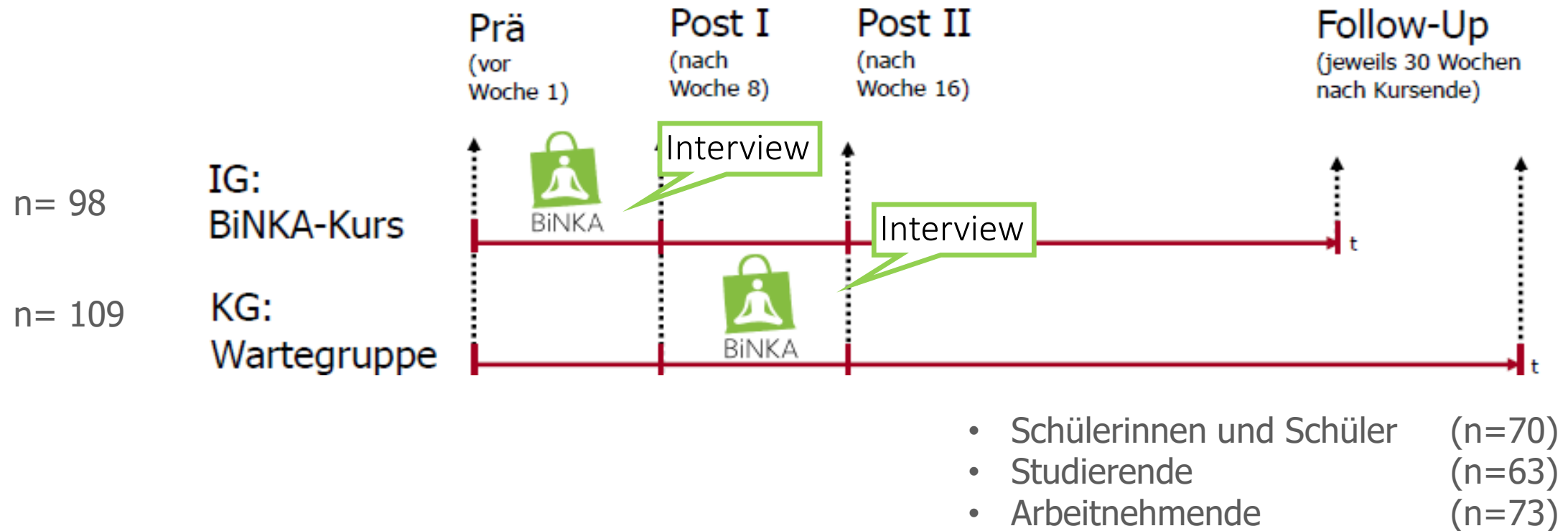
Geiger, Fischer & Schrader (2018)

Studienaufbau



Was wurde wann erfasst?

4 Messzeitpunkte:



Das BiNKA-Training – ein Achtsamkeitstraining mit Konsumfokus

8
Wochen

+ 20 min.
täglich
meditieren

+ 4 h
Tag der
Achtsamkeit

+ 1,5 h
in Gruppe

Bodyscan
Atembetrachtung
Metta-Meditation

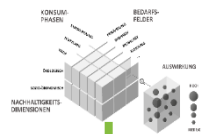
+
wöchentliche
Hausaufgaben

z. B.
achtsames
Einkaufen

Achtsamkeit



BNK



1. Ethische Grundhaltung von Achtsamkeit
2. Achtsamkeitsübungen im Kontext von Konsum
3. BNK-Formate integriert

Das BiNKA-Training

– ein Achtsamkeitstraining mit Konsumfokus

1. Einführung – Was ist Achtsamkeit?
2. Hindernisse und Schwierigkeiten in der Meditation – auch das gehört dazu
3. (Un-) Zufriedenheit – und andere Gemeinsamkeiten
4. Emotionale Intelligenz – achtsamer Umgang mit Gefühlen
5. Wünsche und Bedürfnisse – sich dem Leben öffnen
6. Mitgefühl – Freundlichkeit mit mir selbst und anderen
7. Tag der Achtsamkeit – gemeinsam die Stille entdecken
8. Achtsamer Konsum – Haben und Sein
9. Eine achtsame Welt – von innen nach außen

Das BiNKA-Training – ein Achtsamkeitstraining mit Konsumfokus



Beispielmeditation aus dem BiNKA-Training

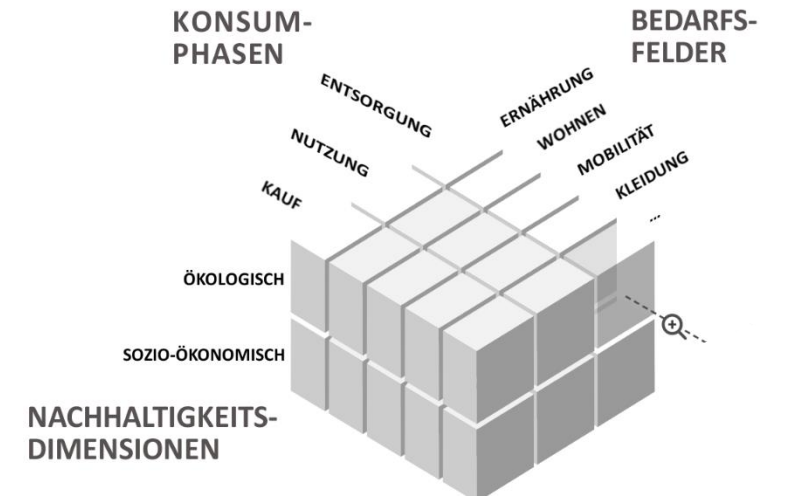
Jacomo Fritzsche
(MBSR-Lehrer im Projekt, Institut für Achtsamkeit und
Nachhaltigkeit)

Ergebnisse: Vorüberlegungen

Achtsamkeit & Konsum – ein komplexes Verhältnis



Achtsamkeit & Konsum – ein komplexes Verhältnis

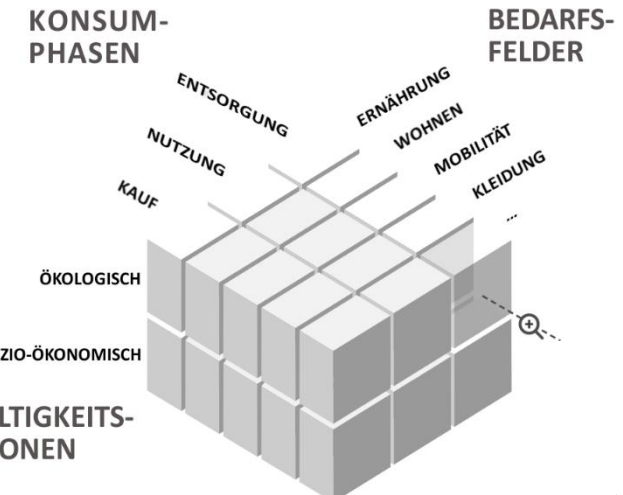
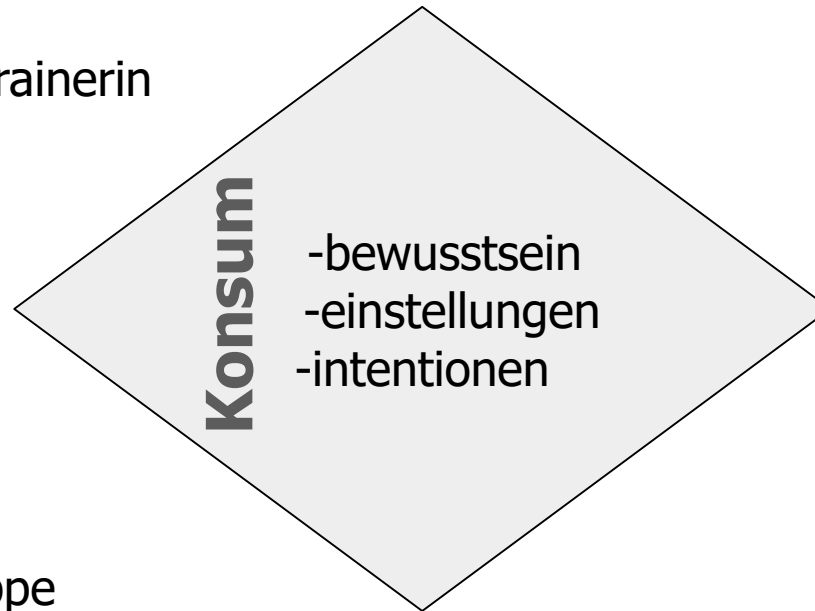


Achtsamkeit & Konsum – ein komplexes Verhältnis

Vorerfahrungen mit kontemplativen
Praxen

Allgemeine Lebenssituation

Verhältnis zum Trainer / zur Trainerin



Uhrzeit des Kurses

Zusammensetzung der Gruppe

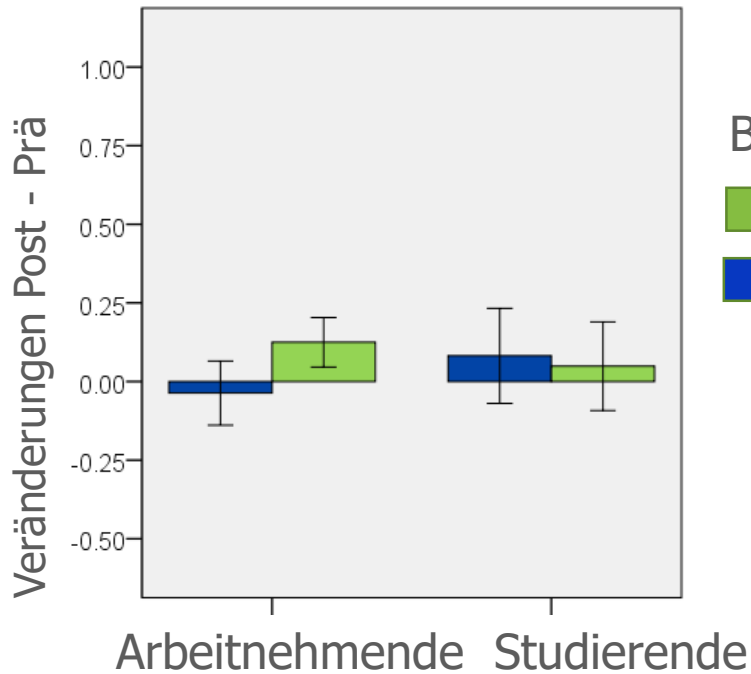
Einstellungen zu Meditation/sich selbst/
einem guten Leben

Symbolische Bedeutung von Konsum

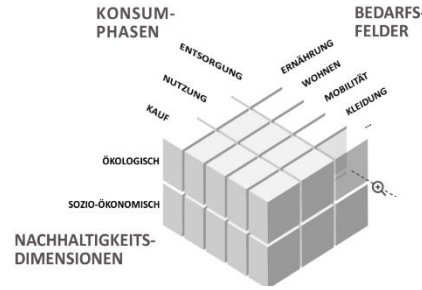
Ergebnisse Erwachsene

I – Keine Effekte auf Konsumverhalten

Nachhaltige Ernährung

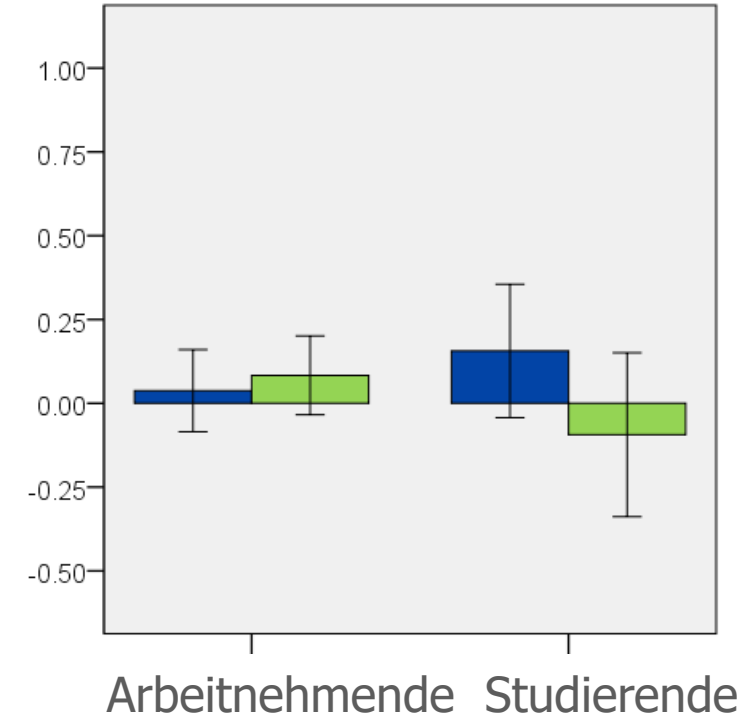


Bed: $F(1,132) = 1.30, p = .26$
 Bed x S: $F(1,132) = 3.24, p = .07$



Bedingung
■ Intervention
■ Warte-Kontrolle

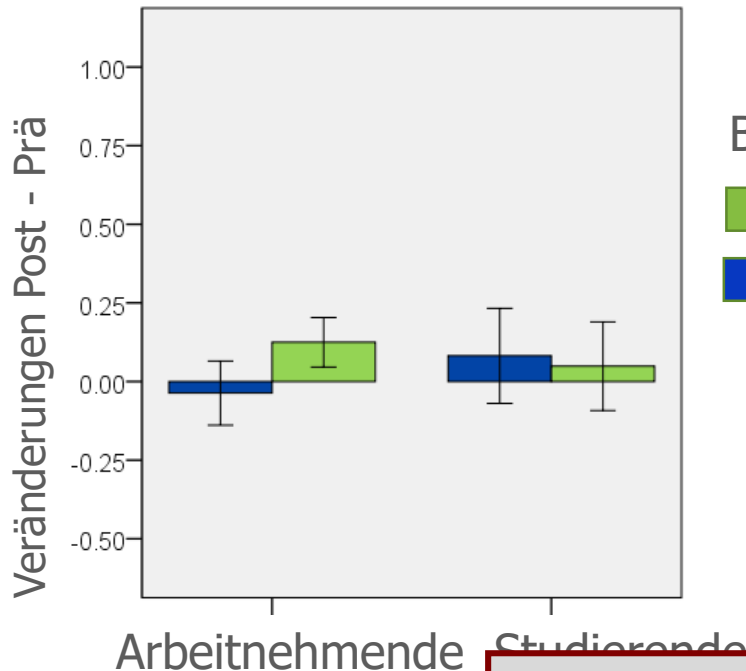
Nachhaltiger Kleidungskonsum



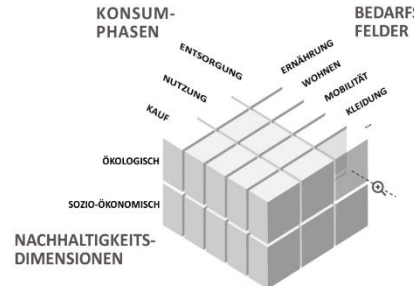
Bed: $F(1,132) = 1.55, p = .21$
 Bed x S: $F(1,132) = 5.21, p = .02$

I – Keine Effekte auf Konsumverhalten

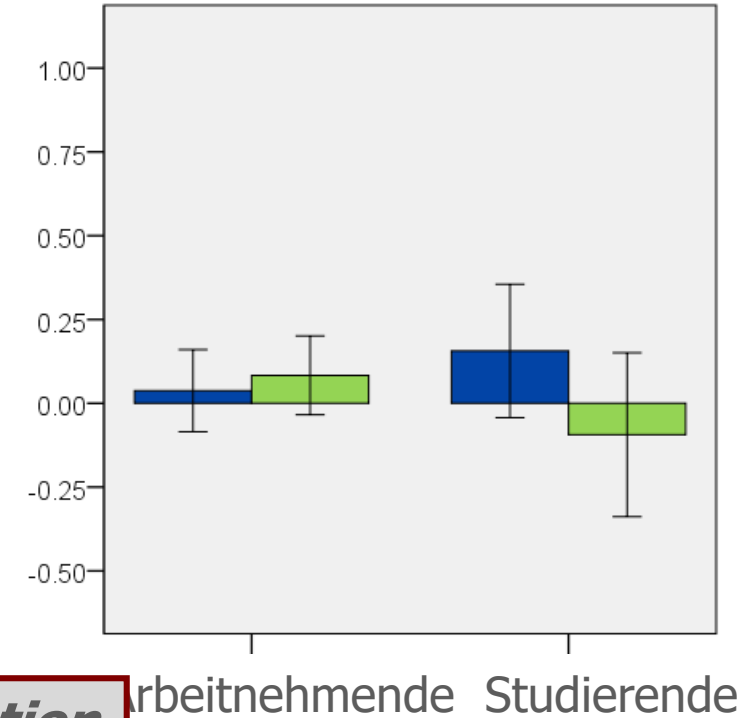
Nachhaltige Ernährung



Bedingung
■ Intervention
■ Warte-Kontrolle



Nachhaltiger Kleidungskonsum



- **Keine Haupteffekte für Intervention**

Bed: $F(1,132) = 1.30, p = .26$
 Bed x S: $F(1,132) = 3.24, p = .07$

Bed: $F(1,132) = 1.55, p = .21$
 Bed x S: $F(1,132) = 5.21, p = .02$

I – Geringe Effekte auf Konsumverhalten

1. Verringerte Konsumimpulse (z.B. Fleisch, Zucker)
2. Steigerung der wahrgenommenen Selbstregulationsfähigkeit
3. Entwicklung von nachhaltigen Konsummustern in vorher nicht reflektierten Bereichen

I – Geringe Effekte auf Konsumverhalten

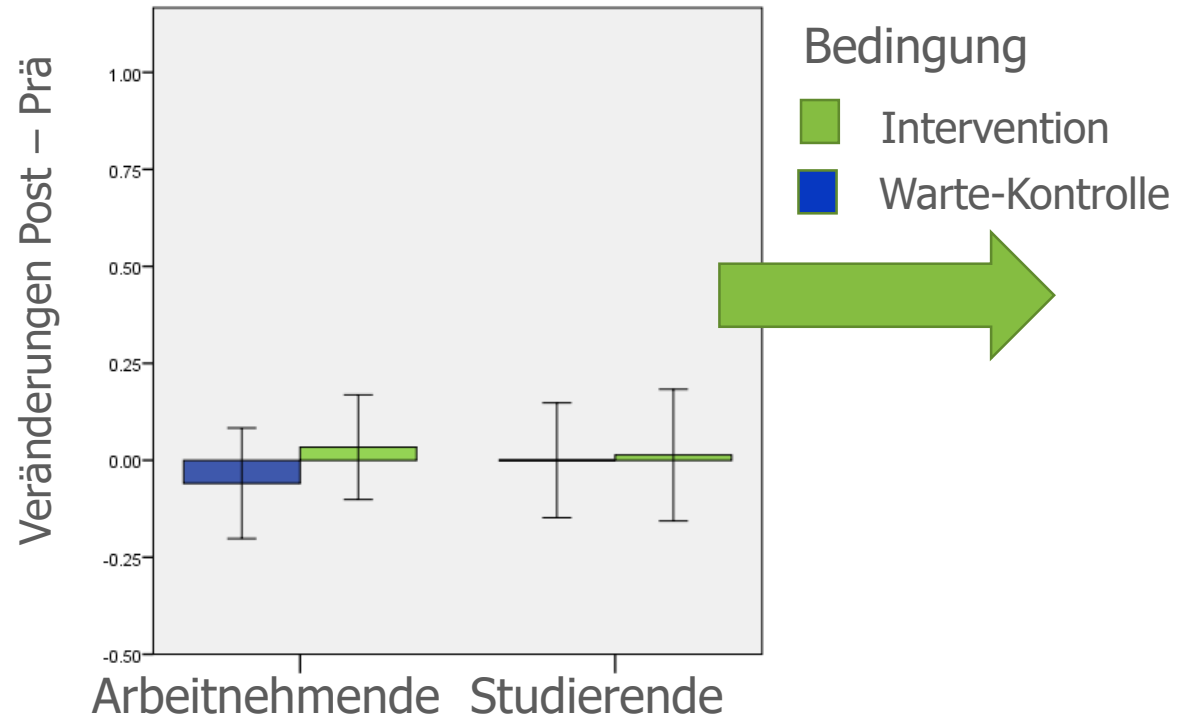
„Mein Freund hatte eine Pizza mit Schinken oder so. Da habe ich gemerkt, dass ich es richtig eklig fand. Das hatte ich häufiger, dass ich dann eine Abneigung gegenüber Fleisch gespürt habe, [...] Das ist eher so eine Gedankensache, dass ich eigentlich gerne Fleisch esse, dass ich das richtig lecker finde, aber häufig mir das verbiete [...]. Und dass ich da mehr gemerkt habe: Ich will das gar nicht. Dass ich eben ein Ekelgefühl hatte. [...]“ IGSTUX

„Ich habe vorher von Bioprodukten nichts gehalten, [...] Also ich bin Veganer, aber ähm fand das trotzdem ziemlich so eine Geldschneiderei, weil es kostet ja doch immer viel mehr und eigentlich ist ja doch dasselbe drin und so weiter Aber, äh, ja ich hab in letzter Zeit häufiger daran gedacht: Okay, ich gebe doch lieber die dreißig Cent mehr aus und nehme das Bioprodukt.“ KG3STU3

II – Gemischte Effekte auf Konsumvorstufen

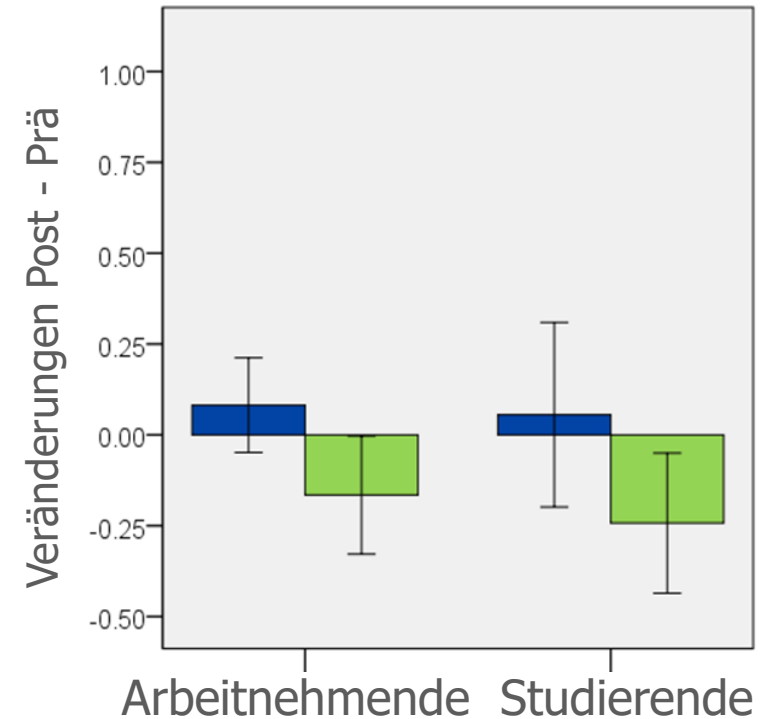


Einstellung nachhaltiger Konsum

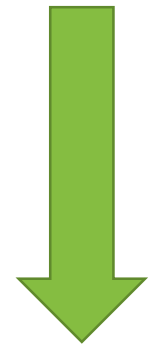


Bed: $F(1, 132) < 1$
Bed x S: $F(1, 132) < 1$

Materielle Werte



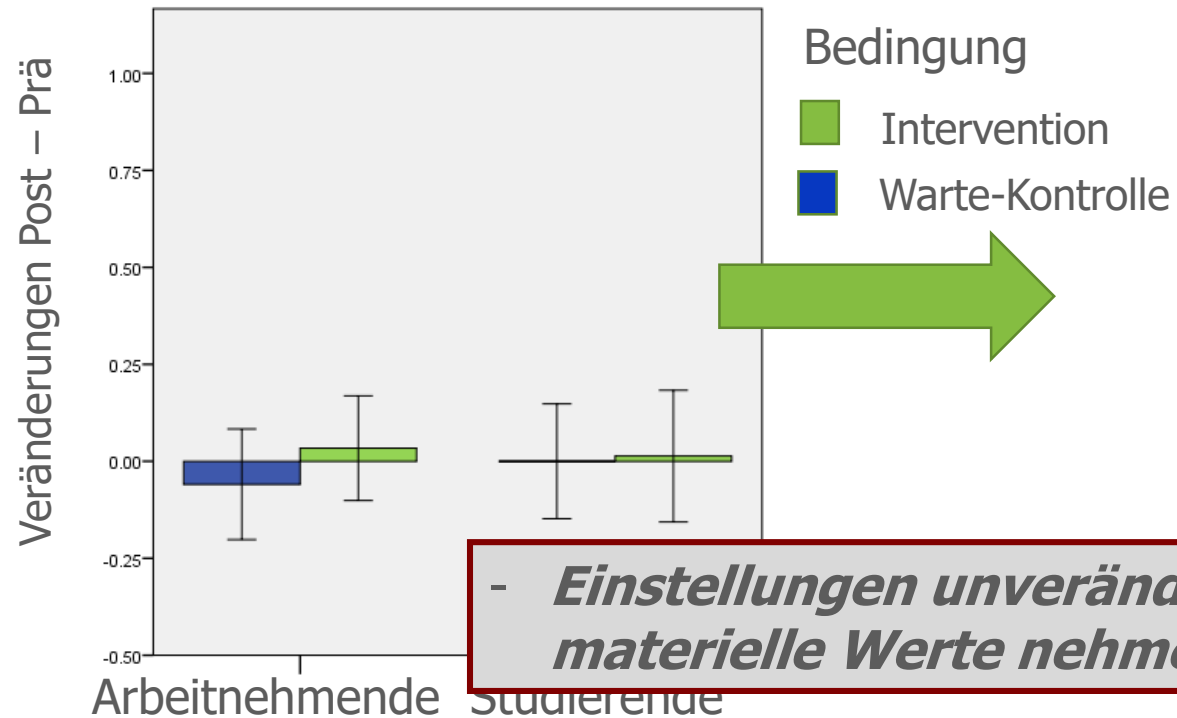
Bed: $F(1, 132) = 9.30, p=.003$
Bed x S: $F(1, 132) < 1$



II – Gemischte Effekte auf Konsumvorstufen



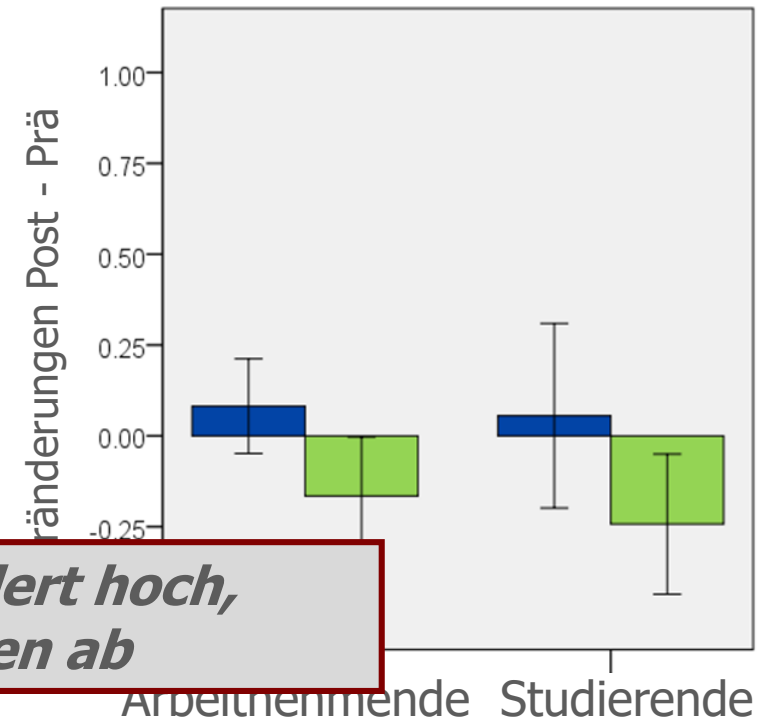
Einstellung nachhaltiger Konsum



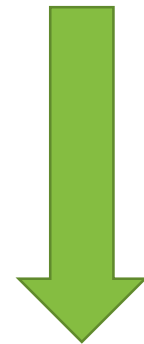
Bed: $F(1, 132) < 1$
Bed x S: $F(1, 132) < 1$

- *Einstellungen unverändert hoch, materielle Werte nehmen ab*

Materielle Werte



Bed: $F(1, 132) = 9.30, p=.003$
Bed x S: $F(1, 132) < 1$



II – Deutliche Effekte auf Konsumvorstufen

Intentionen, Einstellungen und Bewusstsein

1. Größere Wichtigkeit sozialer und ökologischer Werte
2. Gestärkte Absicht diesen Werten auch im Handeln zu folgen
3. Gesteigerte Wertschätzung von Konsumgütern

Grundvoraussetzung für die Durchbrechung habitualisierter, nicht-nachhaltiger Handlungsrouninen und der Erschließung nachhaltigeren Verhaltens!

II – Deutliche Effekte auf Konsumvorstufen

„Ich würde mal sagen, [...] dass ich wieder versuche ein bisschen weniger Fleisch zu essen und, hm, mehr Bio einzukaufen. [...] Und weniger wegzuwerfen“ KG2STU9

n
ischer Werte

2. ... ZIELT DIE ABSICHT DIESE WERTEN AUCH IM HANDELN ZU FOLGEN

3. Gest

Gr
nach

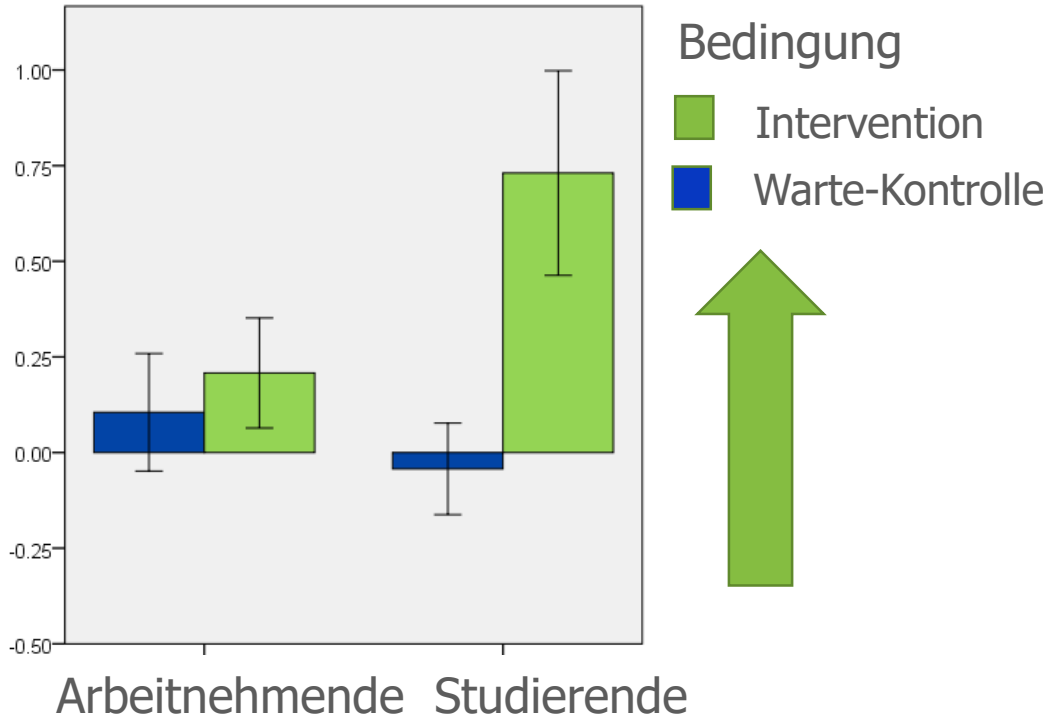
„Was sich auch verändert hat, ähnlich wie bei der Kleidung, vielleicht ein bisschen verstärkt nochmal, das sind ja auch nicht Sachen, die völlig neu für mich sind. Dann aber verstärkt ins Leben gerufen. Ja, wo die Produkte halt so herkommen. Ja, dass es schon ein ziemlicher Quatsch ist, eigentlich. Was da alles angekarrt wird da in den [Supermarkt].“ IG2AN12

III – Große achtsamkeitsbezogene Effekte



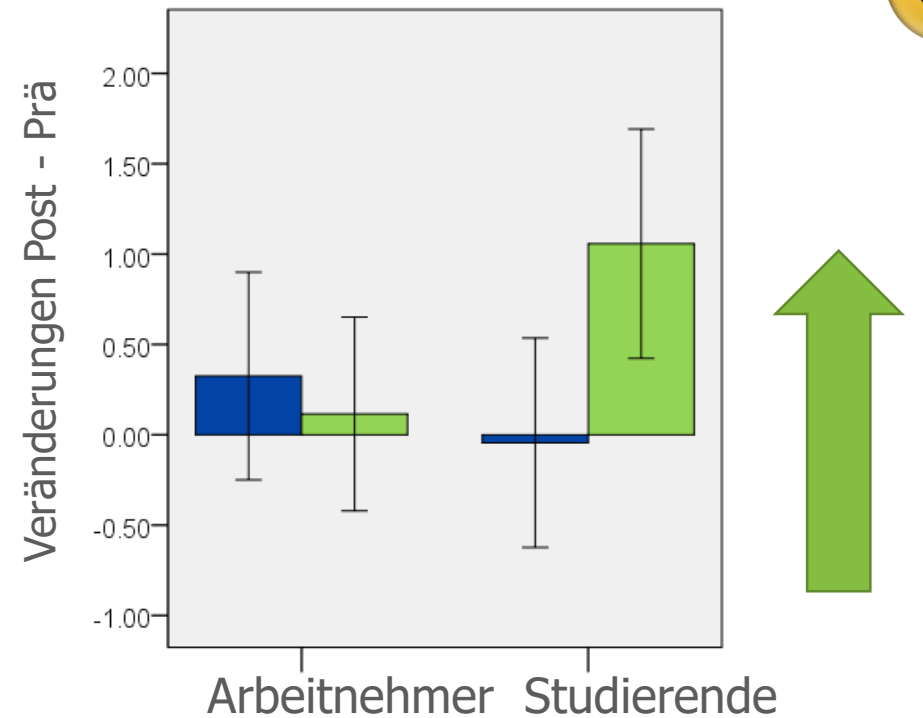
Veränderungen Post - Prä

Achtsamkeitsmaß (CHIME)



Bed: $F(1, 132) = 30.0, p = .000$
Bed x S: $F(1, 132) = 12.4, p = .001$

Subjektives Wohlbefinden



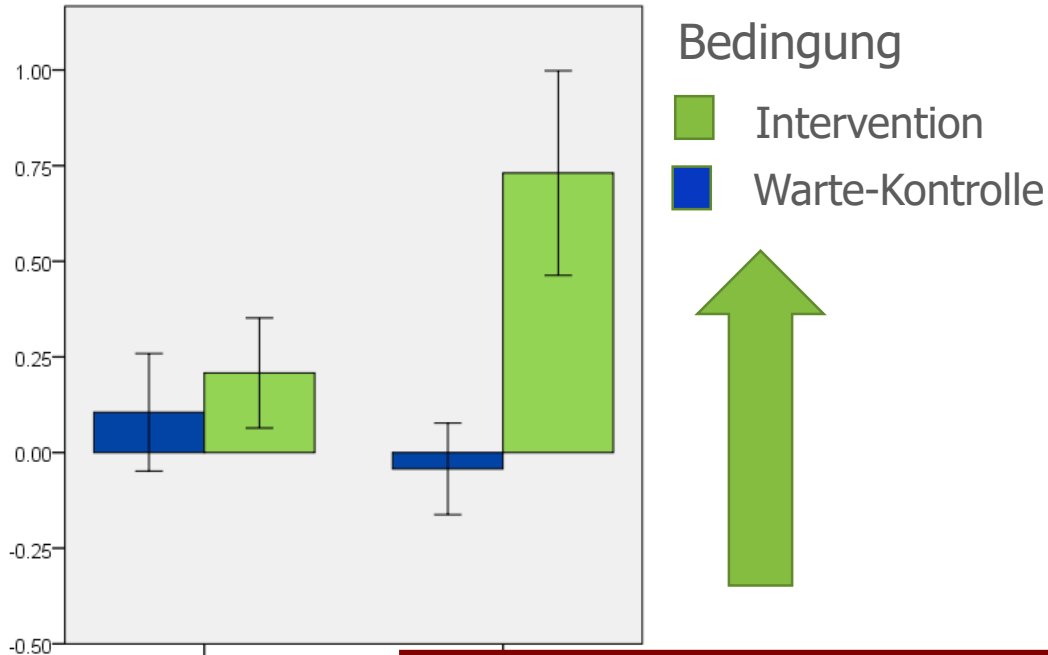
Bed: $F(1, 132) = 4.18, p = .04$
Bed x S: $F(1, 132) = 7.76, p = .006$

III – Große achtsamkeitsbezogene Effekte

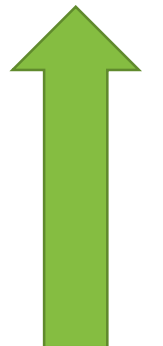
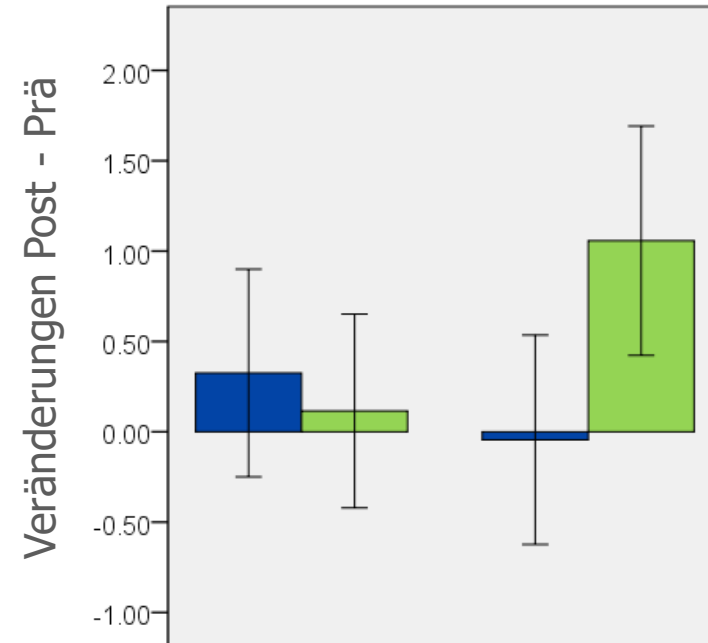


Veränderungen Post - Prä

Achtsamkeitsmaß (CHIME)



Subjektives Wohlbefinden



Arbeitnehmende - **Effekte für Achtsamkeitserfahrungen und Wohlbefinden, beides stärker für Studierende** Studierende

Bed: $F(1, 132) = 12.4, p = .001$ $F(1, 132) = 7.76, p = .006$

Bed x S: $F(1, 132) = 12.4, p = .001$

Bed x S: $F(1, 132) = 7.76, p = .006$

III – Große achtsamkeitsbezogene Effekte

- 1. Ethische Qualitäten** - Entwicklung von Gelassenheit im Umgang mit sich und Anderen, (Selbst-) Mitgefühl, Empathie und Verbundenheitsgefühle mit Natur und Mitmenschen
- 2. Bewusstseinerweiterungen** – geschärftes Wahrnehmung innerer Zustände und Prozesse, viele mit Konsumbezug oder Verhaltensmustern sowie verringerte Reaktivität (z.B. auf negative Emotionen)
- 3. Wohlbefinden** – Besserer Umgang mit Stress und negativen Gefühlen sowie herausfordernden Situationen (direkter Zusammenhang zu 1.)

III – Große achtsamkeitsbezogene Effekte

*„Mitfühlend mit meinen Mitmenschen bin ich auch sonst (z.B. Vortritt im Bus, Helfen auf der Straße), aber Achtsamkeit macht mir diese Vorgänge bewusst & stärkt das Gefühl v. Wohlwollen gegenüber Fremden.“ IG1STU10
(Ausschnitt aus dem Praxistagebuch)*

*„Ja. Das, was ich gerade so gesagt habe. Mehr auf sich selber achten. Mehr auf seine Verhaltensweisen achten. [...] Bewussterer Umgang mit Gefühlen. Mit Situationen mit positiven wie auch negativen Gefühlen. [...] Ich kann mich über positive Momente ein bisschen mehr freuen und kann mit negativen ein bisschen besser umgehen.“
IG2AN11*

III – Große achtsamkeitsbezogene Effekte

„In Situationen mit meinen Kindern, in denen ich Wut in mir aufsteigen fühlte, konnte ich oft abwarten, bis diese vorüber war und mich dann ruhig u. offen meinen Kindern zuwenden.“

„Es fühlt sich gut für mich an, Verbindendes mit meinen Mitmenschen zu erkennen statt das, was uns trennt. Es beschäftigt mich und macht mich ruhig und nachsichtig.“

IG1STU2 (Ausschnitt aus dem Praxistagebuch)

IV - Keine & Rebound Effekte

1. Zwei Interviewteilnehmer*innen ohne wahrgenommene Effekte
2. Einige berichteten von einer verstärkten Ausrichtung auf persönliche Bedürfnisse oder geringeres schlechtes Gewissen, was mitunter auch nicht-nachhaltige Konsumentscheidungen nach sich ziehen kann (nicht-intendierter Rebound Effekt)

„Da hat mir der Kurs insofern noch einmal [...] Die Augen geöffnet? [...] er hilft mir, dass dann so anzunehmen und zu sagen: Okay. Es ist gerade so, weil, vielleicht ist gerade nicht genug Geld da, um alles in bio zu kaufen.“ IG1STU2

Die Effekte noch einmal in Kürze



Anzahl Fälle (von 25)

I Konsumverhalten:	4
II Konsumvorstufen:	8
III Achtsamkeitsbezogene Effekte:	
1 Ethische Qualitäten	12
2 Bewusstseinsweiterungen	23
3 Wohlbefinden	11
IV Keine und Rebound-Effekte:	2

Ergebnisse Schülerinnen und Schüler

Die Effekte in Kürze



Anzahl Fälle (von 14)

I Konsumverhalten:	2
II Konsumvorstufen:	12
III Achtsamkeitsbezogene Effekte:	
1 Wahrnehmung & Konzentration	11
2 Kommunikation & Interaktion	7
3 Wohlbefinden	13
IV Keine und Rebound-Effekte:	1

I – Geringe Effekte auf Konsumverhalten

Entwickeln/Ausprobieren nachhaltiger Konsummuster
in den Bereichen Ernährung und Kleidung (2)

„[...] so Sachen, wie jetzt so achtsam Ernähren, das ist mir so ein bisschen mehr klargeworden, weil wir darüber halt mehr geredet haben. Deswegen probier ich jetzt auch, einen Monat Vegetarier zu sein, [...]“ IG3SCHU12

„Na ja, teilweise auch mit Kleidung. [...] jetzt hatte ich drei Paar Reitschuhe und das eine Paar war ziemlich kaputt, [...] und jetzt habe ich dann nochmal mit meinem Papa das ein bisschen repariert [...] Und da hätte ich halt vor dem Kurs gesagt: Na ja, okay. Die können jetzt weggeschmissen werden.“ IG3SCHU2

II – Deutliche Effekte auf Konsumvorstufen

1. zum Nachdenken angeregt (12)
2. Vorwissen wieder ins Bewusstsein geholt & Anstoß zur Reflektion eigener Verhaltensweisen und Produktionsbedingungen (8)
3. klarer Wunsch eigenes Verhalten zu ändern (2)

„[...] wir hatten ja einmal so ne Stunde dazu, wo wir drüber nachdenken sollten, woher kommt eigentlich unsere Hose, [...] man WEISS es irgendwie ja, wenn man jetzt zum H&M geht und sich da ne Hose kauft weiß man schon irgendwie woher die kommt so, von Kindern für Kinder [...] aber... man machts nie so BEWUSST.“ IG1SCHU8

III – Große achtsamkeitsbezogene Effekte

1. Wahrnehmung und Konzentration (11)
achtsame Ernährung (7)
2. Kommunikation und Interaktion (7)
3. Wohlbefinden (13)

„[...] weil ich jetzt so ein bisschen gelernt habe meine so Gefühle, [...] also vor allem negative Gefühle, irgendwie erstmal so wahrzunehmen halt im Körper [...] einfach sie so registrieren [...] und das hilft mir halt, besser so damit so umzugehen. Also es ist vor allem so in der Mitte des Kurses auch aufgefallen, dass ich mich viel weniger so mit meinem kleinen Bruder gestritten hab.“ IG1SCHU8

IV - Keine & Rebound Effekte

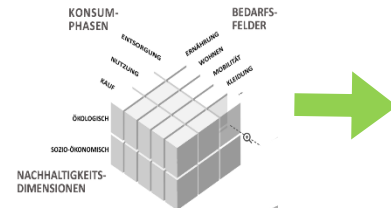
- kein*e Schüler*in ohne wahrgenommene Effekte
- 2 Teilnehmende ohne konsumbezogene Effekte
- 1 möglicher Rebound-Effekt

„Zum Beispiel ähm wurde eben gesagt, „Nachhaltiger Konsum – nimm dir dafür Zeit!“ Und das hab ich mir eben gedacht, dass man eben genießen soll und das wurde eben nochmal bestätigt [...] Und jetzt überzeug ich auch davon andere, dass [...] es gut ist, zu genießen und man sollte sich nicht dazu versteifen und sagen, „ja, ich muss jetzt nachhaltig leben – komme, was wolle.“ IG2SCHU7

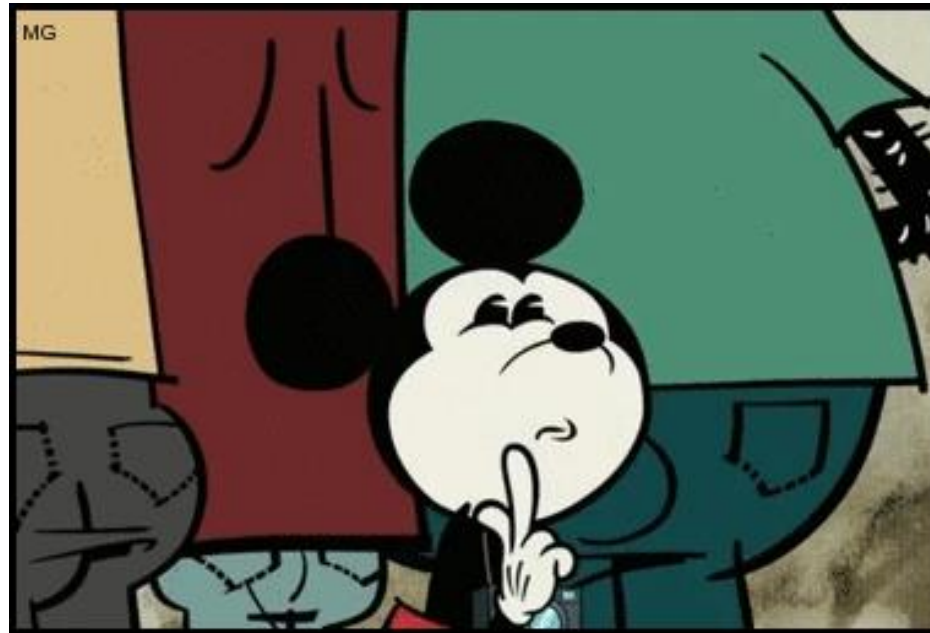
Fazit

Zusammenfassung

- Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Konsumverhalten
 - kaum unmittelbare, direkte Auswirkungen auf nachhaltiges Konsumverhalten (Ernährungsverhalten > Bekleidungskonsum)
- Effekte auf Konsumvorstufen
 - Problembewusstsein und Einstellungen zum nachhaltigen Konsum teilweise gestiegen
 - Die materiellen Werte sinken nach der Meditationspraxis / größere Wichtigkeit sozial-ökologischer Werte
- Achtsamkeitsbezogene Effekte
 - Wohlbefinden und gesteigertes Bewusstsein für innere Zustände und Prozesse



Was noch?



Was noch?

Danke für Eure und Ihre achtsame Aufmerksamkeit



<http://achtsamkeit-und-konsum.de/>



Kaffeepause (20 min.)



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



BiNKA-Abschlusskonferenz

Podiumsdiskussion

- **Dr. Martina Aßmann**
Netzwerk „Ethik heute“, Ärztin für Arbeitsmedizin und Psychotherapie, Vorstand MBSR Verband Deutschland
- **Prof. Dr. Marcel Hunecke**
Forschung zu psychischen Ressourcen für Nachhaltigkeit, FH Dortmund
- **Prof. Dr. Nina Langen (leider erkrankt!)**
Fachgebiet Bildung für nachhaltige Ernährung und Lebensmittelwissenschaft, TU Berlin
- **Dr. Kai Romhardt**
Gründer Netzwerk „Achtsame Wirtschaft“, Dharma Lehrer nach Thich Nhat Hanh

Moderation: Ulf Schrader (Verbundleitung TU Berlin)



Gefördert durch:



BiNKA-Abschlusskonferenz

Workshop-Phase

1. Achtsamkeit und nachhaltige Ernährung
HBS 0.02 (Laura Stanzus, Anna Sundermann)
2. Achtsamkeit und Bildung für nachhaltigen Konsum
HBS 0.05 (Daniel Fischer, Jacomo Fritzsche)
3. Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und offene Forschungsfragen
HBS 0.10 (Sonja Geiger, Pascal Frank)
4. Praxis-Workshop: Kostproben aus dem BiNKA-Training
Raum 606, 6. Stock (Christiane Bock, Tina Böhme)



Gefördert durch:





Mittagspause (60 min.)



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



BiNKA-Abschlusskonferenz

Zusammenführung Workshop-Phase

1. Achtsamkeit und nachhaltige Ernährung
(Laura Stanzus, Anna Sundermann)
2. Achtsamkeit und Bildung für nachhaltigen Konsum
(Daniel Fischer, Jacomo Fritzsche)
3. Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und offene Forschungsfragen
(Sonja Geiger, Pascal Frank)
4. Praxis-Workshop: Kostproben aus dem BiNKA-Training
(Christiane Bock, Tina Böhme)





BiNKA-Abschlusskonferenz

Mindfulness and Sustainable Consumption: Discussing BiNKA in a Global Perspective

A (recorded) Dialogue between

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn and **Dr. Paul Grossman**



Gefördert durch:



BiNKA-Abschlusskonferenz Verabschiedung

Ulf Schrader

Abschlussmeditation

Paul Grossman (EZfA)



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

