



HOCHSCHULE OSNABRÜCK
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Agrarwissenschaften und Landschaftsarchitektur
Studiengang Ökotrophologie

Bachelorarbeit

Mithilfe von Achtsamkeit

Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger gestalten

Die Entwicklung eines Seminarkonzepts unter Berücksichtigung von Experten-
interviews

Vorgelegt von: Anna Wiemker

am: 03.09.2020

Erstprüferin: Frau Gabriele Börries

Zweitprüferin: Frau Prof. Dr. Dorothee Straka

Abstract

This bachelorthesis deals with the question, to what extent a seminar in mindfulness practices can support students to establish a sustainable food consumption pattern in the long run.

In the course of the development of the seminar concept, two expert interviews were conducted via video technology. One expert is from the field of sustainability science, and is currently working on the project "BiNKA" (Education for sustainable consumption through mindfulness training). The other expert is an experienced mindfulness trainer and neuroscientist, researching in the field of mental training effects.

Although researches have not shown yet, a cause and effect relationship between mindfulness practices and targeted change of behaviour, the seminar can still support a more sustainable food consumption pattern. To sharpen the awareness of the body and to train the ability to observe cognitive and emotional inner processes in a non-judging way, can help to create consciousness for one's own needs and directive values. In the course of this self-reflection, processes of change can get started.

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit der Fragestellung, inwieweit Studierende im Rahmen eines Seminars mittels Achtsamkeitspraktiken dazu befähigt werden können, ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig nachhaltiger zu gestalten. Im Zuge der Entwicklung des Seminarkonzepts wurden zwei leitfragengestützte Experteninterviews geführt. Aufgrund der Covid-19-Pandemie geschah dies online. Befragt wurde ein Experte aus dem Fachbereich Nachhaltigkeitswissenschaften. Diesen Gesprächspartner zeichnet insbesondere die Mitarbeit im BiNKA-Projekt (Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining) aus. Die Expertise des zweiten Gesprächspartners gründet in der beruflichen Tätigkeit als Achtsamkeitstrainer sowie der Beteiligung an Forschungsarbeiten zur Untersuchung der Auswirkungen von Achtsamkeitspraktiken. Wenngleich ein kausaler Zusammenhang zwischen dem Praktizieren von Achtsamkeit und der zielgerichteten Veränderung bestimmter Verhaltensweisen durch Untersuchungen nicht direkt nachgewiesen werden konnte, kann das Seminar indirekt dazu beitragen Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger zu gestalten. Durch ein verbessertes Körper-Gewahrsein sowie der Fähigkeit, kognitive und emotionale innere Vorgänge nicht-wertend zu beobachten, kann das Bewusstsein im Hinblick auf eigene Bedürfnisse und handlungsleitende Werte geschärft werden. Im Rahmen dieser Selbstreflexion können Veränderungsprozesse in Gang gesetzt werden.

Inhalt

Abstract.....	i
Zusammenfassung.....	i
Abkürzungsverzeichnis	iv
1 Einleitung	1
2 Das Themenfeld Ernährung im Kontext des aktuellen Nachhaltigkeitsdiskurses	3
2.1 Die Entwicklung des Nachhaltigkeitsbegriffs	3
2.2 Ernährung im Kontext nachhaltiger Entwicklung	9
3 Konzepte nachhaltiger Ernährung und das Ernährungsverhalten in Deutschland.....	12
3.1 Die Vollwert-Ernährung und das Konzept der Nachhaltigen Ernährung	12
3.2 Planetary Health Diet	16
3.3 Nachhaltigkeitsbezüge in den Ernährungsempfehlungen der DGE	18
3.4 Ernährungsverhalten in Deutschland	19
4 Achtsamkeit in den Kontexten von Ernährung und Verhaltensänderung	22
4.1 Ausgewählte Aspekte der Achtsamkeit	22
4.2 Einflusspotenziale der Achtsamkeit im Hinblick auf eine Veränderung des Ernährungsverhaltens.....	24
5 Methodisches Vorgehen.....	27
5.1 Entwurf eines Seminarkonzeptes.....	27
5.2 Experteninterviews.....	31
6 Entwurf des Seminarkonzepts.....	37
6.1 Thesen zur optimalen Seminarkonzeption	37
6.1.1 Grundsätzliche Annahmen hinsichtlich der gewählten Thematik	37
6.1.2 Annahmen zur zeitlichen Konzeption.....	38
6.1.3 Thesen zur Bedeutung der räumlichen Gegebenheiten.....	38
6.1.4 Thesen zur Bestimmung personeller Ressourcen	39
6.1.5 Seminarkonzeption im Hinblick auf die Zielgruppe	39
6.1.6 Seminarkonzeption im Hinblick auf die Methodenwahl	40

6.2 Konzeptentwurf.....	42
6.2.1 Rahmenbedingungen	42
6.2.2 Ziele und Ablauf	43
7 Diskussion.....	45
7.1 Kritische Reflexion der Methodenwahl	45
7.1.1 Methodeneinsatz im Rahmen der Konzeptentwicklung.....	45
7.1.2 Vorbereitung, Durchführung und Auswertung der Interviews	45
7.2 Diskussion des Konzeptentwurfs	48
8 Endbetrachtung.....	51
8.1 Fazit.....	51
8.2 Ausblick	51
9 Zusammenfassung.....	52
Quellenverzeichnis	55
Anhang.....	I
Eidesstattliche Erklärung.....	I

Abkürzungsverzeichnis

BFEÖ	Beratungsbüro für Ernährungsökologie
BfR	Bundesinstitut für Risikobewertung
BiNKA	Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeit
BMBF	Bundesministerium für Bildung und Forschung
BMEL	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
BNE	Bildung für Nachhaltige Entwicklung
DEGS	Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
DNS	Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie
DSGVO	Datenschutz-Grundverordnung der EU
FAO	Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der UN Food and Agriculture Organization of the United Nations
FZ	Feinziel
GZ	Grobziel
INFORM	Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
MDGs	Millennium-Entwicklungsziele Millennium Development Goals
MRI	Max Rubner-Institut
NGO	Non-Governmental Organization Nichtregierungsorganisation
NVS	Nationale Verzehrstudie
OECD	Organisation for Economic Co-operation and Development Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung
PHD	Planetary Health Diet
RKI	Robert Koch-Institut
RZ	Richtziel
SDGs	Nachhaltigkeits-Entwicklungsziele Sustainable Development Goals
UN	Vereinte Nationen United Nations
WBEA	Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz
WCED	World Commission on Environment and Development Weltkommission für Umwelt und Entwicklung

1 Einleitung

In der jüngeren Vergangenheit wurde das Leitbild der Nachhaltigkeit im Zuge einer Debatte um das Thema Umweltschutz maßgeblich durch die Aktivisten der *Fridays for Future*-Bewegung in den Fokus des politischen und gesellschaftlichen Bewusstseins gerückt (DIM 2020). Dabei ist die Notwendigkeit einer nachhaltigen Entwicklung in der Wissenschaft, aber auch in Teilbereichen von Politik und Öffentlichkeit schon seit den 1970er Jahren bekannt. IBISCH et al. u. a. verweisen in diesem Zusammenhang auf die 1972 erschienene und viel zitierte Studie *Die Grenzen des Wachstums* als den zentralen Ausgangspunkt für die Bemühungen um eine nachhaltige Entwicklung (IBISCH et al. 2018, S. 33; PUFÉ 2017, S. 39 f.; KROPP 2019, S. 8 u. a.). Die Autoren¹ der Studie benennen zentrale Faktoren globaler Probleme wie z. B. den Klimawandel und wachsende soziale Ungleichheiten, mit denen sich die Menschheit im Zeitverlauf zunehmend stärker konfrontiert sehen werde. Die Studienergebnisse zeigen auf, inwieweit die absoluten Wachstumsgrenzen auf der Erde bei fortlaufendem Bevölkerungswachstum, expandierender Industrialisierung, zunehmender Umweltverschmutzung, steigender Nahrungsmittelproduktion und anhaltender Ausbeutung der natürlichen Ressourcen in absehbarer Zukunft erreicht werden könnten (MEADOWS 1990). Auch der 2019 in der Fachzeitschrift *The Lancet* veröffentlichte Bericht *Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems* legt den Zusammenhang von Lebensmittelproduktion und globalen Veränderungen der Umwelt dar. Die Autoren tragen explizit die vielfältigen negativen globalen Auswirkungen der Lebensmittelproduktion zusammen und verdeutlichen die dringende Notwendigkeit das aktuell vorherrschende Ernährungssystem kritisch zu prüfen (WILLETT et al. 2019, S. 3 f.). Neben fünf Strategien für eine Transformation des Ernährungssektors (WILLETT et al. 2019, S. 33-38) empfehlen die Wissenschaftler der *EAT-Lancet Commission*, nicht zuletzt vor dem Hintergrund global gegenwärtiger, durch die Ernährung (mit)verursachter gesundheitlicher Probleme, eine hauptsächlich pflanzenbasierte Ernährungsweise (WILLETT et al. 2019, S. 8-14).

Für Deutschland gibt das BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG (BFR) an, dass sich 2007 mehr als 7 Mio. Bürger aufgrund eines Diabetes mellitus in medizinischer Behandlung befanden und Kinder und Jugendliche zunehmend einen Typ-2-Diabetes aufweisen (BFR 2020a). Als eine wesentliche Ursache dieser Entwicklung wird Übergewicht und Adipositas als ausschlaggebender Risikofaktor benannt (dies.). Vor diesem

¹ Im weiteren Verlauf dieser Arbeit wird aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche Sprachform verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung anderer Geschlechter, sondern ist im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen.

Hintergrund ist festzuhalten, „[...] dass in Deutschland derzeit 45,5 Prozent der Männer und 29,5 Prozent der Frauen als übergewichtig anzusehen sind sowie 20,5 Prozent der Männer und 21,1 Prozent der Frauen als adipös.“ (BFR 2020b). Darüber hinaus zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere die Arteriosklerose, bei deren Entstehung bzw. Vermeidung die Ernährung eine ausschlaggebende Rolle spielt, zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland (BFR 2020c). Diese Zahlen, sowie die vorangestellt erläuterten aktuellen globalen Herausforderungen machen einen Transformationsprozess in Richtung Nachhaltigkeit dringend notwendig (BFEÖ 2020). Intensivierte Anstrengungen z. B. im Bereich der Ernährungsbildung können einen Beitrag dazu leisten, indem sie „durch eine höhere Wertschätzung zu nachhaltigem Verhalten [...] motivieren“ (dies.).

Angesichts dieser Problemlage wird im Rahmen der vorliegenden Arbeit ein Seminar-konzept für Studierende entwickelt. Es soll die Teilnehmenden (TN) befähigen ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig nachhaltiger zu gestalten. Ausgehend von der Hypothese, dass das Üben von Achtsamkeit sie bei einer Verhaltensänderung unterstützen kann, umfasst das Konzept folgende Gesichtspunkte: Die TN erfahren Achtsamkeitspraktiken. Außerdem wird ihnen der Stellenwert der Ernährung im Kontext einer nachhaltigen Entwicklung vermittelt. Die zentrale Frage dieser Arbeit ist daher, wie ein Seminar konzipiert sein muss, um Studierende dazu zu motivieren und zu befähigen, ihr Ernährungsverhalten kritisch zu reflektieren, Achtsamkeitspraktiken in ihren Alltag zu integrieren und ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig nachhaltiger zu gestalten. Interviews mit Experten aus den Themenbereichen Achtsamkeit sowie Nachhaltige Ernährung sollen zur Beantwortung dieser Frage beitragen.

Um das Themenfeld Ernährung im Kontext des aktuellen Nachhaltigkeitsdiskurses näher zu beleuchten, werden in Kapitel 2 die Begriffe *Nachhaltigkeit* und *Nachhaltige Entwicklung*, sowie *Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)* definiert. Ebenso findet sich hier eine Einordnung des Themenfeldes Ernährung in den Kontext einer nachhaltigen Entwicklung. Kapitel 3 ist ausgewählten Konzepten einer nachhaltigen Ernährung gewidmet. Die *Vollwert-Ernährung* sowie die *fünf Dimensionen nachhaltiger Ernährung* als Weiterentwicklung dieses Konzepts, die *Planetary Health Diet (PHD)* und die *aktuellen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)* unter Berücksichtigung ihrer Nachhaltigkeitsbezüge werden beschrieben und die aktuelle Datengrundlage zur Ernährungssituation in Deutschland wird gegengezeichnet. Schließlich wird in Kapitel 4 das Thema Achtsamkeit eingeführt. Unter besonderer Berücksichtigung des Themenfeldes Ernährung werden ausgewählte Aspekte und ihre Potenziale im Hinblick auf die Unterstützung einer Verhaltensänderung dargestellt. Der detaillierten Beschreibung des methodischen Vorgehens im Hinblick auf die Entwicklung eines Seminar-

konzepts und die leitfadengestützten Experteninterviews in Kapitel 5 folgt die Ergebnisdarstellung in Kapitel 6. An die Ausführungen zu der Bewertung des Konzeptentwurfs durch die Experten und der Beschreibung des endgültigen Seminarentwurfs schließt die kritische Reflexion der Methodenwahl und die Diskussion des endgültigen Konzeptentwurfs in Kapitel 7 an. Im Ausblick (Kapitel 8) erfahren die Lesenden, inwieweit Bildungsangebote einen Beitrag zur gesellschaftlichen Transformation leisten können. Abschließend werden in Kapitel 9 die Kerninhalte der vorliegenden Arbeit kurz zusammengefasst.

2 Das Themenfeld Ernährung im Kontext des aktuellen Nachhaltigkeitsdiskurses

Als theoretisches Fundament dieser Arbeit wird nachfolgend zunächst anhand ausgewählter Berichte, politischer Abkommen und Konferenzen von globaler Bedeutung nachgezeichnet, wie sich das Nachhaltigkeitsleitbild im Zeitverlauf herausbildete. In diesem Zusammenhang werden die Begriffe *Nachhaltigkeit* und *Nachhaltige Entwicklung* definiert und das Konzept der *Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)* wird eingeführt. Schließlich wird veranschaulicht, wie das Themenfeld Ernährung in diesem Kontext aktuell verortet werden kann.

2.1 Die Entwicklung des Nachhaltigkeitsbegriffs

In der Literatur wird der Ursprung des Begriffs *Nachhaltigkeit* vielfach auf den Oberberghauptmann Carl von Carlowitz zurückgeführt (PUFÉ 2017, S. 37 f.; KROPP 2019, S. 7; GROBER 2013, S. 112; GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 18 f.) PUFÉ hält fest, dass Nachhaltigkeit in diesem ursprünglichen Sinn „die Nutzung eines regenerierbaren Systems in einer Weise [beschreibt], dass dieses System in seinen wesentlichen Eigenschaften erhalten bleibt und sein Bestand auf natürliche Weise nachwachsen kann“ (PUFÉ 2017, S. 37). So werde ermöglicht, „[...] eine Ressource dauerhaft ertragsbringend zu nutzen“ (PUFÉ 2017, S. 38).

Eine ganzheitlichere Bedeutung wird dem Begriff seit der jüngeren wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit den globalen ökologischen, ökonomischen und sozialen Folgen des menschlichen Handelns im 20. Jahrhundert zugeschrieben. Der 1972 veröffentlichte Bericht *Die Grenzen des Wachstums (The Limits of Growth)* kann als zentraler Ausgangspunkt dieser wissenschaftlichen Auseinandersetzung und der daraus resultierenden politischen und gesellschaftlichen Debatte angesehen werden (PUFÉ 2017, S. 39 ff.; KROPP 2019, S. 8; GROBER 2013, S. 221; GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 20 f.). Beauftragt durch den *Club of Rome*, einer internationalen Vereinigung anerkannter Ökonomen, Politiker und Wissenschaftler, führte ein internationales Forscherteam

unter der Leitung von MEADOWS eine zweijährige Studie durch, die die „langfristigen Ursachen und Konsequenzen des Wachstums der Weltbevölkerung und der materiellen Seite der Wirtschaft“ analysiert (MEADOWS et al. 2012, XI). Unter Berücksichtigung der Wachstumstendenzen von Weltbevölkerung, Industrialisierung, Umweltverschmutzung, Nahrungsmittelproduktion und der Ausbeutung natürlicher Ressourcen prognostiziert MEADOWS das Erreichen der absoluten Wachstumsgrenzen auf der Erde innerhalb der nächsten hundert Jahre (MEADOWS 1990, S. 17). Trotz unvollständig zugrundeliegender Datenlage (PUFÉ 2017, S. 40) und der Tatsache, dass die angewandten Modelle als unterkomplex bewertet werden können (HAYES 2013), trieb der Bericht die Diskussion um eine nachhaltige Entwicklung voran (KROPP 2019, S. 8).

Einen weiteren Meilenstein in der Entwicklung des Nachhaltigkeitsbegriffs stellt der 1987 veröffentlichte Bericht *Unsere gemeinsame Zukunft (Our Common Future)*, auch bekannt als *Brundtland-Bericht*, dar. Erarbeitet durch die 1983 im Auftrag der Vereinten Nationen (United Nations – UN) gegründete unabhängige *Weltkommission für Umwelt und Entwicklung (World Commission on Environment and Development – WCED)* enthält der Bericht die bis heute anerkannte Definition *nachhaltiger Entwicklung* (PUFÉ 2017, S. 63; KROPP 2019, S. 8; GROBER 2013, S. 265 f.; GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 23 f.). Den Sachverständigen zufolge ist *nachhaltige Entwicklung* eine „[d]auerhafte [...] Entwicklung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne zu riskieren, daß künftige Generationen ihre eigenen Bedürfnisse nicht befriedigen können.“ (HAUFF 1987, S. 46). Die von der Brundtland-Kommission geforderte Entwicklung müsse die Tragfähigkeit der natürlichen Ressourcenbasis berücksichtigen und erfordere neben Umwelt- und Naturschutz auch die Bekämpfung globaler Ungerechtigkeit und Armut sowie technologische Innovationen und einen institutionellen Wandel, um politische Partizipation zu gewährleisten (HAUFF 1987, S. 46 ff.). Damit geht erstmals explizit ein ethischer Anspruch nach Verantwortungsübernahme, sowohl für die gegenwärtig als auch für zukünftig lebende Menschen einher (GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 24). Bei GROBER wird zudem auf die zentrale Verwendung des Bedürfnisbegriffs hingewiesen, welche dazu führe, dass diese Nachhaltigkeitsdefinition außerdem den Aspekt Lebensqualität in den Blick nehme (GROBER 2013, S. 39 f.). Diese sei für eine solidarische Weltgemeinschaft von zentraler Bedeutung (GROBER 2013, S. 274). Neben einer Definition für den Begriff der Nachhaltigen Entwicklung, die bis heute Verwendung findet, lieferte der Brundtland-Bericht zudem eine detaillierte Analyse der zu der Zeit bestehenden globalen Umwelt- und Ressourcenprobleme, stellte sie in den Zusammenhang mit ökonomischen und sozialen Herausforderungen und machte damit den dringenden internationale Handlungsbedarf deutlich (GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 21 ff.).

Vor dem Hintergrund des Brundtland-Berichts unterzeichneten 1992 178 Staaten im Rahmen der UN-Konferenz für Umwelt und Entwicklung in Rio de Janeiro insgesamt sechs Dokumente, unter anderem die *Agenda 21* (PUFÉ 2017, S. 48 ff.; KROPP 2019, S. 8; UN 2020a; GROBER 2013, S. 268 ff.; GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 25 ff.). Das Aktionsprogramm formuliert konkrete Handlungsempfehlungen für die Umsetzung des Leitbildes einer nachhaltigen Entwicklung, wie es die WCED in ihrem Bericht formuliert (PUFÉ 2017, S. 48 ff.; KROPP 2019, S. 8 f.; GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 26; UN 2020a). Das Maßnahmenpaket ist in insgesamt vier Themenbereiche untergliedert: „Soziale und wirtschaftliche Dimension“ (Kapitel 2 – 8), „Erhaltung und Bewirtschaftung der Ressourcen für die Entwicklung“ (Kapitel 9 – 22), „Stärkung der Rolle wichtiger Gruppen“ (Kapitel 23 – 32) und „Möglichkeiten der Umsetzung“ (Kapitel 33 – 40) (PUFÉ 2017, S. 52 f.; UNDSO 2020). Es steht unter dem Motto „Global denken – lokal handeln!“ und zielt vorrangig auf die Umsetzung des Nachhaltigkeitsleitbildes auf nationaler Ebene durch lokale Institutionen und Arbeitsgruppen (PUFÉ 2017, S. 52 f.; KROPP 2019, S. 8 f., GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 59). Neben der Agenda 21 gingen aus dem UN-Gipfel 1992 fünf weitere Dokumente hervor (die Deklaration von Rio über Umwelt und Entwicklung, die Klimaschutz-Konvention, die Biodiversitätskonvention, die Walddeklaration und die Konvention zur Bekämpfung der Wüstenbildung), „die die formal-juristische Verankerung von Nachhaltigkeit befördert haben“ (PUFÉ 2017, S. 49). GROBER zufolge habe die Rio-Konferenz eine globale Etablierung des Konzepts der Nachhaltigen Entwicklung hervorgebracht (GROBER 2013, S. 153). Kritik hingegen richtete sich auf die Tatsache, dass es den unterzeichneten Dokumenten an Überprüfbarkeit- und Verbindlichkeit und daraus resultierend an Durchsetzungskraft fehlte (PUFÉ 2017, S. 50; KROPP 2019, S. 9; GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 26). Dennoch kann im Jahr 1992 der Ausgangspunkt des sogenannten Rio-Prozesses, dem internationalen Nachhaltigkeitsprozess verortet werden (BMU 2020a). Im Zuge dieses Prozesses, soll das Leitbild der nachhaltigen Entwicklung in konkrete politische Handlungsstrategien überführt werden (PUFÉ 2017, S. 50; GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 27). Zu diesem Zweck wurden in den Folgejahren des sogenannten Erdgipfels in Rio weitere UN-Konferenzen zum Thema Nachhaltige Entwicklung (bspw. die Konferenz Rio+5 in New York 1997 oder die größte Nachfolgekonzferenz im Jahr 2002 in Johannesburg) initiiert. Aus diesen gingen konkretisierende Protokolle in Ergänzung zu den auf dem Rio-Gipfel unterzeichneten Konventionen, z. B. das Kyoto-Protokoll aus dem Jahre 1997, hervor (PUFÉ 2017, S. 59 ff.; GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 27; KROPP 2019, S. 9).

Im Jahr 2000 verfasste die UN in Zusammenarbeit mit der Weltbank, der OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) und mehreren NGOs

(Nichtregierungsorganisationen) die *Millennium-Entwicklungsziele* (*Millennium Development Goals, MDGs*), die als weiterer wesentlichen Beitrag zur Sicherung einer globalen nachhaltigen Entwicklung gelten. Die insgesamt acht, für die UN-Mitgliedsstaaten verbindlichen Zielsetzungen sollten in erster Linie der Bekämpfung der extremen Armut bis zum Jahr 2015 dienen (PUFÉ 2017, S. 53 ff.; KROPP 2019, S. 9; GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 28 f.; UN 2020a). Neben der Armutsbekämpfung wurden die Bereiche Bildung, Gleichberechtigung, Gesundheit, ökologische Nachhaltigkeit, internationale Zusammenarbeit, Friedenssicherung und Menschenrechte als wichtige gemeinsame Handlungsfelder der internationalen Gemeinschaft definiert (PUFÉ 2017, S. 54 f.; GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 29). Die Zielerreichung wurde kontinuierlich unter Beteiligung globaler, nationaler und lokaler Institutionen überwacht. Die Ergebnisse veröffentlichten die UN 2015 in dem *Millennium Development Goals Report*. Der Bericht legt bspw. dar, dass sich die Zahl, der in extremer Armut lebende Menschen weltweit ggü. 1990 um die Hälfte verringert hat (UN 2015, S. 14 f.). Jedoch zeigt er auch den dringenden Handlungsbedarf auf, der ab 2015 fortbesteht, z. B. in den Bereichen Ernährungssicherheit und Umweltschutz (UN 2015, S. 20 ff.; UN 2015, S. 52 ff.). Die Millenniumsziele werden daher von Kritikern als nicht bzw. nur in begrenztem Umfang erreicht angesehen und wurden 2015 von den *Sustainable Development Goals (SDGs)* abgelöst (PUFÉ 2017, S. 55 f.; KROPP 2019, S. 10 f.).

Diese insgesamt 17 Nachhaltigkeitsziele sind zentraler Bestandteil der *2030-Agenda*, die von den UN-Mitgliedsstaaten auf dem Nachhaltigkeitsgipfel 2015 in New York verabschiedet wurde (PUFÉ 2017, S. 55 f.; KROPP 2019, S. 9). Im Rahmen der Agenda werden die MDGs und der 1992 begonnene Rio-Prozess als sogenannte „Transformation zu nachhaltiger Entwicklung“ zusammengeführt, sodass ihr in der aktuellen internationalen Zusammenarbeit für eine nachhaltige Entwicklung eine zentrale Rolle zukommt (KROPP 2019, S. 9; BMU 2020b). Der Maxime „leave no one behind“ folgend, verpflichtet sich die Weltgemeinschaft mit der 2030-Agenda dazu, sowohl eine globale Gerechtigkeit in der heutigen Zeit anzustreben als auch Verantwortung für zukünftige Generationen zu übernehmen (BMU 2020b). Während die MDGs hauptsächlich eine nachhaltige Entwicklung der Entwicklungsländer fokussierten, richten sich die SDGs an alle UN-Mitgliedsstaaten gleichermaßen (PUFÉ 2017, S. 56). Sie werden im Rahmen der Agenda vor dem Hintergrund fünf handlungsleitender Prinzipien, den sogenannten „fünf Ps“ formuliert, die die Kernbotschaften der Agenda zusammenfassen: Die Agenda stellt die Würde des Menschen (people) in den Mittelpunkt und strebt die Beseitigung von Hunger und Armut an. Ziel ist es den Planeten (planet) zu schützen, indem der Klimawandel begrenzt und die natürlichen Lebensgrundlagen bewahrt werden. Wohlstand (prosperity) für alle soll gefördert und die Globalisierung gerecht gestaltet werden. Auch Frieden

(peace) und damit verbunden die Menschenrechte und gute Regierungsführung sollen global gestärkt werden und internationale Partnerschaften (partnership) vermehrt aufgebaut und weiterentwickelt werden (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 2 f.; PUFÉ 2017, S. 56; BMU 2020b) Die 17 Ziele sind untergliedert in insgesamt 169 Unterziele und bilden ein allgemeingültiges und umfassendes Gefüge verbindlicher Zeitziele (KROPP 2019, S. 9; BMU 2020b). An diesem Zielsystem sollen die UN-Mitgliedsstaaten ihre zentralen politischen Entscheidungen im Hinblick auf Entwicklungs- und Nachhaltigkeitsaspekte aktuell ausrichten (KROPP 2019, S. 9; BMU 2020b). Da die aktuellen globalen ökonomischen, ökologischen und sozialen Problemlagen wie der voranschreitende Klimawandel, extreme Armut und Hunger, sowie die Übernutzung der natürlichen Ressourcen eine nachhaltige Entwicklung im Sinne eines veränderten Wirtschaftens notwendig machen, soll mit Verfolgen der SDGs eine notwendige Umgestaltung der Volkswirtschaften bewirkt werden (BMU 2020b). Wie die den MDGs soll auch die Erreichung der SDGs durch die Integration, der bis 2030 anzustrebenden Ziele in das jeweilige juristische und politische System der UN-Mitgliedsstaaten gesichert werden. So soll national individuell vorherrschenden ökonomischen, ökologischen und sozialen Rahmenbedingungen und Herausforderungen Rechnung getragen werden (UN 2020b).

In Deutschland hat die Bundesregierung daher erstmals im Jahr 2002 die *Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie (DNS)* beschlossen. Sie stellt die nationale Grundlage der Umsetzung einer Strategie zur nachhaltigen Entwicklung dar und wird seither in regelmäßigen Abständen fortgeschrieben und aktualisiert (PRESSE- UND INFORMATIONSAMT DER BUNDESREGIERUNG 2020a). Seit 2016 ist die DNS an die SDGs bzw. die 2030-Agenda angelehnt und wird aktuell unter Einbeziehung von Vertretern aus verschiedenen Gesellschaftsbereichen weiterentwickelt. Die Veröffentlichung der überarbeiteten Strategie ist für die erste Hälfte des kommenden Jahres geplant (PRESSE- UND INFORMATIONSAMT DER BUNDESREGIERUNG 2020b). Die derzeit aktuelle Fassung der DNS veröffentlichte die Bundesregierung im Jahr 2018. Neben der Beschreibung aktuell vorherrschender nachhaltigkeitsbezogener politischer Herausforderungen auf nationaler, europäischer und internationaler Ebene (PRESSE- UND INFORMATIONSAMT DER BUNDESREGIERUNG 2018, S. 8 ff.), sowie der Darstellung des aktuellen Stands der Umsetzung der DNS (PRESSE- UND INFORMATIONSAMT DER BUNDESREGIERUNG, S. 19 ff.) formuliert die aktualisierte Fassung sechs Prinzipien nachhaltiger Entwicklung. Die Prinzipien sollen sicherstellen, dass Maßnahmen, die in verschiedenen Bereichen und von unterschiedlichen politischen Institutionen zum Vorantreiben einer nachhaltigen Entwicklung konzipiert und umgesetzt werden, folgenden Anforderungen genügen: Das Leitprinzip nachhaltige Entwicklung findet konsequent

Anwendung, die globale Verantwortung wird wahrgenommen, die natürlichen Lebensgrundlagen werden erhalten, nachhaltiges Wirtschaften wird gestärkt, der soziale Zusammenhalt wird gefördert und Bildung, Wissenschaft und Innovation werden als Treiber einer nachhaltigen Entwicklung genutzt (PRESSE- UND INFORMATIONSSAMT DER BUNDESREGIERUNG 2018, S. 46).

Bildung gilt bereits seit der Rio-Konferenz als ein maßgeblicher Faktor für den Fortschritt der gesellschaftlichen Transformation hin zu einer nachhaltigen Entwicklung. Im Rahmen der Umweltkonferenz 1992 wurde in diesem Zusammenhang der Begriff *Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)* geprägt (KMK 2020). BNE soll Menschen befähigen, vorausschauend zu denken und autonom zu handeln. Darüber hinaus verfolgt sie das Ziel interdisziplinäres Wissen zu fördern und die Partizipation an gesellschaftlichen Entscheidungsprozessen zu erhöhen (DEUTSCHE UNESCO-KOMMISSION 2020). Im Kontext von BNE wird häufig der Begriff *Gestaltungskompetenz* verwendet, der als Oberbegriff für alle Kompetenzen verstanden werden kann, die Menschen zur selbstständigen Gestaltung ihres Umfelds befähigen (z. B. bei FISCHER 2016, S. 9). Somit kann BNE als eine Voraussetzung für das Erreichen der Nachhaltigkeitsziele angesehen werden und ist als solche auch im Rahmen des Unterziels 4.7 der SDGs festgeschrieben: „Bis 2030 sicherstellen, dass alle Lernenden die notwendigen Kenntnisse und Qualifikationen zur Förderung nachhaltiger Entwicklung erwerben, unter anderem durch Bildung für nachhaltige Entwicklung [...]“ (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 18).

Die Ausführungen verdeutlichen, dass *Nachhaltigkeit* und *Nachhaltige Entwicklung* keine Begriffe darstellen, die wissenschaftlich exakt zu definieren sind. Vielmehr verweisen sie auf ein historisch gewachsenes, ethisch fundiertes und normatives Leitbild, aus dem komplexe gesellschaftlich-politische Gestaltungsaufgaben resultieren (GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 11; PUFÉ 2017, S. 25; KROPP 2019, S. 6). Die Umsetzung erfordert demnach, dass Handlungen gemäß der Brundtland-Definition prinzipiell unter Berücksichtigung menschlicher Bedürfnisse reflektiert und gestaltet werden müssen, um den Ansprüchen an Verteilungsgerechtigkeit und Zukunftsverantwortung gerecht zu werden (GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 60). Dabei ist die Beachtung der Interdependenz der drei Nachhaltigkeits-Dimensionen unabdingbar, um den aktuellen globalen Herausforderungen, die sich aus den vorherrschenden ökologischen, sozialen und ökonomischen Problemlagen ergeben, lösungsorientiert begegnen zu können (GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 76 f.; KROPP 2019, S. 11 f.; GROBER 2013, S. 286 f). Nachhaltigkeit ist also ein interdisziplinäres Querschnittsthema, das Abwägungen und Prioritätensetzung erforderlich macht (PUFÉ 2017, S. 24, GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 62; KROPP 2019, S. 11). Abschließend sei auf den Unterschied der

Begriffe *Nachhaltige Entwicklung* und *Nachhaltigkeit* hingewiesen, auch wenn die Begrifflichkeiten im Rahmen der vorliegenden Arbeit synonym Verwendung finden: Während *Nachhaltige Entwicklung* das Prozesshafte hervorhebt, bezeichnet *Nachhaltigkeit* einen Zustand, also das Ergebnis eines gesellschaftlichen Veränderungsprozesses (PUFÉ 2017, S. 43; KROPP 2019, S. 6; GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 11).

2.2 Ernährung im Kontext nachhaltiger Entwicklung

Im Kontext einer nachhaltigen Entwicklung kann dem Themenfeld Ernährung eine besondere Bedeutung zugeschrieben werden. ROCKSTRÖM weist darauf hin, dass „[...] alle SDGs direkt oder indirekt mit gesunden und nachhaltigen Lebensmitteln zusammenhängen“ (ROCKSTRÖM 2016 zitiert nach SCHAETZEN 2020, S. 8). Diese direkten und indirekten Zusammenhänge können exemplarisch an dem zweiten Nachhaltigkeitsziel aufgezeigt werden: Gemäß diesem Ziel streben die UN-Mitgliedsstaaten an, Hunger sowie sämtliche Formen der Fehlernährung bis 2030 zu beenden. Im gleichen Zeitraum sollen die Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung für alle Menschen gewährleistet sein. Zudem soll eine nachhaltige Landwirtschaft gefördert werden. Dieses Vorhaben wird in Form von fünf Unterzielen und drei Handlungsempfehlungen expliziert. Diese Konkretisierungen verweisen auf die direkten und indirekten Auswirkungen, die gesunde und nachhaltig erzeugte Lebensmittel auf Zielsetzungen in anderen nachhaltigkeitsrelevanten Bereichen haben bzw. auf die Bereiche und Ziele, die für das Erreichen des zweiten Ziels ihrerseits eine Relevanz besitzen (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 16 f.). Offensichtlich ist bspw., dass für das Erreichen der Teilziele 2.1 und 2.2, die das Beenden von Hunger und Fehlernährung präzisieren, Nahrungsmittel in ausreichender Qualität und Quantität zur Verfügung stehen und für allen Menschen zugänglich sein müssen. Im Jahr 2019 hatten nach Angaben der FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations), der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, 25,9 % der Weltbevölkerung keinen sicheren Zugang zu Nahrungsmitteln (FAO 2020a). Somit stehen Lebensmittel auch in direktem Zusammenhang mit dem dritten SDG. Es bezieht sich auf die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 16) Eine quantitativ und qualitativ ausreichende Versorgung mit Lebensmitteln kann als eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden angenommen werden. Das dritte Teilziel des zweiten SDGs formuliert den Anspruch, Produktivität und Einkommen kleiner landwirtschaftlicher Nahrungsmittelerzeuger bis 2030 zu verdoppeln (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 16). Daten der FAO verdeutlichen die Notwendigkeit dieser Bestrebungen: Der Anteil kleinbäuerlicher Nahrungsmittelerzeuger beträgt in afrikanischen, asiatischen und lateinamerikanischen Staaten bis zu 85 % und in Uganda, Tansania, Äthiopien und Niger beläuft sich die

Produktivität kleiner landwirtschaftlicher Nahrungsmittelerzeuger auf maximal fünf internationale Dollar pro Tag (FAO 2020b). Das Teilziel 2.3 der SDGs benennt unter anderem Frauen und Angehörige indigener Völker als Zielgruppen und weist darauf hin, dass die Zielerreichung „unter anderem durch den sicheren und gleichberechtigten Zugang zu Grund und Boden, anderen Produktionsressourcen und Betriebsmitteln, Wissen, Finanzdienstleistungen, Märkten sowie Möglichkeiten für Wertschöpfung und außerlandwirtschaftliche Beschäftigung“ vorangetrieben werden soll (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 16). Diese Ausführungen deuten den indirekten Zusammenhang von Ernährung mit weiteren Nachhaltigkeitszielen bspw. dem vierten SDG an. Gemäß diesem Ziel sollen die UN-Mitgliedsstaaten „inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten lebenslangen Lernens für alle fördern“ (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 18 f.). Vor dem Hintergrund, dass der sichere und gleichberechtigte Zugang zu Wissen als ein Aspekt zur Steigerung von Produktivität und Einkommen kleinbäuerlicher Nahrungsmittelerzeuger benannt wird (s. o.), lässt sich an diesem Beispiel die Interdependenz von Ernährung und Bildung aufzeigen. Ernährungssicherheit kann zugleich als Grundvoraussetzung für, aber auch als Resultat der Erreichung des vierten Nachhaltigkeitsziels angesehen werden.

Anhand des vierten Teilziels des zweiten SDGs lässt sich das Themenfeld Ernährung überdies mit den Zielen 12 („Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen“ (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 15)), 13 („Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen“ (dies.)) sowie 15 („Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Boden-degradation beenden und umkehren und dem Verlust der biologischen Vielfalt ein Ende setzen“ (dies.)) in Zusammenhang bringen: So wird durch Sicherstellung einer nachhaltigen Nahrungsmittelproduktion den Forderungen nach nachhaltigen Produktionsmustern, Umweltschutz und Bekämpfung des Klimawandels und seiner Folgeerscheinungen gleichermaßen Rechnung getragen.

Teilziel 2.5 definiert die Wahrung der Artenvielfalt und verweist hierbei auf die Relevanz internationaler Vereinbarungen (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 17), sodass an dieser Stelle auf das 17. SDG („Umsetzungsmittel stärken und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben erfüllen“ (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 28 ff.)) verwiesen werden kann.

Diese Ausführungen verdeutlichen, dass die Faktoren nachhaltige Lebensmittel und nachhaltige Landwirtschaft im Hinblick auf die Erreichung der SDGs eine zentrale

Stellung einnehmen (FAO 2018, S. 1). Ernährung als existentielles menschliches Bedürfnis stellt also ein nachhaltigkeitsrelevantes gesellschaftliches Handlungsfeld dar (GRUNWALD, KOPFMÜLLER 2012, S. 107). In Anbetracht des von der UN prognostizierten Wachstums der Weltbevölkerung von aktuell etwa 7,8 Mrd. auf über 9,7 Mrd. Menschen im Jahr 2050 und mehr als 10,8 Mrd. Menschen im Jahr 2100 (UN 2019) kann angenommen werden, dass die Relevanz dieses Handlungsfeldes zukünftig weiter zunehmen wird. Diesem Umstand wird auch in Deutschland durch die Umsetzung der DNS Rechnung getragen, auf dessen Grundlage das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) zahlreiche Maßnahmen zur Förderung eines nachhaltigen Konsums im Bereich Ernährung initiiert. Diese werden in dem 2016 beschlossenen *Nationalen Programm für nachhaltigen Konsum* benannt. Ziel der Maßnahmen ist, nachhaltige Ernährung bundesweit sowohl als gesundheitsförderndes als auch als ökologisches Konzept zu verankern, um die Entwicklung global vorherrschender nachhaltigkeitsrelevanter ernährungsabhängiger Problemfelder positiv zu beeinflussen (BMU et al. 2019, S. 46 ff.). So adressieren diverse Maßnahmen die Problematik der Nahrungsmittelverluste durch Lebensmittelabfälle, die vor dem Hintergrund einer wachsenden Weltbevölkerung, dem Vorherrschen von Ernährungsunsicherheiten sowie der Begrenztheit natürlicher Ressourcen mit dem Leitbild einer nachhaltigen Entwicklung unvereinbar sind (BMU et al. 2019, S. 48). Diese Problematik wird im Rahmen der SDGs in Form des Teilziels 12.3 thematisiert (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 24). Hintergrund ist, dass etwa ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel entsorgt wird, obwohl sie genießbar wären (THÜNEN-INSTITUT 2020). In Deutschland entstanden 2015 etwa 12,7 Mio.t Lebensmittelabfälle, von denen rund 7,05 Mio.t als theoretisch vermeidbar anzusehen sind. 55 % des gesamten Abfallaufkommens entstanden dabei in Privathaushalten, 17 % im Zuge der Lebensmittelverarbeitung, 13 % entfielen auf den Bereich des Außer-Haus-Verzehrs, 11 % auf die Landwirtschaft und 4 % entstanden im Handel (SCHMIDT et al. 2019, S. 37). Mit etwa 3 Mio. t kann der mit Abstand größte Teil der vermeidbaren Lebensmittelabfälle des Jahres 2015 den Privathaushalten zugeschrieben werden (SCHMIDT et al. 2019, S. 36). Eine konkrete Maßnahme des BMEL, die Initiative *Zu gut für die Tonne!* strebt daher insbesondere die Reduktion der vermeidbaren Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten an (BMU et al. 2019, S. 48). Angesichts der Umweltauswirkungen, die aus dem Konsum von Lebensmitteln resultieren, ist die Verminderung von Lebensmittelabfällen besonders bedeutsam. So lässt sich am Beispiel des deutschen Konsums von Lebensmitteln mit einer Menge von 527 kg pro Person und Jahr folgendes festhalten: Je Bundesbürger verursacht der Konsum von Lebensmitteln jährlich 2,7 t Treibhausgasemissionen, sowohl durch direkte Emissionen im Zuge der landwirtschaftlichen Erzeugung als auch in Form von Transportemissionen

(UBA 2016, S. 79 f.). Weitere Auswirkungen sind der Verbrauch von 14 m³ Wasser sowie eine Flächennutzung von 2.700 m² im Rahmen der landwirtschaftlichen Produktion der konsumierten Lebensmittel (dies.). Auf die Lebensmittelverarbeitung und den Handel lassen sich demnach nur geringe Umweltauswirkungen zurückführen (dies.). Dabei liegt der Anteil tierischer Lebensmittel an emittierten Treibhausgasen und genutzter Fläche zwischen 53 und 86 % (UBA 2016, S. 82). Pflanzliche Lebensmittel haben demgegenüber nur einen Anteil von 14 bis 47 % an diesen Umweltauswirkungen (dies.). Im Hinblick auf die Wassernutzung haben pflanzliche Produkte mit 72 % den höheren Anteil. Auf Lebensmittel tierischen Ursprungs entfallen 28 % des Wasserverbrauchs (dies.).

Die wachsende Bedeutung des Themas Ernährung im Kontext einer nachhaltigen Entwicklung spiegelt sich auch in weiteren Maßnahmen des BMEL im Hinblick auf die Förderung einer nachhaltigen Ernährung. So sei hier abschließend, z. B. die Implementierung sogenannter Vernetzungsstellen für die Schul- und Kitaverpflegung, breit angelegte Informationskampagnen im Rahmen von *INFORM (Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung)*, die Förderung von Nachhaltigkeitsinitiativen und Projekten sowie die Koordination diverser Maßnahmen, um die regionale Versorgung mit Nahrungsmitteln zu stärken, genannt (BMU et al. 2019, S. 46 ff.).

3 Konzepte nachhaltiger Ernährung und das Ernährungsverhalten in Deutschland

Um den in Auszügen dargestellten Herausforderungen, die sich im Hinblick auf das Themenfeld Ernährung im Kontext einer nachhaltigen Entwicklung ergeben, zu begegnen, wurden in den vergangenen Jahrzehnten verschiedene handlungsleitende Konzepte für eine nachhaltige Ernährungsweise entwickelt. Nachfolgend wird eine Auswahl dieser Konzepte und ihrer jeweiligen Nachhaltigkeitsbezüge anhand der konkreten Empfehlungen für den Ernährungsalltag dargestellt. Abschließend wird das aktuelle Ernährungsverhalten in Deutschland skizziert und den Empfehlungen für nachhaltige Ernährung gegenübergestellt.

3.1 Die Vollwert-Ernährung und das Konzept der Nachhaltigen Ernährung

Die in Kapitel 2.2 aufgezeigten Bezüge, die das Themenfeld Ernährung im Kontext einer nachhaltigen Entwicklung aufweist, verdeutlichen die Mehrdimensionalität des Themas. In der Einleitung der vorliegenden Arbeit verweist die Darstellung der aktuellen Entwicklung ernährungsabhängiger bzw. durch Ernährung mit verursachten Erkrankungen auf die individuellen gesundheitlichen Aspekte des Themenfeldes. Im Sinne konkreter Umweltauswirkungen wurde zudem in Kapitel 2.2 auf die ökologische Dimension von

Ernährung hingewiesen. Darüber hinaus kann Ernährung zu vielfältigen sozialen und ökonomischen Aspekten in Beziehung gesetzt werden (KOERBER et al. 2012, S. 3 ff.). Das Ende der 1980er Jahre in Gießen begründete Wissenschaftsgebiet der Ernährungsökologie trägt dieser Mehrdimensionalität der Ernährung Rechnung. Um das Phänomen Ernährung ganzheitlich zu erfassen, setzt sich das Wissenschaftsgebiet interdisziplinär mit den „komplexen Beziehungen innerhalb des gesamten Ernährungssystems“ auseinander. Dabei wird der gesamte Lebenszyklus von Lebensmitteln in die Betrachtung einbezogen und gesundheitliche, ökologische, ökonomische und soziale Aspekte werden gleichsam berücksichtigt. KOERBER et al. weisen darauf hin, dass Ernährungsökologie damit dem gesellschaftlichen Leitbild einer Nachhaltigen Entwicklung gerecht wird (KOERBER et al. 2012, S. 6 f.).

Ein auf ernährungsökologischen Erkenntnissen basierendes, zukunftsorientiertes bzw. nachhaltiges Ernährungskonzept stellt die *Vollwert-Ernährung* dar (KOERBER et al. 2012, S. 7). Das Konzept formuliert sieben Grundsätze, an denen Verbraucher ihr Ernährungsverhalten im Sinne einer vollwertigen Ernährung ausrichten können. Die Grundsätze benennen empfehlenswerte Auswahlkriterien für Lebensmittel und Speisen. Diese sollen „1. genussvoll und bekömmlich“, „2. überwiegend pflanzlich“, „3. bevorzugt gering verarbeitet“, „4. ökologisch erzeugt“, „5. regional und saisonal“, „6. umweltverträglich verpackt“ und „7. fair gehandelt“ sein (KOERBER et al. 2012, S. 110). Die Ansprüche nach Gesundheits-, Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit, die das Konzept der Vollwert-Ernährung im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung an das Ernährungssystem stellt, verweisen auf folgende Ziele: „1. Hohe Lebensqualität, besonders Gesundheit“, „2. Schonung der Umwelt“, „3. Faire Wirtschaftsbeziehungen“ und „4. Soziale Gerechtigkeit“. Diese sind weltweit zu verwirklichen (KOERBER et al. 2012, S. 7). Ansprüche und Ziele bilden den Begründungszusammenhang der positiv formulierten Grundsätze. Sie lassen sich im Einzelnen teilweise jeweils aus verschiedenen Perspektiven rechtfertigen (KOERBER et al. 2012, S. 110).

Dies wird nachfolgend exemplarisch für den zweiten Grundsatz ausgeführt. So kann eine überwiegend lakto-vegetabile Kost basierend auf den mit ihr verbundenen gesundheitlichen, ökonomischen, ökologischen und sozialen Auswirkungen und Bedingungen wie folgt begründet werden: Pflanzliche Lebensmittel weisen i. d. R. eine hohe Nährstoffdichte auf und enthalten im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln höhere Mengen gesundheitsfördernder Stoffe, wie sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Lebensmittel tierischen Ursprungs enthalten hingegen i. d. R. höhere Mengen gesättigter Fettsäuren, Cholesterin und Purine, die im Hinblick auf die Entstehung ernährungsabhängiger Erkrankungen als problematisch gewertet werden können. Daher ist der Verzehr überwiegend pflanzlicher Lebensmittel mit gesundheitlichen Vorteilen assoziiert (KOERBER

et al. 2012, S. 113 ff.). Weiter ist die Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel u. a. aufgrund der durch die (Massen-)Tierhaltung in erheblichem Ausmaß emittierten Treibhausgase und der entstehenden Nutzungskonkurrenzen im Hinblick auf landwirtschaftliche Flächen vor dem Hintergrund bestehender ökologischer Problemstellungen positiv zu bewerten (KOERBER et al. 2012, S. 116). Ein weiterer Vorteil einer hauptsächlich laktovegetabilen Ernährungsweise ergibt sich für die Konsumenten aus den i. d. R. niedrigeren Preisen pflanzlicher Grundnahrungsmittel. Ökonomische Aspekte einer vorrangig pflanzlich basierten Ernährung beziehen sich auch auf die Produzenten. Der Import von Futtermitteln aus Entwicklungsländern für die Massenproduktion tierischer Lebensmittel in Industrieländern erfolgt i. d. R. zu nicht fairen Preisen und verursacht Flächenkonkurrenzen in den Exportländern. Diese wirken sich durch die unzureichende Nutzung landwirtschaftlicher Flächen zur Lebensmittelerzeugung für die einheimische Bevölkerung wiederum negativ auf bereits bestehende Armutslagen aus (KOERBER et al. 2012, S. 116 f.). In diesem Zusammenhang lässt sich auch der soziale Aspekt verdeutlichen, vor dem eine Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel als sinnvoll zu erachten ist. Aufgrund der Flächennutzungskonkurrenzen und der Veredelungsverluste, die mit der Produktion tierischer Lebensmittel einhergehen, kann die weltweite Reduktion des Fleischkonsums zur Lösung des Welternährungsproblems beitragen (KOERBER et al. 2012, 117 f.). So weist KOERBER auf die Tatsache hin, dass global betrachtet durchaus Lebensmittel in ausreichender Menge zur Verfügung stehen, um die Weltbevölkerung zu ernähren. „Den Hungernden fehlt aber vielfach die Kaufkraft, um sich genügend Lebensmittel zu kaufen.“ (KOERBER 2014, S. 262).

Für die konkrete Umsetzung der sieben Grundsätze im Ernährungsalltag liefert das Konzept der Vollwert-Ernährung Empfehlungen für die Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln (KOERBER et al. 2012., S. 227ff.). Vor dem Hintergrund des ersten Grundsatzes, der den Genuss und die Bekömmlichkeit der Lebensmittelauswahl betont, beziehen sich diese Empfehlungen nicht auf einzelne Lebensmittel, sondern auf Lebensmittelgruppen (KOERBER et al. 2012, S. 111). Nach Angabe der Autoren werde eine nach diesen Empfehlungen ausgestaltete Ernährungsweise den Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr der DGE, auf die auch in Kapitel 3.3 verwiesen wird, gerecht (KOERBER et al. 2012, S. 188). Gemüse und Obst sollte demnach bevorzugt frisch oder nährstoffschonend zubereitet verzehrt werden (KOERBER et al. 2012, S. 227). Aus der Lebensmittelgruppe Getreide sollten Vollkorn(-Erzeugnisse) bevorzugt konsumiert werden (KOERBER et al. 2012, S. 239). Kartoffeln, v. a. Pellkartoffeln sollten stark verarbeiteten Kartoffelprodukten vorgezogen werden (KOERBER et al. 2012, S. 261). Hülsenfrüchte sollten aufgrund ihrer Bekömmlichkeit lediglich in erhitzter Form, Keimlinge ausschließlich blanchiert verzehrt werden (KOERBER et al. 2012, S. 272), Für rohe und geröstete

Nüsse, Ölsamen und Ölfrüchte wird ein maßvoller Verzehr empfohlen (KOERBER et al. 2012, S. 273). Die Aufnahme hochwertiger Speiseöle und -fette sollte täglich empfohlene Gesamtfettzufuhr, also 30 % der gesamten Energiezufuhr, nicht überschreiten. Empfohlen wird die Wahl nativer, kaltgepresster Speiseöle, von Butter oder ungehärteten Pflanzenmargarinen (KOERBER et al. 2012, S. 278). Für den Verzehr von Milch und Milch-Erzeugnissen wird der Genuss mäßiger Mengen empfohlen. Unerhitzte bzw. pasteurisierte Milch bzw. Milch-Erzeugnisse und fettarme Erzeugnisse sollten gegenüber hocherhitzten bzw. fettreichen Milchprodukten bevorzugt werden (KOERBER et al. 2012, S. 287). Der Verzehr von Fleisch sollte wöchentlich auf maximal zwei und der von Fisch auf eine Mahlzeit beschränkt sein. Pro Woche sollten außerdem nicht mehr als zwei Eier verzehrt werden (KOERBER et al. 2012, S. 298). Der tägliche Flüssigkeitsbedarfs sollte im Rahmen der Vollwert-Ernährung hauptsächlich mit ungechlortem Trinkwasser oder natürlichem Quell- und Mineralwasser gedeckt werden (KOERBER et al. 2012, 315). Gewürze und Kräuter sollten vielseitig verwendet werden (KOERBER et al. 2012, S. 327). Die tägliche Aufnahme von Salz, bevorzugt in Form von jodiertem Meer-, Koch- oder Kräutersalz (außer bei Vorliegen einer Jod-Empfindlichkeit) sollte auf eine Menge von maximal 6 g beschränkt sein (KOERBER et al. 2012, S. 335). In der Kategorie Süßungsmittel wird empfohlen, frisches Obst oder ungeschwefeltes, eingeweichtes Trockenobst sowie nicht wärmebeschädigten Honig in mäßigen Mengen zum Süßen von Speisen und Getränken zu verwenden (KOERBER et al. 2012, S. 336). Für alle Lebensmittelgruppen wird nahegelegt, nach Möglichkeit saisonale und regional, ökologisch sowie fair erzeugte Produkte zu bevorzugen (KOERBER et al. 2012, S. 191). Außerdem sollte etwa die Hälfte der insgesamt aufgenommenen Nahrungsmenge aus nicht oder gering verarbeiteten bzw. unerhitzten Lebensmitteln bestehen. Und die zweite Hälfte aus mäßig verarbeiteten, d. h. möglichst ausschließlich erhitzten Lebensmitteln. Stark verarbeitete, vor allem konservierte Lebensmittel sollten nur selten verzehrt und hochgradig verarbeitete Lebensmittel wie z. B. Isolate oder Präparate sollten möglichst gemieden werden (KOERBER et al. 2012, S. 190).

Diese Empfehlungen und auch die genannten sieben Grundsätze haben in der Weiterentwicklung des Konzepts nach KOERBER weiterhin Bestand (KOERBER 2014, S. 266). Um dem Wandel Rechnung zu tragen, der sich in der Beziehung der Menschen zum Essen vollzogen hat, erweitert KOERBER das Modell der Vollwert-Ernährung jedoch um eine weitere, die kulturelle Dimension. In dem Modell zur Nachhaltigen Ernährung umfasst die fünfte Dimension Kultur, die bereits in der vollwertigen Ernährung berücksichtigten gesundheitlichen, ökologischen, ökonomischen und sozialen Aspekte (KOERBER 2014, S. 261). Daraus ergibt sich, dass sich auch die kulturellen Aspekte auf die handlungsorientierten Grundsätze für eine zukunftsfähige und nachhaltige

Ernährung auswirken und sie gleichsam bedingen. So kann bspw. die Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel dadurch begründet werden, dass der heute vorherrschende, vergleichsweise hohe Fleischkonsum sich erst in der jüngeren Vergangenheit gesellschaftlich etabliert hat: „noch vor 60 Jahren war Fleisch etwas Besonderes (meist nur einmal pro Woche als Sonntagsbraten)“ (KOERBER 2014, S. 263). Weiter sei der feststellbare Geschlechterunterschied in der Verzehrmenge für Fleisch ein zu berücksichtigender kultureller Aspekt. Darüber hinaus sei die Bevorzugung lakto-vegetarischer Speisen eine Möglichkeit, neue Geschmackserlebnisse zu erfahren (KOERBER 2014, S. 263).

KOERBERs erweitertes Verständnis deckt sich mit der Definition einer nachhaltigen Ernährung der FAO. Eine nachhaltige Ernährung ist gesund und fördert das Wohlbefinden, schützt Klima, Umwelt und Biodiversität, ist wirtschaftlich fair und erschwinglich, beinhaltet regionale und saisonale, ökologisch erzeugte Lebensmittel, berücksichtigt kulturelle Anforderungen sowie individuelle Fähigkeiten und ist unter ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten angemessen und sicher (LAIRON 2012, S. 34).

3.2 Planetary Health Diet

Ein weiteres handlungsorientiertes Konzept für die Gestaltung einer nachhaltigen Ernährung im definierten Sinn stellt die sogenannte *Planetary Health Diet (PHD)* dar. Entwickelt wurde das Konzept von insgesamt 37 weltweit anerkannten Wissenschaftlern, der sogenannten *EAT-Lancet Commission*. Die Kommission veröffentlichte im Jahr 2019 den sogenannten *EAT-Lancet report*. Die Wissenschaftler untersuchten, ob eine Ernährung der für das Jahr 2050 prognostizierten Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen möglich ist. Sie zeigen in diesem Zusammenhang auf, inwieweit eine Transformation des gegenwärtigen Ernährungssystem notwendig ist, um eine gesunde Ernährung aller gegenwärtig und zukünftig lebenden Menschen innerhalb der sogenannten *planetaren Grenzen* gewährleisten zu können (EAT 2020). Das Konzept der „Planetary Boundaries“ soll aufgrund des Umfangs an dieser Stelle nur sehr verkürzt dargestellt werden. Es definiert insgesamt neun Belastungsgrenzen des Planeten, die die sich auf folgende ökologische Problembereiche beziehen, die allesamt mit dem Ernährungssystem in Verbindung gebracht werden können: Klimakrise, Ozeanversauerung, Ozonloch, globale Stickstoff- und Phosphorkreisläufe, Süßwasserverbrauch, Landnutzungsänderungen, Artensterben, Partikelverschmutzung der Atmosphäre und Verschmutzung durch Chemikalien (ROCKSTRÖM et al. 2009). Unter Berücksichtigung der festgelegten Wertebereiche dieser ökologischen Grenzen, entwickelten die Wissenschaftler der EAT-Lancet Kommission das Konzept der PHD (WILLET et al. 2019, S. 6). Das Konzept definiert universelle Referenzbereiche für die tägliche Verzehrmenge von Lebensmitteln verschiedener Gruppen, die z. T. in weitere Untergruppen untergliedert sind. Die

Angaben für die Referenzbereiche erfolgen in g und beziehen sich auf eine tägliche Energieaufnahme von insgesamt 2.500 kcal (WILLET et al. 2019, S. 5). Sie ermöglichen eine flexible, praktische Umsetzung des Ernährungskonzepts. So kann die Auswahl konkreter Lebensmittel aus den verschiedenen Gruppen und die Mengen innerhalb der vorgegebenen Referenzbereiche an persönlichen Vorlieben, kulturelle Gegebenheiten sowie an spezielle Bedürfnisse spezifischer Bevölkerungsgruppen (z. B. Kleinkinder, Schwangere oder Senioren) angepasst erfolgen (WILLET et al. 2019, S. 7). Eine Ernährungsweise gemäß der PHD basiert vorrangig auf dem Konsum pflanzlicher Lebensmittel. Bis zu 60 % der Gesamtenergie sollten laut der definierten Referenzkost durch den Verzehr von Getreide, insbesondere Vollkornprodukten, Reis, Weizen, Mais u. a. zugeführt werden (WILLET et al. 2019, S. 5). Auch Gemüse und Obst sollten reichlich verzehrt werden, täglich insgesamt fünf Portionen (WILLET et al. 2019, S. 14). Stärkehaltige Gemüsesorten wie Kartoffeln und Maniok sollten hingegen nur in geringe Mengen (0 – 100 g/Tag) und auch Milch und Molkereierzeugnisse nur in moderatem Umfang (0 – 500 g/Tag) zugeführt werden (WILLET et al. 2019, S. 5). Letztere sind, ebenso wie alle tierischen Lebensmittel, als optional zu betrachten, d. h. eine Ernährung gemäß den Empfehlungen der PHD kann auch in Form von lakto-vegetabiler bzw. ovo-lakto-vegetabiler Kost erfolgen (WILLET et al. 2019, S. 14). Hauptbezugsquellen für die Proteinzufuhr stellen Hülsenfrüchte, inkl. Sojaerzeugnisse und Nüsse dar. Der Verzehr von Fisch, Meeresfrüchten, Geflügel und Eiern sollte nur in moderaten Mengen erfolgen und es wird überdies empfohlen rotes Fleisch und insbesondere verarbeitetes Fleisch gar nicht oder nur in sehr geringen Mengen zu verzehren (WILLET et al. 2019, S. 5). Für die Aufnahme von Speisefetten und Ölen wird die Bevorzugung pflanzlicher Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren empfohlen (WILLET et al. 2019, S. 5). Auf zugesetzte Zucker kann im Rahmen der definierten Referenzkost verzichtet werden (WILLET et al. 2019, S. 5). Maximal sollten 5 % der Gesamtenergie in Form von Zucker zugeführt werden (WILLET et al. 2019, S. 14).

Um langfristig die globale Nahrungsmittelproduktion innerhalb der definierten ökologischen Grenzen zu ermöglichen, formuliert die EAT-Lancet Commission fünf Strategien für eine globale Ernährungswende (WILLET et al. 2019, S. 33 ff.). Auf nationaler und internationaler Ebene soll die Verfügbarkeit von und der Zugang zu gesunden Lebensmitteln durch entsprechende politische Maßnahmen, bspw. strengere Vorgaben im Hinblick auf die Lebensmittelsicherheit, gefördert werden (WILLET et al. 2019, S. 33 f.). Global ausgerichtete agrarpolitische Maßnahmen und die Förderung von Forschungsprojekten sollen zu einer weltweiten Steigerung der landwirtschaftlichen Produktion von quantitativ hochwertigen pflanzlichen Lebensmitteln beitragen (WILLET et al. 2019, S. 35). Weiter gelte es, die Landwirtschaft nachhaltig zu intensivieren (WILLET et al. 2019,

S. 35 f.). Für die Sicherung der Lebensmittelversorgung und den Erhalt der Ökosysteme sollten außerdem die Nutzung von Land und Meeren streng reglementiert werden (WILLET et al. 2019, S. 36 f.). Schließlich fordern die Wissenschaftler, gemäß den Zielsetzungen der UN-Nachhaltigkeitsziele, dass die Lebensmittelverluste (inkl. Lebensmittelabfälle) weltweit zu halbieren seien (WILLET et al. 2019, S. 37). Die Strategien stellen einen global gültigen, universellen Handlungsrahmen für die Umsetzung von Maßnahmen in Politik, Wirtschaft, Landwirtschaft und auf Ebene der Konsumenten dar.

3.3 Nachhaltigkeitsbezüge in den Ernährungsempfehlungen der DGE

Im Juni 2020 veröffentlichte der beim BMEL angesiedelte Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) Gutachten mit dem Titel „Politik für eine Nachhaltigere Ernährung: eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten“ (DGE 2020a). Das Gutachten formuliert neun zentrale Empfehlungen für die deutsche Politik, um eine Ernährungswende, wie sie die Autoren des EAT-Lancet Reports fordern, auf nationaler Ebene voranzutreiben: „(1) Systemwechsel in der Kita- und Schulverpflegung herbeiführen“, „(2) Konsum tierischer Produkte global verträglich gestalten“, „(3) Preisreize nutzen – [...] [Preise müssen] die gesellschaftlichen Kosten widerspiegeln“, „(4) Eine gesundheitsfördernde Ernährung für alle ermöglichen“, „(5) Verlässliche Informationen bereitstellen“, „(6) Nachhaltigere Ernährung als das ‚New Normal‘“, „(7) Angebote in öffentlichen Einrichtungen verbessern“, „(8) Landbausysteme weiterentwickeln und kennzeichnen“ und „(9) Politikfeld ‚Nachhaltigere Ernährung‘ institutionell weiterentwickeln“ (WBAE 2020, S. 654 ff.). Für die praktische Umsetzung dieser Empfehlungen werden zahlreiche konkrete Maßnahmen vorgeschlagen (WBAE 2020, S. 656 ff.). Im Zusammenhang mit diesen Ausführungen wird wiederholt darauf hingewiesen, dass die konkrete Ausgestaltung von Ernährungsangeboten den von der DGE formulierten Qualitätsstandards entsprechen solle (z. B. WBAE 2020, S. 661). Diese für verschiedene Zielgruppen und Bereiche der Gemeinschaftsverpflegung erarbeiteten Standards geben u. a. Empfehlungen für die Gestaltung des Speisenangebots in Anlehnung an die DGE-Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung (DGE 2018, S. 12).

Die 10 Regeln der DGE stellen evidenzbasierte Empfehlungen dar, die Verbrauchern im Hinblick auf die Lebensmittelauswahl und -zubereitung sowie den Verzehr eine Handlungsorientierung bieten (DGE 2020b). Empfohlen wird eine abwechslungsreiche, vorrangig pflanzenbasierte Kost und explizit der tägliche Verzehr von drei Portionen Gemüse (mindestens 400 g) und zwei Portionen Obst (mindestens 250 g) (dies.). Für die Auswahl von Getreideprodukten wird die Bevorzugung von Vollkornvarianten nahegelegt (dies.). Kartoffeln in Form von Salz-, Pell- und Ofenkartoffeln stellen eine zusätzliche wertvolle Kohlenhydratquelle dar (dies.). Eine tägliche Mindestzufuhr von 30 g

Ballaststoffen sollte durch den Verzehr von Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst gesichert werden (dies.). Tierische Lebensmittel können aufgrund spezifischer wertgebender Inhaltsstoffe (z. B. Vitamin B₂ oder Omega-3-Fettsäuren) eine sinnvolle Ergänzung der Lebensmittelauswahl darstellen (dies.). Milch und Milchprodukte können täglich, Fisch sollte maximal ein- bis zweimal wöchentlich verzehrt werden (dies.). Die empfehlenswerte Menge der pro Woche verzehrten Fleisch- und Wurstwaren beträgt zwischen 300 und 600 g (dies.). Gelegentlich verzehrt stellen überdies Eier eine mögliche sinnvolle Ergänzung einer hauptsächlich pflanzenbasierten Kost dar (dies.). Weiter empfiehlt die DGE die Bevorzugung von Ölen und Fetten pflanzlichen Ursprungs gegenüber tierischen Fetten, ausgenommen Kokosfett und Palm(kern)öl (dies.). Zucker und Salz sollten in möglichst geringen Mengen (täglich maximal 6 g Salz) aufgenommen werden, sodass vom Konsum zuckergesüßter Getränke und Lebensmittel abgeraten und das Würzen von Speisen durch Verwendung von Gewürzen und Kräutern ausdrücklich empfohlen wird (dies.). Die Deckung der täglich notwendigen Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 l sollte bevorzugt durch das Trinken von Wasser oder anderen kalorienfreien Getränken (z. B. ungesüßter Tee) erfolgen (dies.). Für die Zubereitung der Lebensmittel sollten schonende Garverfahren gewählt und die Mahlzeiten sollten bewusst, langsam und achtsam genossen werden (dies.). Ergänzend rät die DGE, täglich mindestens 30 bis 60 Minuten moderat körperlich bzw. sportlich aktiv zu sein und das Gewicht im Hinblick auf Über- bzw. Untergewicht regelmäßig zu kontrollieren (dies.).

Diese Empfehlungen beruhen auf den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr und ihre Umsetzung dient damit in erster Linie dem Erhalt und der Förderung der menschlichen Gesundheit (DGE 2020c). Die DGE weist allerdings ausdrücklich darauf hin, dass sie „mit der zentralen Ausrichtung auf eine pflanzenbetonte Ernährung mit nur geringen Anteilen an tierischen Lebensmitteln die Anforderungen an die Nachhaltigkeit voll erfüllt“ (ARENS-AZEVEDO 2020, S. 9). Anders als die Grundsätze der Vollwert-Ernährung drücken die Empfehlungen der DGE nicht explizit einen Anspruch auf Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit der Lebensmittelauswahl aus (vgl. Kapitel 3.1). Bei der Gegenüberstellung der Orientierungswerte für den täglichen Lebensmittelverzehr im Rahmen der PHD und den Orientierungswerten der DGE für eine vollwertige Ernährung zeigt sich jedoch, dass die empfohlenen Lebensmittelmengen sich nur in geringem Ausmaß unterscheiden (DGE 2019, S. 84 f.).

3.4 Ernährungsverhalten in Deutschland

Repräsentative Daten hinsichtlich des Lebensmittelverzehrs in Deutschland liefert die zwischen November 2005 und Januar 2007 vom Max Rubner-Institut durchgeführte 2. Nationale Verzehrstudie (NVS II) (MRI 2020a). Im Rahmen der Erhebung wurden etwa 20.000 Bundesbürger im Alter zwischen 14 und 80 Jahren hinsichtlich ihres

Lebensmittelverzehr und weiteren Aspekten des Ernährungsverhaltens befragt (dies.). Die Auswertung zeigt, dass in Deutschland Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs in geringeren und Lebensmittel tierischer Herkunft in höheren Mengen als die von der DGE empfohlenen verzehrt werden (MRI 2013, S. 11). So beträgt der tägliche Gemüseverzehr mit einer Menge von 124 g nur ein Drittel des von der DGE empfohlenen Orientierungswerts (MRI 2013, S. 3). Insgesamt unterschreiten 87,4 % aller Befragten die DGE-Empfehlungen für diese Lebensmittelgruppe (MRI 2008a, S. 160 f.). Die Verzehrempfehlung für Obst (250 g/Tag) wird allerdings von Frauen mit einem durchschnittlichen Verzehr von 270 g/Tag überschritten, während Männer mit einer Verzehrmenge von durchschnittlich 222 g/Tag auch diese Empfehlung unterschreiten (MRI 2008a, S. 161). Insgesamt 43 % aller Befragten unterschreiten die DGE-Empfehlungen für den Obstverzehr selbst dann, wenn eine Portion durch Obstsaft oder Nektar ersetzt wird (dies.). Der Verzehr von Obst und Obsterzeugnisse unterliegt zudem saisonalen Schwankungen: In dem Zeitraum November bis Januar wird geschlechterunabhängig am meisten Obst verzehrt (MRI 2008b, S. 165).

Für den Verzehr von Fleisch, Fleischerzeugnissen und Wurstwaren sind noch signifikantere Geschlechterunterschiede feststellbar: Mit einer wöchentlichen Verzehrmenge von 1.092 g verzehren Männer fast das Doppelte der maximal empfohlenen Menge (MRI 2013, S. 3). Die Verzehrmenge von Lebensmitteln dieser Gruppe beträgt bei Frauen 595 g/Woche und damit nur knapp unter der maximal empfohlenen Menge von 600 g (dies.). Männer verzehren also doppelt so viel Fleisch, Fleischerzeugnisse und Wurstwaren wie Frauen (MRI 2008a, S. 161). Der aktuelle BMEL-Ernährungsreport weist allerdings darauf hin, dass der Fleischkonsum in Deutschland insbesondere bei Männern rückläufig ist (BMEL 2020, S. 10).

Bzgl. des Verzehr von Streichfetten ist ebenfalls ein geschlechterabhängiger Unterschied festzustellen: Frauen verzehren täglich durchschnittlich 20 g, Männer durchschnittlich 29 g Streichfette (MRI 2008a, S. 161). Der Anteil von Butter am gesamten Fettverzehr ist jeweils höher als der von Margarine (dies.). Auch für die Lebensmittelgruppe Milch und Milcherzeugnisse lässt sich ein Unterschied in der Verzehrmenge abhängig vom Geschlecht festmachen: Frauen verzehren im Mittel geringere Mengen als Männer, wobei bei beiden Geschlechtern der Verzehr mit steigendem Alter rückläufig, die Reduktion bei Frauen allerdings weniger umfangreich ist (dies.). Pro Tag verzehren Männer ein Drittel und Frauen knapp ein Fünftel Ei, wobei Eier in Gerichten, die nicht hauptsächlich aus Ei bestehen, bei diesen Angaben nicht berücksichtigt sind (dies.).

Die in Anbetracht der verzehrten Mengen bedeutendste Lebensmittelgruppen stellen Brot und Getreide dar (MRI 2008a, S. 160). Der Verzehr von naturbelassenen Nüssen

und Samen hingegen findet mit einer Menge von durchschnittlich 2 g/Tag nur sehr begrenzt statt (MRI 2008a, S. 161).

Neuere Daten aus dem Jahr 2012 zeigen, dass für den Verzehr von Lebensmitteln aus den Gruppen Fleisch, Fleischerzeugnisse und Wurstwaren, Gemüse, Backwaren und Getreide- sowie Milchprodukte kaum Veränderungen festzustellen sind (MRI 2020b). Der Verzehr von Obst ist allerdings insgesamt um 14 % zurückgegangen, sodass beide Geschlechter unter der von der DGE empfohlenen täglichen Verzehrmenge bleiben (dies.). Gleichzeitig ist der Anteil der Vegetarier um fast 1 % auf 2 % angestiegen (dies.). Daten der *Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1)*, durchgeführt von 2008 bis 2011 als Teil des Gesundheitsmonitorings des Robert Koch-Instituts (RKI), zufolge, beträgt der Anteil der Erwachsenen (18 – 79 Jahre) die sich üblicherweise vegetarisch ernähren, in Deutschland 4,3 % (MENSINK et al. 2016, S. 8). Dabei gehören Frauen dieser Bevölkerungsgruppe mit einem Anteil von 6,1 % häufiger an als Männer mit 2,5 % (dies.). Am weitesten verbreitet ist diese Ernährungsweise bei Personen der Altersgruppe 18 bis 29 Jahre (dies.). Auch hier ist der Anteil von Frauen mit 9,2 % deutlich höher als der Männeranteil mit 5,0 % (dies.). Auch unter Personen mit höherer Bildung, bei in Großstädten lebenden Personen und bei „Personen, die mehr als vier Stunden Sport pro Woche treiben“ ist eine vegetarische Ernährung signifikant häufiger vorzufinden (MENSINK et al. 2016, S. 6).

Laut BMEL-Ernährungsreport liegt der Anteil von Vegetariern in Deutschland aktuell bei 5 % und 1 % der deutschen Bevölkerung ernährt sich vegan (BMEL 2020, S. 12). Der Konsum von vegetarischen oder veganen Produkten als Alternative zu Lebensmitteln tierischen Ursprungs resultiert in erster Linie aus der Neugier der Konsumenten (BMEL 2020, S. 13). Darüber hinaus spielen die Aspekte Tierwohl, Geschmack, Klima und Gesundheit bei der Kaufentscheidung für diese Produkte eine Rolle (dies.). Des Weiteren gewinnen Siegel beim Lebensmittelkauf zunehmend an Relevanz (BMEL 2020, S. 14). Der BMEL-Ernährungsreport gibt an, dass 50 % der Befragten immer oder meistens auf das Bio-Siegel bei Lebensmitteln achten (dies.). Auch das Siegel „Fairer Handel“, das Tierwohllabel und das Siegel für nachhaltige Fischerei werden bei der Lebensmittelwahl bedeutsamer (dies.). Zudem achten 83 % der Befragten auf die regionale Herkunft der Lebensmittel (BMEL 2020, S. 16 ff.).

Unter Berücksichtigung der in den vorangegangenen Kapitel beschriebenen Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährungsweise deutet die skizzierte Datenlage allerdings darauf hin, dass die Deutschen zu wenig Lebensmittel pflanzlichen und zu viel tierischen Ursprungs verzehren.

4 Achtsamkeit in den Kontexten von Ernährung und Verhaltensänderung

Vor dem Hintergrund, dass im Zuge der vorliegenden Arbeit ein Seminarkonzept entwickelt wird, dessen methodischer Schwerpunkt auf dem Erfahren von Achtsamkeitspraktiken beruht, befasst sich dieses Kapitel mit dem Wesen der Achtsamkeit. Im Zuge dessen werden ausgewählte wissenschaftlich belegte Auswirkungen der Achtsamkeit auf das menschliche Verhalten unter besonderer Berücksichtigung des Themenfeldes Ernährung dargestellt.

4.1 Ausgewählte Aspekte der Achtsamkeit

In der Literatur zum Thema Achtsamkeit wird der Ursprung des Prinzips in der östlichen Kultur, insbesondere im Buddhismus verortet (MICHALAK et al. 2018, S. 24; KABAT-ZINN 2013, S. 42 f.; GOLEMAN, DAVIDSON 2014, S. 3). MICHALAK et al. weisen allerdings ausdrücklich darauf hin, dass „Achtsamkeit [...] eine allgemeinmenschliche Fähigkeit [ist], die nicht an einen spezifischen kulturellen oder religiösen Kontext gebunden ist.“ (MICHALAK et al. 2018, S. 24). Ein ähnlicher Hinweis findet sich ebenfalls bei KABAT-ZINN (KABAT-ZINN 2013, S. 41 ff.). Dem Begründer des auch in der westlichen Medizin, Psychotherapie und Gesundheitsförderung integrierten MBSR-Konzeptes (Mindfulness-Based Stress Reduction) (MICHALAK et al. 2018, S. 22 f.; GOLEMAN, DAVIDSON 2014, S. 3; SIEGEL 2014, S. 30) zufolge, kann der Begriff wie folgt definiert werden: „Achtsamkeit ist Gewahrsein, das kultiviert wird, indem wir in andauernder und bestimmter Weise aufmerksam sind: mit Absicht, im gegenwärtigen Moment und ohne Beurteilung.“ (KABAT-ZINN 2016, S. 13). Diese Bewusstheit stellt in Abgrenzung zum Denken eine „ergänzende Form von Intelligenz“ dar, die es ermöglicht, eine neue Perspektive auf das Denken selbst bzw. auf gedankliche Inhalte zu gewinnen (KABAT-ZINN 2013, S. 23). RICARD führt zur Erläuterung des Gewahrseins in seiner Begriffsbestimmung aus, dass Achtsamkeit darin besteht, sich in jedem Augenblick der Gesamtheit seiner Sinneserfahrungen, also „was wir sehen, hören, fühlen und denken“, bewusst zu sein (RICARD 2012, S. 49). KABAT-ZINN betont explizit, dass Gedanken lediglich ein Teil dieser ganzheitlichen Erfahrung seien (KABAT-ZINN 2013, S. 406). Über die Definition nach KABAT-ZINN hinausgehend weist RICARD zusätzlich auf eine ethische Komponente der Achtsamkeit hin. Diese soll ermöglichen „zwischen heilsamen und schädlichen oder sinnlosen Geisteszuständen zu unterscheiden“ (RICARD 2012, S. 49). Grundlage der praktischen Umsetzung ist nach KABAT-ZINN das bewusste Kultivieren einer inneren Haltung im Rahmen der Achtsamkeitsmeditation (KABAT-ZINN 2013, S. 68). Sieben, sich jeweils gegenseitig bedingende Aspekte charakterisieren diese Einstellung: „1. Nicht-Urteilen, 2. Geduld, 3. Den Geist des Anfängers bewahren, 4.

Vertrauen, 5. Nicht-Erzwingen, 6. Akzeptanz und 7. Loslassen.“ (ders.). Neben der klassischen Meditationspraxis gibt es zahlreiche weitere Praktiken, die das Üben von Achtsamkeit ermöglichen (KABAT-ZINN 2013, S. 396 ff.). Der Systematisierung der verschiedenen Übungsformen bei KABAT-ZINN folgend, nehmen MICHALAK et al. die Unterteilung in die zwei Kategorien *formelle* und *informelle* Übungen vor (MICHALAK et al. 2018, S. 25). Formelles bzw. formales Üben bedeutet demnach die Fokussierung der Achtsamkeitspraxis für einen gewissen Zeitraum (dies.). Zu diesen Achtsamkeitspraktiken zählen bspw. Sitzmeditationen unterschiedlicher Dauer, im Zuge derer die Konzentration auf unterschiedliche Objekte und Sinneswahrnehmungen gerichtet wird, z. B. auf den Atem, die Gedanken und/oder Emotionen (dies.). Weiter zählt der sogenannte *Body Scan*, eine Übung zur Schulung der Körperwahrnehmung, sowie diverse achtsame Bewegungsübungen bzw. -praktiken wie z. B. Gehmeditationen, Yoga und Qigong zu der formellen Achtsamkeitspraxis (dies.). Als weitere formelle Übung sei darüber hinaus die sogenannte Metta-Meditation genannt, die im Speziellen die Fähigkeit des Mitgefühls schult (HANH 2014, S. 61 ff.). Demgegenüber ist das Üben informeller bzw. nichtformaler Praktiken durch die Integration in Alltagstätigkeiten gekennzeichnet (MICHALAK et al. 2018, S. 25). Somit kann jede achtsam ausgeführte Tätigkeit als Übung angesehen werden (dies.).

Das Curriculum des wissenschaftlich fundierten MBSR-Programms, das hauptsächlich in medizinisch-therapeutischen Kontexten zunehmend aber auch im Bereich der Gesundheitsförderung eingesetzt wird, formuliert ein standardisiertes achtwöchiges Übungsprogramm (KABAT-ZINN 2013, S. 299 ff.). Dieses setzt sich aus einem formalen und einem nichtformalen Programmteil zusammen (dies.). Body-Scan, Gehmeditationen und achtsames Yoga sowie Sitzmeditationen bilden die Bestandteile des formalen Kursprogramms (KABAT-ZINN 2013, S. 399 f.). Ergänzt wird dieser Übungsplan durch ein nichtformales Programm (KABAT-ZINN 2013, S. 407 ff.). Dieses hält die Übenden dazu an, die innere Haltung der Achtsamkeit sukzessive in ihren Alltag zu integrieren (ders.). Angesichts des Vorhabens, im Rahmen der vorliegenden Arbeit ein Seminarkonzept zu entwickeln, das die Themenbereiche Achtsamkeit und Nachhaltige Ernährung zusammenführt, werden nachfolgend lediglich die Aspekte des informellen Übungsprogramms herausgegriffen, für die ein Bezug zum Themenbereich Ernährung hergeleitet werden kann. Dieser Bezug ist für die Übung innerhalb der ersten Kurswoche offensichtlich, mindestens eine Mahlzeit achtsam zu verzehren (KABAT-ZINN 2013, S. 407). In der zweiten Woche soll täglich mindestens eine Alltagstätigkeit achtsam ausgeführt werden (KABAT-ZINN 2013, S. 408). Da die tägliche Versorgung mit Lebensmitteln über das Essen an sich hinaus i. d. R. noch weitere Alltagstätigkeiten (z. B. Einkaufen, Kochen, Spülen u. a.) mit sich bringt, ergeben sich auch hier Anknüpfungspunkte für das Seminarkonzept.

Die Aufgabe in Woche drei besteht darin, täglich ein als angenehm empfundenenes Ereignis achtsam zu erleben und dieses Erlebnis in Form eines Tagebucheintrags detailliert zu dokumentieren (ders.). Notiert werden dabei kognitive, emotionale und sinnliche Empfindungen und Erfahrungen, die das Erlebnis begleiten (ders.). In der fünften Woche sollen Ereignisse und Situationen, die als unangenehm empfunden werden, Gegenstand der Wahrnehmung und der anschließenden Reflexion sein (KABAT-ZINN 2013, S. 409). Auch diese Form der nichtformalen Praxis kann mit dem Themenbereich Ernährung in Beziehung gesetzt werden. Bspw. kann der Verzehr einer Mahlzeit an sich als angenehm oder auch als unangenehm empfunden werden. Darüber hinaus können auch alle weiteren ernährungsbezogenen Handlungen sowohl angenehme als auch unangenehme kognitive, emotionale und sinnliche Empfindungen hervorrufen. Affektreaktionen sind Gegenstand der informellen Praxis der fünften Kurswoche (KABAT-ZINN 2013, S. 410). Diese Affektreaktionen können sich auf das Ernährungsverhalten beziehen, z. B. auf konkrete Entscheidungen hinsichtlich der Lebensmittelauswahl. So benennt CONTENTO Emotionen als einen intrapersonellen Faktor, der sich, neben vielen weiteren, entscheidend auf das Ernährungsverhalten und die Lebensmittelauswahl auswirkt (CONTENTO 2011, S. 31). Die informelle Praxis in Woche sechs rückt das achtsame Erleben des „stofflichen und nichtstofflichen Austauschs“ in den Fokus (KABAT-ZINN 2013, S. 411). Ernährung wird als ein solcher stofflicher Austausch verstanden, sodass Entscheidungen, die im Zusammenhang mit Ernährung getroffen werden, sowie kognitive, sinnliche und emotionale Erlebnisse, die mit der Ernährung verbunden sind, zum Gegenstand der Achtsamkeitspraxis werden (ders.). Damit stellt diese Art der informellen Achtsamkeitspraxis einen weiteren relevanten Anknüpfungspunkt für die Entwicklung des Seminarkonzepts dar.

4.2 Einflusspotenziale der Achtsamkeit im Hinblick auf eine Veränderung des Ernährungsverhaltens

SIEGEL erläutert den Zusammenhang von Achtsamkeit und Veränderungen wie folgt: „Statt auf Automatik geschaltet und achtlos zu sein, hilft uns die Achtsamkeit, aufzuwachen. Indem wir über den Geist reflektieren, werden wir in die Lage versetzt, Entscheidungen zu treffen, und so werden Veränderungen möglich.“ (SIEGEL 2014, S. 25). Unter Berücksichtigung der Annahme, dass die meisten ernährungsbezogenen Entscheidungen unbewusst und gewohnheitsmäßig erfolgen (RENNER 2020 zitiert nach DGE 2020a), ist es von grundlegender Bedeutung, dass im ersten Schritt die Notwendigkeit einer Veränderung sowie die Vorteile, die sich aus einer Realisierung derselben ergeben, erkannt werden (CONTENTO 2011, S. 65). Neben diesem Bewusstsein sind Motivation und Interesse als Grundvoraussetzungen für eine Verhaltensänderung im Hinblick

auf die Ernährung anzusehen, da sie maßgeblich die Bereitschaft erhöhen, veränderungsrelevante Informationen und Kompetenzen zu erwerben (dies.). Relevante Einflussgrößen der Veränderungsbereitschaft seien dem *Health belief model* zufolge außerdem persönliche Überzeugungen, Annahmen und Vorstellungen (CONTENTO 2011, S. 67 f.). In Abhängigkeit davon, inwieweit ein Risiko bzw. eine persönliche Betroffenheit bei unverändertem Verhalten angenommen wird, welche potenziellen Vorteile und Hürden im Zuge einer Verhaltensänderung erwartet werden sowie abhängig von der wahrgenommenen Selbstwirksamkeit ist eine tatsächliche Änderung des Verhaltens wahrscheinlicher bzw. unwahrscheinlicher (CONTENTO 2011, S. 68).

ENNENBACH zufolge werde Selbstwirksamkeit durch das Erleben der Selbststeuerungsfähigkeit bewusst, die sich wiederum durch das Üben von Achtsamkeitspraktiken stärken ließe (ENNENBACH 2016, S. 16 f.). Neuere wissenschaftliche Untersuchungen stützen diese Annahme. STANSZUS et al. untersuchten z. B. im Rahmen einer kontrollierten Interventionsstudie die Auswirkungen eines achtsamkeitsbasierten Bildungsprogramms auf das Ernährungsverhalten (STANSZUS et al. 2019, S. 8 ff.). Die Ergebnisse deuten auf einen indirekten Zusammenhang von Achtsamkeit und Verhaltensänderung hin (STANSZUS et al. 2019, S. 24 f.). Das Üben von Achtsamkeitspraktiken führt demnach zu einer gesteigerten Aufmerksamkeit im Hinblick auf das gegenwärtige Erleben und fördert bzw. stärkt Empathie, Mitgefühl und Gelassenheit (dies.). Diese Qualitäten können dazu beitragen, Handlungen und (Konsum-)Entscheidungen bewusst im Einklang mit persönlichen Zielsetzungen zu realisieren, ohne im Zuge dessen ein hohes Maß an Disziplin aufbringen zu müssen (STANSZUS et al. 2019, S. 24 f.).

Vor diesem Hintergrund werden die Förderung von Empathie, Mitgefühl und Gelassenheit auch im Zusammenhang mit der Ausbildung nachhaltiger Konsumgewohnheiten als förderlich erachtet (STANSZUS et al. 2019, S. 24). Diese Schlussfolgerung ist auch bei GEIGER et al. im Rahmen einer wissenschaftlichen Untersuchung zu den Auswirkungen von achtsamkeitsbasierten Interventionen auf nachhaltiges Konsumverhalten zu finden und wird darüber hinaus in einem Review zwölf empirischer Studien zu diesem Thema gestützt (GEIGER et al. 2019, S. 17; GEIGER, GROSSMAN 2018).

STANSZUS et al. legen dar, „food-related behaviors are always embedded in socio-cultural and structural contexts, reducing consumers' reflexivity concerning personal intentions and attitudes, as well as their knowledge about the origins of food.“ (STANSZUS et al. 2019, S. 5). Achtsames Essen habe das Potenzial Bewusstsein für die Herkunft der verzehrten Lebensmittel und ihre Verarbeitung sowie die Reflexion persönlicher ernährungsbezogener Einstellungen, Ziele und Gewohnheiten zu fördern (STANSZUS et al. 2019, S. 24). Dieses Bewusstsein sei allerdings hauptsächlich selbstbezogen, sodass ein direkter positiver Einfluss der Achtsamkeit auf nachhaltiges Ernährungsverhalten im

Sinne einer ganzheitlichen Berücksichtigung nachhaltigkeitsrelevanter Aspekte nicht festgestellt werden könne (dies.). STANSZUS et al. weisen aber ausdrücklich darauf hin, dass Achtsamkeit ein hohes Potential zur Förderung gesunder Ernährungsgewohnheiten zugesprochen werden kann (dies.). Es kann angenommen werden, dass Achtsamkeit durch eine Steigerung der Fähigkeit zur Introspektion das Bewusstsein hinsichtlich ernährungsbezogener Entscheidungen schärft und impulsiven bzw. affektiven Ernährungsentscheidungen entgegenwirkt (dies.). Weiter sei ein Einfluss auf die Qualität von ernährungsbezogenen Entscheidungen zugrunde liegenden Einstellungen, Intentionen und Absichten feststellbar (dies.). Diese Wirkung kann insbesondere vor dem Hintergrund als relevant angesehen werden, dass CONTENTO auf die Bedeutung von Zielen im Zusammenhang mit einer Verhaltensänderung hinweist (CONTENTO 2011, S. 67). Ob eine Änderung des Verhaltens tatsächlich realisiert werde, sei in hohem Maße von der Stärke und der Stabilität der entwickelten Absicht abhängig (dies.).

Inwieweit das Praktizieren von Achtsamkeit eine tatsächliche Änderung konkreter Verhaltensweisen unterstützt, wird in jüngsten wissenschaftlichen Publikationen wiederholt diskutiert und untersucht, z. B. bei FRANK et al., STANSZUS et al., FISCHER et al. sowie bei GEIGER und GROSSMAN (FRANK et al. 2019; STANSZUS et al. 2017; STANSZUS et al. 2019; GEIGER, GROSSMAN 2018; FISCHER et al. 2017). Alle genannten Autoren rezitieren hinsichtlich des Zusammenhangs von Achtsamkeit und nachhaltigem Konsumverhalten folgende fünf potenziell wirksame Mechanismen (FRANK et al. 2019; STANSZUS et al. 2017, S. 7 f.; STANSZUS et al. 2019, S. 6 f.; GEIGER, GROSSMAN 2018; FISCHER et al. 2017, S. 7 f.): 1. Gewohnte (Konsum-)Routinen können mittels Achtsamkeit durchbrochen werden. Hintergrund ist eine durch Achtsamkeit verbesserte Fähigkeit zur Selbstbeobachtung. Dies wiederum kann eine verstärkte Reflexion von Entscheidungsprozessen bewirken und dadurch unbewussten, nicht-nachhaltigen Konsum vermindern (GROSSMAN et al. 2004, ROSENBERG 2005 und BAHL et al. 2016 bei FISCHER et al. 2017, S. 7). 2. Psychisches und physisches Wohlbefinden sowie Gesundheit werden durch Achtsamkeit gefördert (EBERTH, SEDLMEIER 2012 und GROSSMAN et al. 2004 bei STANSZUS et al. 2019, S. 7). Für beides wird wiederum ein Zusammenhang mit nachhaltigen Verhaltensweisen angenommen (GEIGER, OTTO, SCHADER 2018 bei STANSZUS et al. 2019, S. 7). 3. Achtsamkeitspraktiken fördern möglicherweise den Klärungsprozess hinsichtlich persönlich relevanter Werte (ERICSON et al. 2014 bei FISCHER et al. 2017, S. 7). Im Zuge dessen gewinnen intrinsische und soziale Werte potenziell an Bedeutung. Weiterhin wird angenommen, dass materielle Werte in den Hintergrund treten (BURROUGHS, RINDFLEISCH 2002, KASSER et al. 2014 und RICHINS, DAWSON 1992 bei FISCHER et al. 2017, S. 7 f.). 4. Prosoziale Fähigkeiten insbesondere Empathie werden durch das Üben von Achtsamkeit,

konkret durch Üben der Metta-Meditation gestärkt (LIM et al 2015, CONDON et al 2013 und LEIBERG et al. 2011 bei FISCHER et al. 2017, S. 8). Nach PFATTSCHEICHER et al. wirkt sich Mitgefühl positiv auf umweltfreundliche Absichten aus (PFATTSCHEICHER et al. 2016 bei FISCHER et al. 2017, S. 8). Dadurch gewinnen uneigennützige Werte potenziell an Bedeutung, was wiederum positiv mit umweltfreundlichen Absichten und nachhaltigem Verhalten korreliert (GROOT, STEG 2008 und STEG et al. 2014 bei FISCHER et al. 2017, S. 8). 5. Achtsamkeitspraktiken erhöhen die Aufmerksamkeit im Hinblick auf das gegenwärtige Erleben. Dadurch ergibt sich eine erhöhte Wahrscheinlichkeit kongruent zu handeln. Achtsamkeit birgt demnach das Potential die vielfach vorhandene Lücke zwischen vorhandener umweltfreundlicher Einstellung und tatsächlichem, von dieser Einstellung abweichendem Verhalten zu schließen (ERICSON et al. 2014 und ROSENBERG 2005 bei FISCHER et al. 2017, S. 7).

5 Methodisches Vorgehen

Die nachfolgenden Ausführungen legen detailliert die methodische Entwicklung des in Kapitel 6.2 vorgestellten Konzeptentwurfs dar. Im Zuge dessen wird zunächst ausführlich expliziert, inwieweit das Angebot eines Seminars, das die Themen Achtsamkeit und Nachhaltige Ernährung zusammenführt, als relevant erachtet werden kann. Darüber hinaus wird ausführlich die Konzeption, Durchführung und Auswertung der im Rahmen der Konzeptentwicklung geführten leitfadengestützten Experteninterviews beschrieben.

5.1 Entwurf eines Seminarkonzeptes

Die Ausführungen in Kapitel 2 zur Historie der Nachhaltigen Entwicklung sowie zur Einordnung des Themenfeldes Ernährung in diesen Kontext deuten an, dass bereits diverse politische Bemühungen darauf ausgerichtet sind, einen notwendigen gesellschaftlichen Wandel in Richtung Nachhaltigkeit voranzutreiben. Einerseits sind diese Aktivitäten auf den politisch-normativen Bereich ausgerichtet und werden in Form von parlamentarischen Gesetzentwürfen institutionell verankert. Als Beispiel sei an dieser Stelle das am 18.12.2019 in Kraft getretene Bundes-Klimaschutzgesetz genannt, das die Erfüllung nationaler und europäischer Zielvorgaben zum Klimaschutz sicherstellen soll (BMU 2020c). Wie in Kapitel 2.2 bereits beispielhaft aufgezeigt wurde, richten sich die ergriffenen politischen Maßnahmen andererseits direkt an gesellschaftliche Akteure wie Initiativen oder Verbraucher, z. B. *Zu gut für die Tonne!*

Die bisherigen Anstrengungen bewirken keine ausreichenden Veränderungen

Die Auseinandersetzung mit dem Konzept des *Earth Overshoot Days* legt jedoch die Annahme nahe, dass die bisherigen Anstrengungen nicht ausreichen. Der sogenannte Erdüberlastungstag, der jährlich durch das *Global Footprint Network* berechnet wird, „ist ein Indikator für den Ressourcenverbrauch und die Auswirkungen menschlichen

Handelns auf die Umwelt“ (UBA 2020). Zur Berechnung des jeweiligen Datums wird die vorhandene Biokapazität der Erde dem Verbrauch natürlicher Ressourcen durch die Menschheit gegenübergestellt (Global Footprint Network 2020). Im aktuellen Jahr ist der 22. August der Tag, ab dem die rechnerisch für das gesamte Jahr zur Verfügung stehenden natürlichen Ressourcen erschöpft sind (dies.). Damit ist gegenüber dem Vorjahr, in dem dieser Tag auf den 29. Juli datiert wurde, eine signifikante Verzögerung des Ressourcenverbrauchs festzustellen (UBA 2020). Diese Entwicklung stellt aller Voraussicht nach allerdings eine Ausnahme dar, die auf die aktuelle Situation der Corona-Pandemie zurückzuführen ist (dies.). Das UBA weist darauf hin, dass der Erderschöpfungstag im Jahr 1987 auf den 19. Dezember fiel und führt aus, dass sowohl das beschleunigte Wachstum der Weltbevölkerung als auch das hohe Konsumniveau in den Industrie- und Schwellenländern einen stetig steigenden Verbrauch natürlicher Ressourcen bewirke (dies.). Weiter könne jeder, mittels veränderter Konsumententscheidungen und -gewohnheiten dazu beitragen die natürliche Ressourcenbasis zukünftig zu schonen (dies.). Bspw. würde eine globale Halbierung der Nahrungsmittelabfälle eine Verzögerung des Earth Overshoot Days um elf Tage bewirken (dies.).

Ernährungsbildung als potenzieller Treiber des Wandels

Die Konsumgewohnheiten in Deutschland im Rahmen von Bestrebungen zur Förderung nachhaltiger Entwicklung in den Fokus zu nehmen, kann angesichts der Datenlage zum Stand der bisherigen Erreichung der SDGs, wie sie sich bei SACHS et al. darstellt, als sinnvoll erachtet werden (SACHS et al. 2019, S. 24). Demnach besteht in Deutschland trotz aller bisherigen Bemühungen u. a. im Hinblick auf das 12. Entwicklungsziel „Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen“ (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 24) weiterhin ein hoher Handlungsbedarf (SACHS et al. 2019, S. 24). Als ein Teilziel wird im Rahmen der 2030-Agenda expliziert, dass für die Zielerreichung bis 2030 gewährleistet werden müsse, „[...] dass die Menschen überall über einschlägige Informationen und das Bewusstsein für nachhaltige Entwicklung und eine Lebensweise in Harmonie mit der Natur verfügen“ (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 24). Das SDG 4.7 weist darauf hin, dass BNE in diesem Zusammenhang einen wertvollen Beitrag leisten kann (VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG 2015, S. 24).

Diese Überlegungen und nicht zuletzt die in der Einleitung (siehe Kapitel 1) aufgezeigte Relevanz ernährungsassoziierter Erkrankungen in Deutschland sowie der in Kapitel 2.2 dargelegten Bedeutung des Bereichs Ernährung für eine nachhaltige Entwicklung legitimieren die Konzeption eines Seminar-konzepts. Weiter kann die Entwicklung eines Angebots zur Ernährungsbildung vor dem Hintergrund des Ernährungsverhaltens der Deutschen als sinnvoll erachtet werden (siehe Kapitel 3.4). Dies lässt sich auf Basis einer

Gegenüberstellung zu den Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährungsweise wie sie in den Kapitel 3.1 sowie 3.2 beschrieben wird, als zu wenig pflanzenbetont charakterisieren. MENSINK et al. betonen die in diesem Zusammenhang die positiven Auswirkungen im Hinblick auf nachhaltigkeitsbezogene gesellschaftspolitische Ziele, die eine Reduktion des Konsums tierischer Produkte mit sich brächte und betonen den gesundheitlichen Aspekt (MENSINK et al. 2016, S. 12 f.). Das BERATUNGSBÜRO FÜR ERNÄHRUNGSÖKOLOGIE stellt darüber hinaus das Potenzial von Angeboten zur Ernährungsbildung im Sinne des BNE-Konzepts heraus: Ernährungsfachkräfte könnten einen Beitrag zum gesellschaftlichen Wandel in Richtung Nachhaltigkeit leisten (BFEÖ 2020). Koerber weist zudem darauf hin, dass Ernährung als ein „gesellschaftlicher Teilbereich [anzusehen sei] [...], in dem viele Menschen persönliche Ansatzpunkte sehen und in dem sich vergleichsweise einfach und mit überschaubaren Kosten Maßnahmen umsetzen lassen“ (KOERBER 2014, S. 260).

Die Einstellungs-Verhaltens-Lücke überwinden

Basierend auf Ergebnissen repräsentativer Befragungen kann angenommen werden, dass weite Teile der deutschen Bevölkerung sich der Notwendigkeit einer nachhaltigen Entwicklung bereits bewusst sind (BMU 2019, S. 26). In dem Konsumverhalten spiegelt sich dieses Bewusstsein allerdings noch nicht umfänglich wider (RNE 2020). Daher wird es als notwendig erachtet, bei der Entwicklung eines Bildungsangebots zur Förderung nachhaltiger Ernährungsgewohnheiten eine Methode zu berücksichtigen, die das Potenzial birgt, diese Diskrepanz zwischen Bewusstsein bzw. Einstellung und tatsächlichem Verhalten zu überbrücken. Bildungskonzepte, die im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Forschungsprojekts Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining (BiNKA) entwickelt wurden, schlagen zur Überwindung dieser sogenannten Einstellungs-Verhaltens-Lücke das Kultivieren von Achtsamkeit vor (SCHRADER, STANSZUS 2020). Von der Annahme ausgehend, dass das Praktizieren von Achtsamkeit, wie in Kapitel 4.2 ausführlich dargelegt wurde, indirekt das Treffen nachhaltiger Konsumententscheidungen fördern kann, wird Achtsamkeit als wesentliches methodisches Element in den Konzeptentwurf integriert.

Berücksichtigung ausgewählter Literatur bzw. Quellen

Der Entwicklung des Konzeptentwurfs ging zunächst eine umfassende Literatur- und Internetrecherche voraus. Diese berücksichtigte vorrangig die Themen Nachhaltigkeit und Nachhaltige Entwicklung, Nachhaltiger Konsum und im Speziellen den Teilbereich Nachhaltige Ernährung, Ernährungsbildung, Verhaltensänderung sowie Achtsamkeit. Die Literatur, die im Zuge der konkreten Konzeptentwicklung schließlich berücksichtigt wird, lässt sich größtenteils danach kategorisieren, inwieweit der Inhalt entweder für die thematisch-inhaltliche Konzeption (z. B. KOERBER et al. 2012, DGE 2020b, WILLET et al.

2019 u. a.) oder für die methodische Gestaltung des Seminars als besonders relevant angesehen wird (z. B. CONTENTO 2011, HANH und CHEUNG 2016, MICHALAK et al. 2018, STANSZUS et al. 2017 u. a.). Teilweise ergeben sich in dieser Hinsicht Überschneidungen, insbesondere bei der Literatur bzw. den Quellen zum Thema Achtsamkeit (KABAT-ZINN 2013). Dies ist dadurch zu begründen, dass Achtsamkeit sowohl einen inhaltlichen Teilbereich des Seminars betrifft, insbesondere aber auch als Methode Anwendung findet. Zum größten Teil wurde auf die für die Konzeption verwendete Literatur bereits in den Ausführungen der voranstehenden Kapitel sowie im Rahmen der Erklärungen zur Legitimation der Konzeptentwicklung in diesem Kapitel Bezug genommen.

Eine der Ausnahmen stellen SCHARMERs *Theorie U - Von der Zukunft her führen. Presencing als soziale Technik* (SCHARMER 2015) dar, sowie Veröffentlichungen des PRESENCING INSTITUTES (PI 2020), dessen Mitbegründer SCHARMER ist. SCHARMERs Methoden sind an „Menschen mit Führungsaufgaben [...] also [Personen], die mit Individuen oder Gruppen Innovationen oder Veränderungsprozesse initiieren“ adressiert (SCHARMER 2015, S. 49). Daher sei darauf hingewiesen, dass die Änderung von Ernährungsgewohnheiten, die ein gewünschtes Resultat des Seminars darstellen, auch im Sinne einer Aufgabe der Selbstführung verstanden wird. SCHARMER zufolge bewirke der von ihm entwickelte U-Prozess einen Lernprozess, der über das üblicherweise an vergangenen Erfahrungen orientierte Lernen hinausgehe (SCHARMER 2015, S. 57). Dieser Prozess fördere zudem die Entwicklung von Fähigkeiten, die bei der Bewältigung aktueller globaler Herausforderungen als hilfreich erachtet werden könnten (SCHARMER 2015, S. 229). Nicht zuletzt sollen ausgewählte Aspekte von SCHARMERs Methodik im Rahmen der Seminarkonzeption aufgrund der Tatsache berücksichtigt werden, dass eines der Kernelemente der Theorie U darauf abzielt, unbewusste Beweggründe des eigenen Handelns zu erkennen (SCHARMER 2015, S. 49 f.). Es kann also angenommen werden, dass die Methoden dazu dienen können, eine bewusste Reflexion persönlicher Werte, Einstellungen und Intentionen anzuregen, anzuleiten oder zu bewirken. Dass diese Reflexion im Rahmen einer Verhaltensänderung in Richtung nachhaltiger Konsumgewohnheiten von Bedeutung ist, wurde in Kapitel 4.2 bereits hinreichend expliziert.

Zielformulierung und Entwicklung des Ablaufs

Der konkreten Entwicklung eines Konzeptentwurfs liegt im ersten Schritt die Formulierung einer Vision sowie die Entscheidung für eine Zielgruppe zugrunde. Darüber hinaus gilt es vorab zu entscheiden, welche Rahmenbedingungen bzw. welcher Kontext für eine potenzielle Durchführung des Seminars angenommen wird. Diese konzeptionellen Vorüberlegungen formulieren in Grundzügen eine erste Idee des Seminarkonzepts (siehe

Anhang I). Im nächsten Schritt werden, basierend auf dieser Grundidee Experteninterviews geführt. Das Vorgehen im Hinblick auf die Konzeption, Durchführung und Auswertung dieser Interviews wird im nachfolgenden Kapitel beschrieben. Basierend auf den Ergebnissen dieser Interviews erfolgte die Weiterentwicklung des Konzeptentwurfs im Hinblick auf die Ziele und den Seminarablauf.

Um eine „(methodische) Planung und Strukturierung“ der potenziellen Seminarinhalte vornehmen zu können, wird die Entwicklung hierarchisch gegliederter, operationalisierter Lernziele nach dem folgenden Schema vorgenommen (RUB 2020): Basierend auf der Vision, der im Rahmen der Konzeptentwicklung vorrangig eine richtungsweisende und motivationale Funktion zukommt, werden sogenannte Richtziele (RZ) formuliert, die wiederum die Ableitung sogenannter Grobziele (GZ) ermöglichen, welche ihrerseits wiederum die Basis für die Formulierung der sogenannten Feinziele (FZ) bilden. Die Ziele verdeutlichen die inhaltlichen Schwerpunkte des Seminarkonzepts, verweisen auf notwendige Handlungsschritte, die für eine Durchführung realisiert werden müssen, definieren Ergebnisse, die aus einer potenziellen Durchführung des Seminars resultieren sollen und gewährleisten damit die Möglichkeit der Evaluation (KESSLER, WINKELHOFER 2004, S. 227 ff.). Begründet durch den im Rahmen der Vision formulierten grundlegenden Anspruch, dass der vorliegende Seminarentwurf eine langfristige Veränderung der Ernährungsgewohnheiten in Richtung einer nachhaltigen Ernährungsweise bewirken soll, wurden bei der Zielformulierung die Schlüsselkompetenzen für nachhaltigen Konsum berücksichtigt, wie sie bei BARTH und FISCHER definiert werden (BARTH, FISCHER 2012, S. 74). Diese Teilkompetenzen der „Gestaltungskompetenz im Handlungsfeld Konsum“ beziehen sich auf drei miteinander verbundene Handlungsbereiche: Die interaktive Nutzung von Werkzeugen (z. B. vorausschauendes Denken), die Interaktion in sozial heterogenen Gruppe (z. B. „Gestaltung der eigenen Rolle als Marktteilnehmer“) und auf autonome Handlungen (z. B. „Reflexion individueller Konsumbedürfnisse“) (FISCHER 2016, S. 9). Im Zuge der Diskussion des endgültigen Konzeptentwurfs im Hinblick auf die entwickelten Ziele werden die jeweiligen Teilkompetenzen, sowie die vorgeschlagenen Methoden verschiedener Disziplinen wieder aufgegriffen und detaillierter dargestellt.

5.2 Experteninterviews

Der Erhebungsmethode des Experteninterviews wird in der qualitativen Sozialforschung zwar eine zentrale Bedeutung zugewiesen, BLÖBAUM et al. zeigen jedoch auf, dass die Methode in der Forschungsliteratur unterschiedlich beschrieben wird und weisen zudem auf die uneinheitliche Verwendung in der Praxis hin (WASSERMANN 2015, S. 51; BLÖBAUM et al. 2016, S. 176). HUG und POSCHESCHNIK betonen, dass der Einsatz qualitativer Forschungsmethoden häufig darauf abziele, Bewertungen vorzunehmen und

Veränderungen zu initiieren (HUG, POSCHESCHNIK 2015, S. 90). Zirkuläre bzw. iterative Abläufe seien charakteristisch für qualitative Forschungsvorhaben (dies.). Da das Vorgehen im Hinblick auf die Konzeptentwicklung im Rahmen dieser Arbeit in gewissem Maße als iterativ angesehen werden kann, kann die Anwendung einer qualitativen Forschungsmethode als sinnvoll erachtet werden. Die im Vorfeld der Erhebung entwickelten Annahmen hinsichtlich einer optimalen Seminarkonzeption werden basierend auf den Ergebnissen überprüft und der vorläufige Konzeptentwurf wird entsprechend überarbeitet (siehe Kapitel 5.1). Daher soll der Einsatz von Experteninterviews vor dem Hintergrund ihres hohen Erkenntnispotenzials die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass die Ausgestaltung des Seminarentwurfs das Erreichen der formulierten Ziele befördert (BLÖBAUM et al. 2016, S. 176). Aus diesem Anspruch ergibt sich die notwendige Spezifikation, sowohl hinsichtlich der zu erhebenden Informationen als auch der auszuwählenden Interviewpartner (dies.).

Auswahl der Experten

In der wissenschaftlichen Literatur zum Thema Experteninterviews wird wiederholt darauf hingewiesen, dass *Experte* ein relationaler Begriff sei (z. B. bei BOGNER, MENZ 2005, S. 45; MEUSER, NAGEL 2005, S. 73). Die Auswahl der Personen, die als Experten gelten können, müsse daher immer in Abhängigkeit von der jeweiligen Forschungsfrage und dem Kontext, in dem der jeweilige Experte agiert, erfolgen (BOGNER, MENZ 2005, S. 45 f.). Der Umstand, dass die Ergebnisse der Befragung der Modifikation eines bereits in Grundzügen formulierten Seminarkonzepts dienen sollen, legte die Auswahl der Experten vor dem Hintergrund eines wissenssoziologischen Verständnisses des Expertentums nahe. Expertentum wird demnach „als objektiver Status einer Person“ verstanden, der im vorliegenden Fall über die professionelle Rolle erfolgte (BLÖBAUM et al. 2016, S. 180). Ein forschungspraktischer Vorteil, der sich in diesem Zusammenhang ergibt, ist der, dass Informationen über die Gesprächspartner wie z. B. (auto)biografische Daten, berufliche Tätigkeitsfelder, Publikationen i. d. R. öffentlich zugänglich und dadurch leicht recherchierbar sind (BLÖBAUM et al. 2016, S. 185). So können potenzielle Interviewpartner schnell identifiziert, adäquat ausgewählt und die Gespräche präzise vorbereitet werden (dies.). Basierend auf einer umfassenden Literatur- und Internetrecherche erfolgte im ersten konkreten Schritt der Interviewplanung die Festlegung potenzieller Interviewpartner. Als potenzielle Gesprächspartner ausgewählt wurden sechs Experten, von denen angenommen wird, dass sie aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit über Expertenwissen hinsichtlich für die Seminarkonzeption relevanter Themenbereiche verfügen. D. h. nach PFADENHAUER konkret, dass die Experten über „exklusive[s], detaillierte[s] und umfassende[s] Wissen“ in Bezug auf die Bereiche Achtsamkeit und/oder Nachhaltige Ernährung bzw. Nachhaltiger Konsum verfügen sowie berufliche

Erfahrungen in den Bereichen Seminargestaltung, Lehre oder Erwachsenenbildung aufweisen (PFADENHAUER 2005, S. 113).

Kontaktaufnahme mit den Experten

Die erste Kontaktaufnahme erfolgte wie in der Forschungsliteratur empfohlen, mittels einer formalen E-Mail (BLÖBAUM et al. 2016, S. 186). Die Anfragen wurden, wie in Anhang II ersichtlich ist, in Abhängigkeit von dem jeweiligen Adressaten personalisiert und im Hinblick auf Formulierung und Inhalt teilweise angepasst (siehe Anhang II). Nach Erhalt einer Rückmeldung seitens der Experten und der Vereinbarung eines Termins für die Durchführung eines Interviews wurden den Experten jeweils ein Aufklärungs- und ein Einwilligungsschreiben zugesandt. Diese Schreiben wurden unter Rückgriff auf die jeweiligen Muster angefertigt, die den Studierenden der Hochschule Osnabrück für die Durchführung von Forschungsvorhaben von der Ethik-Kommission zur Verfügung gestellt werden. Der E-Mail wurde jeweils die Bitte um Kenntnisnahme des Aufklärungsschreiben und um die Rücksendung eines unterschriebenen Exemplars des Einwilligungsschreibens beigefügt. Dieses Vorgehen gewährleistet die Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben im Sinne der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Weiter verfügen die Schreiben über einen Informationscharakter. So wurden die Experten im Vorfeld der Interviews weiterführend hinsichtlich des Forschungsvorhabens und in Bezug auf die Verwendung der erhobenen Daten informiert (siehe Anhang III und Anhang IV). Schließlich wurde den Gesprächspartnern in einer weiteren E-Mail unmittelbar vor den vereinbarten Terminen der Link übermittelt, der sie in den für das Interview eingerichteten virtuellen Konferenzraum weiterleitete.

Leitfadenkonstruktion

Neben der Kontaktaufnahme zu den Experten ist die Konstruktion des Interviewleitfadens ein weiteres Element der Vorbereitung der Interviews. Die Interviews dienen dazu, das „aus der Praxis gewonnene, reflexiv verfügbare und spontan kommunizierbare Handlungs- und Erfahrungswissen“ der Experten für die Entwicklung des Seminarkonzepts nutzbar zu machen (BOGNER, MENZ 2005, S. 37). Zu diesem Zweck ist es sinnvoll im Vorfeld der Durchführung einen „relativ ausdifferenzierter Leitfaden“ zu entwickeln (BOGNER, MENZ 2005, S. 37 f.). Der Interviewleitfaden legt die Gesprächsinhalte des Experteninterviews bereits im Vorfeld dahingehend fest, als dass er Themenbereiche und dazugehörige Fragen definiert (LOOSEN 2016, S. 144 f.; HUG, POSCHESCHNIK 2015, S. 100). Diese können aus der übergeordneten Forschungsfrage und aus den im Vorfeld angestellten theoretischen Überlegungen abgeleitet und ggf. „in eine ‘dramaturgisch‘ sinnvolle Reihenfolge gebracht werden (dies.)“. Im vorliegenden Fall ergab sich die dem Leitfaden übergeordnete Forschungsfrage somit aus den Überlegungen, die im Zuge der Entwicklung des Seminarkonzepts angestellt wurden. Konkret bildete die dem

Konzept zugrunde liegende Vision die Basis für die Herleitung der folgenden Forschungsfrage: Wie muss ein Seminar konzipiert sein, damit es Studierende dazu motiviert und befähigt, Achtsamkeitspraktiken in ihren Alltag zu integrieren, ihnen den Stellenwert von Ernährung im Kontext von nachhaltiger Entwicklung verdeutlicht und sie infolgedessen ihren Lebensmittelkonsum kritisch reflektieren und fähig sind ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig nachhaltiger zu gestalten? Aufgrund der direkten Ableitung aus der Vision, definiert diese Frage nahezu alle für die Seminarkonzeption relevanten Themen. Dadurch wurden im nächsten Schritt aus der übergeordneten Fragestellung Schlüsselfragen abgeleitet, die sich auf diese Themenbereiche beziehen. Darüber hinaus wurden diesen Schlüsselfragen untergeordnet weitere Detailfragen bzw. mögliche Rückfragen formuliert, die eine Vertiefung des jeweiligen Aspekts ermöglichen (HUG, POSCHESCHNIK 2015, S. 100; siehe Anhang V).

Alle Fragen wurden, wie es für die qualitative Forschungsdesigns üblich ist, offen formuliert mit dem Ziel, dass die Gesprächspartner möglichst in hohem Maße subjektiv und frei antworten (HUG, POSCHESCHNIK 2015, S. 101; PFADENHAUER 2005, S. 117; siehe Anhang V). Außerdem wird der Leitfaden dadurch sowohl dem „thematisch begrenzten Interesse des Forschers an dem Experten wie auch dem Expertenstatus des Gegenübers“ gerecht (MEUSER, NAGEL 2005, S. 77).

Das Experteninterview stellt eine Sonderform des qualitativen Leitfadeninterviews dar und bezieht sich auf die Erfahrungen des Befragten im Kontext seiner spezifischen Funktion (BLÖBAUM et al. 2016, S. 183). Das bestehende Forschungsinteresse richtet sich demnach auf die verfügbaren Wissensbestände der Experten und nicht auf ihre Person selbst (HUG, POSCHESCHNIK 2005, S. 104). BLÖBAUM et al. weisen darauf hin, dass es daher ggf. sinnvoll sein kann, dieses Interesse explizit im Rahmen der Fragestellung zu betonen (dies.). Vor diesem Hintergrund wurden im Rahmen der Leitfadenkonstruktion für jeden Experten personalisierte Einstiegsfragen formuliert (siehe Anhang V). Indem sie den Fokus zum Beginn des Gesprächs auf den professionellen Hintergrund der Experten richten, sollen sie eine ähnliche Funktion erfüllen. Um die sich zum Teil unterscheidenden professionellen Hintergründe der Experten zu berücksichtigen, wurden neben den Einstiegsfragen weitere Fragen formuliert, die lediglich an einen der beiden Gesprächspartner adressiert sind. In Anlehnung an die Empfehlung von BLÖBAUM et al. wurde zum einen ein allgemeiner Teil des Leitfadens entwickelt, der die Fragen beinhaltet, die beiden Interviewpartnern gestellt wurden (BLÖBAUM et al. 2016, S. 185). Darüber hinaus enthält der verwendete Interviewleitfaden Passagen, die jeweils nur für ein Interview relevant sind (siehe Anhang V). Außerdem befinden sich Anmerkungen im Leitfaden, die ausschließlich für den Interviewer von Interesse sind und einen reibungslosen Gesprächsablauf unterstützen sollen, sich aber nicht inhaltlich auf das Interview

beziehen (siehe Anhang V). Um eine möglichst spontane Beantwortung der Fragen durch die Experten zu begünstigen, wurde davon abgesehen, den Leitfaden im Vorfeld der Durchführung an die Experten zu versenden. Hintergrund ist die Annahme, dass die Gesprächspartner so die Aspekte benennen, die ihnen im Zusammenhang mit dem jeweiligen Thema am wichtigsten erscheinen.

Durchführung

Aufgrund der Situation im Hinblick auf die aktuelle Corona-Pandemie, wurden die Interviews onlinebasiert, unter Verwendung des Online-Services für Webkonferenzen *zoom* geführt. In Anbetracht der daraus resultierenden Unsicherheitsfaktoren vorrangig technischer Natur, die auch bei PFAFF-RÜDIGER angeführt werden, wurden im Vorfeld der Experteninterviews drei Testgespräche geführt (PFAFF-RÜDIGER 2016, S. 192). Dies diente in erster Linie zur Minimierung der Unsicherheit hinsichtlich potenzieller Schwierigkeiten, die sich bspw. aus einer instabilen Internetverbindung, Software- und Anwendungsfehlern oder anderen Problemen technischen Ursprungs ergeben könnten. Basierend auf den durchgeführten Interviews im Rahmen des Pretests und abgeleitet aus dem Umfang des Interviewleitfadens wurde für die Durchführung der Interviews ein zeitlicher Umfang von 30 bis 45 Minuten veranschlagt. Die Dokumentation der Interviews erfolgte in Form audiovisueller Aufzeichnungen, die im Rahmen der Webkonferenz-Anwendung *zoom* genutzt werden können.

Auswertung

Um eine Auswertung der Interviews vornehmen zu können, wurden die audiovisuell aufgezeichneten Experteninterviews zunächst transkribiert, d. h. die Audioinhalte der entsprechenden Dateien wurden verschriftlicht (HUG, POSCHESCHNIK 2015, S. 135; MEUSER, NAGEL 2005, S. 83). Dies erfolgte für jedes Interview in einem separaten Dokument, das neben den verschriftlichten Interviewinhalten auch weitere Daten Anmerkungen enthält (Anhang VI) Neben äußeren Gegebenheiten wie Datum und Dauer der Durchführung enthalten die Transkripte für die Auswertung relevante Anmerkungen (z. B. hinsichtlich der Datenselektion) sowie Transkriptionsregeln, die aufgrund von inhaltlichen Absichten definiert wurden (HUG, POSCHESCHNIK 2015, S. 135). Personenbezogene Daten der Experten wurden im Sinne der DSGVO anonymisiert und die Gesprächspartner kodiert.

In Anlehnung an MEUSER und NAGEL soll die inhaltsanalytische Auswertung der transkribierten Interviews auf den thematischen Schwerpunkten des Leitfadens basieren (MEUSER, NAGEL 2005, S. 82). Dazu werden im Vorfeld der Auswertung Kategorien gebildet, die aus den spezifischen Leitfragen abgeleitet werden können. Die Kategorie *Seminarkonzeption – Zielgruppe* bspw. ist auf Frage nach den Chancen bzw. Herausforderungen, die die Experten hinsichtlich der Entwicklung eines Seminarkonzepts bzgl.

der gewählten Zielgruppe identifizieren, zurückzuführen. Zur Verdichtung des transkribierten Textmaterials wird dieses dahingehend analysiert, inwieweit die Äußerungen der Experten im Hinblick auf die Kategorien eine Relevanz besitzen (MEUSER, NAGEL 2005, S. 85). Inhaltlich bedeutsame Textpassagen werden im Zuge der Analyse im Transkript markiert und die Bezeichnung der jeweiligen Kategorie wird eingefügt (siehe Anhang VI). Weiter wird im Zuge dieses Vorgangs, wie bei MEUSER und NAGEL vorgeschlagen, für jede vorgenommene Zuordnung eine textnahe Überschrift formuliert (MEUSER, NAGEL 2005, S. 85). Diese werden im Rahmen einer zweiten Durchsicht der Dokumente hinsichtlich inhaltlicher Doppelungen geprüft und ggf. mittels einer ersten inhaltlichen Abstraktion teilweise zusammengefasst und vereinheitlicht. Daraus ergeben sich für jede Kategorie mehrere Teilkategorien bzw. Dimensionen, denen zum Teil mehrere relevante Expertenaussagen zugeordnet werden können. Diese Zuordnung erfolgt technisch durch das Übertragen der relevanten Inhalte in ein neues Dokument (siehe Anhang VII). Dadurch wird die Sequenzialität des transkribierten Materials aufgebrochen (MEUSER, NAGEL 2005, S. 85). Die für die Bewertung bzw. Reflexion des vorläufigen Seminarkonzepts relevanten Expertenaussagen werden nach Kategorien und Teilkategorien/ Dimensionen strukturiert und in Form von wörtlichen und/ oder paraphrasierten Zitaten übertragen. Schließlich wird das Material weiter abstrahiert und verdichtet, sodass im Ergebnis aus den jeweiligen Textpassagen Thesen abgeleitet werden. Diese formulieren auf die Beantwortung der Forschungsfrage bezogene Annahmen, wie ein Seminar, das darauf abzielt, mittels Achtsamkeitspraktiken Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger zu gestalten, aus Sicht der befragten Experten konzipiert werden sollte. Somit stellen diese Hypothesen zum Teil den Begründungszusammenhang für den entwickelten Konzeptentwurf dar. Zum anderen bilden sie eine Grundlage für die Diskussion des Entwurfs.

6 Entwurf des Seminarkonzepts

Nachfolgend werden die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit beschrieben. Der Darstellung der Resultate aus der inhaltsanalytischen Auswertung der Experteninterviews folgt die Beschreibung des entwickelten Entwurfs eines Seminarkonzepts.

6.1 Thesen zur optimalen Seminarkonzeption

Zur Beantwortung der Frage, wie ein Seminar konzipiert sein muss, damit es Teilnehmende u. a. mittels praktizierter Achtsamkeit dazu befähigt ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig nachhaltiger zu gestalten, wurden Interviews mit insgesamt zwei Experten geführt. Die jeweiligen Expertisen der Gesprächspartner lassen sich vor dem Hintergrund ihrer jeweiligen Profession legitimieren. So resultiert das Expertenwissen hinsichtlich des Themenfeldes Achtsamkeit von Gesprächspartner A aus einer intensiven wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Thema und der professionellen Tätigkeit im Bereich Achtsamkeitstraining. Interviewpartner B verfügt, ebenfalls durch seinen akademischen Hintergrund, über umfassende Kenntnisse und Erfahrungen auf dem Themengebiet Achtsamkeit. Durch die Mitarbeit in dem Forschungsprojekt *BiNKA - Bildung für Nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining* verfügt letztgenannter Gesprächspartner zudem über Wissensbestände aus dem Themenfeld Nachhaltige Ernährung. Die Expertise beider Wissenschaftler zeichnet sich außerdem durch einen Anwendungsbezug im Bildungsbereich aus.

Wie im voranstehenden Kapitel ausführlich erklärt, wurden im Zuge der Interviewauswertung Thesen im Hinblick auf eine optimale Seminarkonzeption aus den Expertenaussagen abgeleitet (siehe Anhang VII). Die systematische Darlegung dieser Annahmen erfolgt nachfolgend orientiert an den, im Rahmen der Auswertung hergeleiteten Kategorien.

6.1.1 Grundsätzliche Annahmen hinsichtlich der gewählten Thematik

Es besteht ein indirekter Zusammenhang zwischen der Übung von Achtsamkeitspraktiken und einer potenziellen Verhaltensänderung

Gesteigerte (Selbst)Reflexion stärkt Werteorientierung

- Achtsamkeit kann mittels des Kernelements der Selbstreflexion befördern, dass der eigene Anteil an nicht nachhaltigen äußeren Gegebenheiten erkannt und innere kognitive Vorgänge zur Rechtfertigung des eigenen nicht-nachhaltigen Verhaltens bewusst werden. So wird die Identifikation der, dem eigenen Handeln zugrundeliegenden Motivation möglich.
- Achtsamkeit befördert das Gefühl der Verbundenheit mit der Umwelt. Dieses Gefühl begünstigt die kritische Reflexion des eigenen Handelns.

- Achtsamkeitspraktiken fördern eine bewusste, geschärfte Wahrnehmung hinsichtlich innerer kognitiver und emotionaler Vorgänge (Introspektion, Selbstbeobachtung).
- Achtsamkeit kann indirekt dazu beitragen die *Intention-Behaviour-Gap* zu verringern.

Schulung der Körperwahrnehmung befähigt zum Erkennen eigener Bedürfnisse

- Achtsamkeit verbessert das Körper-Gewahrsein bzw. die Fähigkeit zur Körperwahrnehmung. In der Folge werden die eigenen Bedürfnisse eher wahrgenommen und erkannt. Dies kann Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten haben.

6.1.2 Annahmen zur zeitlichen Konzeption

- Aufgrund der Tatsache, dass im Rahmen des Seminars eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten der Teilnehmenden initiiert werden soll, empfiehlt sich eine Gesamtdauer von 8 bis 12 Wochen, in der wöchentlich ein bis zwei, jeweils eineinhalbstündige Kurseinheiten angeboten werden.
- Ein Konzept, in dem die Kurseinheiten als Blöcke über mehrere Wochen verteilt stattfinden, erhöht den Eigen-Lernanteil der Teilnehmenden. Der eigentliche Lernprozess der Teilnehmenden findet zwischen den strukturgebenden wöchentlichen Kurselementen statt, in der Form, dass sie sich ausprobieren, ihre Erfahrungen machen und reflektieren.
- Bei der Begrenzung des Seminarkonzepts auf einen zeitlichen Umfang von einer Woche bietet es sich an, die Durchführung als ein Pilotprojekt zu anzusehen, auf das eine Weiterentwicklung folgen kann.

6.1.3 Thesen zur Bedeutung der räumlichen Gegebenheiten

- Räumliche Bedingungen können im Zusammenhang der Seminarkonzeption als weniger bedeutsam erachtet werden. Eine naturnahe Umgebung (z. B. der Waldhof oder die WABE als Orte an der Hochschule Osnabrück) können die Auseinandersetzung mit Gesundheits- und Nachhaltigkeitsthemen positiv beeinflussen.
- Online-Trainings sind ein denkbare Format für die Seminardurchführung. Der zeitliche Umfang sollte begrenzt sein (max. 2 Stunden) und Pausen sollten als essenzieller Bestandteil der Achtsamkeitspraxis performativ eingesetzt werden (5- bis 10-minütige Bewegungspausen).
- Für eine virtuelle Durchführung des Seminars empfiehlt sich ein Programm zu nutzen, dass die interaktive Einbindung der Teilnehmenden ermöglicht, wie bspw. das Einrichten sogenannter *Breakout-Rooms* bei *zoom*.

6.1.4 Thesen zur Bestimmung personeller Ressourcen

- Die notwendige Anzahl der Personen, die das Seminar leiten, ist kompetenzabhängig.
- Folgende Persönlichkeitsmerkmale bzw. Kennzeichen der persönlichen Haltung sind für die Vermittlung von Achtsamkeitspraktiken von zentraler Bedeutung: Authentizität, Ehrlichkeit, Offenheit, Empathie, Wohlwollen, Enquiry/ Forschergeist/ nicht-wertende Neugier.
- Von wesentlicher Bedeutung ist die Kompetenz vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen. Da es bei der Arbeit mit Achtsamkeitspraktiken um das Einlassen und Kommunizieren von inneren Prozessen geht, ist der Aufbau eines offenen und durch Interesse gekennzeichneten Verhältnisses zu den Teilnehmenden erforderlich.

6.1.5 Seminarkonzeption im Hinblick auf die Zielgruppe

Die Inhaltliche Konzeption ist abhängig von der Zielgruppe

- Das Vorwissen der angesprochenen Zielgruppe, hinsichtlich Heterogenität/ Homogenität sowie des Ausmaßes, hängt im Wesentlichen von der gewählten Thematik des Seminars ab: Spezifität der Thematik befördert eine Homogenität der Zielgruppe hinsichtlich ihres persönlichen Interesses am Thema und ausgeprägterem Vorwissen.
- Die Offenheit der Teilnehmenden, ihr Hintergrund, ihre Vorkenntnisse, ihre Offenheit für das Thema sowie die Tatsache, ob sie freiwillig teilnehmen oder zur Teilnahme verpflichtet sind, beeinflussen maßgeblich, inwieweit es möglich sein wird im Rahmen des Seminars in die Tiefe zu gehen.

Die gewählte Zielgruppe birgt spezifische Chancen und Herausforderungen

- Studierende weisen als Zielgruppe ein hohes Potenzial auf, im Hinblick darauf, dass eine Verhaltensänderung bei den Teilnehmenden initiiert werden soll.
- Um negativen Assoziationen, Vorstellungen oder Vorurteilen der Teilnehmenden hinsichtlich Achtsamkeitspraktiken adäquat zu begegnen ist die Rahmung der Methodik ausschlaggebend. Die Introspektion auf körperlicher Ebene ist aufgrund der Neutralität empfehlenswert und ermöglicht es, die evtl. auftretenden Schwierigkeiten zu thematisieren und gemeinsam mit den Betroffenen introspektiv zu ergründen.
- Bei Vorliegen bestimmter Vorerfahrungen oder Vorbelastungen, wie Vorerkrankungen (z. B. Essstörung, Trauma) auf Seiten eines Teilnehmenden, ergeben

sich spezifische Herausforderungen, auf die man sich im Vorfeld nicht gänzlich vorbereiten und einstellen kann.

6.1.6 Seminarkonzeption im Hinblick auf die Methodenwahl

Eignung achtsamkeitsbasierter Methoden zur Verhaltensänderung

- Achtsamkeit muss erfahren werden, damit sie ihr das Potenzial inne wohnt eine Veränderung zu bewirken. Eine reine Auseinandersetzung im Sinne der Betrachtung eines Ideals bzw. eine verstandesmäßige, oberflächliche Auseinandersetzung mit der Thematik ist nicht ausreichend.
- Konkrete positive Erfahrungen und Erlebnisse bauen Hemmnissen/ Barrieren der Teilnehmenden ab und steigern dadurch die Motivation für eine Verhaltensänderung. Der persönliche Nutzen sollte den Teilnehmenden direkt erfahrbar gemacht werden, um ihre Motivation zu steigern. Es kann hilfreich sein, wenn die Teilnehmenden das Seminar als Experiment verstehen.
- Es empfiehlt sich, die Teilnehmenden im Rahmen von Experimenten, Übungen und/ oder Aufgaben zur Reflexion ihrer Werte und handlungsleitenden Motive sowie den mit Konsumententscheidungen in Verbindung stehenden Gefühlen anzuleiten. Achtsamkeitspraktiken können dabei unterstützend wirken.
- Zur Steigerung der Motivation empfiehlt sich die Betonung des Aspekts, dass nicht lediglich die jeweilige Person, sondern darüber hinaus auch ihre Umwelt erheblich von einer Verhaltensänderung profitieren kann.
- Die Anwendung von Achtsamkeitspraktiken führen keine direkten Verhaltensänderungen herbei. Sie bietet aber unterschiedliche Zugänge. Der Hauptnutzen, den es im Rahmen einer Seminarkonzeption zu beachten und betonen gilt, ist die Introspektion. Berücksichtigt werden sollte auch, dass das Thema Achtsamkeit bei den Teilnehmenden an spezifische Assoziationen und Vorstellungen geknüpft ist, die ggf. eine Verhaltensänderung in Richtung nachhaltigerer Ernährungsgewohnheiten verhindern können.
- Schuldgefühle spielen im Zusammenhang mit Ernährungsentscheidungen häufig eine bedeutende Rolle. Es kann angenommen werden, dass negative Gefühle dieser Art keine Verhaltensänderung erzeugen können. Es muss vielmehr darum gehen alternative Wege der Bedürfnisbefriedigung aufzuzeigen. Voraussetzung dafür ist die Erkundung eigener Bedürfnisse, z. B. über die nicht-wertende Körperwahrnehmung. In diesem Zusammenhang sind die Qualitäten Wohlwollen und Akzeptanz von zentraler Bedeutung.
- Essenzieller Bestandteil des Seminars sollte es sein, die Teilnehmenden für ihre Bedürfnisse zu sensibilisieren. Eine nicht-wertende Haltung ist in diesem

Zusammenhang unerlässlich. Ziel sollte die Befähigung der Teilnehmenden sein, in der Form, dass sie evtl. auftretenden Schwierigkeiten und Herausforderungen adäquat begegnen können (Ressourcenstärkung).

- Die Erarbeitung von persönlichen Veränderungsprojekten der Teilnehmer, die sie im Anschluss an das Seminar in ihrem Alltag umsetzen ist als sinnvoll zu erachten. Die Begleitung der Teilnehmenden bei diesem Vorhaben im Sinne der Ressourcenstärkung zentral.

Durchführung und Anleitung von Achtsamkeitspraktiken

- Hinsichtlich des methodischen Einsatzes von Achtsamkeitspraktiken im Seminar empfiehlt es sich mit körperbezogenen Übungen zu beginnen.
- Für die Anwendung bzw. Implementierung von Achtsamkeitspraktiken im Rahmen des Seminars empfiehlt es sich, die damit verbundene Introspektion zu betonen und spirituelle Aspekte außer Acht zu lassen. So wird die Zugänglichkeit für die Teilnehmenden erhöht.
- Es empfiehlt sich aktive und passive Praktiken der Selbstbeobachtung systematisch anzuleiten. Konkret wird empfohlen, die Introspektion von außen (d. h. reinen körperlichen Empfindungen) sukzessive über den Atem und verschiedene Sinneswahrnehmungen (z. B. Geräusche) nach innen (d. h. hin zu Gedanken und Gefühlen) zu führen. So kann, sofern notwendig oder gewünscht, die Wahrnehmung jeder Zeit auf die körperliche Ebene zurückgeführt werden (z.B. um sich von schwierigen Emotionen zu distanzieren).
- Bei der Durchführung von Achtsamkeitspraktiken ist zu beachten, dass die Teilnehmenden über eine Vielzahl an Vorstellung, Assoziationen und ggf. auch Vorurteilen im Hinblick auf das Thema verfügen. Das Erleben der Relevanz einer Introspektion stellt daher einen optimalen Zugang zum Themenfeld Achtsamkeit dar.
- Es empfiehlt sich lediglich Übungen und Praktiken durchzuführen, mit denen die anleitende Person bereits ausführliche persönliche Erfahrungen gesammelt hat, nicht zuletzt, um den Sinn der Praktik vermitteln zu können.

Thematisch-inhaltliche Ausgestaltung

- In erster Linie ist die inhaltliche Seminargestaltung von der Zielgruppe abhängig zu machen. Vor dem gewählten thematischen Hintergrund wird die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen sowie mit dem Begriff Verantwortung als zentral erachtet.

Berücksichtigung der Theorie U nach SCHARMER

- Die Theorie U bietet einen hilfreichen Rahmen für die Seminarkonzeption. Ausgewählte Methoden (z. B. Prototyping) können im Hinblick auf die Inhalte und Ziele des Seminars als passend angesehen werden. Davon, die Theorie im Rahmen der Durchführung explizit zu thematisieren, kann jedoch begründet abgesehen werden.

Implementierung von Evaluationsmethoden

- Für die Evaluation empfiehlt es sich zwei Follow-Up Erhebungen durchzuführen. Nach 2 Wochen ist der Kurzzeiteffekt des Seminars erkennbar und nach 3 Monaten kann bei Fortführen des geänderten Verhaltens davon ausgegangen werden, dass es nachhaltig in den Alltag integriert wurde.
- Es empfiehlt sich abschließend eine Evaluation durchzuführen (Feedback-Runde, Reflexionsbericht als Teil des Lernprozesses und ggf. Prüfungsleistung). Denkbar ist auch das tägliche Einholen von Feedback. Es ermöglicht eine teilnehmerorientierte Gestaltung des Seminars.

6.2 Konzeptentwurf

Nachfolgend werden die Kernelemente des entwickelten Konzeptentwurfs beschrieben. Dabei werden die gewählten Rahmenbedingungen benannt, die angenommene Zielgruppe wird in Grundzügen skizziert und vor dem Hintergrund der Zielsetzungen wird der Entwurf des Ablaufplans umrissen.

6.2.1 Rahmenbedingungen

Aus der Entscheidung das vorliegende Seminarkonzept im Hinblick auf eine potenzielle Durchführung im Rahmen der Blockwoche an der Hochschule Osnabrück zu konzipieren, ergibt sich hinsichtlich der Rahmenbedingungen im Wesentlichen Folgendes (siehe Anhang I).

Als Zielgruppe können Studierende verschiedener Fakultäten definiert werden, deren Homogenität hinsichtlich ihrer Vorkenntnisse zu den im Seminar behandelten Themenbereichen durch eine entsprechende Ansprache im Rahmen der Seminaurausschreibung sichergestellt werden soll. Der zeitliche Rahmen ist durch die Vorgaben der Hochschule für Veranstaltungen im Rahmen der Blockwoche wie folgt definiert: An den Tagen Montag bis Donnerstag findet das Seminar in der Zeit von 09.00 bis 16.30 und am Freitag von 09.00 bis 13.00 statt.

Über die personellen Ressourcen im Hinblick auf die Festlegung der Anzahl der Personen, die das Seminar leiten, wurde bis dato nicht entschieden.

6.2.2 Ziele und Ablauf

Damit der geplante Ablauf des entworfenen Seminarkonzepts in sich geschlossen ist, wurde, wie in dem Entwurf des Ablaufplans ersichtlich ist, jeder Kurstag in Anlehnung an Theorie U unter ein spezifisches Motto gestellt (siehe Anhang IX). Aus diesen Leitgedanken abgeleitet, ergeben sich für jeden Tag der Durchführung spezifische Kernziele und Aufgaben. So sollen die Teilnehmenden am ersten Tag zunächst die Problemstellung im Hinblick auf eine notwendige nachhaltige Entwicklung erfassen, um sich am darauffolgenden Tag selbst in diesen Zusammenhang zu stellen. Daraus resultierend definieren die Studierenden am Mittwoch ein persönliches Ziel hinsichtlich einer Verhaltensänderung. Dieses Ziel soll sich konkret auf einen Aspekt ihrer Ernährung beziehen. Die Idee ist, dass die Teilnehmenden diese konkrete Veränderung im Anschluss an das Seminar für einen selbstbestimmten Zeitraum umsetzen. Ein Ziel könnte bspw. lauten: In den nächsten vier Wochen werde ich nur unverpackte Lebensmittel kaufen. Um diese veränderte, ernährungsbezogene Verhaltensweise ein erstes Mal zu erproben, folgt am Donnerstag der Entwurf eines ersten, zielorientierten Handlungsansatzes. Die Teilnehmenden werden dazu, unter Berücksichtigung gleich oder ähnlich formulierter Ziele, in Kleingruppen eingeteilt. Unter Berücksichtigung ihrer Ziele planen sie die Zubereitung einer Mahlzeit. Diese stellt den Prototypen ihrer gewünschten geänderten Verhaltensweise dar und wird am Freitag, bei einem gemeinsamen Essen mit der Seminargruppe im Rahmen eines sogenannten Pot-Lucks präsentiert.

Wie aus dem Entwurf des Ablaufplans ebenfalls ersichtlich wird, wiederholen sich bestimmte Einheiten täglich (z. B. die gemeinsame morgendliche Meditation, die in ihrem zeitlichen Umfang im Verlauf der Woche sukzessive ausgedehnt wird). Dies dient der Strukturierung der Tagesabläufe und gibt den Teilnehmenden Orientierung.

Herausgehobenes Strukturierungsmerkmal des Tages ist das gemeinsame Mittagessen. Dieses wird jeweils mit einer zehnminütigen Körperwahrnehmung begonnen und mit ebendieser auch beendet werden. Die Teilnehmenden konzentrieren sich im Rahmen dieser Übung darauf, welche Körperempfindungen sie wahrnehmen können und machen sich dazu jeweils einen kurzen schriftlichen Vermerk in ihrem Tagebuch. Dieses Tagebuch (auch: Journal genannt), dient zum einen der Aufzeichnung derartiger Reflexionen, des Weiteren ist angedacht dieses Journals zum Ende des Seminars zum Gegenstand einer Prüfungsleistung zu machen. Diese reflektierten persönlichen Aufzeichnungen werden überdies zu allen weiteren Achtsamkeitsübungen angefertigt, welche die Teilnehmenden im Verlauf der Woche erfahren. Als solche sind geplant eine Einheit zur achtsamen Bewegung, ein Body Scan, Yoga, diverse angeleitete Meditationen und zum Abschluss der Woche am Freitag eine Übung zum achtsamen Essen in Anlehnung an

HANH und CHEUNG (HANH, CHEUNG 2016, S. 152 f.). Die Teilnehmenden erhalten so die Möglichkeit unterschiedliche Formen der Achtsamkeitspraxis zu erproben.

Neben diesen praktischen Elementen sind, insbesondere zu Beginn der Woche, theoretische Einheiten vorgesehen. Die Studierenden sollen im Zuge dieser Einheiten vor allem Kenntnisse im Hinblick des Stellenwertes der Ernährung im Kontext der Nachhaltigkeitsproblematik erwerben sowie Konzepte nachhaltiger Ernährungsweisen kennenlernen. Zudem sollen sie grundlegende Informationen zum Themenfeld Achtsamkeit erhalten. Mit dem Ziel eine umfassende Selbstreflexion der Teilnehmenden anzuregen, werden im Verlauf des Seminars wiederholt sogenannte Journaling-Übungen in Anlehnung an den Methoden-Pool des Presencing Institutes durchgeführt (PI 2020). Diese schriftlichen Selbstreflexionen werden mittels der Vorgabe von Fragen angeleitet. Diese Fragen beziehen sich bspw. Am Mittwoch auf die Ernährungsgewohnheiten der Studierenden und zielen auf die Identifikation der zugrundeliegenden handlungsleitenden Werte: Was esse ich gerne/ nicht gerne? Wo und was kaufe ich gewöhnlich (frisch/ Convenience, bio/konventionell, Supermarkt/ Unverpackt-Laden)? Auch im Zusammenhang mit der Formulierung eines persönlichen Veränderungsziels kommt diese Methode zum Einsatz. Hier Reflektieren die Studierenden in Anlehnung an das Health belief model nach CONTENTO ausführlich den angenommenen Nutzen der geplanten Veränderung sowie hinsichtlich ggf. auftretender Hindernisse (CONTENTO 2011, S. 67 ff.).

Zusätzlich zu diesen in Seminareinheiten, in denen die Teilnehmer für sich arbeiten, beinhaltet das Konzept zahlreiche interaktive Übungen, die insbesondere dadurch gekennzeichnet sind, die Studierenden in den Austausch miteinander zu bringen. Dadurch können sie von an den Erfahrungen der jeweils anderen Gruppenmitgliedern teilhaben und ein vertrauensvolles Gruppenklima wird gestärkt. Des Weiteren dient die am Dienstag vorgesehene Exkursion dazu, die Motivation für eine Verhaltensänderung bei den Teilnehmenden zu erhöhen, indem sie durch die direkte Konfrontation mit den Bedingungen der Nahrungsmittelproduktion ein Bewusstsein für die eigene Verantwortung entwickeln.

7 Diskussion

Im Rahmen der nachfolgenden Diskussion wird zunächst kritisch betrachtet, inwieweit der Methodeneinsatz im Zuge der Entwicklung des Seminarkonzepts sowie die gewählte Erhebungsmethode des Experteninterviews zielführend waren. Weiter wird das entworfene Seminarkonzept vor dem Hintergrund der durch die Expertengespräche gewonnenen Erkenntnisse bewertet.

7.1 Kritische Reflexion der Methodenwahl

7.1.1 Methodeneinsatz im Rahmen der Konzeptentwicklung

Da wo die Ausarbeitung des Konzeptentwurfs im Bereich der Zielformulierung und des geplanten Ablaufs hinter den in Kapitel 5.1 genannten Eckpunkten zurückbleibt, ist dies durch die Anzahl der zu berücksichtigenden Gesichtspunkte in Folge der gleichzeitigen Zugrundelegung von drei theoretischen Ansätzen verursacht worden. Als theoretische Ansätze sollten ursprünglich die Folgenden umfänglich berücksichtigt werden: Das *Health belief model* nach CONTENTO, Scharmers *Theorie U* sowie die bei BARTH und FISCHER definierten *Schlüsselkompetenzen für Nachhaltigen Konsum*. Das daraus resultierende Themenfeld erwies sich als derart umfangreich, dass bei der Festlegung der auszuformulierenden Ziele die nötige Präzision nicht im vollen Umfang realisiert werden konnte. Daher stellen die formulierten Ziele nur eine Auswahl mit zwangsläufig fehlender Präzision dar (Anhang VIII). Daraus ergibt sich wiederum, dass der vorgeschlagene Ablaufplan einer umfassenden Weiterentwicklung bedarf (siehe Anhang IX).

7.1.2 Vorbereitung, Durchführung und Auswertung der Interviews

Auswahl und Akquise der Experten

BLÖBAUM et al. benennen forschungspraktische Vorzüge von Experteninterviews: U. a. sei „[d]er Zugang zum Feld [...] vergleichsweise unproblematisch, da relevante Experten gut identifizierbar und kooperationsbereit [seien]“ (BLÖBAUM et al. 2016, S. 176). Die farblichen Hervorhebungen in Anhang II zeigen, dass die zur Kontaktaufnahme mit den Experten angefertigten Anfragen den Ansprüchen genügen, die in der Forschungsliteratur an derartige Schreiben formuliert werden (siehe Anhang). So sollen sie den potenziellen Interviewpartnern einen ersten Einblick in das Forschungsthema ermöglichen und sie in Bezug auf Hintergrund sowie Rahmenbedingungen des Interviews informieren (BLÖBAUM et al. 2016, S. 186.). Trotz problemloser Identifikation potenzieller Gesprächspartner und der Formulierung eines Anschreibens unter Berücksichtigung der Hinweise in der Forschungsliteratur stellte sich die tatsächliche Akquise der Experten als nicht gänzlich problemlos heraus. Auch wenn bei BLÖBAUM et al. darauf hingewiesen wird, dass für Experten mit akademischem Hintergrund grundsätzlich eine höhere Motivation und Bereitschaft zur Teilnahme angenommen werden könne, gelang es im

betrachteten Fall lediglich zwei der insgesamt sechs kontaktierten Experten für ein Interview zu gewinnen (BLÖBAUM et al. 2016, S. 186). Zwei Experten gaben an, dass sie aktuell beruflich derart stark eingebunden seien, dass sie nicht über die zeitlichen Kapazitäten für die Teilnahme verfügten. Zwei weitere Experten reagierten bedauerlicherweise gar nicht auf die Anfrage. Hinsichtlich der Ursachen können in diesen Fällen lediglich Vermutungen angestellt werden.

Bzgl. der Anzahl der Befragungen weisen BLÖBAUM et al. darauf hin, dass diese von dem spezifischen Forschungsziel und damit von dem jeweiligen Erkenntnisinteresse abhängen (BLÖBAUM et al. 2016, S. 187). Sie führen dazu aus: „Wenn es um bloßes Fachwissen in Form von spezifischen Informationen geht oder wenn bestimmte Daten oder Fakten erhoben werden können, kann es sein, dass bereits ein Gespräch ausreicht.“ (dies.). Richtet sich das Forschungsinteresse hingegen auf sogenanntes Betriebs- oder Kontextwissen, sei es wichtig in Abhängigkeit von der konkreten Fragestellung mehrere Interviews zu führen (dies.). Dies konnte aufgrund der dargelegten Problematik im Zusammenhang mit der Experten-Akquise im vorliegenden Fall nicht realisiert werden. Insbesondere die Tatsache, dass daher kein Interview mit einem Experten für das Themenfeld Nachhaltige Ernährung geführt werden konnte, ist als problematisch anzusehen. So konnte keine auf Expertenaussagen beruhende, kritische Reflexion der Seminarkonzeption im Hinblick auf das genannte Themenfeld vorgenommen werden.

Leitfaden

Der Leitfaden gewährleistet eine Vergleichbarkeit der verschiedenen Gespräche (MEUSER, NAGEL 2005, S. 81). Aufgrund der z. T. für die beiden Experten jeweils individuell erstellten Teilbereiche des Leitfadens, ist die Vergleichbarkeit im vorliegenden Fall als begrenzt anzusehen. Trotzdem gab es in allen wesentlichen Kernaussagen weitgehende Übereinstimmungen. Der Pretest des Leitfadens bot die Möglichkeit Anpassungen vorzunehmen und die zu veranschlagende Dauer abzuschätzen. Dadurch, dass die Gesprächspartner in diesen Tests nicht über einen für die Seminarentwicklung relevanten fachlichen Hintergrund verfügten, gelang diese Abschätzung jedoch unzureichend. Allerdings boten sie dem Interviewer die Möglichkeit, sich hinreichend mit der eingesetzten Technik vertraut zu machen.

Durchführung

In der Forschungsliteratur zum Thema Leitfadeninterviews wird die persönliche Durchführung, face-to-face, als der „methodeninhärente Kommunikationsmodus“ dieser Methode benannt (LOOSEN 2016, S. 145). Alternativ könnten aber auch weitere Kanäle zur Durchführung genutzt werden (z. B. Telefon oder Internet), was in der Praxis teilweise unvermeidbar sei (LOOSEN 2016, S. 145 f.). Aufgrund der aktuellen Gegebenheiten der Covid-19 Pandemie war es nicht möglich die Interviews im Rahmen eines

persönlichen Treffens durchzuführen. In der einschlägigen Literatur wird zudem auf die Bedeutung der thematischen Kompetenz auf Seiten des Interviewers hingewiesen (z. B. bei BLÖBAUM et al. 2016, S. 185; PFADENHAUER 2005, S. 125). Die Kenntnis von grundlegenden Begrifflichkeiten und Zusammenhängen in den untersuchten Themenbereichen ist zum einen für eine adäquate Leitfadenskonstruktion unerlässlich und darüber hinaus von grundlegender Bedeutung für eine kompetente Durchführung des Interviews (BLÖBAUM et al. 2016, S. 185). Geeignete Quellen stellen in diesem Zusammenhang u. a. Lehrbücher und Fachpublikationen dar, aber auch Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen auf dem jeweiligen Fachgebiet stellen eine geeignete Maßnahme zur Wissensaneignung und -erweiterung dar (PFADENHAUER 2005, S. 126). In Kapitel 5.1 wird dargelegt, dass bereits im Vorfeld der Interviews in Vorbereitung auf die vorläufige Seminarkonzeption eine ausführliche Literatur- und Internetrecherche durchgeführt wurde. Zusätzlich zu dieser intensiven Auseinandersetzung mit den Kernthemen des Seminars hat bereits im Rahmen des Studiums eine fachliche Auseinandersetzung mit den Themen stattgefunden. Die Themen Nachhaltigkeit und Achtsamkeit waren außerdem Gegenstand von diversen Weiterbildungsangeboten. Gleiches gilt für das freiwillige Engagement in Gruppen, die in diesen Bereichen aktiv sind. In der Forschungsliteratur wird darauf hingewiesen, dass es nicht notwendig ist, dem im Vorfeld festgelegten Ablauf im Rahmen der Interviewsituation dogmatisch zu folgen (z. B. bei LOOSEN 2016, S. 144; HUG, POSCHESCHNIK 2015, S. 100). LOOSEN weist darauf hin, dass der Interviewende die Gesprächssituation allerdings dahingehend kontrollieren müsse, dass die bzgl. der Forschungsfrage relevanten thematischen Aspekte Gegenstand des Interviews sind (LOOSEN 2016, S. 145). Fraglich ist, inwieweit das in der Interviewsituation gelungen ist, da es immer wieder dazu gekommen ist, dass die interviewten Personen weiterschweifig auch nicht nachgefragte Punkte erörterten. Der hierdurch eingetretene Zeitverlust machte es zum Teil nicht möglich, zuvor vorgesehene Punkte abzufragen. Das machte die nachträgliche Transkription und Auswertung der geführten Interviews unnötig aufwendig. Dennoch ging es in den Gesprächen stets um relevante thematische Aspekte, weil die Experten, wie in der Literatur empfohlen, ihre „eigenen Relevanzen entwickeln und formulieren“ konnten, ohne ein „externes Relevanzsystem zu oktroyieren“ (PFADENHAUER 2005, S. 117).

Auswertung

Die händische wörtliche Transkription der Interviews war mit einem hohen Arbeitsaufwand, insbesondere hinsichtlich der dafür aufgebrauchten Zeit, verbunden. Für potenzielle weitere Forschungsprojekte, die ein ähnliches methodisches Vorgehen erfordern, erscheint es daher sinnvoll, die Interviews „grammatikalisch zu bereinigen, zu kürzen und lesbarer zu machen“ (BLÖBAUM et al. 2016, S. 188). Auch HUG und

POSCHESCHNIK weisen darauf hin, dass das Auswählen von relevanten Passagen im Zuge der Transkription einem ressourcenökonomischen Vorgehen entspricht (HUG, POSCHESCHNIK 2015, S. 135). Die wörtlichen Transkripte ermöglichen allerdings im vorliegenden Fall, dass begründet angenommen werden kann, dass die Experten im Rahmen der Interviews spontan antworteten. Diese Vermutung wird durch die Vielzahl der von den Experten im Zuge ihrer Darlegungen verwendeten Füllwörter gestützt. Damit erweist sich die Entscheidung, den Experten den Leitfaden nicht im Vorfeld der Durchführung zuzusenden als zielführend. Des Weiteren wird deutlich, dass das Einfügen einer Zeilennummerierung in den Transkripten sich als hilfreich erweist, wenn im Zuge der Auswertung auf eine bestimmte Textstelle hingewiesen werden soll (HUG, POSCHESCHNIK 2015, S. 135; siehe Anhang VI).

Die der Auswertung zugrunde liegenden Kategorien, konnten, wie in Kapitel 5.2 dargestellt, in Anlehnung an MEUSER und NAGEL größtenteils auf Basis des Leitfadens hergeleitet und vorformuliert werden. Teilweise erwiesen sie sich im Rahmen der Auswertung jedoch nicht mehr als sinnvoll, u. a. aufgrund des Umstandes, dass, wie bereits dargestellt, im Rahmen der Durchführung nicht alle im Vorfeld formulierten Leitfragen tatsächlich Gegenstand der Interviews waren. Im Zuge des Auswertungsprozesses war es daher notwendig, die Kategorien weiter zu entwickeln. Dieses Vorgehen wird auch in der Literatur vorgeschlagen und kann daher als legitim erachtet werden (MEUSER, NAGEL 2005, S. 82). In der Konsequenz führte es allerdings dazu, dass Kategorien zum Teil gänzlich eliminiert wurden.

Letztlich kann festgehalten werden, was auch bei BLÖBAUM et al. hervorgehoben wird: Der Einsatz von Experteninterviews birgt ein hohes Erkenntnispotenzial für den Forschenden (BLÖBAUM et al. 2016, S. 176). In Forschungsvorhaben wird die Methode häufig in Kombination mit anderen, meist quantitativen Erhebungsmethoden eingesetzt, wobei die Methoden sowohl aufeinander bezogen als auch sich gegenseitig ergänzend eingesetzt werden können (BLÖBAUM et al. 2016, S. 184). Für den vorliegenden Fall ist denkbar, dass sich ergänzend eine quantitative Erhebung als sinnvoll erweisen könnte. So könnte bspw. im Anschluss an eine erste Umsetzung des Seminars eine strukturierte oder teilstrukturierte schriftliche Befragung der Teilnehmenden erfolgen. Die Ergebnisse könnten wiederum die Basis für eine Weiterentwicklung des Konzepts sein.

7.2 Diskussion des Konzeptentwurfs

Rahmenbedingungen

Hinsichtlich der Rahmenbedingungen können die zeitlichen, personellen und räumlichen Gegebenheiten, die für eine potenzielle Durchführung des entworfenen Konzepts angenommen werden, diskutiert werden.

Durch das Angebot des Seminars im Rahmen der Blockwoche ist der zeitliche Rahmen vorgegeben. Vorgesehen ist daher eine Woche mit vier Seminartagen à 7,5 Stunden und ein Abschlusstag mit 4 Stunden. Nach Ansicht der befragten Experten kann eine fünftägige Kurseinheit zwar erste Impulse setzen, doch sehen beide das hauptsächliche Lernpotenzial in den Zeiten zwischen den Seminareinheiten gegeben. Insofern empfehlen beide eine acht- bis zwölfwöchige Dauer mit jeweiligen Kurseinheiten von 60 bis 150 Minuten. Durch eine Ausdehnung des zeitlichen Rahmens würde der Eigen-Lernanteil der Teilnehmenden erhöht. Das wirke sich positiv auf die dauerhafte Implementierung geänderter Verhaltensweisen in den Alltag der Seminarteilnehmenden aus.

Eine wesentliche Rahmenbedingung ist weiterhin die personelle Stärke und Kompetenz der Seminarleitung. Beide Experten sind sich einig, dass der wichtigste Faktor in der Ansprache der Teilnehmenden die persönliche Kompetenz der Leitenden ist. Die personellen Ressourcen sollten stets mit dem Ziel definiert werden, den Aufbau eines vertrauensvollen Verhältnisses zu den Teilnehmenden zu ermöglichen. Die Experten schließen die Leitung durch eine Person nicht aus, wenn diese Voraussetzung gegeben ist. Im vorliegend entwickelten Konzept lässt die Frage nach der Anzahl der Leitenden daher bewusst offen.

Auch konkrete Bestimmung der räumlichen Gegebenheiten zur Durchführung des Seminars kann offenbleiben, zumal beide Experten den Räumlichkeiten keine überragende Bedeutung beimessen. Denkbar ist sogar eine Durchführung in der Form eines Online-Seminars. Lediglich eine stärkere zeitliche Begrenzung und eine angemessene technische Ausstattung (bspw. im Hinblick auf die Wahl des verwendeten Kommunikationsprogramms) sind in diesem Fall unverzichtbare Voraussetzungen. Für den Fall einer stationären Durchführung des entwickelten Seminarkonzeptes an der Hochschule Osnabrück, könnte konkret der Waldhof oder das WABE-Zentrum in Betracht gezogen werden. Hierfür spricht die von einem der Experten zugebilligte positive Wirkung des direkten Bezuges zur Natur auf eine verstärkte Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit.

Die Experten weisen in den Interviews übereinstimmend darauf hin, dass eine der wesentlichen Voraussetzungen für die Wirksamkeit des Seminarkonzeptes ist, dass es sich an eine Zielgruppe wendet, die bzgl. ihres Vorwissens, ihrer Offenheit und ihres Engagements möglichst homogen ist. Homogene Gruppen machen eine intensivere Bearbeitung der Inhalte möglich. Die zielgruppengerechte Ansprache ist daher bei der Formulierung einer Ausschreibung im Falle einer geplanten Seminar Durchführung zu berücksichtigen. Grundsätzlich sieht einer der Experten in Studierenden eine Zielgruppe mit diesbezüglich hohem Potenzial. Die Zeit des Studiums sei eine „gute Phase [...] um Verhalten zu ändern [...], [da] all diese Dinge noch plastisch“ und die notwendigen

zeitlichen Ressourcen vorhanden seien, um Dinge auszuprobieren (Anhang VII, S. XXVI, T_A Z. 166 ff.)

Ziele und Ablauf

Eine der Konzeption zugrunde liegenden Theorien stellt die Theorie U dar. Wie im Zuge der Seminarbeschreibung in Kapitel 6 dargestellt, wurde in Anlehnung an diese Theorie für jeden Seminartag eine Kernaufgabe definiert. Eine explizite Auseinandersetzung mit der Theorie U sieht der Experte nicht als zweckmäßig an, allerdings spricht er sich für die Übernahme gewisser Instrumente aus. Methoden wie das Prototyping seien für das Entwerfen und Erproben neuer Gewohnheiten gut geeignet. Die Wahl der Methoden des Presencing Institutes, d. h. konkret die wiederholt geplanten schriftlichen und mündlichen Reflexionsübungen (Journaling und Dialogspaziergänge), die vorgesehene Exkursion (Sensing Journey) sowie das Entwerfen von Prototypen können damit als zielführend im Hinblick auf die angestrebte Initiierung einer Verhaltensänderung angesehen werden.

Die Experten weisen darauf hin, dass die Seminarleitung ihr Handeln an die Teilnehmenden anpassen müsse. Die konkrete Umsetzung und Ausgestaltung des geplanten Ablaufs sollten stets das Vorwissen, die persönliche Motivation sowie die persönlichen Einstellungen und individuellen Assoziationen der Teilnehmenden berücksichtigen. Der wiederholte Einsatz interaktiver und Feedback-gebender Methoden im vorliegenden Konzept, kann daher als zielführend angesehen werden. Negativen Vorstellungen bzw. Vorurteilen im Hinblick auf Achtsamkeitspraktiken könne einem der befragten Experten zufolge idealerweise durch eine neutrale Rahmung der angewendeten Praktiken begegnet werden. Dies wird im vorliegenden Konzept größtenteils berücksichtigt.

Durch die im Seminar vorgesehene direkte Verbindung und gemachten Erfahrung und deren unmittelbarer Reflexion gewinnen die Achtsamkeitspraktiken wie von den Experten empfohlen an persönlicher Tiefe. Die persönlichen Erlebnisse sollen nach Expertenansicht überdies positive Erfahrungen vermitteln und, wie es auch bei CONTENTO empfohlen wird, Hemmnisse und Barrieren abbauen. Dies wird, wie im Zuge der Beschreibung von Zielen und Ablauf dargelegt, bei der Methodenwahl berücksichtigt. Weiter erfüllen die gewählten Methoden, insbesondere die ausführliche Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens im Rahmen des Dialogspaziergangs und des anschließenden Journalings am Mittwoch die Auseinandersetzung der Studierenden mit ihren handlungsleitenden Werten und ihren Bedürfnissen. Dies ist auch nach Ansicht der Experten eine grundlegende Voraussetzung, um Konsumententscheidungen kritisch zu hinterfragen und kann durch Achtsamkeitspraktiken, die eine nicht-wertende Selbstbeobachtung üben, begleitet werden. Ein bedeutender Anteil der im Seminar eingesetzten Achtsamkeitspraktiken sind körperbezogene Übungen. Dadurch soll den ggf. im Bereich der

Achtsamkeit unerfahrenen Teilnehmenden der Einstieg erleichtert werden. Zudem wird den Empfehlungen der Experten folgend täglich eine Evaluation durchgeführt, um den Einbezug der Teilnehmenden in die Seminargestaltung zu erhöhen.

8 Endbetrachtung

Gegenstand der Betrachtung soll zunächst sein, inwieweit die Frage nach der Wirksamkeit eines Seminarkonzepts zur Änderung des Ernährungsverhaltens in Richtung einer nachhaltigen Ernährungsweise im Rahmen der vorliegenden Arbeit beantwortet werden konnte. In einem zweiten Schritt soll das Konzept in den Rahmen des gesellschaftlich notwendigen Wandels gestellt werden um damit sowohl den Beitrag, den es dazu leisten kann, als auch die Begrenzungen in dieser Hinsicht aufzuzeigen.

8.1 Fazit

Die Frage nach der Wirksamkeit eines Seminarkonzepts zur Änderung des Ernährungsverhaltens in Richtung einer nachhaltigen Ernährungsweise kann nur bedingt beantwortet werden. Die Wirksamkeit ist mit Blick auf die im Seminarkonzept selbst angelegten Limitierungen als begrenzt anzusehen. Eine der zentralen Begrenzungen der Wirksamkeit des Seminarkonzeptes im Hinblick auf eine langfristige Veränderung des Ernährungsverhaltens liegt in der diskutierten zeitlichen Konzeption begründet. Um die Wirksamkeit abschließend beurteilen zu können empfiehlt es sich im Nachgang eines derart gestalteten Seminars die Teilnehmenden wiederholt zu befragen. Daher kann die Seminarwoche wie hier konzipiert als Pilotprojekt verstanden werden, das einer umfassenden Überarbeitung und Weiterentwicklung bedarf.

8.2 Ausblick

Um abschließend ARENS-AZEVEDO zu zitieren: „Es ist wünschenswert, dass die Konsument*innen eine nachhaltige Ernährung für sich entdecken.“ (ARENS-AZEVEDO 2020, S. 9). Eine Reduktion des Konsums tierischer Lebensmittel sei unter Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte als besonders sinnvoll zu erachten. Angesichts existierender relevanter Unterschiede im Hinblick auf die spezifischen ökologischen Auswirkungen verschiedener Lebensmittel tierischen Ursprungs kritisiert ARENS-AZEVEDO allerdings auch, dass „Konsument*innen [bislang] nicht mit der Nachhaltigkeit bei der Lebensmittelauswahl konfrontiert [werden]“ (dies.). Daraus resultiert, dass Personen, die bewusst die mehrdimensionalen Nachhaltigkeitsaspekt im Zuge ihrer Ernährungsentscheidungen berücksichtigen wollen, sich notwendigerweise selbstständig und umfangreich informieren müssen. Hier kann das Seminar für Interessierte ein sinnvoller Einstieg in die Themen Nachhaltigkeit und Ernährung sowie in die bestehenden Interdependenzen sein. Weiter bietet das Seminar die Möglichkeit, die Teilnehmenden durch die

Aufklärung über wissenschaftlich zuverlässige Quellen dahingehend zu befähigen, dass sie sich selbstständig weiterführende Informationen zu dem Themenfeld einholen können.

Um die Grenzen des entwickelten Seminarkonzepts zu verdeutlichen, sei an dieser Stelle allerdings auch auf die Kritik der Gutachter des WBAE an der deutschen Ernährungspolitik hingewiesen: Die Verantwortung für eine nachhaltigere Ernährung werde in Deutschland aktuell zu sehr auf die Verbraucher übertragen (WBAE 2020, S. 701). Die in Kapitel 3.3 genannten, an die Politik gerichteten Strategieempfehlungen verdeutlichen die zentrale Forderung der Gutachter nach einer angemessenen Gestaltung der Ernährungsumgebungen (dies.). Es sei notwendig, dass die Politik Rahmenbedingungen schaffe, in denen den Konsumenten die Realisierung eines nachhaltigeren Essverhaltens erheblich erleichtert werde (dies.). In einer Pressemitteilung vom 21.08. zitiert die DGE ihre Vizepräsidentin und Ko-Leiterin des kürzlich veröffentlichten WBAE-Gutachtens RENNER (DGE 2020a). Sie betont: „Unser Ernährungsverhalten ist nicht nur das Ergebnis von bewussten und reflektierten Entscheidungen, viele davon treffen wir habituell und unbewusst im ‚Auto-Pilot‘ und sie werden wesentlich durch unsere Ernährungsumgebung geprägt“ (RENNER 2020 zitiert nach DGE 2020a). Diese Aussage legt nahe, dass das im Rahmen der vorliegenden Arbeit entwickelte Seminarkonzept durch die Integration der drei Themen Nachhaltigkeit, Ernährung und Achtsamkeit auf individueller Ebene durchaus ein hohes Potenzial im Hinblick auf eine nachhaltigere Ernährungsweise entwickeln kann. RENNERs Aussage verdeutlicht allerdings auch, dass ein notwendiger Wandel des Ernährungsverhaltens flächendeckend nur durch veränderte Rahmenbedingungen effektiv vorangetrieben werden kann.

9 Zusammenfassung

Die zentrale Frage dieser Arbeit ist, wie ein Seminar konzipiert sein muss, um Studierende dazu zu motivieren und zu befähigen, ihr Ernährungsverhalten kritisch zu reflektieren, Achtsamkeitspraktiken in ihren Alltag zu integrieren und ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig nachhaltig zu gestalten.

Vor dem Hintergrund der Meilensteine der öffentlichen Diskussion aus den letzten Jahrzehnten um die Implementierung einer nachhaltigen Politik zeichnet die vorliegende Arbeit die überragende Querschnittsbedeutung des Themas Ernährung für diesen Themenkomplex nach. Durch das Aufzeigen der ökologischen und sozialen Folgen der Ernährung macht die Arbeit den enormen Veränderungsdruck klar, der entsteht, wenn die ebenfalls aufgezeigten Ziele der international vereinbarten Abkommen gemäß der Zielvorgaben noch erreicht werden sollen. Die vielfältigen Verflechtungen, die die Produktion von Nahrungsmitteln mit anderen Bereichen bis hin zur globalen Armutsbekämpfung hat,

werden umfassend dargestellt. Aus dieser globalen Betrachtung leiten sich Großteile der nationalen deutschen Politik ab, die ergänzt durch Programme zur Vermeidung des Wegwerfens noch genießbarer Lebensmittel den Übergang zu einem bewussteren Umgang mit Ernährungsfragen bilden. Dies betrifft neben den offensichtlichen ökologischen Fragestellungen auch ernährungsbedingte Probleme im Gesundheitswesen.

Konkret zeigt die Gegenüberstellung der Ernährungsempfehlungen ausgewählter Konzepte (Vollwert-Ernährung nach KOERBER, Planetary Health Diet und den Ernährungsempfehlungen der DGE) mit aktuellen Daten zum Ernährungsverhalten in Deutschland auf, dass die Notwendigkeit eines Wandels in den Ernährungsgewohnheiten gegeben ist. Insbesondere gilt es eine vorrangig pflanzenbetonte Ernährungsweise zu fördern.

Selbst formulierte Aufgabe des zu entwickelnden Seminarkonzeptes ist daher, die Teilnehmenden zu einer Veränderung ihrer Ernährungsgewohnheiten zu befähigen. Vor dem Hintergrund der Annahme, dass weite Teile der deutschen Bevölkerung bereits über ein ausgeprägtes Umweltbewusstsein verfügen, wird dafür das Mittel der Achtsamkeit genutzt. Der Konzeptentwicklung vorangestellt ist daher die Darstellung dieses Themenfeldes. Ausgewählte Methoden und Konzepte der Achtsamkeitspraktik werden dabei im Bezug auf das Themenfeld Ernährung betrachtet. Außerdem werden die Potenziale hinsichtlich der Initiierung und Unterstützung einer Verhaltensänderung dargelegt. Über eine Förderung von Empathie, Mitgefühl und Gelassenheit sowie einer gesteigerten Fähigkeit zur Selbstreflexion können Konsumententscheidungen bewusst im Einklang mit persönlichen Werten getroffen werden. So können nachhaltige Verhaltensweisen indirekt gefördert werden.

Die Frage, welche Voraussetzungen für ein Seminar gegeben sein müssen, um einen solchen Veränderungsprozess dauerhaft zu implementieren, war Hintergrund der Planung, Durchführung und Auswertung qualitativer Experteninterviews. Zu beantworten war hier vor allem, ob sich aus den angebotenen Achtsamkeitspraktiken ein direkt kausaler Impuls zur Veränderung des Ernährungsverhaltens der Teilnehmenden entwickeln kann. Weiterhin spielte die Diskussion um die Dauer des Seminars eine Rolle. Zwar lehnten die Experten eine zielgerichtete Steuerung von Verhaltensweisen durch Achtsamkeitspraktiken als unbewiesen und sogar nicht wünschenswert ab. Dennoch bestätigten sie dem Einsatz von Achtsamkeitspraktiken im Seminar das Potenzial, zu einer Bewusstwerdung von Bedürfnissen, Motivationen und automatischen Assoziationen beitragen zu können. Das könne wiederum verhaltensändernde Impulse nach sich ziehen. Als Mittel dieser Achtsamkeitsstärkung wurde im Hinblick auf die Zielgruppe des Seminars benannt, dass Praktiken der Körperwahrnehmung für den Einstieg besonders geeignet seien. Darüber lasse sich sukzessiv die Selbstbeobachtung nach innen leiten, sodass der Fokus der Betrachtung auf mentale und emotionale innere Vorgänge

gerichtet werden kann. Das entwickelte Seminarkonzept greift die Empfehlungen der Experten auf. Sowohl was die Verwendung findenden Praktiken betrifft als auch in der Schwerpunktsetzung auf die Reflexion der durch sie ausgelösten Veränderung in kognitiver und emotionaler Hinsicht. Abschließend stellt die Arbeit die gefundenen Schwächen und Entwicklungspotenziale des Seminars dar. Vor allem die unzureichende Dauer der Durchführung ist hier zu nennen. Schließlich stellt die Arbeit das Seminar in den Zusammenhang der zu initiierenden Veränderungen auf gesellschaftspolitischer Ebene.

Quellenverzeichnis

ARENS-AZEVEDO, U. (2020): Nachhaltigkeit – der Beitrag der Ernährung. DGEWissen 3, 4 – 11.

BARTH, M.; FISCHER, D. (2012): Key competencies for sustainable consumption. http://pure.leuphana.de/ws/files/2404643/PERL_Conference_Proceedings_2012_2MB.pdf (Zugriff am 27.08.2020).

BFEÖ (BERATUNGSBÜRO FÜR ERNÄHRUNGSÖKOLOGIE) (Hrsg.) (2020): SDJ-PROJEKT Nachhaltige Ernährung. Unterstützung der UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) im Ernährungsbereich. https://www.nachhaltigeernaehrung.de/index.php?id=110&no_cache=1&type=98 (Zugriff am 23.07.2020).

BFR (BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG) (Hrsg.) (2020a): Diabetes mellitus. https://www.bfr.bund.de/de/diabetes_mellitus-54474.html (Zugriff am 18.07.2020).

BFR (BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG) (Hrsg.) (2020b): Adipositas. <https://www.bfr.bund.de/de/adipositas-54476.html> (Zugriff am 18.07.2020).

BFR (BUNDESINSTITUT FÜR RISIKOBEWERTUNG) (Hrsg.) (2020c): Herz-Kreislauf-Erkrankungen. https://www.bfr.bund.de/de/herz_kreislauf_erkrankungen-54478.html (Zugriff am 18.07.2020).

BLÖBAUM, B; NÖLLEKE, D.; SCHEU, A. M. (2016): Das Experteninterview in der Kommunikationswissenschaft. In: AVERBECK-LIETZ, S.; MEYEN, M. (Hrsg.): Handbuch nicht standardisierte Methoden in der Kommunikationswissenschaft. Wiesbaden: Springer, 175 – 190.

BMEL (BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT) (Hrsg.) (2020): Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2020. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2020.pdf?__blob=publicationFile&v=12 (Zugriff am 31.05.2020).

BMU (BUNDESMINISTERIUM FÜR UMWELT, NATURSCHUTZ UND NUKLEARE SICHERHEIT); BMJV (BUNDESMINISTERIUM DER JUSTIZ UND FÜR VERBRAUCHERSCHUTZ); BMEL (BUNDESMINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LANDWIRTSCHAFT) (Hrsg.) (2019): Nationales Programm für nachhaltigen Konsum. Gesellschaftlicher Wandel durch einen nachhaltigen Lebensstil. 3. Aufl., Bonn. https://nachhaltigerkonsum.info/sites/default/files/medien/dokumente/nachhaltiger_konsum_broschuere_bf.pdf (Zugriff am 30.07.2020).

BMU (BUNDESMINISTERIUM FÜR UMWELT, NATURSCHUTZ UND NUKLEARE SICHERHEIT) (Hrsg.) (2019): Umweltbewusstsein in Deutschland 2018. Ergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage. https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/1410/publikationen/ubs2018_-_m_3.3_basisdatenbroschuere_barrierefrei-02_cps_bf.pdf (Zugriff am 26.08.2020).

BMU (BUNDESMINISTERIUM FÜR UMWELT, NATURSCHUTZ UND NUKLEARE SICHERHEIT) (Hrsg.) (2020a): Hintergrund. UN-Konferenz für nachhaltige Entwicklung (Rio+20). <https://www.bmu.de/themen/europa-internationales-nachhaltigkeit-digitalisierung/int-umweltpolitik/rio-plus-20/hintergrund-rio-plus-20/> (Zugriff am 30.07.2020).

BMU (BUNDESMINISTERIUM FÜR UMWELT, NATURSCHUTZ UND NUKLEARE SICHERHEIT) (Hrsg.) (2020b): Die 2030-Agenda für Nachhaltige Entwicklung. <https://www.bmu.de/themen/europa-internationales-nachhaltigkeit-digitalisierung/nachhaltige-entwicklung/2030-agenda/> (Zugriff am 01.08.2020).

- BMU (BUNDERSMINISTERIUM FÜR UMWELT, NATURSCHUTZ UND NUKLEARE SICHERHEIT) (Hrsg.) (2020c): Bundes-Klimaschutzgesetz. <https://www.bmu.de/gesetz/bundes-klimaschutzgesetz/> (Zugriff am 25.08.2020).
- BOGNER, A.; MENZ, W. (2005): Das theoriegenerierende Experteninterview. Erkenntnisinteresse, Wissensformen, Interaktion. In: BOGNER, A.; LITTIG, B.; MENZ, W. (Hrsg.): Das Experteninterview. Theorie, Methode, Anwendung. 2. Aufl., Wiesbaden: Verlag für sozialwissenschaften, 33 – 70.
- CONTENTO, I. R. (2011): Nutrition Education. Linking Research, Theory, and Practice. 2. Aufl., Sudbury: Jones and Bartlett Publishers.
- DEUTSCHE UNESCO-KOMMISSION (Hrsg.) (2020): UNESCO-Weltaktionsprogramm. Bildung für nachhaltige Entwicklung. <https://www.bne-portal.de/de/einstieg/was-ist-bne> (Zugriff am 17.08.2020).
- DGE (DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG) (Hrsg.) (2018): DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung. 4. Aufl., Bonn.
- DGE (DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG) (Hrsg.) (2019): Vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der DGE ist auch ökologisch nachhaltig. DGE info 6, 82 – 87.
- DGE (DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG) (Hrsg.) (2020a): Gutachten zur „Nachhaltigen Ernährung“ veröffentlicht. Eine zentrale Empfehlung: Verbindliche DGE-Qualitätsstandards. <https://www.dge.de/presse/pm/gutachten-zur-nachhaltigeren-ernaehrung-veroeffentlicht/> (Zugriff am 24.08.2020).
- DGE (DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG) (Hrsg.) (2020b): Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/#> (Zugriff am 24.08.2020).
- DGE (DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG) (Hrsg.) (2020c): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/> (Zugriff am 24.08.2020).
- DIM (DEUTSCHES INSTITUT FÜR MARKETING) (Hrsg.) (2020): Greta-Effekt: Bedeutung und Stellenwert in Gesellschaft und Politik. <https://www.marketinginstitut.biz/blog/greta-effekt/> (Zugriff am 27.08.2020).
- EAT (Hrsg.) (2020): The EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health. <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/> (Zugriff am 23.06.2020).
- ENNENBACH, M. (2016): Achtsame Selbststeuerung. Grundlagen und Praxis der Achtsamkeit. Oberstdorf: Windpferd.
- FAO (FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS) (Hrsg.) (2018): Transforming Food and Agriculture to achieve the SDGs. <http://www.fao.org/3/CA1647EN/ca1647en.pdf> (Zugriff am 20.08.2020).
- FAO (FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS) (Hrsg.) (2020a): Sustainable Development Goals. Indicator 2.1.1 - Prevalence of undernourishment. <http://www.fao.org/sustainable-development-goals/indicators/211/en/> (Zugriff am 20.08.2020).
- FAO (FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS) (Hrsg.) (2020b): Sustainable Development Goals. Indicator 2.3.1 - Volume of production per labour unit by classes of farming / pastoral / forestry enterprise size. <http://www.fao.org/sustainable-development-goals/indicators/231/en/> (Zugriff am 20.08.2020).

- FISCHER, D. (2016): Relevante konsumpädagogische Formate für die Entwicklung eines konsumspezifischen Achtsamkeitstrainings im Projekt BiNKA: Ergebnisse einer Sichtung und Bewertung. https://www.researchgate.net/publication/305815672_Relevante_konsumpadagogische_Formate_fur_die_Entwicklung_eines_konsumspezifischen_Achtsamkeitstrainings_im_Projekt_BiNKA_Ergebnisse_einer_Sichtung_und_Bewertung (Zugriff am 23.06.2020).
- FISCHER, D.; STANSZUS, 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*. https://www.researchgate.net/publication/318126372_Mindfulness_and_Sustainable_Consumption_A_Systematic_Literature_Review_of_Research_Approaches_and_Findings (Zugriff am 24.08.2020).
- 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* 6, 1002 – 1021. https://www.researchgate.net/publication/335037515_How_mindfulness_training_cultivates_introspection_and_competence_development_for_sustainable_consumption/link/5db336ec299bf111d4c92b9e/download (Zugriff am 25.08.2020).
- GEIGER, S.; GROSSMAN, D. (2018): Mindfulness and Sustainability: Correlation or causation? *Current Opinion in Psychology*. https://www.researchgate.net/publication/328108907_Mindfulness_and_sustainability_Correlation_or_causation (Zugriff am 25.08.2020).
- GEIGER, S.; FISCHER, D.; GROSSMAN, D. (2019): Meditating for the Planet: Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Sustainable Consumption Behaviors. *Environment and Behavior*. https://www.researchgate.net/publication/336532290_Meditating_for_the_Planet_Effects_of_a_Mindfulness-Based_Intervention_on_Sustainable_Consumption_Behaviors (Zugriff am 25.08.2020).
- GLOBAL FOOTPRINT NETWORK (Hrsg.) (2020): How the date of Earth Overshoot Day 2020 was calculated. <https://www.overshootday.org/2020-calculation/> (Zugriff am 27.08.2020).
- GOLEMAN, D.; DAVIDSON, R. J. (2014): *Altered Traits. Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Penguin Random House.
- GROBER, U. (2013): *Die Entdeckung der Nachhaltigkeit. Kulturgeschichte eines Begriffs*. München: Verlag Antje Kunstmann.
- GRUNWALD, A.; KOPFMÜLLER, J. (2012): *Nachhaltigkeit*. 2. Aufl., Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- HANH, N. (2014): *Achtsamkeits-Survival-Kit. Fünf grundlegende Übungen*. München: O. W. Barth.
- HANH, N.; CHEUNG, L. (2016): *achtsam essen – achtsam leben. Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht*. München: O. W. Barth.
- HAUFF, V. (Hrsg.) (1987): *Unsere gemeinsame Zukunft. Der Brundtland-Bericht der Weltkommission für Umwelt und Entwicklung*. Grevén: Eggenkamp.
- HAYES, B. (2013): *Mathematische Modellierung. Computersimulationen und das Schicksal der Menschheit*. <https://www.spektrum.de/magazin/computersimulationen-und-das-schicksal-der-menschheit/1178949> (Zugriff am 29.07.2020).
- HUG, T.; POSCHESCHNIK, G. (2015): *Empirisch forschen*. 2. Aufl., Wien: Huter & Roth.

- IBISCH, P. L.; MOLITOR, H.; CONRAD, A.; WALK, A.; MIHOTOVIC, V.; GEYER, J. (2018): Der Mensch im globalen Ökosystem. Eine Einführung in die nachhaltige Entwicklung. München: Oekom.
- KABAT-ZINN, J. (2016): Achtsamkeit für Anfänger. 3. Aufl., Freiburg: Arbor Verlag.
- KABAT-ZINN, J. (2013): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: DROEMER Knauer.
- KESSLER, H.; WINKELHOFER G. (2004): Projektmanagement. Leitfaden zur Steuerung und Führung von Projekten. 4. Aufl., Berlin: Springer.
- KMK (KULTUSMINISTER KONFERENZ) (Hrsg.) (2020): Bildung für nachhaltige Entwicklung – Globale Entwicklung. <https://www.kmk.org/themen/allgemeinbildende-schulen/weitere-unterrichtsinhalte/bildung-fuer-nachhaltige-entwicklung.html> (Zugriff am 19.08.2020).
- KOERBER, K. VON; MÄNNLE, T.; LEITZMANN, C. (2012): Vollwert-Ernährung. Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. 11. Aufl., Stuttgart: Haug.
- KOERBER, K. VON (2014): Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – Ein Update. Ernährung im Fokus 09 – 10, 260 – 268.
- KROPP, A. (2019): Grundlagen der Nachhaltigen Entwicklung. Handlungsmöglichkeiten und Strategien zur Umsetzung. Wiesbaden: Springer.
- LAIRO, D. (2012): Biodiversity and sustainable nutrition with a food-based approach. In: FAO (FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS) (Hrsg.) (2012): Sustainable Diets and biodiversity. Directions and solutions for policy, research and action. Rom, 30 – 35. <http://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf> (Zugriff am 24.08.2020).
- LOOSEN, W. (2016): Das Leitfadeninterview – eine unterschätzte Methode. In: AVERBECK-LIETZ, S.; MEYEN, M. (Hrsg.): Handbuch nicht standardisierte Methoden in der Kommunikationswissenschaft. Wiesbaden: Springer, 139 – 155.
- MEADOWS, D. (1990): Die Grenzen des Wachstums. Bericht des Club of Rome zur Lage der Menschheit. 15. Aufl., Stuttgart: DVA (Deutsche Verlags-Anstalt).
- MEADOWS, D.; RANDERS, J.; MEADOWS, D. (2012): Grenzen des Wachstums. Das 30-Jahre-Update. Signal zum Kurswechsel. Stuttgart: Hirzel.
- MENSINK, G. B. M.; LAGE BARBOSA, C.; BRETTSCHEIDER, A.-K. (2016): Verbreitung der vegetarischen Ernährungsweise in Deutschland. Journal of Health Monitoring 1(2): 2–15.
- MEUSER, M.; NAGEL, U. (2005): ExpertInneninterviews – vielfach erprobt, wenig bedacht. Ein Beitrag zur qualitativen Methodendiskussion. In: BOGNER, A.; LITTIG, B.; MENZ, W. (Hrsg.): Das Experteninterview. Theorie, Methode, Anwendung. 2. Aufl., Wiesbaden: Verlag für sozialwissenschaften, 71 – 93.
- MICHALAK, J.; MEIBERT, P.; HEIDENREICH, T. (2018): Achtsamkeit üben. Hilfe bei Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln. Göttingen: Hogrefe.
- MRI (MAX RUBNER-INSTITUT) (Hrsg.) (2008a): Ergebnisbericht Teil 2. Nationale Verzehrstudie II. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen. https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/NVSII_Abschlussbericht_Teil_2.pdf (Zugriff am 18.07.2020).

- MRI (MAX RUBNER-INSTITUT) (Hrsg.) (2008b): Ergebnisbericht Teil 1. Nationale Verzehrstudie II. Die bundesweite Befragung zur Ernährung von Jugendlichen und Erwachsenen.
https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/NVS_II_Abschlussbericht_Teil_1_mit_Ergaenzungsbericht.pdf (Zugriff am 18.07.2020).
- MRI (MAX RUBNER-INSTITUT) (Hrsg.) (2013): Nationale Verzehrstudie II. Lebensmittelverzehr und Nährstoffzufuhr auf Basis von 24h-Recalls.
https://www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/Institute/EV/Lebensmittelverzehr_N%C3%A4hrstoffzufuhr_24h-recalls-neu.pdf (Zugriff am 18.07.2020).
- MRI (MAX RUBNER-INSTITUT) (Hrsg.) (2020a): Die nationale Verzehrstudie II.
<https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/nvsii/> (Zugriff am 23.08.2020).
- MRI (MAX RUBNER-INSTITUT) (Hrsg.) (2020b): Längsschnittstudie NEMONIT
<https://www.mri.bund.de/de/institute/ernaehrungsverhalten/forschungsprojekte/nemonit/> (Zugriff am 18.07.2020).
- PFADENHAUER, M. (2005): Auf gleicher Augenhöhe reden. Das Experteninterview – ein Gespräch zwischen Experte und Quasi-Experte. In: BOGNER, A.; LITTIG, B.; MENZ, W. (Hrsg.): Das Experteninterview. Theorie, Methode, Anwendung. 2. Aufl., Wiesbaden: Verlag für sozialwissenschaften, 113 – 130.
- PFÄFF-RÜDIGER, S. (2016): Qualitative Online-Befragungen in der Kommunikationswissenschaft. In: AVERBECK-LIETZ, S.; MEYEN, M. (Hrsg.): Handbuch nicht standardisierte Methoden in der Kommunikationswissenschaft. Wiesbaden: Springer, 191 – 207.
- PRESSE- UND INFORMATIONSSAMT DER BUNDESREGIERUNG (Hrsg.) (2018): Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie. Aktualisierung 2018. Frankfurt am Main: Druck- und Verlagshaus Zarbock.
- PRESSE- UND INFORMATIONSSAMT DER BUNDESREGIERUNG (Hrsg.) (2020a): Die deutsche Nachhaltigkeitsstrategie. <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik/eine-strategie-begleitet-uns/die-deutsche-nachhaltigkeitsstrategie> (Zugriff am 17.08.2020).
- PRESSE- UND INFORMATIONSSAMT DER BUNDESREGIERUNG (Hrsg.) (2020b): Bundesregierung aktualisiert Nachhaltigkeitsstrategie.
<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik/nachhaltigkeitsstrategie-1124112> (Zugriff am 17.08.2020).
- PUFÉ, I. (2017): Nachhaltigkeit. 3. Aufl., Konstanz, München: UVK.
- RICARD, M. (2012): Achtsamkeit – ein Zustand vollkommener Einfachheit. In: ZIMMERMANN, M.; SPITZ, C.; SCHMIDT, S. (Hrsg.): Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft. Bern: Verlag Hans Huber, 49 – 55.
- RKI (ROBERT KOCH-INSTITUT) (Hrsg.) (2016): Gesundheit in Deutschland – die wichtigsten Entwicklungen. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis.
https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsGiD/2015/kurzfassung_gesundheit_in_deutschland.pdf?__blob=publicationFile (Zugriff am 18.07.2020).
- RNE (RAT FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG) (Hrsg.) (2020): Nachhaltiger Konsum. <https://www.nachhaltigkeitsrat.de/nachhaltige-entwicklung/nachhaltiger-konsum/> (Zugriff am 26.08.2020).

ROCKSTRÖM, J.; STEFFEN, W.; NOONE, K.; PERSSON, Å.; STUART, F.; LAMBIN, E.; LENTON, T. M.; SCHEFFER, M. FOLKE, C.; SCHELLNHUBER, H. J.; NYKVIST, B.; WIT, C. DE; HUGHES, T.; LEEUW, S. VAN DER; RODHE, H.; SÖRLIN, S.; SNYDER, P. K.; CONSTANZA, R.; SVEDIN, U.; FALKENMARK, M.; KARLBERG, L.; CORELL, R. W.; FABRY, V. J.; Hansen, J.; WALKER, B.; LIVERMAN, D.; RICHARDSON, K.; CRUTZEN, P.; FOLEY, J. (2009): Planetary Boundaries: Exploring the safe Operating Space for Humanity. *Ecology and Society* 2.

<https://www.ecologyandsociety.org/vol14/iss2/art32/> (Zugriff am 28.07.2020).

RUB (RUHR UNIVERSITÄT BOCHUM) (Hrsg.) (2020): Lehr- und Lernziele.

<https://dbs-lin.ruhr-uni-bochum.de/lehreladen/planung-durchfuehrung-kompetenzorientierter-lehre/lehr-und-lernziele/typen-und-stufen/> (Zugriff am 25.08.2020).

SACHS, J.; SCHMIDT-TRAUB, G.; KROLL, C.; LAFORTUNE, G.; FULLER, G. (2019): Sustainable Development Report 2019. New York: Bertelsmann stiftung and Sustainable Development Solutions Network (SDSN). https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/Sustainable_Development_Report_2019_complete.pdf (Zugriff am 25.08.2020).

SCHAETZEN, S. DE (2020): Bio ist Teil der Lösung. In: NATURE & MORE (Hrsg.) (2020): Ökologische Landwirtschaft und die UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung. 2. Aufl., o. O., 5 - 49.

https://www.natureandmore.com/sites/www.natureandmore.com/files/documenten/sdg_report_2.0_duits_email.pdf (Zugriff am 23.07.2020).

SCHARMER, C. O. (2015): Theorie U - Von der Zukunft her führen. Presencing als soziale Technik. 4. Aufl., Heidelberg: Carl-Auer.

SCHMIDT, T.; BAUMGARDT, S.; BLUMETHAL, A.; BURDICK, B.; CLAUPEIN, E.; DIRKSMEYER, W.; HAFNER, G.; KLOCKGETHER, K.; KOCH, F.; LEVERENZ, D.; LÖRCHNER, M.; LUDWIG-OHM, S.; NIEPAGENKEMPER, L.; OWUSU-SEKYERE, K.; WASKOW, F. (2019): Wege zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen - Pathways to reduce food waste (REFOWAS): Maßnahmen, Bewertungsrahmen und Analysewerkzeuge sowie zukunftsfähige Ansätze für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln unter Einbindung sozio-ökologischer Innovationen. In: THÜNEN-INSTITUT (JOAHH HEINRICH VON THÜNEN-INSTITUT) (Hrsg.) (2019): Thünen Report 73. Braunschweig, 1 – 290. https://www.thuenen.de/media/publikationen/thuenen-report/Thuenen-Report_73_Vol1.pdf (Zugriff am 20.08.2020).

SCHRADER, U.; STANSZUS, L. S. (2020): BiNKA – Bildung für nachhaltigen Konsum durch Achtsamkeitstraining. <http://achtsamkeit-und-konsum.de/de/das-projekt/> (Zugriff am 26.08.2020).

SIEGEL, D. J. (2014): Das achtsame Gehirn. 4. Aufl., New York: Arbor Verlag.

STANSZUS, L. S.; FISCHER, D.; BÖHME, T.; FRANK, P.; FRITSCHKE, J.; GEIGER, S.; HARFENSTELLER, S.; GROSSMAN, P.; SCHRADER, U. (2017): Education for Sustainable Consumption through Mindfulness Training: Development of a Consumption-Specific Intervention. *Journal of Teacher Education for Sustainability* 1, 5 – 21.

STANSZUS, L. S.; FRANK, P.; GEIGER, S. M. (2019): Healthy eating and sustainable nutrition through mindfulness? Mixed method results of a controlled intervention study. *Appetite*

141. https://www.researchgate.net/publication/333885184_Healthy_eating_and_sustainable_nutrition_through_mindfulness_Mixed_method_results_of_a_controlled_intervention_study#read (Zugriff am 24.08.2020).

THÜNEN-INSTITUT (JOHANN HEINRICH VON THÜNEN-INSTITUT BUNDESFORSCHUNGSINSTITUT FÜR LÄNDLICHE RÄUME, WALD UND FISCHEREI) (Hrsg.) (2020): Weniger ist mehr: Lebensmittelverluste und Abfälle reduzieren. <https://www.thuenen.de/de/thema/weltshyernaehrung-und-globale-ressourcen/weniger-ist-mehr-lebensmittelverluste-und-abfaelle-reduzieren/> (Zugriff am 20.08.2020).

UBA (UMWELTBUNDESAMT) (Hrsg.) (2016): Entwicklung von Instrumenten zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen. https://www.umweltbundesamt.de/sites/default/files/medien/377/publikationen/2016-12-14_vermeidung-lebens_mittelabfalle_dt_lang_fin.pdf (Zugriff am 21.08.2020).

UBA (UMWELTBUNDESAMT) (Hrsg.) (2020): Earth Overshoot Day 2020: Ressourcenbudget verbraucht. <https://www.umweltbundesamt.de/themen/earth-overshoot-day-2020-ressourcenbudget> (Zugriff am 27.08.2020).

UN (UNITED NATIONS) (Hrsg.) (2015): The Millennium Development Goals Report 2015. New York.

UN (UNITED NATIONS) (Hrsg.) (2019): World Population Prospects 2019. [https://population.un.org/wpp/Download/Files/1_Indicators%20\(Standard\)/EXCEL_FILE_S/1_Population/WPP2019_POP_F01_1_TOTAL_POPULATION_BOTH_SEXES.xlsx](https://population.un.org/wpp/Download/Files/1_Indicators%20(Standard)/EXCEL_FILE_S/1_Population/WPP2019_POP_F01_1_TOTAL_POPULATION_BOTH_SEXES.xlsx) (Zugriff am 20.08.2020).

UN (UNITED NATIONS) (Hrsg.) (2020a): The 17 Goals. History. <https://sdgs.un.org/goals> (Zugriff am 30.07.2020).

UN (UNITED NATIONS) (Hrsg.) (2020b): Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. <https://sdgs.un.org/2030agenda> (Zugriff am 29.07.2020).

UNSD (UNITED NATIONS DIVISION FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT) (Hrsg.) (2020): United Nations Conference on Environment & Development. Rio de Janeiro, Brazil, 3 – 14 June 1992. Agenda 21. <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/Agenda21.pdf> (Zugriff am 30.07.2020).

VEREINTE NATIONEN GENERALVERSAMMLUNG (Hrsg.) (2015): Resolution der Generalversammlung, verabschiedet am 1. September 2015. Entwurf des Ergebnisdokuments des Gipfeltreffens der Vereinten Nationen zur Verabschiedung der Post-2015-Entwicklungsagenda. <https://www.un.org/depts/german/gv-69/band3/ar69315.pdf> (Zugriff am 18.08.2020).

WASSERMANN, S. (2015): Das qualitative Experteninterview. In: NIEDERBERGER, M.; WASSERMANN, S. (Hrsg.): Methoden der Experten- und Stakeholdereinbindung in der sozialwissenschaftlichen Forschung. Wiesbaden: Springer. 51 – 67.

WBAE (Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz) (Hrsg.) (2020): Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsumgebungen gestalten. https://www.bmel.de/DE/Ministerium/Organisation/Beiraete/_Texte/AgrVeroeffentlichungen.html (Zugriff am 24.08.2020).

WILLETT, W.; ROCKSTRÖM, LOKEN, B.; SPRINGMANN, M.; LANG, T.; VERMEULEN, S.; GARNETT, T.; TILMAN, D.; DECLERCK, F.; WOOD, A.; JONELL, M.; CLARK, M.; GORDON, L. J.; FANZO, J.; HAWKES, C.; ZURAYK, R.; RIVERA, J. A.; DE VRIES, W.; SIBANDA, L. M.; AFSHIN, A.; CHAUDHARY, A.; HERRERO, M.; AGUSTINA, R.; BRANCA, F.; LARTEY, A.; FAN, S.; CRONA, B.; FOX, E.; BIGNET, V.; TROELL, M.; LINDAHL, T.; SINGH, S.; CORNELL, S. E.; REDDY, K. S.; NARAIN, S.; NISHTAR, S.; MURRAY, C. J. L. (2019): Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet

Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet* 393, 447 – 492.

Anhang

Anhang I: Konzeptionelle Vorüberlegungen	I
Anhang II: Musteranschreiben Experten-anfrage.....	III
Anhang III: Vorlage Aufklärungsschreiben.....	V
Anhang IV: Vorlage Einwilligungsschreiben	VIII
Anhang V: Interviewleitfaden.....	X
Anhang VI: Auszüge Transkripte	XVIII
Anhang VII: Auswertung der Interviews.....	XXI
Anhang VIII: Zielhierarchie (Entwurf).....	XLIV
Anhang IX: Ablaufplan (Entwurf)	XLVII

Anhang I: Konzeptionelle Vorüberlegungen

Hintergrund²

Den Thematischen Hintergrund der Konzeptentwicklung stellt die im Zeitverlauf dringlicher werdende Notwendigkeit Nachhaltiger Entwicklung dar. Die Ausführungen im zweiten Kapitel verdeutlichen, dass das Themenfeld Ernährung ein erhebliches Potenzial aufweist, diese Entwicklung voranzutreiben. Weiter wird dargelegt, dass Bildungsangebote, nicht zuletzt im Bereich Ernährungsbildung, in diesem Kontext als sinnvoll erachtet werden. Die Annahme, dass die Notwendigkeit veränderter Konsummuster in weiten Teilen der deutschen Bevölkerung zwar bekannt ist, sich allerdings das tatsächliche Konsumverhalten nicht im Sinne des Nachhaltigkeitsleitbildes ausgestaltet (Stichwort: Intensions-Verhaltens-Lücke), stellt die Legitimation für die methodische Integration von Achtsamkeitspraktiken in den Bildungskontext dar. Den Ausgangspunkt der Konzeptentwicklung stellt die Idee dar, im Rahmen der Blockwoche der Hochschule Osnabrück ein Seminar anzubieten, das die Themenbereiche *Nachhaltige Ernährung* und *Achtsamkeit* zusammenführt. Als Bildungs- und Forschungseinrichtung trägt die Hochschule eine Verantwortung dahingehend, notwendige gesellschaftliche Entwicklungsprozesse voranzutreiben. Durch die Initiierung und Förderung vielfältiger Projekte, Initiativen und Veranstaltungen unter dem Motto „WIR in der Gesellschaft“ wird dieser Verantwortung Rechnung getragen. Lehrende haben bspw. konkret die Möglichkeit, im Rahmen der in jedem Semester stattfindenden fakultätsübergreifenden Blockwoche, zeitlich begrenzte Projekte und Veranstaltungen zu Themen anzubieten, die eine gesellschaftliche Relevanz besitzen. Laut aktuellem Newsletter der Hochschule (Stand/Version: Juni 2020)³ sollen die Projekte der für das kommende Wintersemester 2020/2021 geplanten Blockwoche in Bezug zu ausgewählten *Sustainable Development Goals (SDGs)* stehen. Die Veranstaltungen und Projekte sollen sich mit einem oder mehreren der folgenden Themenfeldern auseinandersetzen:

- Gesundheit und Wohlergehen (SDG 3)
- Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum (SDG 8)
- Nachhaltige Städte und Gemeinden (SDG 11)
- Nachhaltige/r Konsum und Produktion (SDG 12)

Unter diesem Gesichtspunkt stellt die Hochschule ein optimales Umfeld für ein Seminarangebot zu den Themen *Nachhaltige Ernährung* und *Achtsamkeit* dar.

² Die an dieser Stelle in stark verkürzter Form dargestellten Zusammenhänge, werden in den ersten vier Kapiteln der vorliegenden Arbeit ausführlich unter Angabe der verwendeten Literatur dargestellt. Daher wird an dieser Stelle weitestgehend auf die Angabe der Quellen verzichtet.

³ HOCHSCHULE OSNABRÜCK (Hrsg.) (2020): Informationen aus dem Präsidium – Juni 2020. <https://osca.hs-osnabrueck.de/Wikibereich/01%20Organe%20und%20Organisationseinheiten%20%20-%20B0/01%20Pr%C3%A4sidium/Aus%20dem%20Pr%C3%A4sidium.aspx> (Zugriff am 31.07.2020)

Rahmenbedingungen

Aus der gewünschten Einbettung des Seminarangebots in den Kontext der fakultätsübergreifenden Blockwoche ergeben sich folgende Rahmenbedingungen für die Durchführung⁴:

Zielgruppe:	Studierende verschiedener Fakultäten der Hochschule Osnabrück
Teilnehmerzahl:	15 bis 25 Personen
Zeitlicher Rahmen:	Montag – Donnerstag, 09.00 – 16.30 Uhr Freitag, 09.00 – 13.00 Uhr

Vision

Alle Studierenden der Hochschule Osnabrück integrieren Achtsamkeitspraktiken in ihren Alltag und kennen den Stellenwert von Ernährung im Kontext von nachhaltiger Entwicklung. Infolgedessen reflektieren sie kritisch ihren Lebensmittelkonsum und sind befähigt ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig nachhaltiger zu gestalten.

Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars

- Die Studierenden erfahren unterschiedliche Formen von Achtsamkeitspraktiken und erkennen den Nutzen einer regelmäßigen Praxis.
- Die TN reflektieren ihr Ernährungsverhalten kritisch.
- Die TN kennen die Bedeutung des Themenfeldes Ernährung im Kontext des Nachhaltigkeitsdiskurses.
- Die TN verfügen über umfassendes Wissen in Bezug auf nachhaltige Ernährungsweisen.

Ideen zur konkreten Ausgestaltung des Seminars

- Ausdifferenzierung der Ziele unter Berücksichtigung der *Schlüsselkompetenzen für nachhaltigen Konsum* nach BARTH und FISCHER
- Thematische Kerninhalte hauptsächlich auswählen aus: WILLET et al., KOERBER et al. und KABAT-ZINN
- Methodische Gestaltung unter Rückgriff auf bzw. besonderer Berücksichtigung von CONTENTO, HANH und CHEUNG, KABAT-ZINN, MICHALAK et al. und dem PRESENCING INSTITUTE
- Gestaltung des Gesamt-Ablaufs in Anlehnung an Theorie U nach SCHARMER

⁴ Konkrete Angaben, bspw. zur Teilnehmerzahl und dem zeitlichen Umfang, ergeben sich aus dem hochschuleigenen Formular „Anmeldung einer BLOCKWOCHE“ (abrufbar in der OSCA-Infothek)

Anhang II: Musteranschreiben Expertenfrage

[Betreffzeile]⁵ Anfrage für ein Experteninterview

Sehr geehrte Frau .../ Sehr geehrter Herr ...,

im Rahmen meiner **Bachelorarbeit im Fach Ökotrophologie**⁶ an der Hochschule Osnabrück beschäftige ich mich derzeit mit der Frage, wie **Ernährungsgewohnheiten mithilfe von Achtsamkeit nachhaltiger** gestaltet werden können. Betreut werde ich dabei von Gabriele Börries und Dorothee Straka.

[Der voranstehende Textbaustein wurde für zwei Anschreiben folgendermaßen personalisiert:]

[Variante 1:]

auf Empfehlung von ... wende mich an Sie, da ich mich derzeit im Rahmen meiner **Bachelorarbeit im Fach Ökotrophologie** an der Hochschule Osnabrück mit der Frage auseinandersetze, wie **Ernährungsgewohnheiten mithilfe von Achtsamkeit nachhaltiger** gestaltet werden können. Betreut werde ich dabei von Gabriele Börries und Dorothee Straka.

[Variante 2:]

Bei einem Online-Workshop zum Thema Klimagerechtigkeit, durchgeführt vom Kippunkt Kollektiv, gab mir ... Ihre Kontaktdaten. Ich wende mich nun an Sie, da ich mich derzeit im Rahmen meiner **Bachelorarbeit im Fach Ökotrophologie** an der Hochschule Osnabrück mit der Frage auseinandersetze, wie **Ernährungsgewohnheiten mithilfe von Achtsamkeit nachhaltiger** gestaltet werden können. Betreut werde ich dabei von Gabriele Börries und Dorothee Straka.

Das Ziel meiner Arbeit ist die **Entwicklung eines Seminarkonzepts für Studierende**. Ich stelle mir vor, dass **die Teilnehmenden Achtsamkeitspraktiken erfahren und lernen, diese in ihren Alltag zu integrieren**. Außerdem möchte ich den **Stellenwert der Ernährung im Kontext einer nachhaltigen Entwicklung** verdeutlichen. Vor diesem Hintergrund können die Studierenden ihren **Lebensmittelkonsum kritisch reflektieren** und werden befähigt, ihre **Ernährungsgewohnheiten langfristig nachhaltiger** zu **gestalten**.

Damit mein Konzept möglichst erfolgsversprechend im Hinblick auf die beabsichtigte **Verhaltensänderung der Teilnehmenden** sein wird, möchte ich neben der relevanten Forschungsliteratur zu den genannten Themenfeldern Interviews mit kompetenten Experten auf den Gebieten ... führen.

⁵ Alle in roter Schriftfarbe und in Klammern stehende Hinweise von der Autorin zur Erklärung nachträglich eingefügte Hinweise die in dem verwendeten Anschreiben nicht enthalten sind

⁶ Die grün hinterlegten Textpassagen informieren den Adressaten hinsichtlich des Forschungsthemas und in Bezug auf Hintergrund sowie Rahmenbedingungen des Interviews

Da Sie die Themenbereiche ... in Ihren Forschungsschwerpunkten vereinen, wäre es eine sehr wertvolle Unterstützung für mich, wenn Sie Ihre Expertise und Erfahrung auf diesen Gebieten im Rahmen eines etwa 30-minütigen Leitfadeninterviews mit mir teilen.

[Der voranstehende Textbaustein wurde in vier Anschreiben wie folgt angepasst:]

[Variante 1:]

Durch ... sind Sie mir als Experte in den Bereichen ... sowie auf den Fachgebieten ... bekannt. Es wäre daher eine sehr wertvolle Unterstützung für mich, wenn Sie Ihre Expertise und Erfahrung im Rahmen eines etwa 30-minütigen Leitfadeninterviews mit mir teilen.

[Variante 2:]

Es wäre daher eine sehr wertvolle Unterstützung für mich, wenn ein/e Mitarbeiter/in Ihres Instituts für ... ihre/seine Expertise und Erfahrung hinsichtlich des Themengebiets ... im Rahmen eines etwa 30-minütigen Leitfadeninterviews mit mir teilt.

[Variante 3:]

Es wäre daher eine sehr wertvolle Unterstützung für mich, wenn Sie Ihre Expertise und Erfahrung hinsichtlich des Themengebiets ... im Rahmen eines etwa 30-minütigen Leitfadeninterviews mit mir teilen.

Gerne würde ich das Gespräch mit Ihnen in den kommenden Wochen, spätestens bis zum 24.07. führen. Aus gegebenem Anlass möchte ich dazu nach Möglichkeit einen Online-Service für Webkonferenzen (z. B. Zoom) nutzen.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mich und meine Arbeit unterstützen. Zeitlich bin ich sehr flexibel, sodass ich für Terminvorschläge Ihrerseits offen bin.

Mit freundlichen Grüßen

Anna Wiemker

Anhang III: Vorlage Aufklärungsschreiben

Fakultät Agrarwissenschaften und Landschaftsarchitektur (AuL)
Studiengang Ökotrophologie
Hochschule Osnabrück

[Angaben zur forschenden Person]⁷

Name:

Kontaktadresse:

Telefon:

E-Mail:

Experteninterview im Rahmen einer Bachelorarbeit mit dem Thema „Mithilfe von Achtsamkeit Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger gestalten“

Liebe/r _____ [Name der/des jeweiligen Experten/Expertin],

Ich freue mich, dass Sie sich für die Seminarentwicklung im Rahmen meiner Bachelorarbeit interessieren und bereit sind, an dem Interview teilzunehmen. Dieses Schreiben dient dazu, Sie über das Ziel des Interviews sowie über das Vorgehen in dem Entwicklungsprojekt zu informieren. Bitte lesen Sie sich den Text aufmerksam durch. Wenn Sie noch Fragen haben, beantworten wir Ihnen diese gerne. Die Teilnahme an dem Interview ist freiwillig.

I. Information über das Interview

Das Interview findet im Rahmen einer Bachelorarbeit zum Thema *Mithilfe von Achtsamkeit Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger gestalten* statt. Das Ziel dieser Arbeit ist die Entwicklung eines Seminarkonzepts für Studierende. Dieses Seminar soll dazu dienen, dass die Teilnehmenden Achtsamkeitspraktiken erfahren und lernen, diese in ihren Alltag zu integrieren. Außerdem soll den Studierenden der Stellenwert der Ernährung im Kontext einer nachhaltigen Entwicklung deutlich werden. Vor diesem Hintergrund sollen sie ihren Lebensmittelkonsum kritisch reflektieren und befähigt werden, ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig nachhaltiger zu gestalten. Zentraler Gegenstand des Interviews ist daher die Frage, wie ein derartiges Seminarkonzept gestaltet werden kann, damit es möglichst erfolgsversprechend ist. Zur Beantwortung dieser Forschungsfrage wird eine teilstrukturierte, leitfadengestützte Befragung über den Online-Service für Webkonferenzen *Zoom* durchgeführt. Der geplante zeitliche Umfang beträgt ca. 30 bis 45 Minuten. Das Interview wird mithilfe des genannten Online-Services aufgezeichnet.

⁷ Alle Textteile in eckigen Klammern stellen lediglich Anmerkungen zur Erklärung dar und sind in den verwendeten Schreiben nicht enthalten.

II. Datenschutz

Allgemeine Informationen

(1) *Verantwortlicher gem. Art. 4 Abs. 7 EU-Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) ist:*

Hochschule Osnabrück
Der Präsident
Albrechtstraße 30
49076 Osnabrück
Telefon: +49 541 969-0
Fax: +49 541 969-2066
praesident@hs-osnabrueck.de

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter: datenschutz@hs-osnabrueck.de oder unter der Postadresse (siehe oben) mit dem Zusatz „Datenschutzbeauftragter“

(2) Sie haben gegenüber uns folgende Rechte hinsichtlich der Sie betreffenden personenbezogenen Daten das

- Recht auf Auskunft,
- Recht auf Berichtigung,
- Recht auf Löschung,
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung,
- Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung,
- Recht auf Datenübertragbarkeit,

sofern diese Rechte nicht durch Gesetze im Rahmen der Datenverarbeitung zu wissenschaftlichen Zwecken eingeschränkt sind. Sie haben zudem das Recht, sich bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten in unserem Unternehmen zu beschweren.

(3) Bei Anliegen, Fragen oder Beschwerden zur Datenverarbeitung und zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Anforderungen können Sie sich selbstverständlich auch jederzeit an die Studienleiterin / den Studienleiter wenden. Die Kontaktdaten finden Sie oben in diesem Schreiben.

(4) Die Studienleitung wird alle angemessenen Schritte unternehmen, um den Schutz Ihrer Daten gemäß Datenschutz-Grundverordnung (DS-GVO) und anderen Gesetzen zu gewährleisten. Die Daten sind gegen unbefugten Zugriff gesichert. Die personenbezogenen Daten werden anonymisiert, sobald dies nach dem Forschungszweck möglich ist, es sei denn berechnete Interessen der betroffenen Person stehen dem entgegen. Bis dahin werden die Merkmale gesondert gespeichert, mit denen Einzelangaben über persönliche oder sachliche Verhältnisse einer bestimmten oder bestimmbaren Person zugeordnet werden können. Sie werden mit den Einzelangaben nur zusammengeführt, soweit der Forschungszweck dies erfordert.

(5) Der Verantwortliche wird Ihre personenbezogenen Daten nur verarbeiten, wenn Sie in die Verarbeitung ausdrücklich eingewilligt haben.

(6) Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit, der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

Anhang IV: Vorlage Einwilligungsschreiben

Fakultät Agrarwissenschaften und Landschaftsarchitektur (AuL)
Studiengang Ökotrophologie
Hochschule Osnabrück

[Angaben zur forschenden Person]⁸

Name:

Kontaktadresse:

Telefon:

E-Mail:

**Einwilligung
in die Verarbeitung personenbezogener Daten
für die Befragung im Rahmen der Bachelorarbeit mit dem
Thema
„Mithilfe von Achtsamkeit Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger gestalten. Die Entwicklung eines Seminarkonzepts unter Berücksichtigung von Experteninterviews.“**

Anna Wiemker hat mir, _____ [Name Interviewpartner/in], am _____ [Datum der Zusendung des Schreibens] ein Aufklärungsschreiben zugesandt. Das Schreiben informierte mich ausführlich über Art, Umfang und Bedeutung des oben genannten Projektes. Verantwortlicher Träger des Projektes ist die Hochschule Osnabrück.

Das Projekt soll der Entwicklung eines Seminarkonzepts zur nachhaltigeren Gestaltung von Ernährungsgewohnheiten mithilfe von Achtsamkeitspraktiken dienen.

Mir ist erläutert worden, dass bei dieser Studie personenbezogene Daten verarbeitet werden sollen. Mir ist insbesondere bekannt, zu welchem Zweck, in welchem Umfang, auf welcher Rechtsgrundlage, wie lange meine Daten gespeichert werden und welche Rechte ich gegenüber der verantwortlichen Stelle hinsichtlich meiner personenbezogenen Daten habe. Ein entsprechendes Informationsschreiben habe ich erhalten.

Mir ist bekannt, dass die Teilnahme freiwillig ist und ich sie jederzeit ohne Angabe von Gründen und ohne persönlichen Nachteil schriftlich oder mündlich widerrufen kann. Meine Daten werden dann vollständig gelöscht. Hierüber erhalte ich eine Nachricht.

⁸ Alle Textteile in eckigen Klammern stellen lediglich Anmerkungen zur Erklärung dar und sind in den verwendeten Schreiben nicht enthalten.

Ich erkläre mich bereit, an der Befragung teilzunehmen und willige in die hiermit verbundene und mir bekannte Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten ein.

Das Informationsschreiben vom _____ [Datum der Zusendung des Schreibens]
und ein Exemplar dieser Einwilligungserklärung habe ich erhalten.

Ort, Datum

Unterschrift

Anhang V: Interviewleitfaden

Checkliste vor Interviewbeginn:⁹

- ✓ Unterzeichnetes Einwilligungsschreiben erhalten?
- ✓ Zoom-Link an den Experten gesendet?
- ✓ PC mit sicherer Stromquelle verbunden?
- ✓ Ausreichend freier Speicherplatz auf dem PC für die Aufzeichnung vorhanden?
- ✓ Internetverbindung ist stabil?
- ✓ Evtl. Störfaktoren (Handy, Zimmertür, Fenster) sind eliminiert?
- ✓ Mitbewohner informiert?
- ✓ Stift und Zettel bereitgelegt?
- ✓ Leitfaden liegt sortiert bereit?
- ✓ Handy für Aufnahmebereit?
- ✓ Ton und Bild funktioniert?
- ✓ Host-Name entspricht meinem vollständigen Namen?

⁹ Grau hinterlegte Textpassagen stellen Anmerkungen dar, die lediglich für den Interviewer relevant sind und sich nicht auf die Interviewinhalte beziehen

Gesprächseinstieg:

(für beide Interviews relevant)

- Den Experten begrüßen und meinen Dank für die Teilnahme am Interview aussprechen
- Rückversicherung bei dem Experten darüber einholen, dass ich gut zu hören und sichtbar bin → Ggf. technische Probleme lösen
- Mit Verweis auf das Einwilligungsschreiben darauf hinweisen, dass die Aufzeichnung gestartet wird → Aufzeichnung starten
- Wiederholt bedanken und grundlegende Hintergrundinfos mit Verweis auf das Informationsschreiben darlegen
 - BA im Fach Ökotrophologie, Thema: „Mithilfe von Achtsamkeit Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger gestalten“
 - Ziel der BA: Seminarkonzept für Studierende entwerfen
 - Ziele des Seminars:
 - Stellenwert der Ernährung im Kontext nachhaltiger Entwicklung verdeutlichen
 - Kritische Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens anregen
 - Motivation und Befähigung Achtsamkeitspraktiken in den Alltag zu integrieren
 - Befähigung Ernährungsgewohnheiten langfristig nachhaltiger zu gestalten
 - Ziel dieses Interviews: Einholen einer Expertise und Teilhabe an den Erfahrungen des Experten, um Seminar im Hinblick auf beabsichtigte Verhaltensänderung der Teilnehmenden optimal gestalten zu können
- Geplanten zeitlichen Umfang benennen: 30 bis 45 Minuten
- Klären, ob seitens des Experten noch Fragen bestehen

Einstiegsfragen:

Interviewpartner A	Interviewpartner B
XXX ¹⁰ , Sie sind XXX, XXX, XXX und haben bereits an Studien zum Thema Meditation mitgewirkt. Wie lange beschäftigen Sie sich bereits mit dem Thema Achtsamkeit? ¹¹	XXX, du bist XXX und XXX. Seit wann besitzen die Themen Nachhaltigkeit und Nachhaltiger Konsum für dich eine besondere Relevanz? <u>Mögliche Nachfrage:</u> Warum sind die Themen für dich persönlich relevant?
Inwieweit sind die Themen Nachhaltigkeit und Nachhaltiger Konsum in Ihrem Tätigkeitsbereich relevant?	
Gibt es zentrale Personen, Veröffentlichungen oder Institutionen die Sie/dich dahingehend beeinflusst haben sich/dich mit der Nachhaltigkeitsthematik auseinanderzusetzen?	
Sehen Sie im Hinblick auf nachhaltige Ernährung im Speziellen besondere Anknüpfungspunkte für Achtsamkeit?	Wo sehen Sie im Themenbereich nachhaltige Ernährung Anknüpfungspunkte für das Thema Achtsamkeit?

¹⁰Aus datenschutzrechtlichen Gründen wurde der Leitfaden nachträglich anonymisiert, sodass „XXX“ als Platzhalter für eine namentliche Ansprache des Experten oder im Gespräch genannte personenbezogene Daten, z. B. Beruf u. a. zu verstehen ist

¹¹ Hellgrün markiert die Fragen, die im Interview tatsächlich gestellt wurden.

Schlüsselfragen (1):

(für beide Interviews relevant)

- Welche Chancen identifizieren Sie/identifizierst du bei der Entwicklung eines Seminars im Hinblick auf die Zielgruppe der Studierenden verschiedener Fachrichtungen?
 - Sehen Sie/Siehst du auch Herausforderungen im Hinblick auf die Zielgruppe?
- Wodurch lässt sich Ihrer/deiner Meinung nach eine kritische Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens bei Studierenden verschiedener Fachrichtungen optimal anregen?
- Welche Rahmenbedingungen gilt es Ihrer/deiner Meinung nach für ein erfolgsversprechendes Seminar zu schaffen?
 - Welchen zeitlichen Umfang erachten Sie/erachtest du als angemessen bzw. notwendig?
 - Welche Dauer in Tagen würden Sie/würdest du insgesamt für notwendig erachten?
 - Welchen zeitlichen Umfang in Stunden sollte das Seminar täglich umfassen?
 - Welche Aspekte gilt es in personeller Hinsicht zu beachten?
 - Würden Sie eher ein, zwei oder mehr Personen als Leitende für sinnvoll erachten?
 - Warum?
 - Welche fachlichen und methodischen Kompetenzen sollte/n der/die Seminarleitende/n Ihrer/deiner Ansicht nach mitbringen?
 - Gibt es bestimmte soziale Kompetenzen, die der/die Seminarleitende/n aus Ihrer/deiner Sicht unbedingt mitbringen sollte?
 - Welche räumlichen Gegebenheiten sollten aus Ihrer/deiner Sicht erfüllt sein?
 - Halten Sie/Hältst du es in Anbetracht der aktuellen Situation (Stichwort Covid-19) für möglich, ein derartiges Seminar auch online durchzuführen?
 - Was muss in diesem Fall bedacht werden?

Schlüsselfragen (2):

Interviewpartner A	Interviewpartner B
<p>Inwieweit können Achtsamkeitspraktiken eine geplante Verhaltensänderung positiv unterstützen, befördern oder begleiten?</p> <p><u>Mögliche Nachfragen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Welche Achtsamkeitspraktiken erachten Sie im Hinblick auf eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten für besonders hilfreich?- Gibt es Praktiken, die Sie eher Studierenden empfehlen würden, die über wenig Vorwissen bzw. -erfahrung im Bereich Achtsamkeit verfügen?- Welche Praktiken würden Sie Studierenden empfehlen, die über Vorwissen bzw. -erfahrung im Bereich Achtsamkeit verfügen?	<p>Was sind deine Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierten Seminaren/Bildungsangeboten im Hinblick auf nachhaltige Ernährung?</p> <p><u>Mögliche Nachfrage:</u></p> <p>Wie lässt sich das aus deiner Sicht auf die Zielgruppe Studierende transferieren?</p>
<p>Wodurch lässt sich Ihrer Meinung nach die Motivation Achtsamkeitspraktiken in den Alltag zu integrieren, bei Studierenden am ehesten befördern?</p> <p><u>Mögliche Nachfragen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Wie kann die Integration von Achtsamkeitspraktiken aktiv unterstützt werden?- Wie kann die Integration von Achtsamkeitspraktiken in den Alltag Ihrer Ansicht nach sinnvoll evaluiert werden?- Wie sollte der zeitliche Abstand einer Evaluation im Nachgang des Seminars bemessen sein? – Ab wann kann eine dauerhafte Integration bzw. Achtsamkeitspraxis angenommen werden?	<p>Welche theoretischen Schwerpunkte sollten deiner Meinung im Rahmen eines einwöchigen Seminars zum Thema Achtsamkeit und nachhaltige Ernährung gesetzt werden?</p> <p><u>Mögliche Nachfragen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- In welchem Umfang sollten die Inhalte deiner Meinung behandelt werden?- Wie sollten die genannten Aspekte aus deiner Sicht methodisch aufbereitet und den Studierenden dargeboten werden?

Schlüsselfragen (3):

Interviewpartner	Interviewpartner B
<p>Otto Scharmer beschreibt in seiner Theorie U die Schritte, die im Rahmen einer Veränderung, bzw. im Angesicht einer Herausforderung hin zu einer Aktion zu vollziehen sind. <u>Diese benennen</u></p> <p>Ich gedenke das Seminar in Anlehnung an diese Theorie zu konzipieren.</p> <p>Inwieweit erachten Sie die Berücksichtigung der Theorie bei der Seminarkonzeption als sinnvoll?</p> <p><u>Mögliche Nachfragen:</u></p> <p>Sehen Sie potenzielle Chancen/Herausforderungen bei dem Vorgehen nach Theorie U im Rahmen eines einwöchigen Seminars?</p>	<p>Wo siehst du Anknüpfungspunkte für Studierende bei den Themen Achtsamkeit und Nachhaltige Ernährung?</p> <p><u>Mögliche Nachfragen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Inwieweit besteht für Studierende aus deiner Sicht eine Handlungsrelevanz in dem Themenfeld?- Welche Aspekte nachhaltiger Ernährung sind deiner Meinung nach besonders leicht/schwer in den Essalltag Studierender zu integrieren?- Gibt es Empfehlungen zur Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung die du als besonders wichtig erachtest?- Welche dieser Empfehlungen sind deiner Meinung nach von Studierenden, die sich zum ersten Mal mit dem Thema nachhaltige Ernährung beschäftigen besonders einfach zu realisieren?- Welche Empfehlungen würdest du eher Studierenden geben, die sich bereits mit dem Thema auseinandergesetzt haben?

Schlüsselfragen (4):

Interviewpartner A	Interviewpartner B
	<p>Wie lässt sich eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten hin zu einem nachhaltigeren Ernährungsstil deiner Meinung nach mittels Achtsamkeit wirksam initiieren?</p> <p><u>Mögliche Nachfragen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Wodurch lässt sich deiner Meinung nach die Motivation, Achtsamkeitspraktiken in den Alltag zu integrieren, bei Studierenden am ehesten befördern?- Wie kann die Integration von Achtsamkeitspraktiken aktiv unterstützt werden?- Wie kann die Integration von Achtsamkeitspraktiken in den Alltag deiner Ansicht nach sinnvoll evaluiert werden?- Wie sollte der zeitliche Abstand einer Evaluation im Nachgang des Seminars bemessen sein? – Ab wann kann eine dauerhafte Integration bzw. Achtsamkeitspraxis angenommen werden?

Rückblick:

(für beide Interviews relevant)

- Kurz das Gesagte zusammenfassen
- Bedanken und ausdrücken, welcher Aspekt besonders hilfreich und/oder spannend war

Ausblick:

(für beide Interviews relevant)

- Hinsichtlich des weiteren Vorgehens im Projekt informieren: Transkription und Auswertung, dann Analyse, Bewertung und Überarbeitung meines Entwurfs des Seminarkonzepts
- Fragen, ob Interesse an Zusenden der abgeschlossenen BA besteht
- Nochmal bedanken und verabschieden

Anhang VI: Auszüge Transkripte

Transkriptionsregeln:¹²

Kürzel/Zeichen	Bedeutung
I	Interviewer
A	Interviewpartner A
***	Füllwörter, z. B. „ähm“, „hhm“ u. a.
XXX	Personenbezogene Daten bzw. anonymisierte Angaben

Hinweise/Anmerkungen im Zuge der Auswertung:

Markierung	Verweis/Hinweis auf...
rot	...(kritisch) reflektieren
rosa	...relevante Zusatzinfos/Quellen
türkis	... denkbare Kategorie
hellgrün	Relevante Daten
[blau]	Kategorie
[grün]	Dimension/ Teilkategorie
[grau]	Anmerkungen/Notizen

¹² Die selbst gewählten Transkriptionsregeln, sowie die Hinweise/ Anmerkungen zum Vorgehen in Bezug auf die Auswertung wurden gleichermaßen für beide Transkripte erstellt

Angaben zum Interview A

Datum und Uhrzeit der Durchführung: 21.07.2020 um 16.00 Uhr

Dauer der Aufzeichnung: 44 Minuten und 18 Sekunden

56 I: Und inwieweit spielt das Thema Nachhaltigkeit oder nachhaltiger Konsum in *** Ihrem
57 Tätigkeitsbereich eine Rolle?

58

59 A: Konkret eigentlich nicht. Ich hab mich vor ein paar Jahren mal zusammen mit dem
60 IASS, dem Institute of Advanced Sustainability Studies in Potsdam mit dem Thema
61 beschäftigt, inwiefern das eigentlich so zusammen kommt weil die so eine AG haben, |
62 das heißt Mindset fort he antropocene also da gehts genau um die Frage wie können
63 unsere mentalen Faktoren Achtsamkeit, Mitgefühl dazu beitragen, dass wir uns
64 nachhaltiger verhalten.

65 Und ich sehe da schon Berührungspunkte aber bei meinen Kursen spielt das direkt keine
66 Rolle.

67

68 I: Und wo sehen Sie die Berührungspunkte? [spontane Nachfrage]

69

70 [Nexus Achtsamkeit → Nachhaltige Verhaltensweisen]

71 [Indirekter Zusammenhang: Reflexion → stärkere Werteorientierung]

72 A: *** ich glaube dass die Beschäftigung mit Achtsamkeit, Bewusstsein *** mit der Art
73 und Weise wie unsere Gefühle *** so wirken in uns, ***, uns automatisch dahin führen
74 zu sehen, wie sehr wir untrennbar mit unserer Umwelt verbunden sind und das eben
75 eine Handlung die aus Ärger, Wut, Raffgier usw. entsteht letztendlich sowohl für unsere
76 Umwelt als auch für uns selbst mm, ja eher unschöne Auswirkungen hat.

324 I: ***** um diesen Bereich Rahmenbedingungen noch komplett zu machen. Gibt es ***
325 räumliche Gegebenheiten, die Sie als besonders sinnvoll erachten oder ist das nicht so
326 relevant aus Ihrer Sicht?

327

328 [SeminarKonzeption – Rahmenbedingungen]

329 [Räumliche Gegebenheiten]

330 A: Also ich denke, das ist nicht so relevant. Also *** ***. Man kann das im Prinzip überall
331 machen. Wenn man in der Natur ist oder naturnah habe ich den Eindruck, dass es helfen
332 kann so mit den Themen um die es geht, sowohl persönliche Gesundheit als auch die
333 Gesundheit des Ökosystems mehr im Kontakt zu sein. Also. Es gibt ne gewisse
334 Präferenz, wenn man das draußen im Waldhof oder in der WABE oder so macht, das
335 hängt ein bisschen mehr das Gefühl da: Ok ja, hier merke ich worum es geht.

Angaben zum Interview B

Datum und Uhrzeit der Durchführung: 14.07.2020 um 11.00 Uhr

Dauer der Aufzeichnung: 1 Stunde, 3 Minuten und 27 Sekunden

306 I: Nen Jahr, okay. Also, ich... plane oder mein Konzept wird sich...also es soll ne
307 Blockwochen-Veranstaltung werden über fünf Tage. Ich kämpfe um den sechsten, weil
308 ich finde fünf schon sehr kurz...***...glaubst du, dass es überhaupt möglich ist, in dieser
309 Zeit...eine Veränderung bzw. eine Selbstreflektion anzustoßen?

310

311 **[Seminarkezeption – Methodisches Vorgehen]**

312 **[Verhaltensänderung initiieren]**

313 B: Also, ich denke, dass...***...ich sag mal, das erste, was mir einfällt, das ist ...dass
314 nen Seminar, Seminare in dieser Form nicht das Ziel haben sollten, Veränderungen
315 anzustoßen, sondern entweder kommen die oder die kommen nicht. So.
316 Und...***...das ist, glaube ich, auch eine ganz wichtige Sache, also. Hier komme ich
317 auch noch mal zu ner, zu der anderen Ebene auch.. wo ich sagen würde, Achtsamkeit
318 an sich ..als ne Praxis, die natürlich auch sehr breit ist, macht erstmal nichts. Ja,
319 sondern ich kann damit bestimmte Zugänge bieten, das kann ich, aber was dann damit
320 passiert, das steht irgendwie auf nem anderen Blatt. Und ich glaube, dass in so
321 Seminarkezeption und so weiter ganz wesentlich auch das Verhältnis ist, was du mit ..
322 oder die lehrende Person mit Studierenden oder Lehren--, Lernenden aufbaut.

576 **[Seminarkezeption – Methodisches Vorgehen]**

577 **[Evaluation]**

578 dann mach ich in meiner letzten Sitzung immer auch ne Feedback-Runde. Das ist ja
579 auch immer wichtig, das zu machen. Und dann .. ***... habe ich meistens...muss mal
580 überlegen, ob ich... ja, in den letzten Seminaren auf jeden Fall habe ich die immer so
581 nen Reflexionsbericht schreiben lassen. Das ist so n Teil der Prüfungsleistung, die sie
582 quasi mit als Abschluss von so ner Prüfungsleistung, die direkt .. also, einen Teil,
583 eigentlich, dieses Lernprozesses darstellt, ja, diesen gesamten Seminarblock mit zu
584 reflektieren. So. Ich habe bisher leider noch keine Evaluation machen können, wie
585 jetzt, also...z. B. alle Seminargruppen von vor einem Jahr oder nem halben Jahr noch
586 mal zu befragen. Das wäre sicherlich spannend. ***.. Was jetzt so n Fünf- Tage-
587 Seminar betrifft, ich würde immer, definitiv am Ende sowas machen. Ich kenn jetzt, ja
588 nicht genau das Format, wie gesagt, auch im Sinne von Ist es verpflichtend, ist es nicht
589 verpflichtend. Wer kommt da? Und so weiter. Denkbar ist natürlich auch, immer am
590 Ende eines Tages zu fragen, hey, wie ist es für euch? Braucht ihr noch was anderes?
591 Konntet ihr das nachvollziehen? Gibt es irgendwas, was ihr anders haben möchtet?
592 Und so weiter...Das ist sicherlich auch ne Möglichkeit, einfach die mitzunehmen.
593 Eventuell auch in die Ausgestaltung...*** der Inhalte. Und zu gucken, was brauchen
594 die, was fanden die besonders spannend? Und ansonsten ***... hängt jetzt auch ein

Anhang VII: Auswertung der Interviews

Legende

Zeichen	Zuordnung/Ebene/Information
•	Kategorie
○	Dimension/ Teilkategorie
-	Inhalt der Textpassage (wörtliches Zitat, Paraphrase)
➤	Fundort ¹³
➔	abgeleitete Hypothese

¹³ Angabe der Fundorte erfolgt durch Nennung des Transkripts und der Zeilenangabe, z. B. T_A Z. 5 verweist auf Transkript A, Zeile 5.

- **Nexus Achtsamkeit → Nachhaltige Verhaltensweisen**¹⁴

- **Indirekter Zusammenhang: Reflexion → stärkere Werteorientierung**

- B betont, dass ein wesentlicher Grundgedanke bzw. ein zentrales Kernelement der¹⁵ Achtsamkeit die Selbstreflexion ist. „also zu schauen, was eigentlich in dir passiert, inwiefern du selbst... also was du in dir selbst irgendwie beitragen kannst, wo in dir selbst irgendwie Ursachen für Leid liegen und dergleichen [...] also, inwiefern trägt mein Handeln dazu bei, nicht nachhaltige Muster, nicht nachhaltige Strukturen zu reproduzieren. Inwiefern [...] erkenne ich in mir gewissermaßen so die Ursachen für Nicht-Nachhaltigkeit.“ B berichtet davon, durch Selbstreflexion erkannt zu haben, inwieweit das eigene Handeln zu nicht nachhaltigen äußeren Gegebenheiten beigetragen habe. Im Zuge dessen sei es zudem möglich gewesen, Mechanismen zu identifizieren, z. B. Ausreden und Erklärungen, die das eigene Verhalten rechtfertigen. Dies ermögliche die Identifikation des handlungsleitenden Antriebs.

➤ T_B Z. 149 ff.

➔ **Achtsamkeit kann mittels des Kernelements der Selbstreflexion befördern, dass der eigene Anteil an nicht nachhaltigen äußeren Gegebenheiten erkannt und innere kognitive Vorgänge zur Rechtfertigung des eigenen nicht-nachhaltigen Verhaltens bewusst werden. So wird die Identifikation der, dem eigenen Handeln zugrundeliegenden Motivation möglich.**

- A zufolge schaffe die Beschäftigung mit Achtsamkeit ein Bewusstsein für die Art und Weise wie Gefühle in uns wirken. Das führe automatisch zu der Erkenntnis wie sehr wir untrennbar mit unserer Umwelt verbunden sind. Dies fördere wiederum die Reflexion bspw. von Handlungen, die aus negativen Gefühlen resultieren.

➤ T_A Z. 72 ff.

- „[...] das dieser Burger den ich gerade esse einfach ganz unmittelbar mit Tierleid verknüpft ist und vielleicht auch sogar mit Menschenleid - wenn wir uns die letzten Wochen uns so angucken - und [...], ja das sehr präsent zu haben [...] Dieses Gefühl von Verbundenheit des Lebens zu merken. Ich möchte eigentlich kein Leid erzeugen und so weiter.“

➤ T_A Z. 126 ff.

➔ **Achtsamkeit befördert das Gefühl der Verbundenheit mit der Umwelt. Dieses Gefühl begünstigt die kritische Reflexion des eigenen Handelns.**

¹⁴ Nachhaltige Verhaltensweisen schließen Verhaltensweisen im Kontext Ernährung ein, d. h. nachhaltiges Ernährungsverhalten bzw. nachhaltige Ernährungsgewohnheiten ein.

¹⁵ **Türkis** markierte wörtliche Zitate und Paraphrasen sowie die dazugehörigen Fundort-Belege beziehen sich auf **Interview B/ Transkript B**. Für **Interview A/ Transkript A** wurden die jeweils zugehörigen Passagen **gelb** hinterlegt.

- A benennt ein gesteigertes Gewahrsein im Hinblick auf das eigene Verhalten und innerer Vorgänge als mögliche Folge der Achtsamkeitspraxis. Die Achtsamkeitspraxis ermögliche, den Moment, in dem eine freie Entscheidung getroffen werden kann, bewusst wahrzunehmen. Diese bewusste Wahrnehmung der Wahlfreiheit ermögliche wiederum die Reflexion der persönlichen Werte: „[W]as ist mir jetzt eigentlich wichtig[?]“

➤ T_A Z. 116 ff.

- B berichtet davon, insbesondere durch das Praktizieren von Yoga ein besseres Gespür für den eigenen Körper, aber auch einen besseren Zugang zu den eigenen Gefühlen bekommen zu haben. B benennt die „Methode der Innenschau“ als einen Weg, der die „Sensibilisierung für nicht intellektuelle [...] Geschehnisse“ ermögliche, „[a]lso, wie reagiere ich emotional, wie reagiere ich körperlich und so weiter.“ Diese Methode der Introspektion „sich selbst zu erkunden“ biete die „Möglichkeit den eigenen Bezug zur Welt zu ändern.“

➤ T_B Z. 177 ff.

➔ **Achtsamkeitspraktiken fördern eine bewusste, geschärfte Wahrnehmung hinsichtlich innerer kognitiver und emotionaler Vorgänge (Introspektion, Selbstbeobachtung)**

- A verweist auf eine „Studie, die in Bezug auf körperliches Verhalten und Sport zeigt, dass die sogenannte Intention-Behavior Gap ein bisschen kleiner wird, bei Menschen die achtsam sind. [...] Und so was ähnliches können wir uns vielleicht auch in Bezug auf Ernährung vorstellen.“

➤ T_A Z. 109 ff.

➔ **Achtsamkeit kann indirekt dazu beitragen die Intention-Behaviour-Gap zu verringern.**

- **Nexus Achtsamkeit → Nachhaltige Verhaltensweisen**
- **Indirekter Zusammenhang: Körperwahrnehmung → Bedürfnisse erkennen**
- „[D]ie interozeptive Genauigkeit, das ist die Fähigkeit den eigenen Körper zu spüren, [wird] durch Meditation verbessert [...], [sodass] wir besser mit unserem Körper in Kontakt kommen, seine Signale klarer wahrnehmen“
- T_A Z. 72 ff. 96 ff.
- „Studien [...] [zeigen], dass interozeptives Gewahrsein, also eben genau diese Fähigkeit inneres Körpergeschehen wahrzunehmen, mit einem Ess-Stil zusammenhängt der als intuitives Essen bezeichnet wird.“
- T_A Z. 72 ff. 99 ff.
- „[...] es halt darum auf den Körper zu hören, zu schauen was brauche ich eigentlich gerade [...]“
- T_A Z. 72 ff. 103
- „[...] ich komme dadurch mit meinem Körper in Kontakt ich merke mehr was ich brauche [...]“
- T_A Z. 72 ff. 105 f.
- ➔ **Achtsamkeit verbessert das Körper-Gewahrsein bzw. die Fähigkeit zur Körperwahrnehmung. In der Folge werden die eigenen Bedürfnisse eher wahrgenommen und erkannt. Dies kann Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten haben.**

- **Seminarkonzeption – Zielgruppe**

- **Nexus Zielgruppe – Thema/ Inhalt**

- Ernährung erscheint A als thematischer Fokus zu spezifisch gewählt. A geht davon aus, dass das Seminar größere Effekte erzielt, mehr Synergien in den Effekten aufweist und ein größeres Publikum anspricht, wenn der thematische Fokus geweitet wird. A schlägt vor, ein Seminar zu konzipieren, das darauf abzielt, dass die Teilnehmenden ihren Lebenswandel unter Zuhilfenahme von Achtsamkeit generell reflektieren. Dabei gelte es die alltäglichen vielfältigen Konsumentscheidungen zu reflektieren, bspw. im Hinblick auf Ernährung und Medienkonsum und aufzuzeigen, inwieweit diese Entscheidungen z. B. das emotionale Erleben oder die Lebensentwicklung beeinflussen. Das Thema Ernährung ist dabei nur als ein Teilbereich anzusehen. A vermutet, dass ein Seminar, das spezifisch den Fokus auf den Bereich Ernährung legt, ein Publikum anspricht, das bereits über ein hohes Maß an Vorwissen in Bezug auf diese Thematik verfügt.

➤ T_A Z. 144 ff.

➔ **Das Vorwissen der angesprochenen Zielgruppe, hinsichtlich Heterogenität/Homogenität sowie des Ausmaßes, hängt im Wesentlichen von der gewählten Thematik des Seminars ab: Spezifität der Thematik befördert eine Homogenität der Zielgruppe hinsichtlich ihres persönlichen Interesses am Thema und ausgeprägterem Vorwissen**

- B betont, dass die Tiefe des Seminars im Hinblick auf die Anwendung von Achtsamkeitspraktiken maßgeblich von der Offenheit und den Hintergründen der Teilnehmenden abhängig sei. B weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass auch die Freiwilligkeit der Teilnahme, sowie das vorhandene Vorwissen ausschlaggebende Punkte darstellen.

➤ T_B Z. 389 ff.

➔ **Die Offenheit der Teilnehmenden, ihr Hintergrund, ihre Vorkenntnisse, ihre Offenheit für das Thema sowie die Tatsache, ob sie freiwillig teilnehmen oder zur Teilnahme verpflichtet sind, beeinflussen maßgeblich, inwieweit es möglich sein wird im Rahmen des Seminars in die Tiefe zu gehen.**

- **Seminarkonzeption – Zielgruppe**

- **Zielgruppenspezifische Chancen/ Herausforderungen**

- A erachtet die Zeit des Studiums als eine „gute Phase [...] um Verhalten zu ändern [...], [da] all diese Dinge noch plastisch sind“ und die notwendigen zeitlichen Ressourcen vorhanden seien, um Dinge auszuprobieren.

➤ T_A Z. 166 ff.

➔ **Studierende weisen als Zielgruppe ein hohes Potenzial im Hinblick auf das Ziel eine Verhaltensänderung bei den Teilnehmenden initiieren zu wollen, auf**

- B weist darauf hin, dass die Integration von Achtsamkeitspraktiken in einen Lernrahmen bei den Lernenden „zu Assoziationen führt, die eventuell negativ besetzt sind. Und die auch dazu führen, dass sie sich nicht drauf einlassen können.“ Daher sei die Rahmung der Thematik von besonderer Relevanz z. B. schlägt vor, die Methodik eher auf die Introspektion zu fokussieren. „Weil, wenn Leute an Meditation denken, dann denken sie häufig auch direkt an Entspannung z. B., oder dass sie irgendwas machen sollen, nicht denken oder irgendwelche merkwürdigen Assoziationen, die dabei entstehen“. Die reine Beobachtung auf körperlicher Ebene sei hingegen eine relativ neutrale Sache. Sie ermögliche zudem ggf. auftretende Schwierigkeiten (z. B. „Ich kann das nicht“ oder „Ich verstehe den Sinn nicht“) zu thematisieren, sodass die Ursachen ergründet werden könnten (z. B. Woher kommt denn das?“ usw.). Die Gedanken der Teilnehmenden im Hinblick auf die Erfahrungen im Rahmen der Übungen könnten besser aufgefangen werden. So böte die Introspektion den Teilnehmenden einen ersten Zugang zur Achtsamkeitspraxis. B meint, „die [Teilnehmenden] kommen dann da raus mit so nem Gefühl von *Ich kann das nicht wegschieben. [...] Da ist irgendwas dran. Ich weiß noch nicht genau was. Aber..*“

➤ T_B Z. 364 ff.

➔ **Um negativen Assoziationen, Vorstellungen oder Vorurteilen der Teilnehmenden hinsichtlich Achtsamkeitspraktiken adäquat zu begegnen ist die Rahmung der Methodik ausschlaggebend. Die Introspektion auf körperlicher Ebene ist aufgrund der Neutralität empfehlenswert und ermöglicht es, die evtl. auftretenden Schwierigkeiten zu thematisieren und gemeinsam mit den Betroffenen introspektiv zu ergründen.**

- B weist darauf hin, dass im Zusammenhang mit der Beschäftigung mit dem Thema Essen und Ernährung bei bestimmten Teilnehmenden spezifische Probleme entstehen könnten, z. B. „wenn Leute Essstörungen haben. Ich habe das auch in Seminaren erlebt, dass eine dann zu mir kam und mir danach von ihren Suizid- Gedanken erzählt hat“. Auch dem Vorliegen eines Traumas seitens eines Teilnehmenden sei zu beachten, dass bestimmte Probleme daraus entstehen könnten, auf die man nicht komplett eingestellt oder vorbereitet sein könne.

➤ T_B Z. 415 ff.

➔ Bei Vorliegen bestimmter Vorerfahrungen, Vorbelastungen bzw. Vorerkrankungen (z. B. Essstörung, Trauma) auf Seiten eines Teilnehmenden, ergeben sich spezifische Herausforderungen, auf die man sich im Vorfeld nicht gänzlich vorbereiten und einstellen kann.

- **Seminarkonzeption – Methodisches Vorgehen**

- **Verhaltensänderung initiieren**

- „[...] tiefere Zustände von Auflösen oder Erweiterung des eigenen Selbst zu erfahren, dann ist das glaube eine notwendige Konsequenz zu merken, dass ich eigentlich gar nicht getrennt bin von der Welt“

- T_A Z. 80 ff.

- ➔ **Achtsamkeit muss erfahren werden, damit sie ihr das Potenzial inne wohnt eine Veränderung zu bewirken. Eine reine Auseinandersetzung im Sinne der Betrachtung eines Ideals bzw. eine verstandesmäßige, oberflächliche Auseinandersetzung mit der Thematik ist nicht ausreichend.**

- A empfiehlt vor dem Hintergrund, dass eine Wirkung der Achtsamkeitspraxis erst nach einer gewissen Zeit spürbar werde, das Seminar zunächst einmal als Experiment zu sehen: „ein gutes Framing finde ich auch immer, das als Experiment erstmal zu sehen.“ Dieses Framing befördere Motivation.

- T_A Z. 387 ff.

- ➔ **Es fördert die Motivation, wenn das Seminar zunächst als Experiment zu framen.**

- A betont die Wichtigkeit, langfristige Konsequenzen eines veränderten Verhaltens „erfahrbar, spürbar zu machen, das einher geht mit sich fitter zu fühlen, lebendiger zu fühlen, mehr Energie zu haben, wacher zu sein, weniger krank zu werden usw. Also wirklich zu zeigen, hey, das ist auch keine Wahl die du triffst die jetzt irgendwie so genussfeindlich oder asketisch ist sondern eigentlich ist sie extrem genussfreundlich.“ Es sei sinnvoll in diesem Zusammenhang auf Gewöhnungs-/Adaptionseffekte bspw. im Hinblick auf Geschmacksempfindungen hinzuweisen sowie die Lebensmittel-Vielfalt und das breite Spektrum von Geschmackserfahrungen hervorzuheben.

- T_A Z. 190 ff.

- ➔ **Konkrete positive Erfahrungen und Erlebnisse bauen Hemmnissen/ Barrieren ab steigern dadurch die Motivation für eine Verhaltensänderung. Der persönliche Nutzen sollte den Teilnehmenden direkt erfahrbar gemacht werden um ihre Motivation zu steigern.**

- A verweist auch auf die ethische Dimension im Zusammenhang mit einem nachhaltigeren Ernährungsverhalten und betont, dass es in diesem Zusammenhang auch hilfreich sein könne, für eine tiefere Art von Glück und Zufriedenheit zu sensibilisieren. Diese sei durch eine „gewisse Kohärenz und Stimmigkeit in der eigenen Handlung mit den eigenen Werten zu empfinden“. A verweist auf Studien, „die [...] zeigen, dass Menschen, die in Übereinstimmung mit ihren Werten handeln auch zufriedener sind. [...] alles andere [...] erzeuge immer so ne [...] unterschwellige Dissonanz“. Konkret könne diese Sensibilisierung über Experimente erfolgen, die es den Teilnehmenden ermöglichen, diese Form von Glück und Zufriedenheit selbst zu erfahren. Z. B. für den Zeitraum von einer Woche die Ausgaben für Lebensmittel zu und die im Zusammenhang mit Konsumententscheidungen erlebten Gefühle zu protokollieren. Teil der Aufgabe könne dabei sein, z. B. einen festgelegten Anteil der Gesamtausgaben für ökologisch erzeugte Lebensmittel oder Fair-Trade-Ware auszugeben. Diese Übung ermögliche die bewusste Wahrnehmung und Reflexion von Gefühlen sowie handlungsleitenden Motiven im Kontext dieser Konsumententscheidungen. Innere Vorgänge des Abwägens, z. B. ein potenzieller ökonomischer Nachteil versus dem Individualinteresse im Sinne eines immateriellen Vorteils („dem reinen Gewissen“ bzw. Zufriedenheit) könnten Gegenstand der Reflexion sein. A betont, dass die Achtsamkeitspraxis dazu hilfreich sein kann.

➤ T_A Z. 216 ff.

➔ **Es empfiehlt sich, die Teilnehmenden im Rahmen von Experimenten/ Übungen/ Aufgaben zur Reflexion ihrer Werte und handlungsleitenden Motive sowie den mit Konsumententscheidungen in Verbindung stehenden Gefühlen anzuleiten. Achtsamkeitspraktiken können dabei unterstützend wirken.**

- Im Hinblick auf eine Verhaltensänderung der Teilnehmenden erachtet A es als sinnvoll den Aspekt zu betonen, dass eine Verhaltensänderung nicht nur persönliche Vorteile, sondern darüber hinaus auch Vorteile für mit sich bringe. Am Beispiel des Nahrungsmittelkaufs verweist A in diesem Zusammenhang bspw. auf tierisches und menschliches Leid und für das Beispiel gesunde Ernährung führt A an, dass damit auch der Aspekt verbunden sei, dass körperliche Gesundheit die Voraussetzung dafür sei, dass man für andere Menschen da sein könne. Dieser Aspekt spiele für die Motivation eine entscheidende Rolle.

➤ T_A Z. 393 ff.

➔ **Zur Steigerung der Motivation empfiehlt es sich den Aspekt zu betonen, dass nicht lediglich die jeweilige Person, sondern darüber hinaus auch ihre Umwelt von erheblich von einer Verhaltensänderung profitieren kann.**

- B glaubt, „dass Achtsamkeit per se [...] nicht unbedingt irgendetwas macht“. Bedeutend seien die Assoziationen, die mit dem Thema Achtsamkeit verknüpft seien, z. B. „diese klassischste, inzwischen etablierte Form von Achtsamkeit, also dieser MBSR [...]. Da steht das Wort ‚stress reduction‘ schon drin [...] und genauso, glaube ich, sehen das auch einige Leute. Das es eben eine Gelegenheit ist zu entspannen, runterzukommen.“ In Abhängigkeit von dieser Bedeutsamkeit der Vorstellungen, mit denen sich Menschen dem Thema Achtsamkeit nähern bzw. Achtsamkeitspraktiken nutzen, ergäben sich auch gewisse Risiken. B führt dazu aus: „[So ein] Risiko in Achtsamkeitspraxis - so wie sie eben zumindest bei uns in der Gesellschaft häufig aufgenommen wird – [besteht] darin [...], dass Leute das als eine Gelegenheit nutzen, um sich einfach von negativen Empfindungen zu befreien. Und das kann auch dabei bedeuten, ja, ich habe zwar ein schlechtes Gewissen, wenn ich Fleisch esse, aber ich merke, ich muss das gar nicht haben, weil mir tut es gut.“ Daher empfiehlt B ausdrücklich, eher von einer Introspektion als von Achtsamkeitspraxis zu sprechen. Darin sei auch der hauptsächliche Nutzen zu sehen.

➤ T_B Z. 234 ff.

- B führt aus, dass die Achtsamkeitspraxis bestimmte Zugänge bieten könne. Konkret eine Veränderung anstoßen, dass sei nicht möglich und sollte auch nicht das Ziel von Seminaren dieser Art sein

➤ T_B Z. 313 ff.

➔ Die Anwendung von Achtsamkeitspraktiken führen keine direkten Verhaltensänderungen herbei. Sie bietet aber unterschiedliche Zugänge. Der Hauptnutzen, den es im Rahmen einer Seminarkonzeption zu beachten und betonen gilt ist vielmehr die Introspektion. Berücksichtigt werden sollte auch, dass das Thema Achtsamkeit bei den Teilnehmenden an spezifische Assoziationen und Vorstellungen geknüpft ist, die ggf. eine Verhaltensänderung in Richtung nachhaltigerer Ernährungsgewohnheiten verhindern können.

- B erläutert den Zusammenhang zwischen Werten bzw. Qualitäten (z. B. Wohlwollen, Akzeptanz) die an Achtsamkeitspraktiken geknüpft seien und nachhaltigem Konsumverhalten. Diese Werte seien auch für nachhaltiges Konsumverhalten entscheidend, da unsere (Konsum)Entscheidungen häufig mit Schuldgefühlen oder einem schlechten Gewissen verbunden seien. B ist der Auffassung, „dass sich nachhaltiges Verhalten [nicht] durch negative Gefühle erzeugen lässt.“ Es sei notwendig alternative Wege der Bedürfnisbefriedigung aufzuzeigen. Die Teilnehmenden müssten „in eine Auseinandersetzung damit kommen, um welche Bedürfnisse es ihnen geht, inwiefern sie mit Essen, [...] was sie damit irgendwie zu erfüllen versuchen. Inwiefern ihnen dann was bringt.“ Dazu sei es sinnvoll „die körperlichen Prozesse [...] beobachten, die dann in Bezug auf Essen relevant werden. Und dass erstmal irgendwie schuldfrei ohne irgendwie Vorwürfe“

➤ T_B Z. 277 ff.

➔ **Schuldgefühle spielen im Zusammenhang mit Ernährungsentscheidungen häufig eine bedeutende Rolle. Es kann angenommen werden, dass negative Gefühle dieser Art keine Verhaltensänderung erzeugen können. Es muss vielmehr darum gehen alternative Wege der Bedürfnisbefriedigung aufzuzeigen. Voraussetzung dafür ist die Erkundung eigener Bedürfnisse, z. B. über die nichtwertende Körperwahrnehmung. In diesem Zusammenhang sind die Qualitäten Wohlwollen und Akzeptanz von zentraler Bedeutung.**

- Denkbar sei, dass die Teilnehmenden im Rahmen des Seminars ein kleines Veränderungsprojekt für sich erarbeiten, bspw. Ein Vorhaben, dass sie im nächsten Monat umsetzen wollen. Eine Begleitung im Rahmen der Umsetzung sei sinnvoll, da dadurch eine Stärkung der Ressourcen erfolgen könne. „Aber trotzdem gehen sie noch mal in eine unmittelbare Erfahrung rein mit diesen Sachen, die du ihnen mitgibst. Z. B. so Achtsamkeitspraxen, Selbstbeobachtung und so weiter.“

➤ T_B Z. 596 ff.

➔ **Die Erarbeitung eines Veränderungsprojektes durch die Teilnehmer, dass sie, im Anschluss an das Seminar umsetzen können ist als sinnvoll zu erachten. Die Begleitung der Teilnehmenden ebenfalls, da es im Falle möglicher Herausforderungen im Sinne der Ressourcenstärkung darum gehen müsse, Unterstützung anzubieten.**

- **Seminarkonzeption – Methodisches Vorgehen**

- **Achtsamkeitspraktiken durchführen**

- A ist der Auffassung, dass jede Achtsamkeitspraktik, die für Anfänger geeignet sei, sich auch für Fortgeschrittene eigne. A weist darauf hin, dass das umgekehrt nicht gelte. Daher solle das Seminar hinsichtlich der angebotenen Achtsamkeitspraktiken so konzipiert sein, dass es sich für Anfänger eigne. Es sei „immer gut im Körper anzufangen. Atem, Bodyscan.“

- T_A Z. 370 ff.

- ➔ **Hinsichtlich des methodischen Einsatzes von Achtsamkeitspraktiken im Seminar empfiehlt es sich mit körperbezogenen Übungen zu beginnen.**

- B berichtet davon, insbesondere durch das Praktizieren von Yoga ein besseres Gespür für den eigenen Körper, aber auch einen besseren Zugang zu den eigenen Gefühlen bekommen zu haben. B benennt die „Methode der Innenschau“ als einen Weg, der die „Sensibilisierung für nicht intellektuelle [...] Geschehnisse“ ermögliche, „[a]lso, wie reagiere ich emotional, wie reagiere ich körperlich und so weiter.“ Diese Methode der Introspektion „sich selbst zu erkunden“ biete die „Möglichkeit den eigenen Bezug zur Welt zu ändern.“ B weist ausdrücklich darauf hin, dass die Innenschau bei der Anwendung von Achtsamkeitspraktiken im Vordergrund stehen solle. Das sei der Aspekt, der es zugänglicher mache, unabhängig von zum Teil vorhandenen spirituellen Hintergründen unterschiedlicher Methoden.

- T_B Z. 177 ff.

- ➔ **Für die Anwendung bzw. Implementierung von Achtsamkeitspraktiken im Rahmen des Seminars empfiehlt es sich, die damit verbundene Introspektion zu betonen und spirituelle Aspekte außer Acht zu lassen. So wird kann die Zugänglichkeit für die Teilnehmenden erhöht werden.**

- Im Sinne des introspektiven Nutzens den Achtsamkeitspraktiken aufweisen, sei es laut B sinnvoll diese systematisch anzuleiten, in der Form, dass die Teilnehmenden ihren Körper wahrnehmen, ihr Sinneserleben, ihre Atmung sowie mentale Prozesse, d. h. Gedanken und Gefühle beobachten. B betont in diesem Zusammenhang, die beobachtende Wahrnehmung in Abgrenzung zur Interpretation des Wahrgenommenen: „Nicht im Sinne, von wie er es aufnimmt, sondern einfach beobachtend, was da so passiert.“ Dies ermögliche das Verstehen spezifischer Verhaltensweisen, die bei einer rein intellektuellen Betrachtung oft unverstanden blieben.

- T_B Z. 262 ff.

- B empfiehlt, mit körperlichen Übungen zu beginnen „also von außen nach innen zu führen, ja, weil, also den Körper können eigentlich alle beobachten“. B unterscheidet

in diesem Zusammenhang passive und aktive Selbstbeobachtungen. Ein klassischer Body Scan sei passiv, Yoga bspw. aktiv. Von der körperlichen Ebene ausgehend könne auf die Beobachtung der Atmung („die natürlich immer noch so sehr, sehr körperlich ist und gleichzeitig also noch tiefer [...] [a]lso im wörtlichen Sinne innerlicher abläuft“) übergegangen werden. Auch da könnten wieder passive („im Sinne von ich beobachte einfach) und aktive („in dem Sinne ich manipulierte meinen Atem oder verändere ihn“) unterschieden werden. Im nächsten Schritt könnten die „Sinne, die [...] von außen nach innen führen“ in den Fokus der Selbstbeobachtung gerückt werden. Bspw. „ich höre bestimmte Geräusche und dann nehme ich wahr. Und dann reflektiere ich gewissermaßen, worauf lenke ich eigentlich meine Sinne und dergleichen. Ich kann die Sinne durchgehen und dann kommst du eigentlich schon mehr in [...] diese innerer Auseinandersetzung [mit] Gefühlen, [...] Gedanken“ die beobachtet werden könnten. „[A]lso ich würde auf jeden Fall immer diesen Außen- Innen- Weg- Führen gehen. Insbesondere auch weil wenn ich meinen Körper beobachte und ich dann zu Gefühlen komme, dann kann ich mir immer wieder diesen Körper nutzen, auch um Distanz zum Gefühl zu bekommen.“

➤ T_B Z. 437 ff.

➔ **Es empfiehlt sich Praktiken der Selbstbeobachtung (aktiv und passiv) systematisch anzuleiten. Konkret wird empfohlen, die Introspektion von außen, d. h. reinen körperlichen Empfindungen, sukzessive über den Atem und verschiedene Sinneswahrnehmungen, z. B. Geräusche, nach innen, d. h. hin zu Gedanken und Gefühlen zu führen. So kann, sofern notwendig oder gewünscht, die Wahrnehmung jeder Zeit auf die körperliche Ebene zurückgeführt werden, z. B. um sich von schwierigen Emotionen zu distanzieren.**

- B betont wiederholt, dass der Anspruch des Seminars der sein sollte, den Teilnehmenden die Relevanz der Innenschau aufzuzeigen. Diese Relevanz müsse dabei unmittelbar erfahren werden. Hintergrund ist, dass, so B, die Teilnehmenden bestimmte Vorstellungen und ggf. auch Vorurteile bzw. vielfältige Assoziationen mit dem Thema Achtsamkeit hätten (Stichworte: Spiritualität und Esoterik). Die Introspektion biete die Möglichkeit die Teilnehmenden mit diesen Vorstellungen in eine Auseinandersetzung zu bringen und ihnen so einen Zugang zum Thema zu eröffnen.

➤ T_B Z. 350 ff.

→ Bei der Durchführung von Achtsamkeitspraktiken ist zu beachten, dass die Teilnehmenden über eine Vielzahl an Vorstellung, Assoziationen und ggf. auch Vorurteilen im Hinblick auf das Thema verfügen. Das Erleben der Relevanz einer Introspektion stellt daher einen optimalen Zugang zum Themenfeld Achtsamkeit dar.

- B glaubt, die Durchführung von Achtsamkeitspraktiken lebe in erheblichem Ausmaß von der persönlichen Erfahrung, die der Anleitende mit der Methode hat. B betont „ich würde persönlich auch nur die Dinge einbringen, die ich selbst kenne und die sich selbst praktiziert hab und [...] [die ich] gut durchführen kann.“

➤ T_B Z. 407 ff.

- „[...] nehmen wir z.B. so nen Bodyscan. [es ist empfehlenswert], dass ich [mich] da selbst mit auskenne und dass ich es anleiten kann und da selbst genug Erfahrung mit habe, das ich da mit Leuten da durchgehen kann. Und auch weiß, wieso ich das einbinde, also mal so diesen, den Sinn vermitteln an die anderen. Warum machen wir das hier eigentlich gerade?

➤ T_B Z. 428 ff.

➤ Es empfiehlt sich lediglich Übungen und Praktiken im Bereich Achtsamkeit durchzuführen, mit denen die anleitende Person bereits ausführliche persönliche Erfahrungen gesammelt hat, um auch den Sinn der Praktik vermitteln zu können.

- B stellt ausführlich anhand von Beispielen dar, dass, eine Veränderung des Essverhaltens in starkem Maße von der individuellen Lebenswirklichkeit und Verfasstheit einer Person abhängt (z. B. Vorhandensein einer Essstörung, Einflüsse des persönlichen Umfelds, Sozialisation). Daher seien auch die Schwierigkeiten, auf die eine Person im Zuge einer geplanten Verhaltensänderung stoße, individuell. Es sei erforderlich, die „Leute in Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen [zu] bringe[n]“ Es müsse betrachtet werden inwieweit Ernährungsgewohnheiten die Bedürfnisse befriedigten bzw. gefährden. Es gehe nicht in die Auseinandersetzung mit Schuld. Das bedeute allerdings nicht, dass die Teilnehmenden nicht konfrontiert werden könnten. Eine Auseinandersetzung mit den Konsequenzen des eigenen Handelns sei durchaus sinnvoll, aber dies müsse ohne Abwertung oder Verurteilung der eigenen Person geschehen. Es müsse nicht um Rechtfertigungen, sondern um Befähigung gehen. Gerade im Themenfeld Ernährung sei die kompensatorische Funktion des Essens zu bedenken. Daher sei es wichtig, „die Leute sensibel und [...] aber trotzdem irgendwie gezielt in eine Auseinandersetzung zu führen“. Kernfragen seien bspw. „[W]arum konsumiere ich gerade etwas? Und was macht es auch mit mir?“ Häufig werde dann festgestellt dass [...] Essen nicht dazu führt, dass es einem danach besser geht. Sondern eventuell geht es einem danach sogar noch schlechter.“ Bildungsangebote sollten also „für eigene Bedürfnisse [...] sensibilisieren, in eine Auseinandersetzung mit Bedürfnissen zu kommen.“ Seien nachhaltige Werte vorhanden, so sei nachhaltiges Handeln auch ein Bedürfnis, da es ein Bedürfnis sei entsprechend seiner Werte zu handeln. Weiter müsse es darum gehen die Teilnehmenden zu befähigen auf jeweils individuell auftretende Schwierigkeiten reagieren zu können. „Und zwar wirklich ganz konkret.“ Wenn die Schwierigkeit bspw. darin besteht, dass sich jemand vor seinem sozialen Umfeld rechtfertigen muss, dann geht es um Fragen wie „Wie kann ich anders darauf reagieren? Wie kann ich mit meinen Gefühlen diesbezüglich anders umgehen? Wie kann ich kommunizieren, was das mit mir macht und so weiter?“

➤ T_B Z. 492 ff.

➔ **Essenzieller Bestandteil des Seminars sollte es sein, die Teilnehmenden für ihre Bedürfnisse zu sensibilisieren. Eine nicht-wertende Haltung ist in diesem Zusammenhang unerlässlich. Ziel sollte die Befähigung der Teilnehmenden sein, in der Form, dass sie evtl. auftretenden Schwierigkeiten/ Herausforderungen adäquat begegnen können.**

- **Seminarkonzeption – Methodisches Vorgehen**

- **Evaluation**

- A empfiehlt die zwei sogenannte Follo-Ups zur Evaluation, inwieweit das Seminar tatsächlich eine Verhaltensänderung initiiert habe. Für den ersten Zeitraum schlägt er 2 Wochen und für den zweiten 3 Monate nach der Durchführung vor. „Also [...] nach 2 Wochen, wo man sagen kann das ist so ein bisschen der Kurzeiteffekt also da merkt man, ok das haben die Leute jetzt noch irgendwie hingekriegt das ein bisschen fortzuführen und dann vielleicht nach 3 Monaten. [...] wenn die Leute das dann aufrechterhalten haben, dann kann man so ganz gut davon ausgehen, dass es wirklich eine nachhaltige Veränderung in ihrem Leben gebracht hat.“

➤ T_A Z. 414 ff.

➔ Für die Evaluation empfiehlt es sich zwei Follow-Up Erhebungen durchzuführen. Nach 2 Wochen ist der Kurzeiteffekt des Seminars erkennbar und nach 3 Monaten kann bei Fortführen des geänderten Verhaltens davon ausgegangen werden, dass es nachhaltig ist.

- B benennt ein Feedback-Runde in der letzten Sitzung und die Anfertigung eines Reflexionsberichts, der Teil der Prüfungsleistung sei und einen Teil des Lernprozesses ausmache, als mögliche Evaluationsmethoden. B empfiehlt, die Evaluation am Ende des Seminars durchzuführen, denkbar sei allerdings auch die Implementierung täglicher Abschluss-Evaluationen in Form von Fragen z. B. „Wie ist es für euch? Braucht ihr noch was anderes? Konntet ihr das nachvollziehen? Gibt es irgendwas, was ihr anders haben möchtet? Was findet ihr besonders spannend?“ So könnte die Teilnehmenden auch in die Ausgestaltung der Inhalte einbezogen werden. B betont, die Evaluation müsse in Abhängigkeit von den Inhalten erfolgen. Gehe es bspw. darum ein Veränderungsprojekt zu initiieren, z. B. in Form des Versuchs im kommenden Monat etwas für sich umzusetzen, böte sich eine kleine Evaluation nach eineinhalb Monaten an, um abzufragen, ob bzw. inwieweit das Vorhaben gelungen ist. „Und dann fragst du dementsprechend dann nach, nach: Wie ist denn das gewesen? Was hat das Seminar gebracht? Hat euch das Seminar geholfen?“

➤ T_B Z. 578 ff.

➔ Es empfiehlt sich abschließend eine Evaluation durchzuführen (Feedback-Runde, Reflexionsbericht als Teil des Lernprozesses und ggf. Prüfungsleistung). Denkbar ist auch das tägliche Einholen von Feedback. Es ermöglicht eine teilnehmerorientierte Gestaltung des Seminars.

- **Seminarkonzeption – Methodisches Vorgehen**

- **Theorie U**

- A stellt in Frage, inwieweit die Verwendung der Theorie im Rahmen der Konzeption explizit im Rahmen der Durchführung benannt werden muss. A sieht die Gefahr, dass Teilnehmende das nicht einordnen könnten bzw. dass „man Leute verschreckt, dass die sagen, äh was soll das jetzt.“ A sieht in der Anwendung der Theorie aber auch ein Potenzial: Sie liefere ein „brauchbares Framework [...] Rahmenbedingungen, um zu sagen, wir entwerfen neue Gewohnheiten“. Durch die Verwendung der Methode des „Rapid Prototyping“ sei ein Ausprobieren im Sinne eines Experiments „Action Research mit uns selber“ möglich.

➤ T_A Z. 447 ff.

➔ **Die Theorie U bietet einen hilfreichen Rahmen für die Seminarkonzeption. Ausgewählte Methoden (z. B. Prototyping) können im Hinblick auf die Inhalte und Ziele des als passend angesehen werden. Davon, die Theorie im Rahmen der Seminar-Durchführung explizit zu benennen, kann jedoch begründet abgesehen werden**

- **Seminarkonzeption – Methodisches Vorgehen**

- **Thematisch-inhaltliche Ausgestaltung**

- B betont, dass die Thematisch-inhaltliche Seminargestaltung in Abhängigkeit von der Zielgruppe zu konzipieren sei. Im ersten Schritt müsse es aber nicht um die Auswirkungen des Essens, über die Person hinaus, gehen. „Sondern zunächst so ne Beobachtung, was macht das Essen eigentlich mit mir? Wieso esse ich eigentlich? Wieso esse ich was?“ Es gehe um Bedürfnisse: „ich esse natürlich, um erstmal Bedürfnisse zu erfüllen für mich. Und da ist auch nichts Falsches dran.“ Das gelte es erstmal zu etablieren. Weiter müssten bspw. auch die Hintergründe der Lebensmittelauswahl geklärt werden. Auch eine konfrontative Auseinandersetzung z. B. mit ausgewählten Lebensmitteln sei denkbar. Im Zuge dieser Auseinandersetzung erwiese sich die Selbstbeobachtung als hilfreich, bspw. um Schuldgefühle zu identifizieren und thematisieren zu können. Schuldgefühle sollten nicht produziert, sondern zum Betrachtungsgegenstand gemacht werden. In diesem Zusammenhang sei es sinnvoll den Begriff der Verantwortung zu betrachten, als response-ability, also der Fähigkeit auf etwas zu antworten. Hintergrund sei, dass Emotionen oft überwältigend wirken. Die Thematisierung von Verantwortung ziele darauf andere Möglichkeiten zu Antwort zu eröffnen, nämlich zu betrachten was ist, ohne Schuld zu erzeugen und dann zu betrachten, was geändert werden könne.

➤ T_B Z. 626 ff.

➔ **In erster Linie ist die inhaltliche Seminargestaltung von der Zielgruppe abhängig zu machen. Vor dem gewählten thematischen Hintergrund wird die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen sowie mit dem Begriff Verantwortung als zentral erachtet.**

- **Seminarkonzeption – Rahmenbedingungen**

- **Zeitliche Konzeption**

- A spricht sich vor dem Hintergrund, dass im Rahmen des Seminars Achtsamkeitspraktiken erlernt werden und Verhaltensänderungen initiiert werden sollen, für „lange Zeiträume mit kleineren Dosen“ aus. Ein „2-Tages-Workshop [...] funktioniert nicht, weil es ja um Gewohnheitsveränderung geht und deswegen würde ich da wirklich so einen Zeitraum von mindestens 8 Wochen, vielleicht besser 12 Wochen für gut halten.“ In Abhängigkeit von der thematischen Breite und der Machbarkeit – zu berücksichtigen sei in diesem Zusammenhang bspw. das Personal - sei dann die Länge der jeweiligen Einheiten/Sitzungen zu bestimmen. „Wenn das Ganze Teil eines Achtsamkeitsprogramms ist, dass sich auch noch um vielleicht so Mediennutzung und Aktivitätsgestaltung [beziehe] [...] dann kann das locker 12 Wochen und dann [...] jeweils 2 ½ Stunden sein. [...] [oder] jeweils nur 1 Stunde oder so“

➤ **TA Z. 257 ff.**

➔ **Aufgrund der Tatsache, dass im Rahmen des Seminars eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten der Teilnehmenden initiiert werden soll, empfiehlt sich eine Gesamtdauer von 8 bis 12 Wochen, in der wöchentlich ein- bis zwei-einhalbstündige Kurseinheiten angeboten werden.**

- „[D]ie Erfahrung ist einfach, je länger ich das Strecke umso mehr können Leute ihre eigenen Erfahrungen machen und reflektieren, umso mehr wird das Thema immer wieder aktiviert und auch diese Experimente brauchen mehr Zeit. Zu sagen: Heute ist das Experiment wie eben beschrieben, diese Woche, du protokollierst mal deine Konsumententscheidungen und wie du dich damit fühlst, was für Gedanken du dazu hast. So als eine Aufgabe und das braucht halt eben Zeit das auch tatsächlich zu machen. Und diese [Kurs-Elemente], sollen nur einen punktuell strukturgebenden Charakter haben. Da trifft man sich und da wird man nochmal in der Gruppe dran erinnert und hat son bisschen Gelegenheit zum Austausch. Aber die eigentliche Arbeit und das eigentliche Erkunden findet zwischendrin statt.“

➤ **TA Z. 269 ff.**

➔ **Der eigentliche Lernprozess der Teilnehmenden findet zwischen den strukturgebenden Kurselementen statt, in der Form, dass sie sich ausprobieren, ihre Erfahrungen machen und reflektieren.**

- A schlägt vor, dass sich bei dem zeitlichen Umfang von einer Woche, z. B. im Rahmen einer Projektwoche, das entwickelte Konzept alternativ als Pilotprojekt angesehen werden könne, ohne den Anspruch zu haben, dass es ein geschlossenes Programm sei. Dies Projekt böte die Möglichkeit erste Erfahrungswerte zu sammeln und es später auszubreiten.
- T_A Z. 287 ff.
- ➔ Bei der Begrenzung des Seminarkonzepts auf einen zeitlichen Umfang von einer Woche bietet es sich an, die Durchführung als ein Pilotprojekt zu anzusehen, auf das eine Weiterentwicklung folgen kann.
- B weist darauf hin, dass sich der zeitliche Rahmen des Seminarkonzepts erheblich auf den Eigen-Lernanteil der Teilnehmenden auswirke. Dieser sei bedeutend höher, bei einem Konzept, im Rahmen dessen die Seminarblöcke nicht am Stück, sondern bspw. über einen Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten verteilt stattfänden.
- T_B Z. 341 ff.
- ➔ Ein Konzept, in dem die Kurseinheiten als Blöcke über mehrere Wochen verteilt stattfinden, erhöht den Eigen-Lernanteil der Teilnehmenden.

- **Seminarkonzeption – Rahmenbedingungen**

- **Personelle Ressourcen**

- „Also wenn man sich selber in beiden Bereichen beschlagen fühlt, dann kann man das sicher gut auch alleine machen.“

- T_A Z. 295 ff.

- ➔ Die notwendige Anzahl der Personen die das Seminar leiten, ist kompetenzabhängig.

- A betont die Notwendigkeit der Authentizität: „Also ich denke es ist halt für das Thema Achtsamkeit immer sehr zentral, jemand da zu haben, die oder der das auch wirklich verkörpert. Weil wenn es theoretisch bleibt, ist es nicht fühlbar. Und wenn es nicht fühlbar ist, dann inspiriert es die Menschen nicht so.“

- T_A Z. 297 ff.

- A sieht außerdem die Notwendigkeit, dass die Seminarleitung hinsichtlich der eigenen Haltung ehrlich ist und offen mit den eigenen Motiven und vorherrschenden Konflikten umgeht. Nachteilig sei eine Haltung nach dem Motto: „Ich erzähl euch mal wie es geht“, stattdessen müsse eine gemeinsame Exploration der eigenen Motive und Gefühle erfolgen.

- T_A Z. 308 ff.

- „Dazu ist eine offene, empathische nicht wertende Haltung wichtig. [...] die Qualität [...] [o]der die Methode [...] Enquiry, [...] das entdeckende Gespräch in der es zentral ist, zu vermitteln, dass ich jetzt nicht nachfrage um zu gucken, machst du es richtig oder falsch, oder dass es auch keine richtige Antwort gibt, sondern dass wir nur gemeinsam erkunden, was passiert da bei dir sozusagen [...] Einfach nur Bewusstsein schaffen [...]“ Das könne man auch als die Qualität des Forschergeists bezeichnen.

- T_A Z. 312 ff.

- ➔ Folgende Persönlichkeitsmerkmale bzw. Kennzeichen der persönliche Haltung sind für die Vermittlung von Achtsamkeitspraktiken von zentraler Bedeutung: Authentizität, Ehrlichkeit, Offenheit, Empathie, Wohlwollen, Enquiry/ Forschergeist/ nicht wertende Neugier.

- B betont, es sei wichtig, dass die Person die das Seminar leite als Vorbild agiere:
„Und Vorbild meine ich nicht unbedingt, dass du dich auf eine bestimmte Weise verhältst, in Sinne von so oder so isst du, sondern z.B. auch wie begegnest du so Studierenden oder [...] Lernenden. [...] mit welcher Offenheit, mit welchem Interesse [...] ich glaube das ist eine ganz wesentliche Sache, dieses Verhältnis aufbauen. [...] im übrigen auch für diese Praxis selbst, weil das natürlich eine bestimmte Vertrauens-ebene voraussetzt [...] Wenn ich mich auf irgendwelche inneren Prozesse einlasse oder die vor allem kommunizieren möchte [...].“

➤ T_B Z. 325 ff.

➔ **Von wesentlicher Bedeutung ist der Beziehungsaufbau zu den Teilnehmenden. Da es bei der Arbeit mit Achtsamkeitspraktiken um das Einlassen und Kommunizieren von inneren Prozessen geht, ist der Aufbau eines offenen und durch Interesse gekennzeichneten Verhältnisses zu den Teilnehmenden ratsam.**

- **Seminarkonzeption – Rahmenbedingungen**

- **Räumliche Gegebenheiten**

- Prinzipiell könne man derartige Seminare überall durchführen. Naturnahe Orte, A benennt konkret den Waldhof oder die WABE der Hochschule Osnabrück, können die Beschäftigung mit Themen, die die persönliche Gesundheit und die Gesundheit der Ökosysteme betreffen ggf. positiv beeinflussen.

- TA Z. 331 ff.

- ➔ Räumliche Bedingungen können im Zusammenhang der Seminarkonzeption als weniger bedeutsam erachtet werden. Eine Naturnahe Umgebung (z. B. Waldhof, WABE) können die Auseinandersetzung mit Gesundheits- und Nachhaltigkeitsthemen positiv beeinflussen.

- A benennt konkret die bei dem Online-Konferenz-Anbieter zoom verfügbare Funktion der Breakout-Rooms als vorteilig. Die Möglichkeit, zwei oder mehrere Personen in einem Gruppenraum zusammenzuschalten erhöhe das interaktive Potenzial und die Eingebundenheit der Teilnehmenden.

- TA Z. 348 ff.

- ➔ Es empfiehlt sich ein Programm zu nutzen, dass die interaktive Einbindung der Teilnehmenden ermöglicht, wie bspw. das Einrichten sogenannter Breakout-Rooms bei zoom.

- Aufgrund der Anstrengung, die aus einer Online-Durchführung resultiere (z. B. durch das Auf-den-Bildschirm-Schauen), sollte die Dauer begrenzt sein (max. 2 Stunden). 5- oder 10-minütige Bewegungspausen sollten eingebaut werden, um so performativ zu vermitteln, dass Pausen auch ein essenzieller Bestandteil der Achtsamkeitspraxis darstellen

- TA Z. 352 ff.

- ➔ Online-Trainings sind ein denkbare Format für die Seminardurchführung. Der zeitliche Umfang sollte begrenzt sein (max. 2 Stunden) und Pausen sollten als essenzieller Bestandteil der Achtsamkeitspraxis performativ eingesetzt werden (5- bis 10-minütige Bewegungspausen).

Anhang VIII: Zielhierarchie (Entwurf)

Vision

Alle Studierenden der Hochschule Osnabrück integrieren Achtsamkeitspraktiken in ihren Alltag und kennen den Stellenwert von Ernährung im Kontext von nachhaltiger Entwicklung. Infolgedessen reflektieren sie kritisch ihren Lebensmittelkonsum und sind befähigt ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig nachhaltiger zu gestalten.

RZ¹⁶ 1 Die Teilnehmenden (TN) erfahren Achtsamkeitspraktiken und integrieren diese in ihren Alltag.

GZ¹⁷ 1.1 Die TN erfahren verschiedene Achtsamkeitspraktiken

FZ¹⁸ 1.1.1 Die TN erfahren im Rahmen des Seminars Meditation.

FZ 1.1.2 Die TN erfahren im Rahmen des Seminars Body Scan.

FZ 1.1.3 Die TN erfahren im Rahmen des Seminars Yoga.

FZ 1.1.4 Die TN erfahren im Rahmen des Seminars Achtsames Essen.

FZ 1.1.5 Die TN erfahren im Rahmen des Seminars Metta-Meditation.

GZ 1.2 Die TN kennen den Nutzen der erfahrenen Achtsamkeitspraktiken

FZ 1.2.1 Die TN benennen die Möglichkeit, Gedanken bewusster wahrzunehmen als einen Nutzen der Meditation.¹⁹

FZ 1.2.2 Die TN benennen eine verbesserte Körperwahrnehmung als Nutzen des Body Scan.

FZ 1.2.3 Die TN benennen ein intensiveres Geschmackserlebnis als Nutzen des Achtsamen Essens

FZ 1.2.4 Die TN benennen die Wahrnehmung eines Verbundenheitsgefühls mit der Umwelt als einen Nutzen der Metta-Meditation.

GZ 1.3 Die TN integrieren Achtsamkeitspraktiken regelmäßig in ihren Alltag

FZ 1.3.1 Die TN formulieren ein persönliches Ziel, inwieweit sie Achtsamkeitspraktiken konkret in ihren Alltag integrieren wollen.

FZ 1.3.2 Die TN benennen die persönliche Motivation für die Integration der Achtsamkeitspraktik.

FZ 1.3.3 Die TN benennen die möglichen Hindernisse und entsprechende Strategien diesen zu begegnen.

FZ 1.3.4 Die TN geben im Rahmen der Evaluation im Nachgang des Seminars an, inwieweit sie ihr selbst gestecktes Ziel erreicht haben.

¹⁶ RZ = Richtziel

¹⁷ GZ = Grobziel

¹⁸ FZ = Feinziel

¹⁹ Anmerkung: Für jede Praktik wird hier nur ein potenzieller Nutzen genannt, Weitere sind denkbar.

RZ 2 Die TN kennen die Bedeutung des Themenfeldes Ernährung im Kontext des Nachhaltigkeitsdiskurses und reflektieren ihr Ernährungsverhalten kritisch.

GZ 2.1 Die TN kennen die Bedeutung des Themenfeldes Ernährung im Kontext des Nachhaltigkeitsdiskurses

FZ 2.1.1 Die TN benennen im Rahmen einer schriftlichen Reflexion konkrete mögliche ökologische Auswirkungen der Nahrungsmittelproduktion am Beispiel ihrer Lieblingsspeise.

FZ 2.1.2 Die TN benennen im Rahmen einer schriftlichen Reflexion konkrete ökonomische Auswirkungen der Nahrungsmittelproduktion am Beispiel ihrer Lieblingsspeise.

FZ 2.2.3 Die TN benennen im Rahmen einer schriftlichen Reflexion konkrete soziale Auswirkungen der Nahrungsmittelproduktion am Beispiel ihrer Lieblingsspeise.

GZ 2.2 Die TN reflektieren kritisch ihr Ernährungsverhalten.

FZ 2.2.1 Die TN benennen die Lebensmittel, die sie typischerweise verzehren.

FZ 2.2.2 Die TN benennen, wo sie üblicherweise ihre Lebensmittel kaufen.

FZ 2.2.3 Die TN benennen die Kriterien, anhand derer sie beim Einkauf Entscheidungen treffen.

RZ 3 Die TN sind fähig ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig nachhaltiger zu gestalten

GZ 3.1 Die TN kennen nachhaltige Ernährungsformen

FZ 3.1.1 Die TN benennen eine vorrangig pflanzenbasierte Kost als Kennzeichen einer nachhaltigen Ernährungsweise.

FZ 3.1.2 Die TN benennen den Verzehr möglichst unverarbeiteter Lebensmittel als Kennzeichen einer nachhaltigen Ernährungsweise.

FZ 3.1.3 Die TN benennen den Verzehr möglichst ökologisch erzeugter Lebensmittel als Kennzeichen einer nachhaltigen Ernährungsweise.

FZ 3.1.4 ...

FZ 3.1.5 ...²⁰

GZ 3.2 Die TN gestalten ihre Ernährung nachhaltiger.

FZ 3.2.1 Die TN formulieren ein persönliches Ziel inwieweit sie ihre Ernährungsgewohnheiten nachhaltiger gestalten.

²⁰ Anmerkung: Zu diesem Grobziel sind weitere Feinziele denkbar.

FZ 3.2.2 Die TN benennen persönliche Motivatoren für die Veränderung ihrer Ernährungsgewohnheiten.

FZ 3.2.3 Die TN benennen mögliche Barrieren bei der geplanten Veränderung und mögliche Handlungsstrategien diesen zu begegnen.

FZ 3.2.4 Die TN geben im Rahmen der Evaluation im Nachgang des Seminars an, inwieweit sie ihr persönliches Veränderungsziel erreicht haben.

Anhang IX: Ablaufplan (Entwurf)

Montag		
<i>Betrachten wie es ist</i>		
Dauer	Inhalt	Anmerkung zur Methode
09.00 – 09.20	Abkommen, Begrüßung und Hinweise zum Ablauf	TN setzen sich in 3er-Gruppen, zu je 2 ihnen Unbekannten
09.20 – 09.40	Kennenlernen, Erwartungen an das Seminar	Austausch in den Kleingruppen zu folgenden Fragen: 1 Wer bin ich? 2 Warum bin ich hier? 3 Was will ich am Ende der Woche wissen oder können? TN beantworten die Fragen 2 und 3 schriftlich auf Moderationskarten
09.40 – 09.50	Präsentation persönlichen Bezugs zum Thema und der Erwartungen	Präsentation im Plenum (Metaplanwand)
09.50 – 10.00	Definition Nachhaltigkeit	Plenum: Popcorn-Style (d. h. wer etwas sagen möchte spricht) Überleitung zum Ziel des Seminars durch Aufgreifen des Verantwortungs-Begriffs
10.00 – 10.10	Ziel des Seminars darstellen: TN sollen befähigt werden (Response-ability Verantwortung als Fähigkeit adäquat auf aktuelle Herausforderungen zu antworten) Bezug zu Achtsamkeit verdeutlichen	Erklärung durch die Seminarleitung
10.10 – 10.20	Pause	
10.20 – 11.20	Nachhaltigkeit und der Stellenwert der Ernährung im Kontext nachhaltiger Entwicklung	Vortrag
11.20 – 11.30	Fragen der TN beantworten	Plenum

11.30 – 11.40	Kurze Pause	
11.40 – 11.55	Experiment: Introspektion	TN beobachten in Stille Körperwahrnehmungen, mentale und emotionale Vorgänge
11.55 – 12.10	Erfahrungen teilen	TN tauschen sich in 3er Gruppen (jeweils mit 2 Unbekannten) hinsichtlich der gemachten Erfahrungen im Rahmen des Experiments aus
12.10 – 12.20	Erfahrungen teilen	Plenum, Popcorn-Style
12.20 – 13.00	Achtsamkeit – Was ist das?	Vortrag zu Praktiken und möglichen Auswirkungen
13.00 – 14.00	Gemeinsames Mittagessen	TN beobachten vor Beginn und nach Ende der Mahlzeit ihre physiologischen, mentalen und emotionalen Wahrnehmungen (jeweils 10 Minuten – Verschriftlichung)
14.00 – 14.15	Reflexion und Feedback	TN beantworten im Plenum was am Vormittag am einprägsamsten/wichtigsten war (jeder spricht)
14.15 – 15.00	Dialog-Spaziergang „Wie ernähre ich mich?“	TN haben die Möglichkeit sich im Rahmen eines Spaziergangs zu den folgenden Fragen auszutauschen: 1 Was esse ich gerne/nicht gerne? 2 Koche ich hauptsächlich selbst oder nicht? 3 Wo kaufe ich gewöhnlich ein? 4 Was kaufe ich für gewöhnlich ein (bio/konventionell, saisonal, regional, frisch/Convenience usw.)? 5 Mit wem und wo esse ich? 6 In welchen Situationen/Stimmungen esse ich? 7 Wie esse ich (langsam, schnell, genüsslich...)?
15.00 – 15.05	Ankommen	

15.05 – 15.30	Reflexion „Wie ernähre ich mich?“ „Welche Verbindung sehe ich zwischen meinem Ernährungsverhalten und den Herausforderungen in Bezug auf eine nachhaltige Entwicklung?“	Journaling, d. h. schriftliche Reflexion in Einzelarbeit
15.30 – 15.45	Haupterkennnis der Reflexion	Plenum (jeder spricht)
15.45 – 16.15	Achtsame Bewegung	Angeleitete Körperübungen
16.15 – 16.30	Feedback und Abschluss „Was nehme ich heute mit?“	Plenum (jeder spricht)

Dienstag		
<i>In den Dialog treten und sich als Teil der Welt begreifen</i>		
Dauer	Inhalt	Anmerkung zur Methode
09.00 – 09.05	Abkommen, Begrüßung	
09.05 – 09.10	Angeleitete Kurz-Meditation	
09.10 – 09.25	Reflexion der Meditation	Feedback/Reflexion – Popcorn-Style
09.25 – 09.40	Einführung in Exkursion	Einordnung in den inhaltlichen Kontext und Aufgaben der TN erklären (Aufgabe=Selbstbeobachtung)
09.40 – 10.00	Fragen an die Hofbetreiber formulieren	Kleingruppen, 2-3 TN zusammen
10.00 – 10.45	Anreise zum CSA-Hof	
10.45 – 11.00	Ankunft, Begrüßung, Vorstellung der Hofbetreiber	
11.00 – 12.30	Vorstellung des CSA-Konzepts und Einordnung in den Kontext Nachhaltigkeit; Verdeutlichung des Stellenwerts der Ernährung	Hofführung
12.30 – 13.00	Fragerunde	
13.00 – 14.00	Gemeinsames Mittagessen auf dem Hof (Beobachtung und Verschriftlichung der Wahrnehmungen wie am Tag zuvor)	
14.00 – 14.45	Rückfahrt	

14.45 – 14.55	Ankommen	
14.55 – 12.20	Erfahrungen teilen	Plenum, Popcorn-Style
12.20 – 15.30	Journaling	Schriftliche Reflexion der Exkursion 1 Was hat mich beeindruckt? 2 Was waren meine wichtigsten Aha-Momente? 3 Inwieweit verändert das Erlebte meine Sicht auf das Thema Ernährung? 4 Wo sehe ich meine Verantwortung in diesem Bereich? 5 Wie kann ich konkret einen Beitrag leisten? 6 Was hindert mich daran? 7 Was würde mir dabei helfen? 8 Was hast du an dir wahrgenommen (Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken)?
15.30 – 15.40	Erkenntnisse teilen	Popcorn-Style
15.40 – 15.45	Pause	
15.45 – 16.15	Body Scan	Körperwahrnehmung schulen
16.15 – 16.25	Erkenntnisse teilen	Plenum (jeder)
16.25 – 16.30	Abschluss	

Mittwoch		
<i>Intention klären</i>		
Dauer	Inhalt	Anmerkung zur Methode
09.00 – 09.05	Abkommen, Begrüßung	
09.05 – 09.15	Angeleitete Meditation	
09.15 – 09.20	Reflexion	Popcorn-Style
09.20 – 10.00	Kennzeichen Nachhaltiger Ernährung	Vortrag Bedeutung von Bedürfnissen verdeutlichen – Wertfreie Betrachtung ermöglichen

10.00 – 10.45	Konkrete Handlungsoptionen zur nachhaltigen Ernährung	Gemeinsame Entwicklung im Plenum
10.45 – 11.00	Pause	
11.00 – 11.55	Metta-Meditation	
11.55 – 12.10	Pause	
12.10 – 12.40	Journaling	Schriftl. Reflexion der Meditation anhand von Leitfragen
12.40 – 13.00	Erkenntnisse teilen	Plenum (jeder spricht)
13.00 – 14.00	Gemeinsames Mittagessen (wie gehabt inkl. Selbstbeobachtung)	
14.00 – 15.00	Dialogspaziergang „Welche Werte bestimmen mein Ernährungsverhalten?“	Austausch anhand von Leitfragen
15.00 – 15.45	Journaling der Inhalte des Dialogspaziergangs und Zielformulierung eines persönlichen Veränderungsprojekts	Reflexion anhand von Leitfragen
15.45 – 16.15	Vorstellung der formulierten Ziele	Plenum (jeder spricht)
16.15 – 16.30	Feedback und Abschluss	

Donnerstag Prototypenentwicklung		
Dauer	Inhalt	Anmerkung zur Methode
09.00 – 09.05	Ankommen und Begrüßung	
09.05 – 09.30	Meditation	
09.30 – 09.40	Reflexion	
09.40 – 09.50	Erklärung zum Ablauf (Prototypen und Pot-Luck)	
09.50 – 10.00	Pause	
10.00 – 11.00	Prototypenentwicklung– Planung für Freitag	Kleingruppen mit ähnlichen persönlichen Zielen der persönlichen Veränderungsvorhaben
11.00 – 12.30	Yoga	
12.30 – 13.00	Reflexion	Plenum (jeder spricht)
13.00 – 14.00	Gemeinsames Mittagessen (wie gehabt inkl. Wahrnehmungsübung)	

14.00 – 15.30	Vorbereitung für die Prototypenerprobung	TN können notwendige Vorbereitungen treffen, insbesondere benötigte LM beschaffen
15.30 – 16.00	Journaling	TN reflektieren welche körperlichen, emotionalen, mentalen Empfindungen/ Vorgänge im Zuge des Einkaufs von ihnen wahrgenommen wurden beim Einkauf
16.00 – 16.30	Erfahrungen teilen und Feedback zum Tag	Plenum (jeder spricht)

Freitag <i>Prototypen vorstellen</i>		
Dauer	Inhalt	Anmerkung zur Methode
09.00 – 09.05	Ankommen und Begrüßung	
09.05 – 09.30	Meditation	
09.30 – 09.40	Reflexion	
09.40 – 10.40	Vorbereitung des Pot-Lucks	TN bereiten in ihren Kleingruppen die Speisen zu
10.40 – 10.50	Pause	
10.50 – 12.30	Pot-Luck	Übung zum achtsamen Essen anleiten, dann Austausch und Vernetzung der TN
12.30 – 13.00	Reflexion und Abschluss	Plenum, Evaluation

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Alle aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Ich gebe meine Zustimmung, dass die vorliegende Arbeit in der Bibliothek aufgestellt werden kann.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Allgemeiner Hinweis:

Die Prüfer übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit der Ergebnisse und Aussagen von Bachelorarbeiten.

