



# Die BiNKA-Studie

Die Entstehungsgeschichte dieses Forschungsprojekts erscheint ebenso ungewöhnlich wie dessen Fragestellung: Laura Stanzus, ehemals Mitarbeiterin im Fachgebiet Arbeitslehre/Ökonomie und Nachhaltiger Konsum (ALÖNK) der TU Berlin, beschloss, nur dann eine Doktorarbeit zu schreiben, wenn sie ein Thema finden würde, das sie auch wirklich persönlich bewegte. Dabei heraus kam die BiNKA-Studie.

**Text:** Veronika Schantz

**A**ls Laura Stanzus nach einem spannenden Thema für ihre Doktorarbeit suchte, wurde ihr ein Kernpunkt hinsichtlich ihres eigenen Konsumverhaltens bewusst: Es hatte sich nachhaltig verändert, nachdem sie begonnen hatte, zu meditieren. So schlug sie ihrem Professor Ulf Schrader 2013 vor, in ihrer Doktorarbeit den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und nachhaltigem Konsumverhalten zu untersuchen. „Er hat mich angeguckt, als würde ich ihm mit einem Räucherstäbchen vor der Nase herumwedeln“, fasst Laura Stanzus die Szene zusammen.

Doch die anfänglichen Bedenken ihres Professors konnten dank vermehrter wissenschaftlicher Publikationen zum Thema Achtsamkeit bald ausgeräumt werden. Man bewarb sich um Fördermittel beim Bundesministerium für Bildung und Forschung, die laut Stanzus „wundersamerweise“ auch bewilligt wurden. So verwandelte sich das kleine „Promotionsprojekt“ schließlich in ein inter- und transdisziplinäres Forschungsverbundprojekt unter der Leitung von Ulf Schrader: die BiNKA (Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining)-Studie, in der erstmals der Frage nachgegangen wird, ob Achtsamkeit das Konsumverhalten

in Richtung ökologisch und sozial verantwortlicher Nachhaltigkeit unterstützen kann.

## Der Projektaufbau

Als Partner konnte das Institut für Umweltkommunikation der Leuphana-Universität Lüneburg gewonnen werden. Und um die wissenschaftliche Achtsamkeitsexpertise zu verstärken, kam es zur Zusammenarbeit mit dem Europäischen Zentrum für Achtsamkeit in Freiburg, dessen Gründer und Leiter Dr. Paul Grossmann als Senior-Berater fungierte.

Von 2015 bis 2018 wurde nun erstmals systematisch und empirisch untersucht, inwieweit regelmäßige Meditation das Verhalten in Richtung Nachhaltigkeit beeinflusst. Mehr als 200 Probanden (Arbeitnehmer, Studenten und Schüler) durchliefen einen speziell für das Projekt entwickelten Achtsamkeitskurs, der sich im Aufbau an die klassische MBSR-Methode anlehnte, jedoch einen stärkeren Fokus auf achtsamen Konsum legte.

Das Training umfasste acht wöchentliche Treffen à 1,5 Stunden und einen vierstündigen Tag der Achtsamkeit. Außerdem waren die Teilnehmenden eingeladen, täglich selbstständig 20 Minuten eine formelle Meditationspraxis zu üben sowie wöchentliche Aufgaben wie z.B. achtsames Einkaufen auszuprobieren. Im Anschluss wurden die Probanden mehr-

Das große Potenzial von Achtsamkeit ist, dass es ein vom materiellen Konsum unabhängiges Wohlbefinden stärkt.

fach in bestimmten zeitlichen Abständen mündlich und schriftlich zu ihren Erfahrungen mit der Meditation und deren Auswirkungen befragt. „Um sozial erwünschte Antworten der Teilnehmenden zu vermeiden, wurden diese jedoch über das primäre Ziel der Studie im Unklaren gelassen“, erläutert die Kognitionspsychologin und Leiterin der BiNKA-Evaluation Sonja Geiger den Projekt-aufbau.

### Verhaltensmuster sind hartnäckig

Auf den ersten Blick erschienen die Ergebnisse dann allerdings ernüchternd: Achtsamkeit erwies sich weder als Zaubermittel für Nachhaltigkeit noch als Wunderwaffe gegen Überkonsum und die damit einhergehenden irreparablen Umweltschäden und sozialen Folgeprobleme. Auch die Diskrepanz zwischen theoretisch hohem Umweltbewusstsein und praktisch nicht so nachhaltigem Konsumverhalten konnte der Kurs nicht maßgeblich verringern. Das Einkaufs- und Auswahlverhalten, die Nutzungszeiten oder die Art der Entsorgung von Nahrungsmitteln und Kleidung der Teilnehmenden änderten sich kaum.

„BiNKA liefert keine Belege dafür, dass Achtsamkeit die sogenannte Einstellungs-Verhaltens-Lücke verkleinert“, fasst Sonja Geiger die quantitativen Studienergebnisse zusammen. „Wenn man allerdings bedenkt, wie zählebig unsere internalisierten Verhaltensmuster oft sind, auch wenn wir sie bereits kognitiv als schädlich erkannt haben, sind die geringen direkten Effekte auf das nachhaltige Konsumverhalten nicht wirklich erstaunlich“, findet die Koordinationsleiterin des Projekts Stanzus. Sie geht davon aus, dass es mehr Zeit und individuelle Ansätze braucht. „Aufhören geht nicht von heute auf morgen!“

### Indirekte Auswirkungen

Und doch hat das elfköpfige Forscherteam überraschende Erkenntnisse gewonnen. So zeigten die Fragebögen-Ergebnisse eine Verschiebung der Werteprioritäten. „Ihr Haus oder ihr Auto, also materielle Errungenschaften, die den Menschen früher viel wichtiger waren, verloren an Bedeutung. Die Probanden fühlten sich zufriedener und glücklicher“, so Sonja Geiger. „Das große Potenzial von Achtsamkeit ist, dass es ein vom materiellen Konsum unabhängiges Wohlbefinden stärkt, das sich indirekt positiv auf Nachhaltigkeit auswirkt, weil es die Anfälligkeit für sinnlosen Konsum senken dürfte.“

Dass Meditation bei langfristiger Praxis doch noch zu nachhaltigerem Verhalten vor allem im Bereich Ernährung führt, dafür sprechen kleine Effekte in Nachbefragungen, die rund sieben Monate nach Kursende erhoben wurden. Verschiedene Teilnehmende hatten in dieser Zeit ihr Konsumverhalten überdacht und äußerten die Intention, etwas verändern zu wollen. Einzelne Probanden berichteten von erhöhter Introspektionsfähigkeit und der damit verbundenen Möglichkeit, innezuhalten und auf emotionale Konsumauslöser nicht sofort reagieren zu müssen. So gelang es ihnen, nicht-nachhaltige Handlungs-routinen zu durchbrechen und sich nachhaltigeres Verhalten zu erschließen. Andere aßen weniger Fleisch, achteten darauf, mehr frische Lebensmittel zu verwenden, bereiteten diese selber zu und warfen weniger weg.

Sonja Geiger findet es erstaunlich, dass es bei den Studienteilnehmenden innerhalb so kurzer Zeit überhaupt zu Änderungen gekommen ist. Und auch wenn Achtsamkeit nicht das Potenzial hat, den Planeten kurzfristig vor Überkonsum und den damit einhergehenden Umweltkatastrophen zu retten, auf lange Sicht könnte Meditation durchaus dazu beitragen, die persönliche Bedürfnisbefriedigung vom Ressourcenverbrauch zu entkoppeln und so das umweltschädliche Konsumniveau unserer Gesellschaften zu verändern.

[www.achtsamkeit-und-konsum.de](http://www.achtsamkeit-und-konsum.de)

# Arbeit & Unternehmen

Alles beginnt mit unserer persönlichen Art zu arbeiten, zu konsumieren oder mit Geld umzugehen.

KAI ROMHARDT

68 Arbeit & Unternehmen Netzwerk Achtsame Wirtschaft

71 On & Off Veranstaltungen, Infos und Tipps

72 Praxisbericht Wirtschaft nach dem Cradle-to-Cradle-Prinzip

76 Mo's Corner Wer wollt ihr sein? · 77 Artenschutz Red Panda Network