



Einreichung für den Call for Abstracts der Tagung „Zeit und Nachhaltigkeit“ (21.-22.06.2021)

Autor*innen:

Margarete Over, M. Sc. Psychologie
ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung
E-Mail: margarete.over@ifeu.de

Dr. Lars-Arvid Brischke, Dipl. Ing. Energie- und Verfahrenstechnik
ifeu – Institut für Energie- und Umweltforschung
E-Mail: lars.brischke@ifeu.de

Titel:

Grundlagen für ein Bildungsmodul zur Entwicklung der individuellen und kollektiven Zeitgestaltung im Kontext von Suffizienz- und nachhaltigen Konsumpraktiken

Abstract:

Suffizienzpraktiken erfordern einen anderen individuellen und kollektiven Umgang mit Zeit. Im Rahmen eines Reallabors erforscht das ifeu gemeinsam mit einem neuen selbstverwalteten Wohnheim in Heidelberg, wie Suffizienzpraktiken in den Alltag integriert werden können. Im Rahmen einer Ko-Produktion wird ein Bildungsmodul entwickelt, das zum Zusammenhang zwischen Zeit und Nachhaltigkeit sensibilisiert und dazu befähigt, individuelle und kollektive Ressourcen der Zeitgestaltung zu aktivieren. Dazu gehören thematische und praktische Einheiten sowie reflexive Übungen. Der Beitrag erarbeitet die Grundlagen für das erfahrungsbasierte Bildungskonzept, das Perspektiven der Zeit-, Suffizienz- und Achtsamkeitsforschung vereint und zur Anwendung in einem gruppenbasierten Kontext aufbereitet.

(94 Wörter)

Erweiterte Zusammenfassung:

Suffizienz stellt die Frage nach „dem rechten Maß“ (Linz, 2004) und zielt darauf ab, durch Veränderungen von Verhaltens- und Konsumweisen innerhalb der ökologischen Grenzen der Erde zu bleiben (Fischer & Grießhammer, 2013). Suffizienzpraktiken erfordern häufig einen anderen individuellen und kollektiven Umgang mit Zeit als ressourcenintensiver Konsum: Eigenproduktion und Reparaturen sind aufwändiger als ein Neukauf, die Reise mit dem Zug oder dem Rad wirkt sich auf die Urlaubsplanung anders aus als eine Anreise mit dem

Auto oder dem Flugzeug. Zugleich gehen Suffizienzpraktiken wie geteilte Räume und Gegenstände mit einem erhöhten zeitlichen Aufwand in Bezug auf soziale Abstimmungsprozesse einher, da diese kollektiv organisiert werden.

Im Rahmen eines BMBF-geförderten Reallabors erforscht das Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg gemeinsam mit dem Projektteam des neu entstehenden selbstverwalteten Wohnheims Collegium Academicum (CA) in Heidelberg, wie Suffizienzpraktiken von Anfang an in den Alltag integriert werden können. Die fokussierten Suffizienzpraktiken beziehen sich auf die Handlungsfelder Wohnen, Alltags- und Reisemobilität, Ernährung und Konsum (Details s. Over, Brischke & Leuser, 2020). Neben bezahlbarem Wohnraum für über 240 Studierende, Auszubildende und andere junge Menschen sollen umfangreiche multifunktionale Gemeinschaftsflächen, darunter eine Werkstatt, ein Garten und eine Aula, Raum für ein erfahrungsbasiertes Bildungsangebot schaffen.

In einer Ko-Produktion mit dem Projektteam wurde untersucht, wie die baulichen und organisatorischen Strukturen des Wohnheims einen möglichst selbstbestimmten Umgang mit Zeit ermöglicht, der ausreichend Raum für Muße und persönliche Weiterentwicklung bietet (Brischke & Over, 2020). Im Rahmen einer weiteren Ko-Produktion wird ein Bildungsmodul erarbeitet, das zu den Zusammenhängen zwischen gesellschaftlichen Entwicklungen, Zeit und Nachhaltigkeit sensibilisieren und dazu befähigen soll, den eigenen und kollektiven Umgang mit Zeit zu reflektieren und zu gestalten. Das Bildungsmodul soll langfristig in ein Orientierungsjahr integriert werden, das im CA realisiert werden soll und sich an junge Menschen nach der Schule richtet. Dieser Beitrag erarbeitet die Grundlagen für das erfahrungsbasierte Bildungskonzept, das Perspektiven der Zeit-, Suffizienz- und Achtsamkeitsforschung vereint und zur Anwendung in einem gruppenbasierten Kontext aufbereitet.

Dem Konzept liegt ein erfahrungsbasiertes Bildungsverständnis zu Grunde, das Prozesse des Lernens über eine zyklische Verknüpfung von praktischer Handlung, begleitender Beobachtung und Reflexion, theoretischer und konzeptueller Abstraktion und aktiven Experimentieren begreift (Kolb, 1984; Kolb et al., 2000). Besondere Bedeutung kommt auch der Förderung intrinsischer Motivation zu, welche entlang der drei psychologischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Verbundenheit unterstützt werden soll (Deci & Ryan, 1993; Ryan & Deci, 2017).

Vor diesem Hintergrund soll sich das Bildungsmodul aus verschiedenen Elementen zusammensetzen. Dazu gehören theoretische Einheiten zu den Zusammenhängen zwischen Zeit und nachhaltigem Konsum und die praktische Vermittlung und gemeinschaftliche Ausübung von Suffizienzpraktiken. Begleitend stehen reflexive Einheiten, die insbesondere Ansätze aus der Embodiment- und Achtsamkeitsforschung integrieren (Kabat-Zinn, 2003; Storch et al., 2017).

Im Zentrum von säkularisierten Achtsamkeitspraktiken, die ihren Ursprung in der buddhistischen Meditation nahmen, steht die Entwicklung und Einübung einer nicht-wertenden Geisteshaltung, die im gegenwärtigen Moment verankert ist (Kabat-Zinn, 2003). Darüber können unter anderem eine Disidentifikation mit eigenen Gedanken, Gefühlen und Handlungen und Stärkung von Mitgefühl erfolgen (Grossman, 2015). In Zusammenhang mit der Zeitwahrnehmung wird angenommen, dass Achtsamkeit unter anderem mit einer ausgehnteren Zeitwahrnehmung und weniger subjektivem Zeitdruck einhergeht (Wittmann & Schmidt, 2014; Wittmann et al., 2015).

Die Bedeutung von Achtsamkeit als Ressource im Zusammenhang mit nachhaltigem Konsum (Hunecke, 2013, Fischer et al. 2017) und der Verknüpfung im Kontext von Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (Frank et al. 2019, Frank, Sunderman & Fischer, 2019) erfährt zunehmende Beachtung. Dem liegt die Annahme zugrunde, dass die verstärkte Innenschau die

Reflexion eigener Konsumroutinen, Bedürfnisse und Ziele erleichtert und die Wahrnehmung nicht-materieller Werte fördert. Dies soll erleichtern, Handlungen bewusster auszuwählen und Einstellungen und Verhaltensweisen in Einklang miteinander zu bringen (Fischer et al., 2017).

Diese Eigenschaften sind auch hinsichtlich Suffizienzpraktiken elementar, die darauf abzielen, im Einklang mit den ökologischen Grenzen der Erde „weder Mangel noch Übermaß“ (Linz, 2004) zu erleben, oder in anderen Worten: eine Verhaltenswahl innerhalb von Konsumkorridoren zu ermöglichen, deren unteres Ende durch menschliche Bedürfnisse und oberes Ende durch ökologische Grenzen definiert ist (Fuchs et al., 2021). Dabei ist es wichtig im Blick zu behalten, dass Achtsamkeit nicht per se zu nachhaltigen Verhaltensweisen führt. Zentral ist die beschriebene Anbindung an die Ziele nachhaltiger Entwicklung, die im Rahmen des Bildungsmoduls integriert wird. Zudem sollen die Einheiten des Bildungsmoduls schwerpunktmäßig gruppenbasiert erfolgen, um nicht nur die individuelle Achtsamkeit, sondern auch die sozialen Synchronisierungsprozesse in der Gruppe zu fördern, denen insbesondere im Zusammenhang mit Suffizienzpraktiken ein besonderer Stellenwert zukommt.

Im Rahmen der Ko-Produktion sollen in mehreren Workshops mit dem CA-Projektteam die Schwerpunkte für die thematischen Inhalte diskutiert und festgelegt werden. Die praktischen und reflexiven Einheiten sollen während der verbleibenden Bauphase des Wohnheims bis Ende 2021 erprobt werden.

(753 Wörter)

Literatur:

Brischke, L.-A., & Over, M. (2020). Zeitwohlstand durch Suffizienz in einem Reallabor. Wie bauliche und organisatorische Strukturen die Zeitnutzung verändern. *Ökologisches Wirtschaften* 4/2020 (35), 27-29.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39, 223–238.

Fischer, D., Stanzus, L., Geiger, S., Grossman, P. & Schrader, U. (2017). Mindfulness and Sustainable Consumption: A Systematic Literature Review of Research Approaches and Findings. *Journal of Cleaner Production*. 162.

Fischer, C., & Griebhammer, R. (2013). Mehr als nur weniger – Suffizienz: Begriff, Begründung und Potentiale. *Öko-Institut Working Paper* 2/2013.

Frank, P., Sundermann, A., & Fischer, D. (2019). How mindfulness training cultivates introspection and competence development for sustainable consumption. *International Journal of Sustainability in Higher Education*, 20(6), 1002-1021.

Frank, P., Fischer, D., & Wamsler, C. (2019). Mindfulness, Education, and the Sustainable Development Goals. In W. Leal Filho, A. Azul, L. Brandli, P. Özuyar & T. Wall (Hrsg.), *Quality Education. Encyclopedia of the UN Sustainable Development Goals*. Springer.

Fuchs, D., Sahakian, M., Gumbert, T., Giulio, A.D., Maniates, M., Lorek, S., & Graf, A. (2021). *Consumption Corridors: Living a Good Life within Sustainable Limits* (1. Aufl.). Routledge.

Grossman, P. (2015). Mindfulness: awareness informed by an embodied ethic. *Mindfulness*, 6(1), 17-22.

Hunecke, M. (2013). *Psychologie der Nachhaltigkeit: Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften*. oekom.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

Kolb, D. A., Boyatzis, R. E., & Mainemelis, C. (2001). Experiential learning theory: Previous research and new directions. *Perspectives on thinking, learning, and cognitive styles*, 1(8), 227-247.

Linz, M. (2004). Weder Mangel noch Übermaß: Über Suffizienz und Suffizienzforschung. *Wuppertal Papers*, 145.

Over, M., Brischke, L.-A., & Leuser, L. (2020): Das selbstverwaltete Studierendenwohnheim Collegium Academicum Heidelberg: Suffizienz lernen, leben und verbreiten. In A. Brokowska & F. Eckardt (Hrsg.), *Postwachstumsstadt. Konturen einer solidarischen Stadtpolitik* (S. 306-319). oekom.

Ryan, R., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press.

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2017). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Hogrefe.

Wittmann, M., & Schmidt, S. (2014). Mindfulness Meditation and the Experience of Time. In S. Schmidt & H. Walach (Hrsg.), *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications. Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality Volume 2* (S. 199–210). Springer.

Wittmann, M., Otten, S., Schötz, E., Sarikaya, A., Lehnen, H., Jo, H.-G., Kohls, N., Schmidt, S. & Meissner, K. (2015). Subjective expansion of extended time-spans in experienced meditators. *Frontiers in Psychology*, 5, 1586.