



gemeinsam  
KlimaKulturen wandeln

## Video-Session 4

### Achtsamkeit im Klimawandel Mindfulness statt übervollem Kopf

## Hintergrundinformationen und Weiterführendes

Das ClimateCulture-Lab (CCL) ist ein Projekt der nationalen Klimaschutzinitiative, deren Ziel die Reduktion von CO<sub>2</sub>-Emissionen sowie klimafreundliches Verhalten im Allgemeinen ist. Dafür braucht es eine umfassende gesellschaftliche Transformation, die die gesamte Art und Weise, wie wir leben, arbeiten und konsumieren genauso betrifft, wie die Art und Weise, wie wir die Welt und uns darin erleben. Dies ist mit dem Begriff KlimaKultur gemeint, es geht um einen klimafreundlichen kulturellen Wandel im Äußeren und im Inneren.

Im Äußeren ist sehr deutlich was passieren müsste und wie das passieren müsste, es gibt definierte Klimaziele und Reduktionsansätze. Welche Veränderungen im Inneren anzuregen sind und vor allem auch wie das stattfinden kann, darin besteht noch Erkenntnisbedarf. Veränderungen im Inneren betreffen z.B. das Erleben, die Wahrnehmung, Werte und Normen sowie unsere Einstellungen und Überzeugungen.

In diesem Zusammenhang wurde für die Videosession 4 das Thema „Achtsamkeit“ gewählt. Es ist immer noch ungeklärt, wie wir den Abstand zwischen unseren Absichten und dem wirklichen Verhalten verringern können. „Warum wir den Klimawandel fürchten, aber nichts dagegen unternehmen“ titelte eine deutsche Wochenzeitschrift unlängst.<sup>1</sup> Gerade hier könnte uns Achtsamkeit drauf, welche Handlungsweisen wir wann und warum wählen und welche Emotionen und Gedanken uns dabei (beg)leiten, weiterhelfen. Daraus kann dann klimafreundlicheres Verhalten resultieren.

Mit der Videosession 4 wollten wir herausfinden, welche Erkenntnisse aus Achtsamkeits-Forschung und Praxis hilfreich sind für einen gemeinsamen Wandel von KlimaKultur.

Salopp ausgedrückt: Was hat Achtsamkeit mit Klimaschutz zu tun?

Dafür interviewten wir die Expertinnen Dr. Britta Hölzel und Dr. Sonja Geiger (s. Beschreibung der Gesprächspartner I und II). Zusätzlich beinhaltet die Videosession eine Achtsamkeitsübung angeleitet von Dr. Britta Hölzel.

---

<sup>1</sup> [Spiegel Online Artikel vom 21.08.2018](#)

## Was ist Achtsamkeit?

Der Begriff und die dazugehörigen praktischen Übungen haben ihren Ursprung vor ca. 2500 Jahren im Buddhismus. Ähnliche Konzepte und Übungen existieren auch in anderen spirituellen Lehren, aber vor allem im Buddhismus hat Achtsamkeit eine sehr zentrale Rolle inne.<sup>2</sup>

In den westlichen Kulturkreis kam der buddhistische Achtsamkeitsansatz in erster Linie durch ein allgemein gewachsenes Interesse an östlichen Philosophien in der zweiten Hälfte des 20. Jhd. Eine ganz konkrete Einbindung in ein Trainingsformat mit psychologischer und medizinischer Ausprägung (und nicht mit spirituell/religiösen Bezügen) entstand durch das ursprünglich von Jon Kabat-Zinn seit 1979 entwickelte Mindfulness-Based Stress Reduction Programm (MBSR). Ein solcher Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion dauert normalerweise acht Wochen und besteht aus je ca. 45minütigen, täglichen Sitzmeditationsübungen. Bestandteile sind außerdem achtsame Körperwahrnehmung (Body Scan), Yogaübungen, Gehmeditation, Atemübungen und Achtsamkeitsübungen im Alltag.<sup>3</sup>

Es ist begrifflich nicht ganz eindeutig zu fassen, was genau Achtsamkeit ist. Angelehnt an eine häufig verwendete Definition von Jon Kabat-Zinn lässt es sich folgendermaßen umschreiben:

„Achtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft), und nicht wertend ist.“

Achtsamkeit leben heißt also, im eigenen Leben ganz wach zu sein, jeden Moment in all seiner Lebendigkeit, seiner Wirklichkeit, seinen Freuden und Sorgen so zu erfahren, wie er ist. „Wie er ist“, damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass die Wahrnehmung möglichst frei von Wertungen und Erwartungen und nicht geprägt von den eigenen emotionalen Reaktionen darauf stattfinden kann.

Die Praxis der Achtsamkeit hat in den letzten Jahren eine rasant steigende Aufmerksamkeit erfahren. Die Anzahl von Studien und wissenschaftlichen Artikeln ist seit den 1990-ern jedes Jahr exponentiell angewachsen<sup>4</sup>. Inzwischen gibt es in Deutschland acht Ausbildungsinstitute und rund

---

<sup>2</sup> Hölzel & Brähler (2015), S.15

<sup>3</sup> Weitere Information s. die Webseite des [MBSR-MBCT Verband](#)

<sup>4</sup> Siehe die Daten von pubmed, der Medizinischen Datenbank nach der Grafik im [Zeit Online Artikel](#) vom 11.03.2018

1.000 Achtsamkeitslehrer. Das Thema wurde in vielen Zeitschriftenaufsätzen aufgegriffen und füllte ganze Spezialausgaben von Magazinen (z.B. [Time Special 2016](#)). Matthias Horx spricht im [Zukunftsreport 2016](#) des [zukunfftInstitut](#) schon vom neuen Megatrend Achtsamkeit. Und passend zu den Themen der Videosession 4 meint er:

„Der zentrale Begriff lautet: Selbstwirksamkeit. Was meint: Das Selbst und die Welt in ein neues schöpferisches Verhältnis bringen. Achtsamkeit heißt, dass man das Trommelfeuer der Erwartungen, die Flut der Bilder und Ideologien, abschalten lernt – um wahrzunehmen, was ist. Rewiring your Emotions: In der Achtsamkeits-Haltung erproben wir unsere neuronale Plastizität“.

Selbstwirksamkeit handelt also von unserem Verhältnis zu uns selbst und zur Welt, von unseren eigenen Bedürfnissen und der Art unserer Reaktion auf von außen an uns herangetragene Anforderungen. Wenn wir dabei an klimafreundliches Verhalten denken, dann geht es um ganz persönliche Veränderungen und hierbei spielt auch das Gehirn eine wichtige Rolle. Neuronale Plastizität nennt man die Fähigkeit des Gehirns zur Neugestaltung, die wiederum zu verändertem Verhalten führen kann. Wie kann Achtsamkeit dazu beitragen solche Veränderungen hervorzubringen? Über diese Themen sprachen wir mit unserer ersten Interviewpartnerin.

## Gesprächspartner I

### DR. BRITTA HÖLZEL

Britta Hölzel ist Diplom-Psychologin und Neurowissenschaftlerin. Außerdem ist sie Achtsamkeitslehrerin im Rahmen des Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Programmes. Die Ausbildung dazu machte sie am [Center for Mindfulness an der University of Massachusetts Medical School](#). Mit Meditation kam Britta Hölzel erstmals 1997 in intensiveren Kontakt, als sie für ein halbes Jahr durch Indien reiste. Zurück in Deutschland studierte sie Psychologie und promovierte schließlich am Bender Institute of Neuroimaging, Universität Gießen, über die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation. Nach fünfjähriger Tätigkeit als Wissenschaftlerin an der Harvard Medical School in Boston und einem Jahr an der Charité in Berlin lebt sie nun seit einigen Jahren gemeinsam mit ihrer Familie in München. Sie ist als Referentin in Ausbildungslehrgängen für Achtsamkeitstrainer (Arbor Seminare, Mindful Leadership Institute, Forum Achtsamkeit) tätig und hat [das I AM - Institut für Achtsamkeit und Meditation](#) gegründet.

## Erkenntnisse aus dem Gespräch und Weiterführendes

Britta Hölzel geht in dem Interview ausführlich darauf ein, wie durch die Achtsamkeitspraxis und damit durch das Gewährwerden der eigenen Empfindungen sowie einer wachen Wahrnehmung der äußeren Welt eine neue Offenheit gegenüber den eigenen (auch negativen) Erfahrungen und Einstellungen entstehen kann. Die eigenen Handlungsimpulse und die damit einhergehenden Bewertungen werden mit Hilfe des Trainings unter die Lupe genommen und ganz bewusst beobachtet. Auf diese Weise lässt es sich erlernen, ihnen nicht unmittelbar („im Autopiloten“) zu folgen. Damit entsteht eine neue Handlungsfreiheit, weil mensch jetzt eine tatsächliche Wahl treffen kann und nicht mehr von den eigenen Automatismen gesteuert wird. Wie vielfach berichtet und wissenschaftlich belegt wurde, stellt sich in der Folge von Achtsamkeitstraining eine Zunahme von Lebenszufriedenheit und Gesundheit ein.<sup>5</sup>

Auch Ergebnisse aus der Hirnforschung weisen auf Effekte von Achtsamkeitstraining hin. Sie bestätigen, dass Achtsamkeitspraktiken mit neuronalen Veränderungen korrelieren. Achtsamkeit vermag Bahnungen im Hirn verändern, die wiederum Auswirkungen auf unsere gewohnten Verhaltensweisen haben können.<sup>6</sup>

Britta Hölzel sieht die (mögliche) Rolle der Achtsamkeit für einen KlimaKulturWandel darin:

1. Bewusstwerdung eigener Bedürfnisse und Handlungsimpulse. Daraus folgt die verinnerlichte Gewissheit: Ich kann auch anders, als meinen gewohnten Reaktions- und Verhaltensmustern zu folgen. Wenn dies einhergeht mit der Feststellung, dass es gar nicht immer neuer materieller Dinge und Konsum bedarf, um glücklich zu sein, liefert dieser Schritt wirkliche Potentiale zu klimafreundlichem Handeln.
2. Wahrnehmung einer tiefen Verbundenheit. Gemeint ist die Empfindung, Teil eines größeren Ganzen sein, sich sinnlich als Teil der Natur zu verstehen. Dies betrifft auch das Bewusstsein mit anderen Menschen, jetzt vor Ort aber auch an anderen Orten oder in der Zukunft, verbunden zu sein. Daraus kann eine Motivation entstehen zum Wohle aller und des Klimas zu handeln.

---

<sup>5</sup> Hölzel & Brähler (2015)

<sup>6</sup> Als Beispiel für ein sehr umfangreiches und interessantes Forschungsprojekt steht die Arbeit um Tanja Singer und Team im sogenannten [ReSource Projekt](#).

3. Achtsamkeit kann helfen uns aus dem alltäglichen Stress und der Überforderung etwas zurückzuziehen. Für das Erlernen neuer (klimafreundlicher) Verhaltensweisen ist dies von besonderer Bedeutung, denn in Stresssituation neigen wir dazu auf die gewohnten Verhaltensmuster zurückzugreifen. Wir verharren dabei quasi im „Überlebensmodus“ und verhalten uns automatisch eher egoistisch und nicht rücksichtsvoll gegenüber anderen Menschen und der Umwelt.

## Gesächspartner II

### DR. SONJA GEIGER

Sonja Geiger ist Diplom-Psychologin. Sie studierte an der Humboldt-Universität zu Berlin und promovierte in Kognitionspsychologie an der Universität Potsdam 2007. Zur Umweltpsychologie kam sie durch ihre Mitarbeit in der NRO „Amigos de la tierra“ in Argentinien, wo sie zwischen 2008 und 2012 wohnte und zu Umweltproblematiken und sozialen Engagement an der Universidad de Buenos Aires forschte.

Ab März 2015 war Sonja Geiger im vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projekt [„Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining“ \(BiNKA\)](#) tätig. Ebenfalls seit März 2015 arbeitete sie am Lehrstuhl für Differentielle Psychologie und psychologische Diagnostik an der Universität Ulm im [Reallabor Nachhaltige Transformation der Textilwirtschaft am Standort Dietenheim](#).

### **BiNKA - Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining**

Mit diesem Forschungsprojekt wurden Erkenntnisse gewonnen, wie Menschen durch Achtsamkeitstraining für nachhaltiges Konsumhandeln befähigt werden können. Das sogenannte BiNKA-training orientiert sich im Aufbau und Länge an den klassischen MBSR-Kursen. Über acht Wochen finden hierbei wöchentliche Treffen (1,5 Stunden) sowie ein Tag der Achtsamkeit nach der sechsten Woche statt. Zusätzlich zu den neun Präsenzterminen werden die Teilnehmenden eingeladen, täglich selbstständig 20 Minuten zu meditieren (formelle Meditationspraxis mit Audio-

Anleitung) sowie wöchentliche Aufgaben zur informellen Praxis (z.B. achtsames Einkaufen) zu erledigen.

Der Hauptfokus des Trainings liegt auf der Vermittlung und Praxis achtsamkeitsbezogener Inhalte und Techniken. Der Bezug zu Themen nachhaltigen Konsums wurde geschaffen durch:

1. Vermittlung einer ethischen Grundhaltung als Teil von Achtsamkeit
2. Verortung von Achtsamkeitsübungen in den Kontext von Konsum
3. Integration von Formaten aus der Bildung für Nachhaltigen Konsum (BNK)

Ziel des Projektes war es die Potentiale von Achtsamkeit für nachhaltigen Konsum zu untersuchen und für den Bildungsbereich nutzbar zu machen. Von folgenden vier Potentialen wurde ausgegangen:

<i>Unterbrechung von Routinen.</i>	Achtsamkeit wird oft als der Gegenpol zum „Autopilot-Modus“ dargestellt, in dem automatische, ggf. auch nicht-nachhaltige Entscheidungen getroffen werden. So kann Achtsamkeit dabei helfen, diese bewusst zu überdenken und ggf. eine nachhaltigere Variante zu wählen (Rosenberg, 2004).
<i>Einstellungs-Verhaltens-Lücke.</i>	In verschiedenen Arbeiten wurde festgestellt, dass Achtsamkeit dazu beiträgt, einmal gefasste Absichten (z.B. bei Sport oder Ernährung) auch in Verhalten umzusetzen (Chatzisarantis & Hagger, 2007).
<i>Pro-soziales Verhalten.</i>	Achtsamkeit ist eng verbunden mit der Entwicklung von Mitgefühl und pro-sozialem Verhalten (Lim, Condon, & DeSteno, 2015). Diese wiederum hängen positiv mit nachhaltigem Verhalten zusammen (Berenguer, 2007; Geiger & Keller, 2017).
<i>Materialismus und Wohlbefinden.</i>	Achtsamkeit steigert das Wohlbefinden von Menschen und führt zu einer Zufriedenheit, die unabhängig ist von materiellem Konsum. So kann langfristig das Konsumniveau gesenkt werden, ohne dass die Menschen an Lebensqualität verlieren (Brown & Kasser, 2005; Ericson, Kjønstad, & Barstad, 2014).

**Potentiale der Achtsamkeit für nachhaltigen Konsum (Fischer et al., 2017)**

Wie Sonja Geiger im Interview mit uns deutlich macht, konnte das Forschungsprojekt aufzeigen, dass Achtsamkeit eine Vielzahl von indirekten Einflüssen auf nachhaltigen Konsum haben kann. Die direkten Effekte fielen eher gering aus, wobei dies auch in der Kürze des Trainings von acht Wochen nicht zu erwarten ist. Deutlichere Ergebnisse gab es bei den „weichen“ Faktoren in Form von gesteigerter Wertschätzung für Produkte und eine vertiefte Problemwahrnehmung für die Produktion und den Konsum von Gütern. Hierzu gehört auch ein geändertes Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und der Handlungsimpulse. Es wurde von den Teilnehmer\*innen der Studien berichtet, dass auf emotionale Konsumauslöser weniger direkt reagiert wurde. Damit sind

wichtige Grundvoraussetzungen für ein klimafreundliches Verhalten gegeben. Weitere Ergebnisse und deren Erläuterung finden sich im [Abschlussbericht](#).

Es lässt sich großes Potential von Achtsamkeit für KlimaKultur-Wandel erkennen. Allerdings stelle Achtsamkeit auch kein Zaubermittel dar, mit dem sich sofortige Änderungen erzielen lassen. Sonja Geiger bringt es auf die Formel:

„Achtsamkeit ist ein langsamer Weg einen Wertewandel zu begleiten, aber dafür ein gründlicher!“

Es wäre also zu viel erwartet, dass durch Achtsamkeitspraxis unmittelbar klimafreundliche Verhaltensänderungen entstehen würden. Sie ist eine wirksame Methode, eine bewusste Haltung einzuüben und sich selbst einen größeren Handlungsspielraum anzutrainieren. Dadurch stärken wir unsere Bereitschaft nicht nach gewohnten Mustern zu reagieren, sondern uns mit wachen Sinnen für ein anderes Tun zu entscheiden. Achtsamkeitspraxis kann zur Veränderungsfähigkeit jedes Einzelnen beitragen - als Haltung, die uns durch fortwährendes Training in alltäglichen Situationen begleitet und den Raum für neue klimafreundliche Handlungsweisen weiter eröffnet.

„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“

Thich Nhat Hanh

**Mit achtsamen Grüßen und besten Wünschen für das eigene gewahr werden im gemeinsamen KlimaKultur-Wandel**

**Ihr CCL-Team**

**Das ClimateCulture-Lab ist ein Projekt von**

## Weiterführende Quellen und Links

### Achtsamkeit allgemein

#### Auswahl an Zeitungsartikel zum Thema Achtsamkeit

Mechthild Klein (2018) Hör mir auf mit Achtsamkeit! [Zeit Online vom 11. März 2018](#)

Christian Wolf (2015) Mit Achtsamkeit aus dem schwarzen Loch. [Online Artikel von Spektrum.de](#) vom 02.06.2015

Angela Gatterburg (2016) „Es ist eine leise Revolution im Gange“ Interview mit Prof. Andreas de Bruin. [Spiegel online vom 28.12.2016](#)

Matthias Horx (2016): Gibt es einen Megatrendachtsamkeit? Einleitung aus dem [Zukunftsreport 2016](#) des zukunftsInstitut.

Jana Hauschild (2013) Beobachten, fühlen, entschleunigen. [Spiegel online vom 27.03.2013](#)

#### Auswahl an Büchern zum Thema Achtsamkeit

Hölzel, Britta & Brähler, Christine (Hrsg) (2015) Achtsamkeit: Mitten im Leben, O.W. Barth Verlag

Collard, Patrizia (2014) Das kleine Buch vom achtsamen Leben - 10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit. Heyne Verlag

#### Institute, die weiterführende Informationen und praktisch ausgelegte Kurse anbieten

[Institut für Achtsamkeit und Nachhaltigkeit](#)

[Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit](#)

[Institut für Achtsamkeit](#)

[Verband für Mindfulness Based Stress Reduction in Deutschland](#)



## Achtsamkeit und nachhaltiger Konsum

[Abschlussbericht](#) von BiNKA, der einen guten Einblick über die Absicht und die Ergebnisse des Projektes liefert.

Handreichung für Lehrer\*innen, die aber auch für alle anderen interessierten Hintergrund und Anleitungen zu praktischen Übungen gibt. ([toolkit Nummer 9](#))

### Video zum Thema Achtsamkeit und Nachhaltiger Konsum

Videogespräch zwischen Paul Grossmann und Jon Kabat-Zinn über „Mindfulness and Sustainability Consumption“ ([you tube link](#))

### Wissenschaftliche Artikel

Fischer, D., Böhme, T., & Geiger, S. M. (2017). Measuring young consumers' sustainable consumption behavior: development and validation of the YCSCB scale. *Young Consumers*. <https://doi.org/10.1108/YC-03-2017-00671>

Fischer, D., Stanzus, L., Geiger, S., Grossman, P., & Schrader, U. (2017). Mindfulness and sustainable consumption: A systematic literature review of research approaches and findings. *Journal of Cleaner Production*. [DOI: [10.1016/j.jclepro.2017.06.007](https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.06.007)]

Geiger, S.M., Fischer, D., Schrader, U. (2017). Measuring what matters in sustainable consumption: an integrative framework for the selection of relevant behaviors. *Sustainable Development*. [DOI: [10.1002/sd.1688](https://doi.org/10.1002/sd.1688)] [PDF]

Geiger, S. M., Otto, S., & Schrader, U. (2017). Mindfully green and healthy: An indirect path from mindfulness to ecological behaviour. *Frontiers in Psychology*, 8, 2306.[DOI: [10.3389/fpsyg.2017.02306](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02306)]

Stanzus, L., Fischer, D., Böhme, T., Frank, P., Fritzsche, J., Geiger, S.M., Harfensteller, J., Grossmann, P., Schrader, U. (2017). Education for Sustainable Consumption through Mindfulness Training: Development of a Consumption-Specific Intervention. *Journal of Teacher Education for Sustainability*. [DOI: [10.1515/jtes-2017-0001](https://doi.org/10.1515/jtes-2017-0001)] [PDF]