

Meditieren für eine bessere Welt: Können Achtsamkeitsprogramme Prosozialität und Nachhaltigkeit steigern?

Susanne Krämer¹, Elisabeth S. Blanke¹, Laura S. Loy², Steffen Nestler³, Cornelia Wiek⁴, Ute Kunzmann⁴

1 Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung, Universität Leipzig

2 Psychologisches Institut, RPTU Kaiserslautern-Landau

3 Psychologisches Institut; Universität Münster

4 Germany Wilhelm Wundt Institut für Psychologie, Universität Leipzig

Achtsamkeitsprogramme werden oft mit der Förderung von ethisch begründetem Verhalten assoziiert, die empirische Evidenzlage ist jedoch dürftig und heterogen. Ein Grund hierfür könnte in der Ausrichtung der Programme liegen, die es möglicherweise braucht, um differenzielle Trainingseffekte zu erzielen.

Ein Programmkonzept, das den Fokus neben Achtsamkeit und Stressreduktion auf prosoziales und umweltschützendes Verhalten legt, wird mit den inhaltlich äquivalenten Programmen Mindful Students Program / Mindful Teachers Program (MSP/ MTP) vorgestellt.

Im MTP/MSP lernen die Teilnehmenden Achtsamkeit als eine Basis für Emotionsregulation, Selbstwirksamkeit und Verbundenheit mit anderen Menschen und der Natur kennen. Sie treten in Beziehung zu ihren ethischen Werten und integrieren achtsames Handeln in ihren Alltag. Zentrale Ergänzungen zur Achtsamkeit stellen eine systemische Perspektive und das bewusste Initiieren von Change-Momenten im eigenen Handeln dar. Auch werden Gefühle von Zukunfts- und Klimaangst im Kurs aufgegriffen und achtsam reguliert.

Die Wirksamkeit des Programms wurde in einer Kontrollgruppenstudie ($N = 505$) evaluiert, in der eine signifikante Stressreduktion sowie eine Steigerung der Achtsamkeit und des umweltbezogenen Verhaltens gefunden wurden. Das in der Interventionsgruppe bereits hoch ausgeprägte prosoziale Verhalten blieb unverändert, was zumindest gegen den Vorwurf der Stärkung von Egozentrik spricht. Neue Ergebnisse zu Naturverbundenheit, globaler Identität und Emotionsregulation werden vorgestellt. Implikationen für die Weiterentwicklung von Achtsamkeitsprogrammen und Begleitforschung zum Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Nachhaltigkeit werden diskutiert.

Wörter: 1498 Zeichen