

„ACHTSAMKEIT ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG“ (MBSR) ALS BEITRAG ZUR NACHHALTIGEN ENTWICKLUNG VON ORGANISATIONEN.

Zertifikatsarbeit von Stefan Lang

Mai 2014

Universität Bern, Zertifikatskurs Nachhaltige Entwicklung (CAS NE)

Die Leitidee einer Nachhaltigen Entwicklung (NE) hat ihre ideellen Wurzeln in der in den 1960-er Jahren gewachsenen Sorge um die Umwelt, deren Schäden als Folge gesellschaftlicher und industrieller Entwicklung immer offensichtlicher wurden. Im Verlauf der folgenden Jahrzehnte wurde daraus das Konzept einer Nachhaltigen Entwicklung wie es bis heute Gültigkeit hat. Dieses Konzept ist bezogen auf Zeit („künftige Generationen“) und Raum („weltweit“) und die drei Dimensionen von Gesellschaft, Umwelt und Wirtschaft.

In der vorliegenden Arbeit wird nachgezeichnet, wie sich die inhaltlich-thematische Ausweitung des NE-Verständnisses von einem klaren Umweltfokus zu einem holistischen Konzept vollzogen hat, und wie dem theoretischen Konzept Handlungsbereiche zur Seite gestellt wurden. 2010 wurde mit der ISO-Normierung von Corporate Social Responsibility (CSR, ISO 26000) eine spezifisch auf Unternehmen ausgerichtete Konkretisierung der Leitidee NE erreicht. Die in der ISO-Norm umrissenen Verantwortungsbereiche von Unternehmen und Organisationen beziehen sich gemäss der Standardisierungsorganisation auf Governance, Menschenrechte, Arbeitsbedingungen, Umwelt, gerechte Praktiken des Handelns, Konsum, Entwicklung und Engagement der Gemeinschaft. Für Unternehmen gilt es, in diesen Bereichen spezifische Umsetzungen zu finden.

Es wird in der Folge eine möglich Umsetzung vorgestellt, nämlich Stressbewältigung durch Achtsamkeit oder MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction). Diese kann als NE-Massnahme im Rahmen von CSR v.a. im Bereich der Arbeitsbedingungen verstanden werden. MBSR, dessen Effektivität wissenschaftlich bestätigt ist, ist eine säkulare Ableitung der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation. Sie wird heute zunehmend in Unternehmen und Organisationen zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe eingesetzt. Die übliche Form der Vermittlung von MBSR, der 8-Wochen-Kurs, wird in Form und Inhalt beschrieben.

MBSR kann auch als weiteren Beitrag zur NE verstanden werden: Die geschulte Achtsamkeit bewirkt auch eine Erweiterung der persönlichen Perspektive und kann so die Sensibilität in Bezug auf weitere Themenbereiche der drei NE-Dimensionen erhöhen. Somit wird auf der persönlichen Ebene das Wohlbefinden etabliert, welches nötig ist, um als gesellschaftliches Wesen im Sinne einer NE handeln zu können. Andererseits wird auch die nötige Sensibilität für Aspekte einer NE im Aussen geschult. So gesehen stellt MBSR eine Erweiterung des NE-Methodenspektrums im sozialen Bereich dar, welche auf den ganzen Bereich der NE wirkt.