

Zwischen Selbstfürsorge und Anpassung

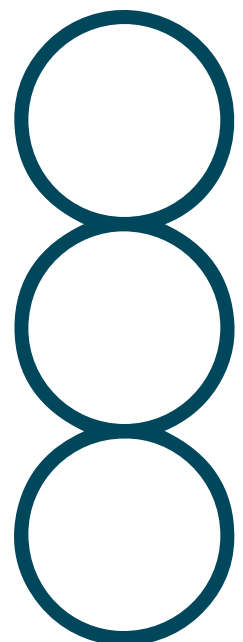
Kritische Reflexionen zur Achtsamkeitspraxis

von Mike Breitbart und Sven Golob

Einleitung

Achtsamkeit (*Mindfulness*) ist längst kein exklusives Konzept mehr, das buddhistischen Traditionen oder therapeutischen Kontexten vorbehalten ist. Vielmehr hat sich Achtsamkeit als eine populäre Praxis etabliert, die in Unternehmen, Bildungseinrichtungen und im Gesundheitssektor als Mittel zur Stressbewältigung, Burnout-Prävention und persönlichen Resilienzsteigerung gefördert wird (Kabat-Zinn, 2015). Doch während Achtsamkeit als ein Weg zur inneren Ruhe und emotionalen Stabilisierung angepriesen wird, warnen kritische Stimmen davor, dass diese Praxis zunehmend zur Entpolitisierung und Individualisierung gesellschaftlicher Probleme beiträgt (Purser, 2019; Sauerborn, 2021).

Die vorliegende Reflexion geht der Frage nach, ob Achtsamkeit tatsächlich eine transformative Praxis ist oder ob sie – zumindest in ihrer populären Form – lediglich dazu dient, Menschen an eine kapitalistisch beschleunigte Gesellschaft anzupassen. Zudem wird aufgezeigt, dass Meditation allein nicht immer eine Lösung für tiefgehende psychische Belastungen darstellt (Schwartz, 2024). Abschließend wird diskutiert, wie eine kritisch-reflektierte Achtsamkeitspraxis aussehen könnte, die sich sowohl der politischen als auch der psychologischen Dimension von Stress und Erschöpfung bewusst ist.



Die Soziologie der Achtsamkeit: Entpolitisierung und Privatisierung

Die zunehmende Popularität der Achtsamkeit hat nicht nur Befürworter:innen, sondern auch Kritiker:innen auf den Plan gerufen. Einer der Hauptkritikpunkte besteht darin, dass Achtsamkeit oft als individuell zu praktizierende Strategie dargestellt wird, um besser mit gesellschaftlichen Anforderungen zurechtzukommen, anstatt diese zu hinterfragen (Purser, 2019).

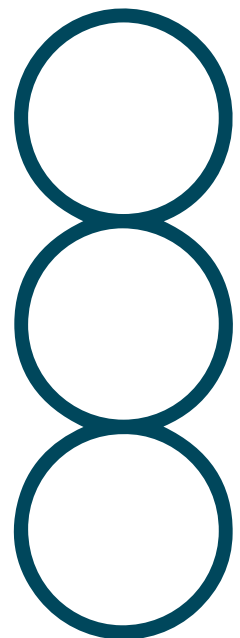
Elgen Sauerborn (2021) zeigt in ihrer Analyse der Protestbewegung Extinction Rebellion, dass Achtsamkeit in politischen Kontexten sowohl als Mittel der Reflexion als auch als disziplinierendes Instrument eingesetzt werden kann. Innerhalb der Bewegung gibt es Programme, die auf die emotionale Regulierung der Aktivist:innen abzielen – ein Aspekt, der die Ambivalenz der Achtsamkeitspraxis deutlich macht. Während diese Techniken helfen können, mit den psychischen Belastungen von Protesten umzugehen, bergen sie gleichzeitig die Gefahr, dass Wut oder Empörung über gesellschaftliche Missstände reguliert werden, anstatt als Antrieb für Veränderung zu dienen.

Diese Argumentation steht im Einklang mit Ronald Pursers (2019) Konzept der *McMindfulness*, das beschreibt, wie Achtsamkeit zu einem neoliberalen Instrument geworden ist. In Unternehmen wird sie beispielsweise dazu genutzt, die Widerstandsfähigkeit von Arbeitnehmer:innen zu stärken, ohne die stressauslösenden Arbeitsbedingungen zu hinterfragen. Dadurch wird Achtsamkeit von einem potenziell emanzipatorischen Werkzeug zu einem Mittel der Anpassung an bestehende Verhältnisse.

Die Illusion der Resilienz? Achtsamkeit und die neoliberale Selbstoptimierung

Ein weiteres Problem liegt in der engen Verknüpfung von Achtsamkeit mit dem Konzept der Resilienz. Ulrich Bröckling (2017) beschreibt Resilienz als einen Schlüsselbegriff des 21. Jahrhunderts, der zunehmend als individuelles Bewältigungsmodell propagiert wird. Anstatt gesellschaftliche Missstände oder strukturelle Ungleichheiten zu adressieren, verschiebt der Resilienz-Diskurs die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden auf das Individuum. Wer unter Arbeitsdruck, Unsicherheiten oder sozialer Ungerechtigkeit leidet, soll lernen, „resilient“ zu sein, anstatt die Bedingungen, die diese Belastungen verursachen, zu hinterfragen.

Diese Logik zeigt sich auch in der Achtsamkeitspraxis: Indem Menschen lernen, ihre Emotionen zu kontrollieren und „im Moment zu bleiben“, laufen sie Gefahr, sich mit schwierigen Verhältnissen abzufinden, anstatt diese aktiv zu verändern. Dabei geht verloren, dass viele Formen von Stress, Erschöpfung oder Angst nicht allein durch individuelle



Anpassung gelöst werden können, sondern strukturelle Ursachen haben (Sauerborn, 2021).

Achtsamkeit als Steigerungstechnik? Die Kritik von Hartmut Rosa

Der Soziologe Hartmut Rosa (2016) argumentiert, dass moderne Gesellschaften durch eine permanente Steigerungslogik geprägt sind. Achtsamkeit wird dabei oft als eine Technik der Entschleunigung propagiert, dient aber in vielen Fällen nur dazu, Menschen leistungsfähiger zu machen.

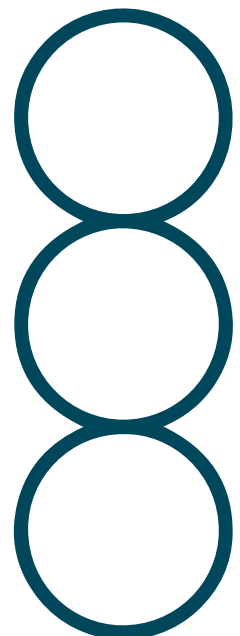
Rosa beschreibt, dass Achtsamkeit in ihrem gegenwärtigen Gebrauch oft auf eine optimierte Selbstregulierung hinausläuft, die die Menschen nicht aus der Steigerungslogik befreit, sondern sie vielmehr noch effizienter in diese einpasst (Michalak, Nething & Heidenreich, 2022). Damit werde die eigentliche transformative Kraft der Achtsamkeit verfehlt, die ursprünglich darauf abzielte, Menschen aus leidvollen Verstrickungen zu lösen, anstatt sie tiefer in gesellschaftliche Zwänge hineinzuführen.

Wenn Meditation allein nicht hilft: Die Grenzen der Achtsamkeit

Neben den soziologischen Bedenken gibt es auch psychologische Kritik an der Wirksamkeit der Achtsamkeitspraxis. Richard Schwartz (2021) argumentiert, dass Meditation allein oft nicht ausreicht, insbesondere wenn Menschen mit tiefen emotionalen Traumata oder psychischen Belastungen kämpfen.

Schwartz entwickelte das Modell der Internal Family Systems (IFS), das davon ausgeht, dass die menschliche Psyche aus verschiedenen inneren Anteilen besteht. Während Achtsamkeit oft dazu dient, Gedanken und Emotionen loszulassen oder aus einer distanzierten Perspektive zu betrachten, kann dies für traumatisierte Menschen kontraproduktiv sein. Statt sich durch Meditation zu beruhigen, können sie alte Wunden reaktivieren, wenn ungelöste innere Konflikte unkontrolliert an die Oberfläche kommen (Schwartz, 2021).

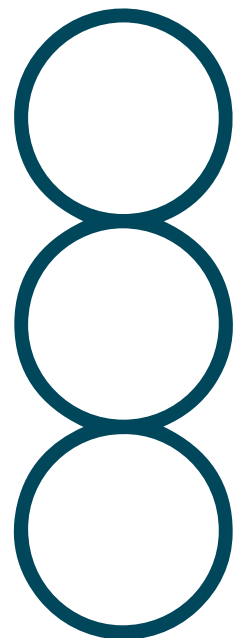
Diese Erkenntnis legt nahe, dass Achtsamkeit allein keine universelle Lösung für psychische Belastungen ist. Stattdessen sollten ergänzende therapeutische Ansätze, wie körperorientierte Verfahren oder tiefenpsychologische Methoden, in die Praxis integriert werden, um nachhaltige Veränderungsprozesse zu ermöglichen.



Eine kritisch-reflektierte Achtsamkeitspraxis: Empfehlungen

Wie könnte eine Achtsamkeitspraxis aussehen, die sich diesen Problemen bewusst ist und sie nicht reproduziert?

1. **Achtsamkeit mit politischer Reflexion verbinden:** Achtsamkeit sollte nicht nur als individuelles Bewältigungswerkzeug betrachtet werden, sondern als Praxis, die auch gesellschaftliche Missstände reflektiert.
2. **Achtsamkeit nicht als Anpassung, sondern als Transformation begreifen:** Die Praxis sollte nicht nur dazu dienen, mit bestehenden Missständen besser zurechtzukommen, sondern auch den Blick auf Veränderung lenken.
3. **Therapeutische Ergänzungen einbeziehen:** Methoden wie die IFS-Therapie oder körperorientierte Verfahren sollten ergänzend genutzt werden.
4. **Achtsamkeit als Mittel der Solidarität:** Anstatt Achtsamkeit als individualisierte Selbstfürsorge zu betrachten, könnte sie als Praxis verstanden werden, die gemeinschaftliche Fürsorge und soziale Gerechtigkeit stärkt.



Literaturverzeichnis

Bröckling, U. (2017). Resilienz: Über einen Schlüsselbegriff des 21. Jahrhunderts. Soziopolis.

Kabat-Zinn, J. (2015). Achtsamkeit für Anfänger: Ein Leitfaden zur Wiederentdeckung des Augenblicks. Arbor Verlag.

Michalak, J., Nething, E., & Heidenreich, T. (2022). Beschleunigung, Resonanz und Achtsamkeit. Psychotherapeut, 67, 381–387.

Purser, R. (2019). McM mindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality. Repeater Books.

Rosa, H. (2016). Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp.

Sauerborn, E. (2021). Die Politisierung der Achtsamkeit. Freie Universität Berlin.

Schwartz, R. (2021). When Meditation Isn't Enough: Going Beyond Acceptance to Healing. Abgerufen von <https://www.zurinstitute.com/online/ifs2/>

