

Zusammenfassung

Aktuelle Forschung deutet darauf hin, dass die Implementierung von Achtsamkeit in die Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) bzw. Nachhaltigen Konsum (BNK) das Potential haben könnte, die Wirksamkeit der BNE/BNK zu stärken und nachhaltiges Konsumverhalten (NK) zu fördern. Zudem sind positive Effekte achtsamkeitsbasierter Interventionen im Bildungskontext allgemein sowie für Jugendliche, welche eine relevante Zielgruppe der BNE/BNK darstellen, bekannt. Ob ein in die Schule eingebetteter, achtsamkeitsbasierter Kurs NK bei Jugendlichen fördern kann, wurde jedoch bis dato in keiner Interventionsstudie untersucht.

In der vorliegenden Arbeit wurde diese Forschungslücke im Rahmen von fünf Studien adressiert, wovon vier Studien (Artikel I - IV) die Durchführung der Hauptstudie (Artikel V) vorbereiteten. In zwei grundlegenden, konzeptuellen Vorarbeiten wurden eine neue, ganzheitliche Definition von Achtsamkeit (Artikel I) sowie eine achtwöchige, achtsamkeitsbasierte Intervention mit Konsumfokus entwickelt (Artikel II). In zwei empirischen Vorarbeiten entstanden zudem eine quantitative Skala zur Erfassung von NK in den Bedarfsfeldern Ernährung und Kleidung (Artikel III) sowie eine Skala zur Erfassung von Naturverbundenheit (Artikel IV). Im Rahmen der empirischen Hauptstudie wurde die Intervention daraufhin im Schulkontext mit Jugendlichen durchgeführt und mit gemischten Methoden evaluiert (Artikel V).

Die Intervention wirkte sich kaum auf nachhaltigkeitsbezogene Verhaltensweisen und Intentionen aus. Starke qualitative Effekte deuten jedoch auf die Förderlichkeit der Intervention für nachhaltigkeitsbezogene Verhaltensvorstufen wie das Problembewusstsein und die Reflexion von Wissen, Einstellungen und Verhalten hin. Zudem ergab die Interventionsstudie starke qualitative Effekte für Wohlbefinden, Selbstwahrnehmung/-reflexion und Emotionsregulation sowie mittlere qualitative Effekte für achtsames Essen. Die qualitativen Effekte wurden von quantitativen Null-Effekten kontrastiert, sodass keine verallgemeinerbaren Schlüsse gezogen werden können. Die qualitativen Befunde lassen sich jedoch als einen möglicherweise langfristigen und indirekten Einfluss von Achtsamkeit auf NK interpretieren. Insbesondere die Verknüpfung von Achtsamkeits- und BNK-Formaten erwies sich in der vorliegenden Arbeit als förderlich. Die Befunde werden umfassend und Artikel-übergreifend diskutiert sowie ein Ausblick für zukünftige Forschung und Praxis im Themenfeld Achtsamkeit-NK-Bildung/Jugend gegeben.

Abstract

Current research suggests that the implementation of mindfulness in Education for Sustainable Development (ESD) or Sustainable Consumption (ESC) could bear the potential to strengthen the effectiveness of ESD/ESC and promote sustainable consumption (SC). Furthermore, positive effects of mindfulness-based interventions in the educational context in general and for young people, who are a relevant target group of the ESD/ESC, are recognized. Whether a school-embedded, mindfulness-based course can promote mindfulness among young people has not yet been investigated in any intervention study.

In the present dissertation, this research gap was addressed by five studies, four of which (Articles I - IV) prepared the implementation of the main study (Article V). In two foundational, conceptual studies, a new, holistic definition of mindfulness (Article I) and an eight-week mindfulness-based intervention with a consumption focus were developed (Article II). Moreover, in two empirical preliminary studies, a quantitative scale for measuring SC in the areas of nutrition and clothing (Article III) as well as a scale for measuring connectedness to nature (Article IV) were developed. In the main empirical study, the intervention was then carried out in the school context with adolescents and evaluated with mixed methods (Article V).

The intervention showed marginal effect on sustainability-related behaviour and intentions. However, strong qualitative effects indicate that the intervention was beneficial for sustainability-related behavioural precursors such as problem awareness and reflection of knowledge, attitudes and behaviours. In addition, the intervention study revealed strong qualitative effects for well-being, self-perception/reflection and emotion regulation as well as moderate qualitative effects for mindful eating. The qualitative effects were contrasted by quantitative null-effects, thus, no generalizable conclusions can be drawn. However, the qualitative findings can be interpreted as a possible long-term and indirect influence of mindfulness on SC. In particular, the integration of mindfulness and ESC-formats proved to be beneficial in the present study. The findings are discussed comprehensively across all five studies and an outlook for future research and practice in the field of mindfulness-SC-education/youth is given.