

Kurzbeschreibung des Projektes

Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining (BiNKA)

Projekthintergrund

Achtsamkeitstraining wurde bisher erfolgreich zur Senkung chronischer Stresslevel, der Förderung individuellen Wohlbefindens und erhöhter Konzentrationsfähigkeit eingesetzt. Die Brücke zur Bildung für nachhaltigen Konsum (BNK) wird im BiNKA Projekt durch die Auseinandersetzung mit einem seit jeher präsenten Problem der BNK geschlagen: der Diskrepanz zwischen Umweltbewusstsein und tatsächlichem Handeln. BNK zielt darauf ab, Menschen zu nachhaltigem Konsumhandeln zu befähigen und gilt daher als relevanter Hebel zur Umsetzung einer nachhaltigen Entwicklung. Die Überwindung der sogenannten "Einstellungs-Verhaltens-Lücke" stellt dabei eine maßgebliche Herausforderung dar. Vorhandene Ansätze der Achtsamkeitsforschung weisen darauf hin, dass Achtsamkeitstraining durch die Stärkung des Bewusstseins für zentrale Werte und Einstellungen sowie für das eigene Handeln einen Beitrag dazu leisten kann, die beschriebene Lücke zu verringern und kompetentes Handeln im Einklang mit eigenen Überzeugungen zu ermöglichen.

Projektziele

Übergeordnetes Projektziel ist die Wirksamkeitsstärkung von BNK. Aus wissenschaftlicher Perspektive geht es dabei um die Konzeptualisierung und Messung des Zusammenhanges zwischen Achtsamkeit und nachhaltigem Konsumverhalten. Praktische Voraussetzung dafür ist die Entwicklung eines Achtsamkeitstrainings zur Förderung nachhaltigen Konsums („BiNKA-Training“). Praktisch werden die Trainings bei den Praxispartnern des Projektes (mind. 2 Unternehmen, 2 Schulen, 2 Universitäten) durchgeführt und analysiert. Eine Stärkung kognitiver, emotionaler und spiritueller Verhaltensvoraussetzungen für nachhaltigen Konsum könnte die bisherigen BNK-Bildungsansätze sinnvoll erweitern und vertiefen.

Methoden

Im Zentrum des Projekts steht ein neu zu konzipierendes Achtsamkeitstraining mit Konsumbezug. Geplant ist eine 6-wöchige Kurslaufzeit, innerhalb derer einmal pro Woche ein 1,5 stündiges Gruppentreffen stattfindet. Innerhalb der letzten 2 Wochen wird idealerweise eine längere Session (ca. 4 Stunden) durchgeführt. Darüber hinaus gibt es Anleitung zu individueller Praxis der Teilnehmer zwischen 10 und 30 Minuten täglich. Die kurz- und langfristigen Wirkungen dieses Trainings werden mithilfe neu zu entwickelnder quantitativer und qualitativer Untersuchungsinstrumente evaluiert. Die Ergebnisse dienen wiederum der Optimierung des Achtsamkeitstrainings.

Zeitplan und Finanzierung

Das Projekt läuft vom 01.03.2015 bis zum 18.02.2018. Es wird im Rahmen der Sozial-ökologischen Forschung (SÖF) des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) im Programm „Nachhaltiges Wirtschaften“ mit insg. 835.000 EUR gefördert.

Projektkoordination und Ansprechpartner

BiNKA wird von der Technischen Universität Berlin (Fachgebiet Arbeitslehre/Ökonomie und Nachhaltiger Konsum) im Verbund mit der Leuphana Universität Lüneburg (UNESCO Chair Hochschulbildung für nachhaltige Entwicklung), dem MBSR Institut Freiburg sowie Berliner Zentrum für Achtsamkeit und Gesundheit (AGES) Berlin durchgeführt. Ansprechpartner an der TU Berlin sind

Prof. Dr. Ulf Schrader (schrader@tu-berlin.de)

MSc in CSR Laura Sophie Stanzus (laura.stanzus@tu-berlin.de)

