

Achtsamkeit & Nachhaltigkeit

™ Laura Bernhauser, Lia Schumann, B.A. Lisa Gräbe, Dipl. Med. Olaf Haberecht

„Achtsamkeit ist ein Zustand bewusster Geistesgegenwart. Die Sinne sind hellwach. Menschen erleben den



Moment, sich selbst und die Umwelt in der Gegenwart, ohne dabei zu werten“ (ENERGIEVOLL, 2022). Als therapeutisches Prinzip dient die **Achtsamkeit**, die ihren Ursprung in buddhistischen Meditationswegen fand. Sie beschäftigt sich mit dem Bewusstwerden des gegenwärtigen Moments und den temporär wahrzunehmenden Erfahrungen (Heidenreich, Michalak & Williams, 2022). Aktuelle Studien zeigen **positive Effekte** im Einsatz von Achtsamkeitsübungen bei akuten psychischen Störungen und Angststörungen, aber auch bei Gesunden Menschen (Goldberg, 2018). Probieren Sie es mit der **5, 4, 3, 2, 1 Methode** aus! Diese ist eine **einfache Selbsthilfetechnik**, die darauf abzielt, Stress und Angst zu reduzieren, insbesondere in Momenten, in denen man sich überwältigt oder ängstlich fühlt. Die Methode nutzt die Sinne, um sich auf die gegenwärtige Umgebung zu konzentrieren und dadurch das emotionale Wohlbefinden zu verbessern (ACTitude, o.J.). Während der Übung können Sie einzelne Eindrücke wiederholen und von der

vorgegebenen Struktur abweichen. Sie können frei zwischen den Sinnen wechseln, die Anzahl der Eindrücke variieren, und selbst ein unbeabsichtigtes Abweichen wird als

Nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr:

- 5 fünf Dinge die Sie sehen können 
- 4 vier Sachen die Sie fühlen können 
- 3 drei Sachen die Sie hören können 
- 2 zwei Dinge die Sie riechen können 
- 1 Eine Sache die Sie schmecken können 

Abbildung 1: 5, 4, 3, 2, 1 Methode Anleitung (vgl. ACTitude, o.J.)

Zeichen für Entspannung betrachtet (ebenda).

Zusammenfassend bedeutet eine **Aufmerksamkeitslenkung**, sich gegenüber dem teilweisen automatisierten Alltag zu öffnen. Durch bewusstes und wertfreies Erleben verschiedener Situationen wird das automatische Einordnen von Situationen vermieden, bei dem diese als "unangenehm/angenehm" oder "richtig/falsch" beurteilt werden (Heidenreich, Michalak, 2021).

Obwohl achtsamer Selbstumgang nicht automatisch zu mehr Nachhaltigkeit führt, kann Achtsamkeit dazu beitragen, die Kluft zwischen Umweltbewusstsein und tatsächlichem Verhalten zu überbrücken. Ein **Achtsamkeitstraining** kann die Lücke zwischen Wissen und Handeln offenlegen, indem es das Bewusstsein für zentrale Werte und Einstellungen stärkt, was langfristig zu einem nachhaltigeren Lebensstil führen kann (ENERGIEVOLL, 2022). Bereits die Bundesregierung betonte die hohe Relevanz von **Kompetenzentwicklung** und **Befähigung zum nachhaltigen Handeln**, „um aktiv an der Gestaltung einer nachhaltigen Welt mitzuwirken“ (Die Bundesregierung, 2021a, S. 122).

Was genau bedeutet Nachhaltigkeit? Laut dem Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2019) ist nachhaltiger Konsum darauf ausgerichtet, Bedürfnisse sowohl gegenwärtiger als auch zukünftiger Generationen zu befriedigen, ohne dabei die Belastbarkeitsgrenze der Erde zu gefährden. Daher ist ein **bewusstes Verständnis der Konsequenzen** von übermäßigem Konsum entscheidend für eine Verhaltensänderung und erhöht die Wahrscheinlichkeit, einen **nachhaltigen Lebensstil** zu pflegen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Ausüben von Achtsamkeit zu einem besseren **Selbstbewusstsein** führt. Dementsprechend kann evaluiert werden, welche materiellen Werte für das Individuum relevant oder irrelevant erscheinen. In Kombination mit weiteren Schlüsselkompetenzen und einem

empathischen Denken gegenüber der Umwelt, können Handlungs- und Verhaltensweisen der/ des Einzelnen positive Effekte auf die Nachhaltigkeit im Umgang mit Konsumgütern aufweisen. Außerdem trägt eine achtsame Verhaltensweise zu einem **optimistischem Denken** bei, wodurch der **Optimismus** erlernt werden kann, welcher zu einer gesünderen Lebensweise führt. Um ein besseres Bewusstsein über einen umweltfreundlichen Lebensstil zu erlangen, versuchen Sie täglich kleine **Achtsamkeitsübungen in Ihren Alltag** zu integrieren.

Fünf Übungen für mehr Achtsamkeit in Ihrem Alltag:

- Achtsamer Start in den Tag** 
Greifen Sie morgens nicht direkt zum Smartphone. Starten Sie stattdessen mit positiven Gedanken und bewusstem Erleben in den Tag.
- Achtsame Auszeiten vom Alltag** 
Nehmen Sie eine mentale Auszeit, wenn Stress aufkommt. Schon 30 Sekunden reichen dafür aus. Richten Sie Ihren Fokus auf positive Dinge.
- Achtsam Essen** 
Essen Sie bewusst, ohne sich vom Smartphone oder Fernseher ablenken zu lassen. Schärfen Sie Ihre Sinne und erleben Sie Ihre Mahlzeit in Geruch und Geschmack ganz bewusst.
- Achtsam mit der Umwelt umgehen** 
Genießen Sie die Natur und die frische Luft. Lassen Sie diese mit allen Sinnen auf sich wirken. Schon 10 Minuten spazieren reichen aus, um sich von negativen Gedanken zu befreien.
- Achtsame Gespräche führen** 
Erleben Sie wohlthuende Gespräche anderer. Sprechen Sie mit Freunden oder Familie und gefährden Sie Personen denen Sie vertrauen Einblicke in Ihr Seelenleben.

Abbildung 2: Achtsamkeitsübungen für den Alltag (vgl. ENERGIEVOLL, 2022)

Quellen

- ACTitude. (o.J.). *5, 4, 3, 2, 1 Methode: So kannst du diese Achtsamkeitsübung für dich nutzen*. Abgerufen von <https://www.actitude.de/magazin/die-5-4-3-2-1-methode-eine-achtsamkeitsuebung>
- BMU. (2020). Deutsches Ressourceneffizienzprogramm III 2020-2023 – Programm zur nachhaltigen Nutzung und zum Schutz der natürlichen Ressourcen. Abgerufen von https://www.gespraechstoff-ressourcen.de/progress2/sites/default/files/downloads/progress_broschuere_de_bf.pdf
- de Haan, G. (2008). Gestaltungskompetenz als Kompetenzkonzept der Bildung für nachhaltige Entwicklung. In Bohrmann, I. & de Haan, G. (Hrsg.), *Kompetenzen der Bildung für nachhaltige Entwicklung: Operationalisierung, Messung, Rahmenbedingungen, Befunde*. (S. 23–43). Berlin: Springer.
- Deutsches Netz gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen e.V. (DNGfK). (o.J.). *Optimismus und positive Affirmation*. Abgerufen von https://www.dngfk.de/wp-content/uploads/2023/01/Optimismus-und-positive-Affirmation_Anmerkungen.pdf
- Die Bundesregierung. (2021a). Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie – Weiterentwicklung 2021. Abgerufen von <https://www.bundesregierung.de/resource/blob/992814/1875176/3d3b15cd92d0261e7a0bc8f43b7839/deutsche-nachhaltigkeitsstrategie-2021-langfassung-download-bpa-data.pdf?download=1>
- ENERGIEVOLL. (2022). *Achtsamkeit und Nachhaltigkeit*. Abgerufen von <https://www.badenova.de/blog/achtsamkeit-und-nachhaltigkeit/>
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 59, 52–60.
- Heidenreich, T., & Michalak, J. (Hrsg.). (2009). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie – ein Handbuch*. Tübingen: dgvt.
- Heidenreich, T., Michalak, J. & G. Williams, M. (2021). *Achtsamkeit* (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- Heidenreich, T., Michalak, J. (2022). Achtsamkeitsübungen. In: Linden, M., Hautzinger, M. (eds) *Verhaltenstherapiemanual – Erwachsene*. Psychotherapie: Praxis. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-62298-8_8