

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Macht Achtsamkeit nachhaltiger?

Achtsame Menschen sind sich selbst gegenüber aufmerksamer, genauso wie anderen und ihrer Umwelt gegenüber. Hat das auch Auswirkungen auf ihren Konsum?

VON ARIANE WETZEL

 09. JAN 2019

Kann Achtsamkeit dabei helfen, dass Menschen nachhaltiger konsumieren und sich umweltverträglicher verhalten? Forscher sichteten die aktuelle Studienlage zu diesen Fragen und stellten fest: Bisher gibt es kaum Belege dafür, dass Achtsamkeit direkt zu mehr Nachhaltigkeit führt, wohl aber Hinweise auf einen indirekten Zusammenhang.

Eine Studie mit einem experimentellen Ansatz ergab, dass gezieltes Meditationstraining die Achtsamkeit erhöhte und in Folge die innere Haltung zum Konsum änderte. Probanden nahmen dabei an einem acht Sitzungen andauernden Kurs teil und beantworteten sowohl vor als auch nach Abschluss des Trainings Fragen zur ihrer Achtsamkeit, ihrem Konsumverhalten und ihren Werten. Zudem sollten die Probanden in

einem Tagebuch ihre Erfahrungen festhalten. Sieben Monate später wurden sie erneut befragt. Die 207 Teilnehmer berichteten nach dem Training, weniger an materiellen Dingen interessiert zu sein, gaben an, sich besser zu fühlen, und empfanden ihr Leben als sinnerfüllter. Allerdings änderte sich ihr Konsumverhalten nicht. In einer weiteren Studie wurde ebenfalls festgestellt, dass ein achtwöchiges Training die Teilnehmer zwar achtsamer machte, allerdings auch hier das Konsumverhalten nicht beeinflusste, weder beim Kleidungskauf noch bei der Ernährung.

Nachhaltiges Verhalten: eine komplexe Angelegenheit

Das Resümee der Forscher: Achtsamkeit beeinflusse den Konsum und ökologisches Verhalten nur indirekt, etwa indem achtsame Menschen generell mehr auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden achteten, sich auch stärker für ihre Umwelt und andere verantwortlich fühlten. Beides könne bei ihren Konsumententscheidungen eine Rolle spielen. Die Wissenschaftler fanden außerdem Hinweise darauf, dass Menschen, die von Natur aus achtsam sind, besser in der Lage zu sein scheinen, ihre Absichten für nachhaltiges Verhalten auch in die Tat umzusetzen.

Sonja M. Geiger u.a.: Mindfulness and sustainability: Correlation or causation? *Current Opinion in Psychology*, 2018. DOI: [10.1016/j.copsyc.2018.09.010](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.09.010)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Keine Angst vor ... dem Schwimmen

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

2 LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?