

Sunday, April 5. 2009

Lassen sich persönliches Wohlbefinden und achtsamer Umgang mit der Umwelt vereinbaren?

So lange ein umwelt-sensibles und ökologisch verantwortliches Verhalten eher mit Verzichtserleben und Selbstquälerei in Verbindung gebracht wird, dürfte es eine ziemlich harte Nuss bleiben, hier zu einem tragfähigen commitment zu kommen. Einerseits sind Sorgen um den Zustand unserer "Welt" (des Klimas, der Meereserwärmung, der Eisbären,...) mittlerweile en vogue – wenn auch zur Zeit finanztechnisch vernebelt -, doch mag auch kaum jemand "zurück zur Natur", wenn die Natur es uns nicht gemütlich genug macht. Kirk Warren Brown (Foto links) (von der kanadischen McGill Universität) und Tim Kasser (Foto rechts (vom Knox College in Galesburg, Illinois) haben dazu im Jahr 2005 eine Untersuchung veröffentlicht ("Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle", Social Indicators Research 74: 349-368).

Es ging ihnen um die Frage, ob es möglich sei, so zu leben, dass man sowohl das persönliche als auch das "planetarische" Wohlergehen fördere. Als Ergebnis ihrer Studie halten sie fest, dass persönliches Wohlbefinden und ökologisch verantwortliches Verhalten als komplementär angesehen werden können. Glücklichere Menschen lebten umweltverträglicher – wenigstens die, die an dieser Untersuchung teilnahmen. Die Autoren identifizierten zwei Faktoren, die das ermöglichten: eine intrinsische Wertorientierung und Achtsamkeit. Zusammengefasst: "Die Ergebnisse dieser Studie nähren die Hoffnung, dass eine wechselseitig vorteilhafte Beziehung besteht zwischen persönlichem und planetarischem Wohlbefinden, besonders dann, wenn unterstützende Faktoren wie Achtsamkeit und intrinsische Werte kultiviert werden können". Zur Studie von Brown und Kasser geht es hier ...

Posted by Wolfgang Loth in Links at 00:00