

Forschung für eine nachhaltige Zukunft

Christine Wamsler von der Universität Lund in Schweden forscht und arbeitet im Bereich Nachhaltigkeit und hat mit *Contemplative Sustainable Futures* (CSF) ein Programm ins Leben gerufen, das untersucht, welche Rolle innere Dimensionen bei der Bewältigung äußerer Herausforderungen unserer Zeit – vom Klimawandel bis zur humanitären Hilfe – spielen können und müssen.

Interview: Norbert Classen | **Foto:** Jose Maria Sava

Christine, du bist ursprünglich Architektin und Stadtplanerin. Wie bist du dazu gekommen, im Bereich der Nachhaltigkeit zu arbeiten?

Mein Studium und späterer Werdegang wurde immer vom Wunsch geleitet, anderen Menschen und der Umwelt bestmöglich zu dienen, neue Wege zu erschließen und auch persönlich zu wachsen. Aus dieser Motivation heraus habe ich zuerst Architektur und Stadtplanung sowie später Internatio-

nale Humanitäre Hilfe studiert. Diese ungewöhnliche Kombination hat mir sinnvolle Arbeitsmöglichkeiten eröffnet und erlaubt, mit vielen verschiedenen Menschen und Organisationen in unterschiedlichsten Kontexten zu arbeiten, immer mit dem Ziel, mich für mehr soziale Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit einzusetzen. In Mexiko habe ich z.B. zusammen mit den *pepenadores* (Müllsuchern) gearbeitet, die von und im Müll

leben, den sie sammeln, recyceln und verkaufen, um eine sozial gerechtere Abfallwirtschaft zu unterstützen; in Togo und Chile habe ich für die Verbesserung von Armenvierteln gearbeitet und in Indien, Peru und El Salvador am Wiederaufbau nach Erdbeben. Nach Hurrikan Mitch im Jahre 1998 führte mich mein Weg nach Mittelamerika, um dort betroffenen Städten und Gemeinden zu helfen, mit den Folgen von Umweltkatastrophen besser umzugehen und weniger leicht verwundbar zu werden.

Mit dem fortschreitenden Klimawandel und weltweit damit verbundenen Einflüssen, wie Stürmen, Hitzewellen und Überschwemmungen, gewann meine Arbeit auch im europäischen Kontext zunehmend an Bedeutung. Die dringende Notwendigkeit, bessere Ansätze und Maßnahmen zu entwickeln, um nachhaltigere Städte zu schaffen, die mit dem Klimawandel und Katastrophenrisiko besser umgehen können, hat mich zurück an die Hochschule geführt.

Seit 2011 arbeite ich an der Universität von Lund, wo ich Professorin für Nachhaltigkeitswissenschaft bin. 2016 habe ich das „*Contemplative Sustainable Futures*“-Programm geschaffen, mit dem Ziel, die Rolle unserer inneren



Die Fähigkeit, innezuhalten und zu fühlen, kann in einem System, dass unsere Aufmerksamkeit zu Geld macht politisch transformativ wirken.

Dimensionen und Fähigkeiten für eine nachhaltige Entwicklung stärker in den Blick zu nehmen. Die Hoffnung ist, unsere gegenwärtige oft einseitige Herangehensweise an Probleme zu verbessern. Diese beruht meist ausschließlich auf einer größeren systemischen Perspektive und fokussiert sich auf externe Aspekte wie die Verbesserung von Politik, Regierungsführung und Technologie. Es fehlt im Gegenzug an Forschung, die innere Aspekte, die unser Dasein, unsere Denkweise und unsere innere Haltung ausmachen, ins Blickfeld nimmt. Komplexe globale Aufgaben können nicht allein mithilfe neuer Technologien oder Regierungsansätze bewältigt werden. Sie benötigen auch eine tief greifende gesellschaftliche Veränderung, einen Paradigmenwechsel in Richtung Nachhaltigkeit. Wir müssen unser Dasein und Handeln grundlegend überdenken. Und hier kommen Aspekte wie Bewusstsein, Achtsamkeit und Mitgefühl ins Spiel.

Das Programm bietet eine Plattform für Forschung, Lehre und Kooperation bezüglich der Rolle der inneren Dimensionen und der inneren Transformation zur Erlangung nachhaltiger gesellschaftliche, Veränderungen. Die ersten Aktivitäten innerhalb des Programms waren die Einrichtung eines experimentellen Lernlabors

mit Masterstudenten und die Durchführung einer Forschungsstudie, um die Rolle von Achtsamkeit in der Nachhaltigkeitsforschung, -praxis und -lehre zu untersuchen. Seitdem ist das Programm schnell gewachsen und umfasst heute viele verschiedene Aktivitäten.

Welche Aktivitäten sind das genau?

Das Programm besteht aus drei grundlegenden Bausteinen: Lehre, Forschung und Vernetzung (Netzwerkarbeit).

Die Lehre besteht primär aus dem Masterkurs „Nachhaltigkeit und innere Transformation“, der weltweit einzigartig ist. Er erlaubt den Studenten, ein tief greifendes Verständnis der möglichen Verbindungen zwischen inneren Dimensionen, innerer Transformation und Nachhaltigkeit zu erlangen, sowohl in der Theorie als auch in der Lehre und Praxis. Er umfasst eine Reihe von Vorträgen, Seminaren und anderen Aktivitäten, in denen die Rolle unserer inneren Grundwerte, Überzeugungen, Weltanschauungen und mit ihnen verbundene zwischenmenschliche und kognitiv-emotionale Fähigkeiten für ein nachhaltiges Leben kritisch beleuchtet werden. Hierfür bringen wir Wissen aus den Nachhaltigkeitswissenschaften, den Sozialen Neurowissenschaften, der Psychologie, der Verhaltensökonomie, den Kontemplations-

wissenschaften und aus Transformationstheorien zusammen. Zu den vielen Themen, die wir in diesem Zusammenhang erörtern, gehören nachhaltiger Konsum, integraler Klimaschutz und integrale Klimaanpassung, die Beziehung zwischen Mensch und Natur, *Environmental Leadership*, Umweltschutzaktivismus und soziale Gerechtigkeit. Der Kurs beinhaltet auch wöchentliche Councils und ein Praxislabor, wodurch das traditionelle Lehrmodell durchbrochen wird, um transformatives Lernen zu ermöglichen. Die Councils schaffen einen Raum, in dem durch aktives Zuhören und holistisches Lernen persönliche Einsichten, Gefühle, Wahrnehmungen und Erfahrungen diskutiert werden können. Das Praxislabor umfasst Techniken wie Atemübungen, Bodyscan, Mitgefühltraining und Übungen zur kognitiven Perspektivübernahme. Die einzelnen Seminare bauen aufeinander auf, indem sie Schritt für Schritt die individuelle, die soziale und die ökologische Dimensionen einschließen.

Im Bereich Forschung hat unser Programm bereits eine Reihe von Veröffentlichungen hervorgebracht, die den Diskurs in der Nachhaltigkeitsarbeit stark beeinflusst haben. Seit Beginn dieses Jahres haben wir zwei neue, großangelegte Forschungsprojekte, die vom schwedischen Forschungsrat *Formas* finanziert werden und in denen wir die Verbindungen zwischen Transformationen auf persönlicher, praktischer, politischer und Organisationsebene im Detail untersuchen werden. Es geht konkret darum, welche innere Haltung, welche Denkweisen und damit verbundenen Kapazitätsentwicklungen nötig sind, um einen nachhaltigen und demokratischen Wandel zu einer dem Klima angepassten und fossilfreien Gesellschaft zu unterstützen. Was ermöglicht das

Ausbilden solcher Denkweisen und Kapazitäten? Wir arbeiten hierbei sowohl mit Politikern und Entscheidungsträgern als auch mit der breiten Bevölkerung zusammen.

Schließlich wird die Lehre und Forschung durch Netzwerkarbeit vervollständigt. Hierunter fällt auch der Aufbau eines Wissensnetzwerks, das durch eine Datenbank, den regelmäßigen Austausch maßgeblicher Akteure und andere Vernetzungsaktivitäten unterstützt wird.

Innerhalb des CSF-Programms hast du verschiedene Studien veröffentlicht. Zu welchen Ergebnissen bist du gelangt?

Die ersten vier Studien haben sich auf die Untersuchung möglicher Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Nachhaltigkeit konzentriert, als ein Aspekt unseres menschlichen Daseins, innerer Kapazitäten und von Transformation. Darauf folgten breiter angelegte Studien zur Untersuchung innerer Dimensionen und von Transformation im Bereich der Nachhaltigkeit, beispielsweise bezüglich der Erreichung der globalen Entwicklungsziele.

In der ersten Studie wurde untersucht, welche Wechselwirkungen zwischen Achtsamkeit, Mitgefühl und Nachhaltigkeit bestehen können und wie sich das in der gegenwärtigen Nachhaltigkeitsforschung, -praxis und -lehre widerspiegelt. Das Ergebnis war, dass Achtsamkeit und Mitgefühl in diesen Bereichen bisher weitgehend unbeachtet geblieben sind. Zugleich untermauerte die Studie wissenschaftlich deren positive Wirkung auf Aspekte, die für Nachhaltigkeit bedeutsam sind. Dazu gehören Auswirkungen auf unsere Sinne, unser Denken und Handeln, wie etwa die Aktivierung von inhärenten, nicht materialistischen Grundwerten und Naturverbundenheit, auf das Konsum- und Um-

weltverhalten, auf Fragen der Gerechtigkeit, auf sozialen Aktivismus, auf Innovation sowie auf die bewusste und adaptive Entscheidungsfähigkeit. Die Studie hat außerdem die Wichtigkeit von mehr integralen Perspektiven und Zugängen in der Nachhaltigkeitsforschung und -bildung aufgezeigt, welche für das Feld wegweisend sind.

Die folgenden drei Studien haben sich auf spezifische Herausforderungen der Nachhaltigkeit fokussiert, nämlich den Klimawandel und die steigende Zahl und Intensität von Naturkatastrophen. Unsere Ergebnisse zeigen, dass Klimaschutz und -anpassung durch innere Parameter wie persönliche Werte, Emotionen und die eigene Weltsicht stark beeinflusst sind. Auch weisen sie auf die Möglichkeit hin, dass die Fähigkeit zu Achtsamkeit und Mitgefühl wohl stärker mit unserer globalen Nachhaltigkeitsdebatte verbunden ist, als bisher angenommen. Weitreichendere Studien sind aber nötig, um diese Zusammenhänge und Möglichkeiten im Detail zu untersuchen. Unsere Forschungsergebnisse weisen aber bereits darauf hin, dass Achtsamkeit unsere Motivation, selbst etwas gegen den Klimawandel und seine Folgen zu tun oder andere in diesem Bestreben zu unterstützen, beeinflussen kann, genauso wie auch unsere Risikowahrnehmung, wodurch ein Leugnen des Klimawandels und fatalistisches Verhalten eventuell reduziert werden können. Zudem kann Achtsamkeit die Fähigkeit, mit den Folgen des Klimawandels umzugehen, verbessern. Posttraumatischer Stress beeinträchtigt z.B. nicht nur Katastrophenopfer, sondern auch Notfallhelfer, Feuerwehrleute, Polizisten, Soldaten und Gemeinden, die Katastrophenopfer aufnehmen, und andere Gruppen. Achtsamkeit

kann solchen Menschen helfen, besser mit Stress umzugehen und sich den neuen Gegebenheiten anzupassen, indem z.B. automatische, gewohnheitsmäßige oder impulsive Reaktionen minimiert und die kognitive Flexibilität vergrößert wird. Auch gibt es Hinweise darauf, dass achtsames Denken Führungspersonen und andere darin unterstützen kann, die Folgen nicht hinterfragter Strukturen und Machtverhältnisse mehr in Betracht zu ziehen. Das ist im Zusammenhang der globalen Erwärmung und den Folgen für Umwelt und Gesundheit wesentlich, auch da Länder mit geringerem Pro-Kopf-Einkommen und arme Bevölkerungsgruppen weltweit unverhältnismäßig stark betroffen sind.

Welche Rolle kann und sollte die Politik in dieser Hinsicht spielen?

Die Politik, und viele andere unserer großen Systeme basieren heute auf Motiven wie Wachstum, Konsum und Wettbewerb. Andere Motive und Fähigkeiten wie Achtsamkeit, Mitgefühl, Einfühlungsvermögen, Fürsorge und Solidarität werden nur wenig wertgeschätzt und sind ganz klar vernachlässigt.

Politik und Regierungen müssen mit immer komplexer werdenden Herausforderungen in puncto Nachhaltigkeit zurechtkommen. Technologische Lösungen sind weitgehend vorhanden, viele Länder könnten auch den Übergang finanziell bewerkstelligen, dennoch fehlt wirkungsvolles Handeln.

Unsere kognitiv-emotionalen Kompetenzen haben sich nicht vor dem Hintergrund entwickelt, langfristige Nachhaltigkeitsherausforderungen wie den Klimawandel angemessen anzugehen. Sie beeinflussen aber, wie wir Entscheidungen treffen und wie wir mit der wachsenden Komplexität der Herausforderungen, der Vielfalt der Akteure und Regierungsführung

in Bezug auf Demokratie und Klima umgehen, z.B. wie wir Informationen und Daten analysieren und verstehen, wie wir miteinander kommunizieren und in Beziehung treten, wie wir mit Konflikten und Fragen der Gerechtigkeit umgehen oder wie wir Risiken vermindern und Lösungen entwickeln.

Dementsprechend bieten nationale und lokale Regierungen in Europa zunehmend Fortbildungsmaßnahmen zur Verbesserung kognitiv-emotionaler Fähigkeiten für politisch Verantwortliche an. Zugleich fehlen empirische Studien und kritische Analysen, um zu verstehen, ob und wie solche Maßnahmen wirksam im Hinblick auf Nachhaltigkeit und die angewandten Methoden sind. Mit unseren zwei neuen Forschungsprojekten werden wir einen Beitrag leisten, um diese Wissenslücken zu schließen. Diesbezügliche Analysen umfassen auch achtsamkeitsbasierte Kurse für städtische Beamte und Parlamentsabgeordnete, z.B. in Schweden.

Die Fähigkeit, innezuhalten und zu fühlen, kann in einem System, das unsere Aufmerksamkeit zu Geld macht (kognitiver Kapitalismus), politisch transformativ wirken. Aber wir müssen diesbezügliche Kapazitäten und Ansätze weiter in Bezug auf Nachhaltigkeit untersuchen, und wir müssen analysieren, wie sie mit anderen Ansätzen, etwa aus der System-, Organisations- und Nachhaltigkeitsforschung, verbunden werden können.

Wenn wir nicht an unseren inneren Glaubenssystemen arbeiten und daran, wie sie durch Macht, Privilegien und unsere eigene Lebensposition geformt werden, werden wir tagtäglich soziale Ungerechtigkeit und andere nicht nachhaltige Strukturen reproduzieren. Innere transformative Praktiken könnten in diesem Zusam-

menhang ein wirksames Werkzeug für mehr Nachhaltigkeit sein. Wir sollten allerdings nicht den Schluss daraus ziehen, dass kontemplative Praktiken Nachhaltigkeit und damit verbundene Aspekte wie soziale Gerechtigkeit und ein klimapolitisches Engagement automatisch nach sich ziehen. Stattdessen zeigt unsere Arbeit, dass verschiedene innere Dimensionen und Praktiken sowie komplementäre Ansätze weiter untersucht und entwickelt werden müssen. Bisher verfügen wir über keine ausreichende Forschung zu diesen Fragen. Ich hoffe, dass das „Contemplative Sustainable Futures“-Programm einen wertvollen Beitrag leisten kann, um diesbezügliche Wissenslücken zu schließen. Ich bin sehr dankbar dafür, dass mich meine Arbeit in diesen Forschungsbereich geführt hat. Er eröffnet neue Perspektiven und Wege. Ich lerne jeden Tag.

Liebe Christine, vielen Dank für das Gespräch!



www.lucus.lu.se/christine-wamsler

