



Klimawandel und Achtsamkeit

www.bag-selbsthilfe.de/klimawandel





Agenda

- ♦ Was ist und was kann Achtsamkeit?
- ♦ Achtsamkeitsforschung
- ♦ Wirkung auf die Gesundheit
- ♦ Achtsamkeit und Klimawandel
- ♦ Achtsamkeit und Konsum
- ♦ Unser Achtsamkeitsformat



Was ist Achtsamkeit?

- ◆ Begriff aus der buddhistischen Meditationspraxis, Ursprünge vor etwa 2.500 Jahren
- ◆ Teil des edlen achtfachen Pfads

„Achtsamkeit ist das Gewahrsein dessen, was in uns und um uns herum im gegenwärtigen Moment geschieht.“

Thích Nhất Hạnh



Was ist Achtsamkeit?

- ♦ Jon Kabat-Zinn hat Ende der 1970er Jahre säkuläre Version der Achtsamkeit entwickelt: **MBSR**
- ♦ Strukturiertes und standardisiertes Programm, um mit Schmerzen, Krankheit und Krisen besser umzugehen.

„Die absichtsvolle, bewusste und nicht wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick.“



Was kann Achtsamkeit?

- ♦ Bewusstes Anhalten, Geistesgegenwart, Gegenteil vom Autopiloten oder Gegenentwurf zum Multitasking

Achtsamkeit hilft unter anderem:

- ♦ die eigenen körperlichen Signale, Gefühle, Gedanken und Verhaltensimpulse in der Gegenwart wahrzunehmen
- ♦ zu erkennen, was uns guttut und was schädigt



- ◆ mit (starken) Gefühlen besser umzugehen
 - ◆ aus Grübelschleifen auszusteigen
 - ◆ Gewohnheiten und Muster sichtbar zu machen
 - ◆ Stress zu reduzieren und vorzubeugen
 - ◆ achtsamer zu gehen, zu essen, zu reden, zuzuhören ...
- Laut den Psychologists/Psychotherapists for Future ist Achtsamkeit eine der 10 Säulen der Selbstfürsorge.



Was ist Achtsamkeit?

- ♦ Methoden oder Verfahren, die Achtsamkeitsübungen enthalten, sind zum Beispiel:
 - ♦ Yoga
 - ♦ Achtsamkeitsmeditation
 - ♦ Autogenes Training
 - ♦ MBSR



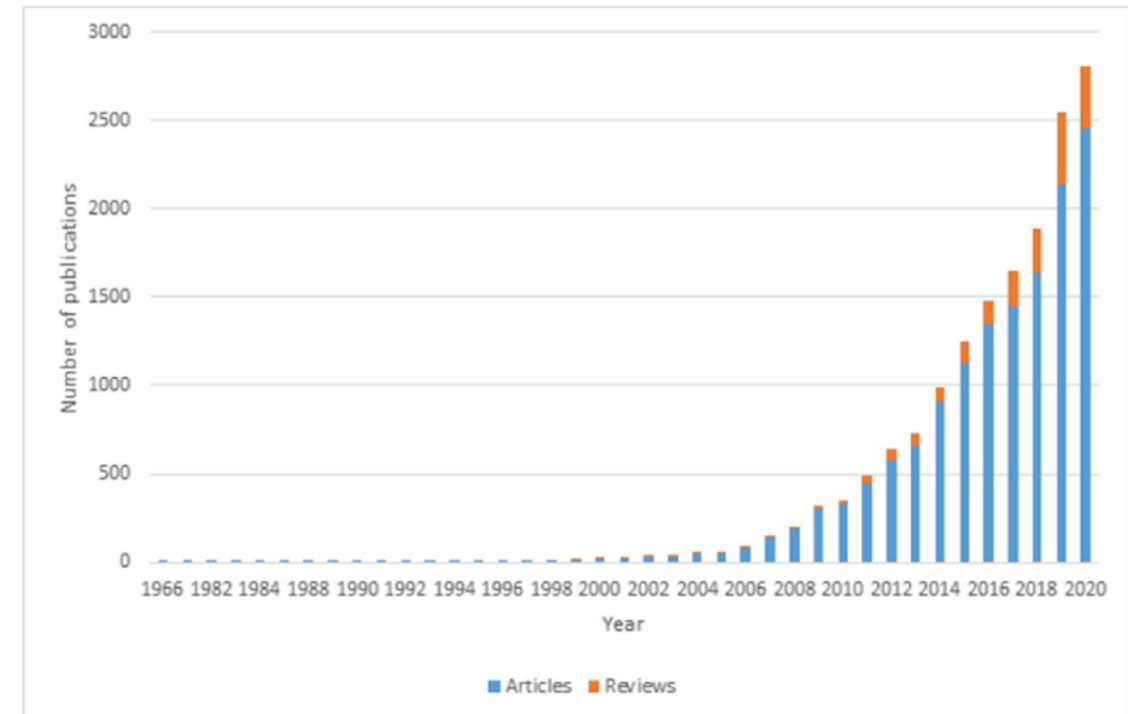
Risiken, Nebenwirkungen, Hinweise

- ◆ Kein Ersatz für medizinische/therapeutische Angebote.
- ◆ Nicht in überfordernden, krisenhaften Situationen beginnen.
- ◆ Nicht für Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung oder Schizophrenie geeignet.
- ◆ Eingeschränkt bei Suchterkrankungen geeignet.

→ Bei Bedenken professionellen Rat suchen.

Forschung zu Achtsamkeit

- ◆ 16.581 Veröffentlichungen von 1966 bis 2021 (Web of Science)
- ◆ 47 % aus der Psychologie, 20,8 % aus der Psychiatrie
- ◆ häufigste Schlüsselwörter: Meditation, Depression, Stress und Angst





Forschung zu Achtsamkeit

- ♦ Forschung zu Achtsamkeit hat in den letzten Jahren stark zugenommen. **Aber:**
 - ♦ Die Stichproben sind oft klein
 - ♦ Kontrollgruppen fehlen
 - ♦ Daten basieren auf Fragebögen, Interviews, Beobachtungen, Leistungstests



Wirkung auf die Gesundheit (MBSR)

- ◆ MBSR gilt als wissenschaftlich gut erforscht und ist ein Verfahren mit nachgewiesener Wirksamkeit.
- ◆ MBSR hat positive Effekte auf psychische Gesundheit (bei gesunden Menschen mehr als bei Patient*innen).
- ◆ MBSR fördert bei Gesunden langfristig die Achtsamkeit und die psychische Gesundheit.



MBSR kann dabei helfen:

- ◆ die emotionale Kompetenz zu stärken,
- ◆ das Immunsystem zu stärken,
- ◆ psychische Belastung bei körperlichen Erkrankungen zu mindern,
- ◆ Stresslevel und depressives Erleben zu senken, körperliche Anzeichen von Stress früher zu bemerken und stressbedingten und/oder psychischen Erkrankungen vorzubeugen.



Achtsamkeit und Klimawandel

- ♦ Sorgen und Ängste sind normale Gefühle, die uns vor Bedrohungen warnen und zum Handeln motivieren können. **Aber:** Wenn Gefühle uns lähmen, brauchen wir Strategien, um uns und anderen zu helfen.
- ♦ Achtsamkeit kann eine Kraftquelle sein, um mit starken Emotionen umzugehen und hoffnungsvoll zu bleiben.



Achtsamkeit und Klimawandel

- ♦ Achtsamkeit kann beeinflussen, wie wir mit dem Klimawandel umgehen und wie wir handeln.

„Wenn wir nicht wissen, wie wir mit unserer Angst umgehen sollen, können unsere Handlungen von Panik getrieben werden, die wenig nachhaltig sind.“

Main Houg Nguyen

Achtsamkeit und Klimawandel

- ♦ Gesunder Mittelweg zwischen Verleugern oder Vermeiden und stetiger Konfrontation





Achtsamkeit und Konsum

- ♦ Achtsamkeit kann dazu beitragen, weniger zu brauchen und nachhaltigen Konsum zu fördern.
- ♦ Achtsamkeit fördert nicht-materialistische Werte und steigert das Wohlbefinden.



Achtsamkeit und Konsum

- ♦ Achtsamkeit kann Routinen unterbrechen, die sogenannte Einstellungs-Verhaltens-Lücke (engl. „Attitude-Behaviour Gap) verkleinern und prosoziales Verhalten fördern.

Attitude-Behaviour Gap = Diskrepanz zwischen Werten oder Wunsch, sozial und ökologisch verantwortlich zu handeln, und dem tatsächlichen Verhalten.

Prosozial = Intentionale, freiwillige Handlungen, die anderen Personen helfen oder einen Nutzen bringen.



BiNKA-Projekt (2013-2018), TU Berlin

- ♦ **Ziel:** Potenziale von Achtsamkeit für nachhaltigen Konsum untersuchen und für Bildung nutzbar machen
- ♦ Achtsamkeitskurs mit Konsum-Fokus
- ♦ Praxistagebuch zu Meditationserfahrungen
- ♦ Fragebögen zu Achtsamkeit, Konsumverhalten und Werten
- ♦ Qualitative Interviews



Ergebnisse aus dem BiNKA-Projekt I

- ◆ Direkte Effekte auf nachhaltigen Konsum gering
 - ◆ Keine Reduzierung der Einstellungs-Verhaltens-Lücke
 - ◆ **Aber:** Qualitative Befragung zeigt vertiefte Problemwahrnehmung für Konsum, höhere Wertschätzung für Produkte, bessere Wahrnehmung der Bedürfnisse
- Weg, Gewohnheiten und Routinen zu durchbrechen



Ergebnisse aus dem BiNKA-Projekt II

- ◆ Abnahme materieller Werte: Besitz wird weniger als Weg zum Glück und Zeichen von Erfolg wahrgenommen
 - ◆ Geringeres Stressempfinden, besserer Umgang mit unangenehmen Gefühlen, schwierigen Situationen oder Menschen, Steigern des subjektiven Wohlbefindens
- Weg zu einem größeren Wohlbefinden, das von Konsum und Ressourcenverbrauch entkoppelt ist



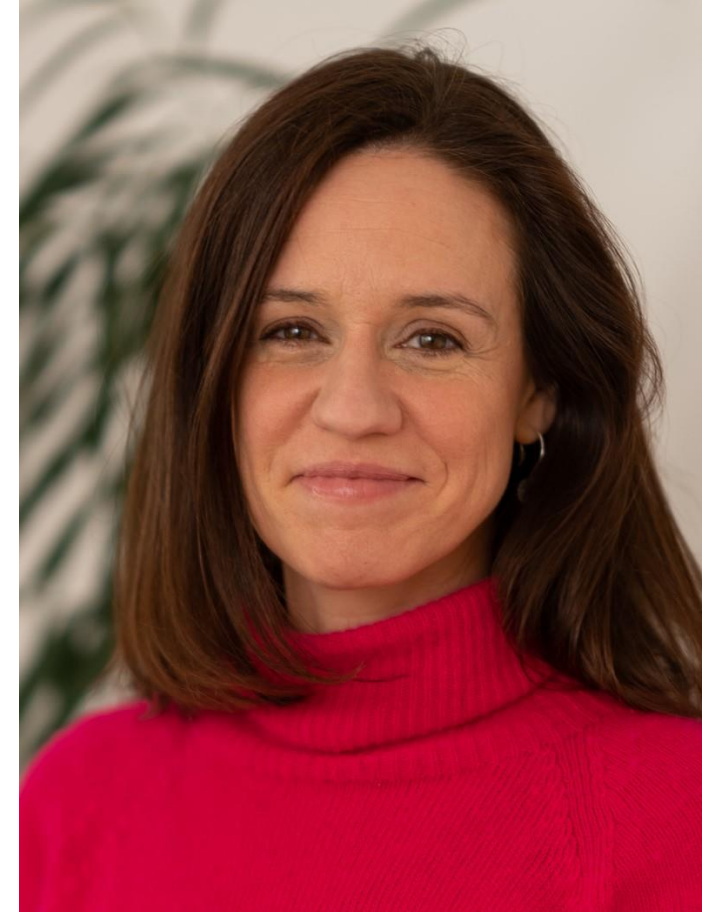
Unser Achtsamkeitsformat

*„Achtsamkeit ist eine menschliche
Basiskompetenz, die oft nicht besonders geübt ist
und somit etwas im Verborgenen liegt.“*

Ulrike Juchmann

Unser Achtsamkeitsformat

- ◆ Angebot in Kooperation mit Dr. Britta Hölzel
- ◆ Auftakt: August 2024, danach 9 Termine à 30 Minuten zum Üben
- ◆ Frequenz: alle zwei Wochen
- ◆ Zeit: morgens, mittags, abends?





Danke für Ihre
Aufmerksamkeit.

**Haben Sie
Anregungen
oder Fragen?**