

**Zeitschrift:** Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin  
**Herausgeber:** Schweizerischer Nationalfonds zur Förderung der Wissenschaftlichen Forschung  
**Band:** 32 [i.e. 31] (2019)  
**Heft:** 121: Forschende in der Krisenzone : warum sie das Risiko auf sich nehmen  
  
**Artikel:** Meditation verstärkt Dankbarkeit und Liebe  
**Autor:** Gaitzsch, Sophie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-866253>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





Ananasproduktion: Fairtrade-Zertifikate erschweren Kleinbauern die Vermarktung.

## Unförmige Früchte sind fairer als Handelsstandards

Süss soll sie sein, goldgelb, die Blätterkrone wohlgeformt und fair produziert – die perfekte Ananas. Westliche Grossverteiler stellen hohe Ansprüche an die Qualität. Diese zu erfüllen, gelingt jedoch nur mit einer standardisierten Produktion. Die Soziologin Nadine Arnold von der Universität Luzern hat untersucht, wie sich Fairtrade-Standards auf die Ananasproduktion im westafrikanischen Ghana auswirken.

Dafür hat sie Arbeiter, Kleinbauern, Plantagenbesitzer sowie Qualitäts- und Exportmanager bei ihrer alltäglichen Arbeit begleitet und sie interviewt. Arnold hat untersucht, zu welchem Zeitpunkt der Produktion die Standards zum Zug kommen und wie sie den Alltag der Menschen in den Plantagen beeinflussen. Standards regeln neben der Nachhaltigkeit vor allem Grösse, Farbe, Form und Gewicht der Frucht sowie die Sorten. «Das alles gleichzeitig umzusetzen, ist eine Höchstleistung», sagt die Soziologin. «Die Produzenten richten den gesamten Anbau nach den vielfältigen Richtlinien aus.» Diese Fairtrade-Ananas schafft auch Verlierer in Ghana. Oft können die Produzenten nur einen Bruchteil ihrer Ernte zu guten Konditionen verkaufen. Die zwei einzigen als Fairtrade zertifizierten Kooperativen erfüllen die Standards nur dank der Unterstützung durch Abnehmer vor Ort.

Benachteiligt sind jedoch die Kleinbauernkooperativen – paradoxerweise also diejenigen, die das Fairtrade-System ursprünglich unterstützen wollte. Einige Ananasplantagen überlegen sich sogar, diese Zertifikate wieder abzugeben.

Was könnte ihnen helfen? «Weniger Standards», sagt Arnold. Das würde jedoch bedeuten, dass Konsumenten bereit sein müssten, nicht nur makellose, sondern auch kleine und unförmige Ananas zu kaufen. Anne-Careen Stoltze

N. Arnold: Die Produzenten in moralisierten Märkten. Zeitschrift für Soziologie (2019)

## Das Sexleben der Schweizer Jugend

Jugendliche in der Schweiz sind etwa 16 Jahre alt bei ihren ersten sexuellen Kontakten. Ihr echtes erstes Mal erleben sie etwa ein Jahr später. Viele empfinden es als weder angenehm noch unangenehm. Und obwohl die meisten mit Kondomen verhüten, hatte jeder zehnte Jugendliche schon einmal eine sexuell übertragbare Krankheit – an erster Stelle Chlamydien. Dies ergab die Online-Befragung «Sexual health and behavior of young people in Switzerland» der Universitäts-spitäler Zürich und Lausanne, die 2017 durchgeführt wurde und deren Resultate jetzt ausgewertet werden. Teilgenommen haben 7142 junge Erwachsene zwischen 24 und 26 Jahren.

Wenig erstaunlich für so intime Fragen, war die Antwortrate gering: wenig über 15 Prozent. «Hohe Antwortraten zu bekommen, ist in der Forschung generell ein Problem», sagt Christina Akre, die Erstautorin der Studie vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Lausanne. Nun werden die Angaben aus der Befragung detaillierter ausgewertet. Zum Beispiel: Welche Umstände führen dazu, dass Jugendliche rückblickend sagen, ihr erstes Mal habe nicht zum richtigen Zeitpunkt stattgefunden?

Aber weshalb untersuchen sie die intimen Geheimnisse? Dazu Akre: «Dies ist die erste Studie zur sexuellen Gesundheit von Schweizer Jugendlichen seit 1995. Seither gab es viele Veränderungen, die einen potenziellen Einfluss auf die Beziehungen unter jungen Erwachsenen haben.» Dazu gehöre die Entwicklung des Internets.

Die Frage nach dem ersten Mal sei wichtig, sagt Akre. Der Zeitpunkt und die Rahmenbedingungen könnten sich auf die Gesundheit auswirken. Wie, müsse noch untersucht werden. Eva Mell

Ch. Akre et al.: How did the first time go? Journal of adolescent health (2019, Abstract)



Über 90 Prozent der antwortenden Jugendlichen benutzen beim ersten Mal Verhütungsmittel.



Achtsamkeit und positive Charaktereigenschaften gehen Hand in Hand.

## Meditation verstärkt Dankbarkeit und Liebe

Die positive Wirkung von Achtsamkeit in der Behandlung von Depression, Stress oder Schmerz ist belegt. «Das Wie und Warum verstehen wir aber noch nicht gut», erklärt Psychologin Dandan Pang von der Universität Zürich. «Ich wollte mit meiner Doktorarbeit einen Beitrag zu einem besseren Verständnis leisten.» Die Forscherin analysierte den Zusammenhang zwischen einer Haltung der Achtsamkeit und 24 verschiedenen stark ausgeprägten positiven Charaktereigenschaften.

Eine erste Studie mit 1335 Beantwortungen eines Online-Fragebogens ergab eine Korrelation von 16 Charakterstärken mit den Verhaltensweisen, die zur Achtsamkeit gehören: zum Beispiel beobachten, nicht urteilen oder reagieren. In einer zweiten Untersuchung wurde anschliessend getestet, ob sich diese positiven Eigenschaften – darunter Kreativität, Neugier oder auch Ausdauer – durch die Praxis der Achtsamkeit verstärken. Die Forscherin verglich die Entwicklung in einer Gruppe von 21 Personen, die an einem achtwöchigen Meditationsprogramm zur Achtsamkeit teilnahm, mit einer Kontrollgruppe von ebenfalls 21 Personen.

«Wir stellten eine signifikante Zunahme bei vier Charakterstärken fest: Liebe, Wertschätzung, Dankbarkeit und Spiritualität», erläutert Pang. «Auch Neugier, Perspektive, Vitalität und Tapferkeit nehmen zu, allerdings weniger ausgeprägt.» Die Ergebnisse zeigen, dass bestimmte Charakterstärken durch die Achtsamkeitspraxis verstärkt werden können. Sophie Gaitzsch

D. Pang und W. Ruch: The Mutual Support Model of Mindfulness and Character Strengths. Mindfulness (2019)