

# Inhalt

<b>Schwerpunktthema: Diskurse der Achtsamkeit</b>		Antisemitismus Eine genealogische Betrachtung BERND AUEROCHS	111
Die allgegenwärtige Aktivierung innerer Ressourcen Diskurse der Achtsamkeit in westlichen Gesellschaften VIKTORIA NIEBEL & JÜRGEN STRAUB	5	<b>Rezensionen</b>	
»Freiheit zur Leere oder Freiheit zur Lehre?« Achtsamkeit in der Schule CORNELIE DIETRICH & NIELS UHLENDORF	18	Freuds Kokainstudien im Kontext der zeitgenössischen Forschung Anna Lindemann (2018). <i>Sigmund Freud, das ›Cocain‹ und die Morphinisten</i> GERHARD BENETKA	123
Das Selbst kultivieren Praktiken der Achtsamkeit in spirituellen und psychotherapeutischen Handlungsfeldern CLEMENS EISENMANN & FRANK OBERZAUCHER	31	Perspektiven wissenschaftlicher Praxis Pradeep Chakkarath & Doris Weidemann (Hrsg.). (2018). <i>Kulturpsychologische Ge- genwartsdiagnosen: Bestandsaufnahmen zu Wissenschaft und Gesellschaft</i> CHARLOTTE HEIDEBRECHT	126
(Um-)Deutungen subjektiver Erfahrungen durch den Bezug auf »Achtsamkeit« im Kontext von Therapeutisierung SIMONE RASSMANN	49	Heilkunde für Menschen 4.0 – Zurück in die Zukunft Volker Roelcke (2017). <i>Vom Menschen in der Medizin. Für eine kulturwissenschaftlich kompetente Heilkunde</i> ROBERT E. FELDMANN, JR.	132
»What you practice grows stronger« Verkündungen transformatorischer Potenziale von Achtsamkeit zwischen neuroplastischen Gehirnen, Positiver Psychologie und autonomen Subjekten VIKTORIA NIEBEL	61	Liebe und der Kampf um soziale Emanzipation Friedrich Voßkuhler (2017). <i>Ich – Du – Wir. Liebe als zwischenmenschliche Wahrhaftig- keit? Eine philosophische Erkundung in elf Durchgängen</i> ERICH BAUER	135
Achtsamkeit, Intuition und wissenschaftliche Erkenntnis Eine ästhetisierende Perspektive am Beispiel der qualitativen Sozialforschung MAYA HALATCHEVA-TRAPP	76	Dank an die Gutachterinnen und Gutachter	143
<b>Freie Beiträge</b>		<b>Impressum</b>	144
Psychoanalyse und Übersetzung – Psychoanalyse der Übersetzung ELLEN REINKE	91		

# Widersprüche

## Zeitschrift für sozialistische Politik im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialbereich

Die Zeitschrift **Widersprüche** ist ein Forum für Theorie und Politik des Sozialen, Kritik und Kontroverse sowie für Entwürfe alternativer Praxis. **Widersprüche** informiert Sie viermal im Jahr kritisch, undogmatisch, theorieorientiert und praxisnah zu einem Schwerpunktthema.

[www.widersprueche-zeitschrift.de](http://www.widersprueche-zeitschrift.de)

- Heft 153  
Die Macht von  
Bezeichnungen  
Zur Aktualität von  
Etikettierungstheorien  
2019 – ca. 130 Seiten – 15,00 €  
ISBN 978-3-89691-023-3
- Heft 152  
Trauma in Zeiten globaler  
Selbstoptimierung
- Heft 151  
Kritische Solidaritäten?
- Heft 150  
200 Jahre Karl Marx –  
das Alte im Neuen, das  
Neue im Alten
- Heft 149  
Bestärken und Einsperren  
Kindeswohl als  
Kindeswohlgefährdung?

**Widersprüche** ★ **153**  
Zeitschrift für sozialistische Politik im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialbereich  
39. Jahrgang · September 2019

### Die Macht von Bezeichnungen Zur Aktualität von Etikettierungstheorien

Heidi Schulze & Michael May  
(Wie) Können Traumatisierte sprechen? Eine dialogische  
Suchbewegung

Roland Anhorn  
Trauma, Traumatisierung, Posttraumatische Belastungsstörung:  
Vom (gescheiterten) Versuch einer emanzipatorischen  
Politisierung von sozialen Konflikten ...

Marcus Balzeret  
Trauma-Politiken-Invers. Alternativen der Bearbeitung menschlichen  
Elends und dessen psychische Folgen, in der Perspektive kritischer  
internationaler Hilfs- und Menschenrechtsarbeit

Julia Manek  
Trauma, Terror, Territorium – Interdisziplinäre Überlegungen zum  
kritischen Potential von Trauma-Konzepten

Ariane Bressell  
Das Forschungsprojekt „Kontextualisierte Traumarbeit“  
Schlaglichter einer partizipativen Forschung

Eva Georg  
Ambivalenzen eines hegemonialen Traumadiskurses im Kontext  
Beratung und Soziale Arbeit. Zwischen Einspruch und Anspruch

Forum  
Felix Busch-Geertsema  
Eine ausgebrannte Feuerwehr kann keine Brände löschen:  
Selbstüberlastung in der Flüchtlingssozialarbeit

AKS Aachen  
Einladung zum überregionalen Treffen der Arbeitskreise  
Kritische Soziale Arbeit



Die **Widersprüche** erscheinen im

**VERLAG WESTFÄLISCHES DAMPFBOOT**  
[info@dampfboot-verlag.de](mailto:info@dampfboot-verlag.de) | [www.dampfboot-verlag.de](http://www.dampfboot-verlag.de)



**Schwerpunktthema:**

# **Diskurse der Achtsamkeit**

**Herausgegeben von Viktoria Niebel und Jürgen Straub**



Wolfgang Neumann, Ulrich Meier & Udo Baumann

## Auch Klienten brauchen Märchen

2017, 152 Seiten  
 EUR 14,90  
 ISBN 978-3-87159-267-6  
 Auch als E-Book erhältlich:  
 ISBN 978-3-87159-422-9, EUR 12,99

Das Autorentrio vermittelt in seinem neuen praxisnahen Buch viele hilfreiche Tipps und Anregungen zum therapeutischen Umgang mit Sprache in der

Therapie. Es möchte Psychotherapeut\*innen in Praxen und Beratungsstellen dazu ermutigen, den eigenen kreativen Impulsen zu vertrauen. Zur Illustration werden unterschiedliche Beispiele aus der alltäglichen Praxis angeführt und dargestellt, wie mithilfe von Märchen und Geschichten auf „spielerische“ Weise Lösungen erreicht werden können.



Konrad Reschke, Jenny Schalk & Alexandra Wodner

## Manualisiertes Therapietagebuch für Menschen mit Anpassungsstörungen

Auf Basis des Therapieprogrammes für Anpassungsstörungen (TAPS)

**Materialie 71**  
 2019, 188 Seiten  
 EUR 17,80  
 ISBN 978-3-87159-371-0

Dieses Buch basiert auf den in der wissenschaftlichen Literatur veröffentlichten grundlegenden Erkenntnissen zu den verschiedenen Aspekten der Anpassungsstörung. Bei dem vorgestellten therapeutischen Programm handelt es sich um ein manualisiertes, kognitiv-behaviorales und theoriegeleitet störungsspezifisches Behandlungskonzept.

Das manualisierte Therapietagebuch für Menschen mit Anpassungsstörungen wurde als eine Art Tagebuch für die Praxis zur Unterstützung in der Einzelpsychotherapie entwickelt. Es enthält neben unterstützenden Fragen zur täglichen und wöchentlichen Selbstdokumentation zehn evidenzbasierte Interventionsbausteine.



Hechinger Str. 203 • 72072 Tübingen  
 Tel.: 0 70 71 / 79 28 50 • Fax: 0 70 71 / 79 28 51  
 E-Mail: dgvt-Verlag@dgvt.de • Internet: www.dgvt-Verlag.de

# Die allgegenwärtige Aktivierung innerer Ressourcen

## Diskurse der Achtsamkeit in westlichen Gesellschaften

Viktoria Niebel & Jürgen Straub

psychosozial 42. Jg. (2019) Heft IV (Nr. 158) 5–17  
<https://doi.org/10.30820/0171-3434-2019-4-5>  
[www.psychosozial-verlag.de/ps](http://www.psychosozial-verlag.de/ps)

*Zusammenfassung:* Das Leben am »Prinzip Achtsamkeit« auszurichten, hat in der Lebenswelt eine ungeahnte Konjunktur erfahren. Ob als effektive Methode zur Stressbewältigung oder als Schlüssel für tiefere Einsichten eines wahren Selbst anempfohlen, so richten sich einschlägige Angebote, häufig mit attraktiven Glücksversprechen garniert, an Personen jeglichen Alters und in jeder Lebensphase, nicht zuletzt an Organisationen und Institutionen. Dieser Beitrag gibt einen Einblick in die weitläufigen Verästelungen, welche die Übersetzung des Konzeptes aus buddhistischen Traditionen mit sich gebracht hat. Achtsamkeit wurde zu einem Konzept, das an westliche Bedürfnisse und eigene soziokulturelle Wissensbestände angepasst wurde – und bereits zahlreiche Kritiker\*innen auf den Plan gerufen hat. Im Beitrag werden Achtsamkeitspraktiken mit Michel Foucault als Technologien des Selbst aufgefasst, die an die Therapeutische Kultur andocken und »autonome Selbstverhältnisse« hervorbringen und stützen.

*Schlüsselwörter:* Achtsamkeit, Technologien des Selbst, Therapeutische Kultur, Autonomie, Neoliberalismus, Subjektivierungsformen

### Achtsamkeit für alle: Ein allseits umworbenes Mitmachprogramm

»Achtsamkeit heißt das moderne Zauberwort gegen Stress«, so liest es sich auf der Homepage der Techniker Krankenkasse.<sup>1</sup> Sie gehört zu den vielen gesetzlichen Krankenkassen, welche die Teilnahme an Achtsamkeitskursen zur Stressprävention bezuschussen. Das sind oftmals Kurse im Sinne des *Mindfulness Based Stress Reduction*-Programms (kurz: MBSR), welches vom Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er Jahre entwickelt wurde. Achtsamkeit als »Zauberwort« suggeriert, dass hier Wundersames im Dienste der Stressbewältigung seine Wirkung entfaltet. Und davon kann es in Zeiten von Burnout, Depression, chronischer Überarbeitung und anderen Begleiter-

scheinungen spätmoderner Arbeitsverhältnisse nicht genug geben.

Die Bezuschussung von Achtsamkeits-Kursen durch gesetzliche Krankenkassen belegt die Professionalisierung des Sektors und seiner Programme. Es handelt sich nicht mehr um ein Nischen-Phänomen, sondern um eine anerkannte Methode, psychischen Überlastungen vorzubeugen oder sie zu bewältigen. Die Vermittlung dieser Bemühungen wird zertifiziert (Altner & Altner, 2014, S. 12). Die Anzeige der Krankenkasse zeigt exemplarisch auch die Allgegenwärtigkeit von Achtsamkeit in einer bereits unüberschaubaren Diskurslandschaft. Die Idee, das Leben am »Prinzip Achtsamkeit« auszurichten, hat in zahlreichen Bereichen der Lebenswelt eine noch immer zunehmende, geradezu verblüffende Konjunktur erfahren.

So gibt es in der weit ausdifferenzierten Beratungslandschaft unzählige Angebote an Kursen und Programmen, die Achtsamkeitsschulungen zu kurativen, präventiven oder optimierenden Zwecken anbieten. Beispielsweise als Tool im Personalmanagement, wie etwa die *Search Inside Yourself*-Kurse beim Software-Unternehmen SAP<sup>2</sup> (ein Programm übrigens, das von Tan bei Google entwickelt wurde; vgl. Tan, 2015). Erstaunlich sind die Frequenz und die Reichweite, mit der achtsamkeitsbasierte Ansätze Verbreitung finden und propagiert werden, und zwar in allen gesellschaftlichen Sektoren. Angesprochen und adressiert werden beinahe alle denkbaren Gruppen, unter anderen die folgenden: Schüler\*innen (etwa im NRW-Landesmodellprojekt »Gesundheit, Integration, Konzentration«<sup>3</sup>; siehe auch den Beitrag von Dietrich und Uhlendorf in diesem Heft), Kriegsveteran\*innen (in den USA beispielsweise »Veteran's Path«<sup>4</sup> und das »Mindful Warrior Project«<sup>5</sup>) und Soldat\*innen (Achtsamkeits-Programme beispielsweise in den USA und Neuseeland; Richtel, 2019<sup>6</sup>), chronisch Erkrankte, Leistungsträger\*innen und besonders aktive Berufstätige – die Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Wer durch die vielfältigen Angebote und Appelle tatsächlich erreicht wird, eine der Optionen und Interventionen annimmt und längere Zeit dabei bleibt, das steht freilich auf einem anderen Blatt. Während es für die einen ein schnell vorübergehender Zeitvertreiber ist, wird Achtsamkeit für die anderen zu einem langfristig und konstant beachteten Prinzip der Lebensführung.

## **Wissenschaft, Meditation, kontemplative Praxis: Religiös-spirituelles Weltbild und zweckrationale Techniken für »auterone Subjekte«**

Regelrecht irritierend sind im Übrigen die Allianzen, die unter dem Schirm der Achtsamkeit zwischen ganz unterschiedlichen Wissenssystemen und Denkschulen erarbeitet und eingegangen werden. So hat bereits Kabat-Zinn nicht

etwa in seiner Eigenschaft als Molekularbiologe ein therapeutisches Programm zur Stressbewältigung entwickelt, sondern auf der Grundlage seiner Erfahrungen mit Meditation – er ist praktizierender Buddhist (Harrer & Weiss, 2017; Wilson, 2014).<sup>7</sup> Auch begann die neurowissenschaftliche Erforschung von Effekten der Meditation zu Beginn der 2000er Jahre im Kontext des buddhistisch-naturwissenschaftlichen Austauschs im Rahmen des *Mind & Life Institutes*,<sup>8</sup> das vom 14. Dalai Lama, Francisco Varela und dem Geschäftsmann Adam Engle ins Leben gerufen wurde, um unter anderem mit Methoden der Hirnforschung *contemplative science* zu betreiben, das heißt: um zu erforschen, in welcher Weise kontemplative Praktiken wie Meditation seelische Wirksamkeit entfalten (vgl. Boldt, 2014).

Achtsamkeit kann ein bloßes *Tool* oder zweckdienliches Instrument sein, ein nützlicher Kniff der eigenen Lebensführung, der einiges leichter und besser macht (vgl. Crane, 2017) – und sei es nur den eigenen Umgang mit den an das »unternehmerische Selbst« (Bröckling, 2007) gestellten Anforderungen. Die Achtsamkeit praktizierenden Personen nutzen die Verfahren in aller Regel sehr bewusst und scheinen dabei genau zu wissen, was sie erreichen wollen und tun. Unter dem Label der Achtsamkeit lässt sich dennoch und zugleich, also *paradoxaerweise*, ein ganzes Bündel an Maßnahmen versammeln, die sich zu den Menschenführungstechnologien zählen lassen (Bröckling, 2017). Es ist auch in diesem Feld mitunter kaum auseinanderzuhalten, ob eine am Prinzip Achtsamkeit orientierte Handlungs- und Lebenspraxis Ausdruck der Autonomie reflexiver Subjekte ist, oder vielmehr ein weiteres Beispiel für jene »geführte Selbstführung«, der sich Menschen freiwillig widmen, ohne sich der heteronomen Momente in dieser Praxis vollends gewahr zu werden. Wir haben diese Subjekte, in denen Selbst- und Fremdbestimmung in eigenartigen Überlagerungen und Mischformen zusammenfinden, an anderer Stelle als »auteronom« bezeichnet (Straub, 2013).

Über die konkreten Vorteile und den unmittelbaren Nutzen hinausgehend, die Achtsam-

keitspraktiken für mehr oder minder gestresste Individuen bereithalten (sollen), finden sich auch globale und »ganzheitliche« Bezüge sowie sehr viel weiter reichende Auslegungen dieser ebenso methodischen wie schillernden Praxis. Die Pragma-Semantik des Prinzips Achtsamkeit reicht von einzelnen technischen Verfahren bis hin zu holistischen Weltbildern und komplexen Weltanschauungen, die das Leben insgesamt prägen können – und damit ist nicht unbedingt nur die Existenz des oder der Einzelnen gemeint. Beispielsweise ist Achtsamkeit für nicht wenige Menschen bereits zu einer Verheißung geworden, die die Menschheit als ganze betrifft und sie in Zeiten eines radikalen Umbruchs – einer großen Transformation geistiger Einstellungen und praktischer Haltungen – in eine »progressive« Ära führen könnte und sollte (Belschner, 2007).

Das »Zeitalter der Achtsamkeit« besitzt längst auch eine politische Bedeutung. Dabei blenden sowohl die in weiten Teilen des unübersichtlichen Diskurses dominierende Zentrierung auf die individuelle Praxis, als auch die Mobilisierung eines (vermeintlichen) transformatorischen Potenzials für ganze Gesellschaften viele soziokulturelle Verflechtungen und ökonomische Zusammenhänge aus, in denen der Achtsamkeitsmarkt gerade in den kapitalistischen Gesellschaften der westlichen Hemisphäre heute platziert ist (vgl. Purser, 2019). Ungeachtet der Herkunft des Konzepts und der Praxis der Achtsamkeit aus traditionellen buddhistischen Lehren, steht das neue Zauberwort für ein einträgliches Marktphänomen ersten Ranges (das sich im Gesundheits-, Erziehungs- und Bildungssystem ebenso ausgebreitet hat wie in zahllosen Nischen einer vermeintlich privaten Lebensführung im persönlichen Alltag). Achtsamkeit ist insbesondere im Kontext der allseits erwünschten Stressbewältigung oder zur Ausbildung von Resilienz im strapaziösen Leben übersättigter, erschöpfter Selbst (Ehrenberg, 2008) sehr häufig zu einer isolierbaren Technik geworden, deren geregelter und gezielter Einsatz der Selbstverantwortung der Individuen überlassen ist (wir kommen unter dem Punkt »Kritik an Achtsamkeit« darauf zurück).

## Selbsttransformation als Ausschöpfung innerer Ressourcen

Die Betonung des transformatorischen Potenzials und der Aktivierung von – bei allen Menschen vorhandenen – Ressourcen verdeutlicht die Einflüsse von und die Verschränkungen von Achtsamkeitsdiskursen mit Ansätzen der Humanistischen Psychologie und der Positiven Psychologie (die beide als Menschenverbesserungsprogramme im großen Stil rekonstruiert werden können; vgl. dazu Straub, 2012a; 2012b). Verweise auf die Fähigkeiten »des Gehirns«, sich zu wandeln, und auf unsere Möglichkeiten, zu diesem Prozess durch Meditation und weitere Schulungen des Denkens willentlich und gezielt beizutragen, verknüpfen popularisierte Ansätze der Neurowissenschaften und buddhistische Weisheitslehren auf eigentümliche und dennoch charakteristische Weise. Dieser Aspekt wird in einem Beitrag zu diesem Heft genauer besprochen werden (vgl. Niebel, 2019, in diesem Heft). Wie hymnisch die achtsamkeitsbasierte Nutzung »innerer Ressourcen« in Szene gesetzt und mit einer »großen Transformation« unseres wachsenden und gedeihenden, bei Bedarf sich heilenden Selbst in Verbindung gebracht werden kann, zeigt das folgende Exempel. Kabat-Zinn schreibt in seinem Bestseller *Full Catastrophy Living* verheißungsvoll:

»Like subterranean water, or vast oil deposits, or minerals buried deep within the rock of the planet, we are talking here of interior resources deep within ourselves, innate to us as human beings, resources that can be tapped and utilized, brought to the fore – such as our lifelong capacities for learning, for growing, for healing, and for transforming ourselves« (Kabat-Zinn, 2013, S. XXVII).

Darauf konzentriert sich also die Beschäftigung mit Achtsamkeit. Es geht hier um die Aktivierung jener »inneren Ressourcen«, welche – einem Mineralvorkommen gleich – im Dienste des Lernens, Wachsens und Heilens nutzbar gemacht werden können und sollen. Kabat-Zinn empfiehlt Tiefenbohrungen, welche die Trans-

formation unseres Selbst ermöglichen. Die gute Nachricht: Wir alle haben die nötigen Rohstoffe in uns, wir brauchen nur das nötige *Knowhow*, um sie auch freilegen und abschöpfen zu können:

»It turns out that these innate internal resources – that we can discover for ourselves and draw upon – all rest on our capacity for embodied awareness. We go about this discover and cultivation through paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally« (ebd.).

Zentral für die Praxis ist also eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, welche absichtsvoll auf den aktuellen Augenblick (im »Hier und Jetzt«) gerichtet und frei von Wertung sei. Sie beruhe auf einer »embodied awareness«,<sup>9</sup> als einer Fähigkeit, die uns Menschen, so Kabat-Zinn, innewohnt und die Erfahrung und Ausübung von Achtsamkeitspraktiken verleiblicht bzw. »von vorneherein« als eine genuin leibliche Tätigkeit erscheinen lässt.

»In summary, mindfulness is not merely a good idea or a nice philosophy. If it is to have any value for us at all, it needs to be embodied in our everyday lives, to whatever degree we can manage without forcing or straining – in other words, with a light and gentle touch, thereby nurturing self-acceptance, kindness, and self-compassion« (ebd., XLV).

## **Kernelemente des lebenspraktischen *travelling concept* und des holistischen Menschenbildes: Verwischte Spuren buddhistischer Herkunft**

Eine einheitliche, verbindliche Definition von Achtsamkeit gibt es nicht. Dennoch lassen sich Elemente identifizieren, die mit großer Regelmäßigkeit in Beschreibungen und Anleitungen auftauchen (etwa bei Kabat-Zinn, 2013; Goldstein, 2016; Shapiro et al., 2016). Im Einzelnen ist das die Bedeutsamkeit der Fokussierung auf

das »Hier und Jetzt« als reale, zeitliche und räumliche Bezugsgrößen, in denen das Erleben von Moment zu Moment stattfindet (temporal, spatial und oft auch sozial kontextualisiert). Eben diese Augenblicke in ihrer Abfolge in all ihren Facetten bei vollem Bewusstsein und mit allen Sinnen, freundlich oder wohlwollend wahrzunehmen (ebd.), das könnte als eine wesentliche Maxime angesehen werden (Kabat-Zinn, 2013). Den Kern dieses achtsamen Geschehens und Geschehen-Lassens – sein Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Erlebniszentrum – bildet das einzelne Individuum, eine Person in all ihren körperlichen, leiblichen, seelischen und geistigen Qualitäten und Ressourcen. Vielfach werden dabei – in Anlehnung an Kernelemente buddhistischer Lehren – »selbstlose Selbste« und sich von ihrem Bewusstsein befreiende und gleichwohl bewusste Menschen adressiert (oder wie die oft paradoxen Formeln sonst noch lauten mögen).

Von einem so reichhaltigen und sinnlichen, auf den Augenblick zentrierten Erleben seien wir schnelllebigen, von Smartphones, Multi-Tasking, Unterhaltungszirkus und Rauschmitteln dauernarkotisierten Individuen denkbar weit entfernt, wenn man den Ausführungen in Anzeigen für Achtsamkeitstrainings, Achtsamkeits-Apps und den Texten in Tageszeitungen, Lifestylezeitschriften und Ratgebern Glauben schenken darf.<sup>10</sup> Doch nicht nur die Genuss-, Empfindungs- und Erlebensfähigkeiten werden adressiert. Vor dem Hintergrund von Arbeitsverdichtung, Beschleunigung und Globalisierung (hierauf verweist der *Berufsverband der Achtsamkeitslehrenden in Deutschland*<sup>11</sup>) werden sowohl organisationale Faktoren anvisiert als auch die Beschäftigten selbst (vgl. Amberg, 2016; Kohtes & Rosmann, 2014). Damit wird mitunter die Modellierung der Leistungsfähigkeit von Individuen angestrebt, indem etwa Effekte von Achtsamkeitstrainings auf eine sukzessiv gesteigerte Konzentrationsfähigkeit bezogen werden, oder sie einen »nüchternen Durchblick« und Akte rationaler Entscheidungsfindung in Aussicht stellen sowie durch gesteigerte Resilienz zu höherer Arbeitsmotivation und geringeren Fehlzeiten beitragen sollen.<sup>12</sup> In gesundheitsbezogenen Sektoren ste-



hen kurative und protektive Faktoren von achtsamkeitsbasierten Verfahren und Übungen im Vordergrund, etwa im Fall von Methoden zur verbesserten Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Belastungen, zur Emotionsregulierung und zur Steuerung von Gedanken.<sup>13</sup>

Gleichzeitig treten, wie die zuvor zitierten und erörterten Ausschnitte aus einschlägigen Texten zeigen, bestimmte Verständnisse von Menschen und ihrer Psyche in den Vordergrund. Indem etwa die Potenziale »in sich selbst« oder »im eigenen Selbst« identifiziert und ausgeschöpft werden (sollen), rückt das je persönliche Selbst-Verhältnis in den Mittelpunkt. Menschen können sich bekanntlich zu sich selbst verhalten: Sie können sich selbst erleben und eigene körperliche Regungen empfinden, sich beobachten, eigene Gefühle, Imaginationen, Fantasien, Assoziationen und Gedanken artikulieren und reflektieren, sich schmecken und riechen, sich versuchen usw. Um all das kann es gehen in der achtsamkeitsbasierten Praxis. In Aussicht gestellt wird dabei das Entdecken und Aufdecken eines authentischen, unverstellten und eigentlichen Selbst, das sich durch das Einüben der methodischen Praxis der Achtsamkeit und die damit verbundenen Veränderungen wird kennen lernen können – immer genauer, immer tiefer, immer näher. Die Praxis des Schulens von Achtsamkeit soll zur Einsicht führen, dass Lebensfreude und Glücksempfinden nicht von äußeren Bedingungen abhängen, sondern in einem Selbst quasi geweckt und gehalten werden können. Die Praxis führe, so heißt es allenthalben, zu Wachstum, zur Ausbildung eines klaren, stabilen Geistes, und all das ermögliche eben ein erweiterter Zugang zu inneren Ressourcen, aus denen sich Kraft schöpfen lässt. Dadurch eröffne sich die neu zu entdeckende, volle Dimensionalität des Seins (Kabat-Zinn, 2013, S. XXVII).

Kabat-Zinn führt seine Fassung von Achtsamkeit bekanntlich auf buddhistische Traditionen zurück, aus denen das Konzept der »bare attention«, der Fokus auf das Hier und Jetzt, angeblich stammen soll. Buddhismus wird dabei als eine Weisheitslehre verstanden, die um eben jene Fähigkeit des Menschen, achtsam zu sein und zu leben, weiß. Achtsamkeit selbst wird jedoch nicht an den Buddhismus und eine mit

diesem verbundene spirituellen Haltung und religiöse Überzeugung der Anwender gebunden, sondern aus ihm herausgelöst und in Kabat-Zinns Konzeption zu einer überzeitlichen, überörtlichen, schlichtweg menschlichen Fähigkeit erklärt – einer Lebenspraxis für alle.<sup>14</sup>

Obwohl diese Ablösung aus dem buddhistischen Rahmen vorgenommen wird, gibt just dieser Rahmen dem Konzept Gestalt und Gehalt: Die Praxis der Achtsamkeit integriert Meditation als eine buddhistische Praxis in das therapeutische Setting, das Konzept erhält durch den Verweis auf die buddhistische Herkunft Legitimation und Geschichte. Gleichzeitig wird die Effektivität der Methode durch wissenschaftliche Studien gesichert, sie ist längst auch in das westliche psychotherapeutische und kognitionswissenschaftliche sowie auch neurowissenschaftliche Setting eingebettet (siehe zuvor). So gibt es zahlreiche Forschungen im deutsch- und vor allem im englischsprachigen Raum, die sich der Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Interventionen wie der *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) und der *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) vor allem im klinischen Bereich widmen (z. B. Gu et al., 2015; Khoury et al., 2013; van der Velden et al., 2015). Auch wird die Wirksamkeit von Achtsamkeitsinterventionen im Schulkontext geprüft (z. B. José, 2016; Kaltwasser, 2013; Kuyken et al., 2013); im neurowissenschaftlichen Kontext gibt es zahllose Studien (z. B. Allen et al., 2012; Hölzel et al., 2011), nicht zuletzt wird in der Organisationswissenschaft vermuteten bzw. bereits nachgewiesenen Effekten nachgegangen (z. B. Dane & Brummel, 2014; Eby et al. 2019; Good et al., 2016; Hülsheger et al., 2013; Hyland et al., 2015).

## **Westliche Aneignungen durch subjektivierende Psy-Disziplinen, Psycho-Praktiken und andere Technologien des Selbst**

In einem Schwerpunktband der Zeitschrift *Trans-cultural Psychiatry* wurden die Bezüge von west-

lichen, therapeutischen Achtsamkeitskonzeptionen zur buddhistischen Herkunft des Konzeptes kritisch untersucht (Kirmeyer, 2015; Samuel, 2015; Sharf, 2015; Panaioti, 2015). Aus der *scientific community* der Praktizierenden gibt es kritische Reflexionen zur Popularisierung und Kommerzialisierung von achtsamkeitsbasierten Programmen (Hickey, 2019; Purser, 2019). Vielfach wird längst gefordert: Die erstaunliche Karriere der Achtsamkeit bedarf unbedingt einer gesellschaftsgeschichtlichen Einordnung, die sich mit Begriffen wie »Psychologisierung« (vgl. Illouz, 2009) oder »Therapeutisierung« (vgl. Maasen et al., 2011; Tändler, 2016) fassen lässt. Solche Sichtweisen und Forschungsprogramme nehmen auf Subjektivierungsweisen Bezug, wie sie sich in den bereits angeführten Zitaten Kabat-Zinns andeuten. Sie berücksichtigen und fokussieren die gesellschaftliche und kulturelle Einbettung des geschichtlichen Phänomens, das im Laufe der Zeit – gerade auch als *travelling concept* und als eine über die Grenzen von Kulturen, Gesellschaften und Gemeinschaften sich bewegende und dabei ungemein erfolgreiche Praxis – ausufernde und schillernde Bedeutungen angenommen hat. Achtsamkeit ist heutzutage – als Konzept und Praxis – trotz identifizierbarer Kernelemente ungemein polyvalent. Es kann vieles und viel Verschiedenes, mitunter geradezu Gegensätzliches bedeuten (wie die Spannweite vom religiösen Weltbild oder einer spirituellen Lebensform bis hin zu den vereinzelt Methoden und Techniken von Achtsamkeitstrainings, die sich gestresste, schlaflose und konzentrationschwache, vielleicht ermattete, erschöpfte und dennoch leistungsorientierte, optimierungswillige, autonome Subjekte aneignen, hinreichend aufzeigt).

Das vielfach postulierte Selbstbewusstsein und die in Achtsamkeitslehren notwendig erscheinende Beschäftigung mit sich selbst bzw. seinem Selbst ist eine Ausprägung, zumindest ein wesentliches Element einer Subjektivierungsform, die historisch gewachsen und in besonderer Weise aus dem »Psychoboom« und dem psychologischen Diskurs der 1970er Jahre hervorgegangen ist. Als kulturelles Phänomen lässt sich das gesellschaftsweite Streben nach Selbstfindung und Selbstbestimmung in der Verbreitung unzähliger therapeutischer Ange-

bote der Psy-Disziplinen verorten, in Offerten und Optionen, die seit Jahrzehnten – auf einem sich wandelnden, von wechselnden Moden beherrschten Markt – begierig und mit ungebrochener Konstanz wahrgenommen werden (Maasen, 2011; Tändler, 2016).<sup>15</sup> Das Streben nach Autonomie wurde mit Begriffen wie »Selbstaktualisierung« und »Selbstverwirklichung« betitelt und damit zu einer »individualistischen Kategorie« (Straub, 2013; vgl. Illouz, 2009). Während die intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Seelenleben zuvor vorrangig in therapeutischen Settings erfolgte, also mit dem kurativen Zweck, psychisches Leiden zu mindern, ist sie längst über die »therapeutische Kultur« hinausgewachsen und zu einer (optimierenden) Technik der Subjektivierung geworden, die die Selbstthematization, -beachtung und -beobachtung in den Mittelpunkt stellt (Straub, 2013; Maasen, 2011, 1998). Das Ziel dieser selbstzentrierten Aktivitäten ist dabei stets eine Art der Selbstveränderung, ein Eingriff ins Selbst, das sich transformieren, erneuern soll (im Zeichen der Selbstverwirklichung und Selbstaktualisierung, des Wohlbefindens und Glücks, des Gelingenden oder zumindest des erfolgreichen Lebens etc.).

Im Falle von Achtsamkeitsinterventionen erweist sich die Zentralstellung der Meditation als Kernelement der therapeutischen oder prophylaktischen, verbessernden und mitunter auch optimierenden Praxis (zur Unterscheidung dieser Begriffe siehe Straub, 2019). Dabei rücken Reflexionen in Form verbaler Artikulation in den Hintergrund. Das Selbst wird nicht erzählt, es wird gespürt, erlebt und erfahren. Es ist kein Ort des abstrakten Denkens und distanziierten Reflektierens, sondern des erkennenden Spürens und Gewahrwerdens, des unmittelbar körperlichen, leiblichen »Bei-sich-und-der-Welt-Seins«.

Es liegt nahe, Achtsamkeitspraktiken, wie sie derzeit in westlichen Gesellschaften verhandelt werden, mit dem Foucault'schen Konzept der Technologien des Selbst zu begreifen. Als solche ermöglichen sie Individuen, entweder eigenständig oder mithilfe Anderer sowie mittels bestimmter Verfahren, Techniken und Praktiken auf verschiedene Dimensionen des

Seins, auf ihre Körper sowie ihr Seelenleben, ihre Gefühle, Gedanken und Verhalten, kurz: auf ihre Lebensweise und -qualität einzuwirken (Foucault, 2005b [1984], S. 968, 2005a [1981], S. 259). Indem das Praktizieren von Achtsamkeit unter so weit ausgreifenden Zielsetzungen und Aussichten wie Transformation, Heilung und Wachstum verhandelt wird, deutet sich die enorme Reichweite des Zugriffs auf Individuen an. Durch die Bezugnahme auf den Leib als zentralem Bezugspunkt der Meditation und anderer körperbezogener Übungen wird die Erfahrung der eigenen Leiblichkeit einem »verkopften« und fragmentierten, rationalistisch eingeschränkten Erleben entgegengestellt. Meditation ist eine ganzheitliche Praxis (vgl. Hickey, 2019), die sich der abstrakten Reduktion des Lebens auf intellektualistische und rationalistische Schwundformen entgegenstemmt. Daraus beziehen auch aktuelle Achtsamkeitspraktiken einen guten Teil ihrer Attraktivität in westlichen Gesellschaften.

Das Ziel der Einwirkung von Technologien des Selbst im Sinne Foucaults ist ein bestimmter »Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit« (Foucault, 2005b [1984], S. 968). Wenn Glück auch heißen kann, sich von den Anforderungen des (Arbeits-)Alltags, von chronischen Schmerzen oder der Gewissheit des unvermeidlichen, vielleicht schon baldigen Todes nicht verrückt machen zu lassen, dann zielen Achtsamkeitsinterventionen auf Gelassenheit und Gleichmut ab, auf irgendeine Form des gelingenden Lebens auch im Angesicht unwillkommener Widerfahrnisse und leidvoller Erlebnisse. Wenn sie suggerieren, dass Zustände tiefer Einsicht in die Beschaffenheit des Selbst und der Welt vermittelt und geschaffen werden können, dann wollen sie zu Weisheit verhelfen. Wenn Sie in Aussicht stellen, das Streben nach Optimierung zu überwinden und eine wohlwollende, gütige Haltung gegenüber sich, seinen Mitmenschen und der Umwelt einzunehmen, dann drückt sich hierin eine an Zurückhaltung und Bescheidenheit gekoppelte Art der Vollkommenheit aus.

Technologien des Selbst implizieren bestimmte Formen von Übung und Training, die auf die Umgestaltung der Individuen und ihrer

gesamten Lebensführung abzielen (Duttweiler, 2007, S. 27). Achtsamkeit kann man lernen – mittels meditativer Praktiken, in MBSR-Kursen etwa durch die Atemmeditation, den Body Scan oder in den Alltag integrierte Handlungen, in denen in »achtsamer Weise« gegessen, gespült und geduscht, geraucht, gegessen oder gegangen wird. Jede kleine Bewegung und jedes Stillhalten ist der Aufmerksamkeit, der Beachtung und Achtung wert.

Dabei ist die Person zugleich »Ziel, Handlungsfeld, Mittel und handelndes Subjekt« (Foucault, 2005a [1981]). Mit Duttweiler (2007) kann man Technologien des Selbst bzw. den »Bezug auf sich selbst als einen komplexen, verfahrensgeleiteten Prozess der selbstinduzierten und selbstgesteuerten Selbstoptimierung« fassen (ebd., S. 28). Dieser Prozess erfordere die Ausbildung einer bestimmten Haltung, welche bedeute, von einer zielgerichteten Veränderbarkeit, die einer Verbesserung gleichkommt, überzeugt zu sein und diese Verbesserung als wünschenswert anzuerkennen. Das passt bestens zur Konzeption und Praxis der Achtsamkeit (zumindest in den allermeisten ihrer Spielarten).

Welche Praktiken zu welchen Zwecken und Zielen ausgeübt werden, orientiert sich an sozial vermittelten Lebens- und Handlungsformen, die es in Bezug auf Achtsamkeit auszuarbeiten gilt. Die »Einwirkung auf sich selbst ist an Wissen sowie an Verfahren und Techniken gebunden, die nicht vom Individuum selbst erfunden werden« (ebd., S. 29). Zentral ist dabei die Stellung, die der Selbsterkenntnis zukommt und die eng mit der *Sorge um sich* (Foucault, 1989) verknüpft ist. Mit Maasen und Duttweiler lässt sich herausstellen, dass »die Selbstbeschreibungen, die Menschen sich im Verlauf der Geschichte geben [...], zum Bestandteil ihrer Lebensführung« werden (Maasen & Duttweiler, 2012, S. 419). So gefasst haben Technologien des Selbst in wissensbasierten Gesellschaften sozialitätsstiftende Wirkung und werden nicht zuletzt zu »Regierungstechnologien« (Lemke, 2001, S. 118ff.). Sie greifen auf Diskurse und Praktiken zurück, in deren Lichte Selbstthematisierungen mit einer Problematisierung des Selbst einhergehen (Maasen, 1998, S. 108). Und sie dringen »tief in Körper und Psychen ein

und erhöhen deren Gesellschaftskompatibilität durch laufende Beobachtung und soziotechnische Anpassungen von Selbst und Gesellschaft« (Maasen & Duttweiler, 2012, S. 425).

Achtsamkeit dockt (jedenfalls in westlichen Gesellschaften) an die therapeutische Kultur an. Die Bewältigung von Stress, die Genese von Gleichmut und Gelassenheit, die Pflege liebevoller Güte, die Entwicklung von Kreativität und Konzentration stellt die Etablierung von Eigenschaften in Aussicht, welche nicht nur den Umgang mit schwierigen Lebenssituationen verbessern, sondern das gesamte Erleben und Leben verändern sollen. Therapeutische Kultur zeichnet sich dadurch aus, dass in ihr eine bestimmte Vorstellung von Autonomie mit Fremdbestimmung konvergiert und in ihrer Verknüpfung ein scheinbares, in jedem Fall aber sich selbst als autonom begreifendes Subjekt entsteht, welches zur zentralen Figur der Selbstoptimierung wird. Dieses »autonome Subjekt« wähnt sich in einer Unabhängigkeit und Selbstständigkeit, die von allen sozialen Beziehungen, Bindungen und Einflüssen frei scheint. Im Fokus eines *so verstandenen* autonomen Subjekts stehen die eigene Selbstaktualisierung und Selbstverwirklichung (Straub, 2013, S. 15ff.). Autonomie als Unabhängigkeit von allem und jedem bei vollkommener Konzentration auf sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse ist jedoch nur scheinbar, in Wirklichkeit also niemals so frei und ungebunden, wie es die Ideologie der »selbstständigen Selbstheit« vorgibt und vorgaukelt. Tatsächlich münden solche egologischen, egozentrischen und manchmal regelrecht egomanischen Versuche der Verselbstständigung in eine Lebens- und Subjektivitätsform, die wir zuvor bereits als »Autonomie« bezeichnet haben. Das autonome Subjekt ist die zentrale Figur der mobilisierenden Kultur der Selbstoptimierung. Bei all der propagierten Selbstbestimmung und -verwirklichung ist dieses Subjekt nämlich *angewiesen* auf die in der therapeutischen Kultur und Beratungsgesellschaft (vgl. ebd.; Maasen, 2011, 1998) zur Verfügung gestellten, empfohlenen und mitunter oktroyierten Konzepte, Techniken und Praktiken, in denen sich ihr Selbstbezug erst fassen und gestalten lässt: »Die therapeutische Kultur ist eine Praxis,

in der Expert/-innen unentwegt (und oft ungefragt) Ratschläge erteilen und Empfehlungen geben, zu beinahe allen Belangen der Lebensführung, Selbstformung und Persönlichkeitsentwicklung« (Straub, 2013, S. 23f.). Viele dieser gut gemeinten Ratschläge und Anleitungen versammeln sich gegenwärtig unter dem Stichwort »Achtsamkeit«. Kaum ein anderes Wort hat eine derartige Karriere hinter sich, kaum eines derartig wild und weit wuchernde Diskurse und vielfältige Praktiken hervorgebracht. Das bedeutet eigentlich wie immer: Völlig harmlos und unverdächtig kann dieser Erfolg eigentlich nicht sein! Ohne ihn kurzerhand verschmähen oder in allen seinen Bestandteilen verteufeln zu müssen, darf und sollte man sich fragen, was es mit dem ungeheuren Siegeszug des schillernden Zauberworts genauer auf sich haben könnte.

## Kritik an Achtsamkeitsinterventionen

*Hör mir auf mit Achtsamkeit!* titelte ein Artikel der *Zeit* 2018.<sup>16</sup> Das war absehbar und wurde Zeit. Als bedenklich angeführt wird dort allerdings lediglich die eingeschränkte Aussagekraft wissenschaftlicher Studien (Michalak et al., 2015).<sup>17</sup> Dieselbe Kritik am »Achtsamkeits-hype« äußert der Wirtschaftswissenschaftler Ronald E. Purser in *McMindfulness. How Mindfulness became the New Capitalist Spirituality* (2019). Zudem sei Achtsamkeit, meint der Autor im Einklang mit vielen anderen, im Zuge der westlichen Aneignung der buddhistischen Spiritualität entfremdet worden und erfahre nur mehr eine Institutionalisierung und Kommerzialisierung im Dienste der neoliberalen Leitideologie kapitalistischer Gesellschaften. Achtsamkeitstrainings für Top-Manager in Davos,<sup>18</sup> Achtsamkeitsbeauftragte bei SAP, Google und anderen Unternehmen sowie Mitarbeiterschulungen zur Stressbewältigung seien allesamt Ausdruck dieser Indienstahne, welche Individuen die Verantwortung zur Bewältigung von Belastungen und Anforderungen aufbürden und ihnen, während sanfter Druck und zwangloser Zwang ausgeübt werde, gleichsam Freiheit versprechen (ebd.).

Dieser (wie vage auch immer bestimmte, jedenfalls stets pejorativ gemeinte) »Neoliberalismus« setze auf das »unternehmerische Selbst« (Bröckling, 2007), auf Eigenverantwortlichkeit und die Kompetenz, sich selbst zu führen – und auf das Streben der Individuen, sich auf Geheiß Selbstführungskompetenzen anzueignen und sich auf die an sie gestellten gesellschaftlichen Ansprüche hin auszurichten, sich entsprechend zu modellieren und fortwährend zu optimieren (Duttweiler, 2013, S. 95; Straub, 2019). Die Adressierung an und Involvierung von individueller Selbstführungskompetenz in Bezug auf gesellschaftliche Steuerung ist das, was Stefan Lessenich (2003) in diesem Zusammenhang als Neosozialität bezeichnet – gemeinwohlkompatibles Handeln der Subjekte wird gesellschaftlich eingeklagt (ebd., S. 89) – und dabei als Freiheitsversprechen für die Individuen ausgegeben. Hiermit wird deutlich, dass im Zuge der Selbstgestaltung keinesfalls rein individuelle Interessen und Ziele wirkmächtig sind, sondern sich die Herstellung von Sozialität selbst über den gestalterischen Zugang zu und den Zugriff auf die Individuen vollzieht und letztlich den Individuen überantwortet wird. Optimierungsmotiv und Gemeinwohlgebot gehen dabei Hand in Hand (Maasen, 2011, S. 20). Diese komplexe, teilweise paradox anmutende Konfiguration wird uns wohl noch längere Zeit zu denken geben. Das wird kaum jemanden völlig davor bewahren, sich auf die Lage und die Aussichten autonomer Subjekte einstellen zu müssen – gerade wenn man sich nicht völlig wort- und widerstandslos, uneingeschränkt darauf einlassen will, sondern weiterhin nach wenigstens punktuellen Taktiken der Subversion Ausschau halten möchte.

## Zu den Beiträgen im Heft

Die im vorliegenden Schwerpunkt von *psycho-sozial* versammelten Beiträge beleuchten viele der zuvor genannten, manchmal eher angedeuteten als ausgeführten Gesichtspunkte genauer. Sie machen mehrheitlich die Ambivalenz oder Polyvalenz eines schillernden Phänomens deutlich, zu dem man sich schon wegen des Mangels

an Eindeutigkeit und Einheitlichkeit nicht klar – ausschließlich positiv oder negativ – verhalten kann. Vor jeder moralischen Bewertung, normativen Stellungnahme und politischen Kritik haben es die theoretischen und empirischen Sozial- und Kulturwissenschaften – zu denen wir bestimmte Spielarten der Psychologie und Psychoanalyse zählen – ohnehin zunächst einmal mit der sorgfältigen Bestandsaufnahme und detaillierten Beschreibung der interessierenden Phänomene zu tun, sodann mit dem Versuch zu verstehen und zu erklären, was zuvor als sozio-kulturelle oder psychosoziale Tatsache festgestellt und beschrieben wurde. Darum bemühen sich die folgenden Abhandlungen ausnahmslos, wobei sie sich ganz verschiedenen Aspekten zuwenden (und unterschiedliche Verfahren der Beschreibung, des Verstehens und Erklärens zur Anwendung bringen, in ihrer jeweiligen disziplinären oder inter- und transdisziplinären Perspektive).

*Cornelie Dietrich und Niels Uhlendorf* fokussieren Achtsamkeit im schulischen Kontext. Mit Mitteln der wissenssoziologischen Diskursanalyse untersuchen sie Achtsamkeits-Ratgeber, die sich an Lehrkräfte richten, sowie das Hinwirken auf ein achtsames Miteinander im Klassenzimmer oder auch die Förderung achtsamer Schüler\*innen. Dabei arbeiten die Autor\*innen diskursinhärente Konstruktionen von Kindheit und »kindlichen Subjekte« heraus und diskutieren diese Konstrukte im Kontext einer längst im Gange befindlichen »Responsibilisierung«, durch die Einzelne immer mehr Verantwortung für das eigene Handeln und Leben zugewiesen bekommen. Schließlich erörtern sie auch Implikationen und Konsequenzen dieser Phänomene und Vorgänge für intergenerationale Beziehungen und soziale Verhältnisse.

*Clemens Eisenmann und Frank Oberzauer* fragen nach der Bedeutung spiritueller und säkularisierter Verständnisse von Achtsamkeit in therapeutischen Handlungsfeldern. Dabei begreifen sie Achtsamkeit als soziale Praxis und widmen sich aus einer ethnomethodologischen Perspektive ihrer Vermittlung, Aneignung und Kultivierung in exemplarischen spirituellen und (psycho-)therapeutischen Kontexten. Ihr Beitrag eröffnet einen Einblick in ethnografisch

erhobene Daten, anhand derer die Autoren die Aspekte der Situiertheit, Verkörperung und des Vollzuges bei der Kultivierung von Achtsamkeit herausarbeiten.

*Simone Rassmann* greift in ihrem Beitrag »Achtsamkeit« zum einen als Orientierungspunkt und zum anderen als Praktik im Kontext gesellschaftlicher Therapeutisierungsprozesse auf. Sie widmet sich der Frage, wie Bezugnahmen auf Achtsamkeit bestimmte Aspekte der Selbstbeschäftigung, -thematisierung und -entwicklung aktivieren. Dabei beleuchtet sie einerseits verschiedene Facetten und Ambivalenzen von Therapeutisierung auf gesellschaftlicher Ebene und rückt andererseits Selbsthilfegruppen als vergeschlechtlichte Artikulationsräume ins Blickfeld.

*Viktoria Niebel* betrachtet in ihrem Beitrag Achtsamkeit als ein »Dispositiv« (im Sinne Foucaults). Hiervon ausgehend widmet sie sich den Wissensformen, die in der öffentlichkeitswirksamen Kommunikation des »transformatorischen Potenzials« von Achtsamkeit verhandelt werden. Sie analysiert entlang eines TEDx-Talks die dort deutlich werdenden Verflechtungen zwischen sogenannter Positiver Psychologie und Konzeptionen von Neuroplastizität einerseits, Achtsamkeitsdiskursen andererseits. Besonderes Augenmerk richtet sie nicht zuletzt auf die plausibilisierende, legitimierende Funktion dieser wissenschaftlichen Ansätze in Debatten über Achtsamkeit sowie die Entstehung und Aufrechterhaltung von »Autonomie«.

Der Beitrag von *Maya Halatcheva-Trapp* blickt auf die Figuration des »forschenden Budhas« in Jon Kabat-Zinns Ansätzen von Achtsamkeit. Von diesem Punkt ausgehend untersucht sie die forschenden Aspekte achtsamen Handelns und verknüpft diese (im Rückgriff auf Knorr Cetina) mit soziologischen Konzepten und (unter Bezugnahme auf Waldenfelds) mit der Rolle von Intuition im Erkenntnisprozess. Dadurch eröffnet sie einerseits eine Verbindung zwischen Achtsamkeitsdiskursen und wissenschaftssoziologischen Ansätzen; andererseits verknüpft sie die vorangegangenen Überlegungen mit Ansätzen qualitativer Sozialforschung am Beispiel der Grounded Theory Methodology.

## Anmerkungen

- 1 <https://www.tk.de/techniker/gesundheits-und-medizin/praevention-und-frueherkennung/tk-gesundheitskurse/mbsr-achtsamkeitstraining-2010318> (Stand: 30.09.2019).
- 2 <https://news.sap.com/germany/2018/09/achtsamkeit> (Stand: 30.09.2019).
- 3 <http://www.achtsamkeit.com/gik> (Stand: 30.09.2019).
- 4 <https://www.veteranspath.org/index.html> (Stand: 30.09.2019).
- 5 <http://www.mindfulwarriorproject.org> (Stand: 30.09.2019).
- 6 <https://www.nytimes.com/2019/04/05/health/military-mindfulness-training.html> (Stand: 30.09.2019).
- 7 Jon Kabat-Zinn vermischt im MBSR Elemente der Vipassana-Meditation mit solchen aus dem Zen, Theravada, Hatha Yoga und Mahayana. Der Import meditativer Praxis in die Psychotherapie wurde von Mahasi Sayadaw und U Ba Khin in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts geebnet, die Meditationstechniken Menschen verfügbar machten, die mit buddhistischen Lehren nicht vertraut waren. Vipassana-Meditation als Meditation, die den Fokus auf Einsicht, Erkenntnis und Einblick (»insight«) legt, wurde dabei als Lernen begriffen, die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken und zu fokussieren, während Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die dabei aufkommen, einfach beobachtet werden (Kirmeyer, 2015).
- 8 <https://www.mindandlife.org> (Stand: 21.10.2019); zu den »Founding Stewards« zählen unter anderem Jon Kabat-Zinn, Mathieu Ricard und Ricard J. Davidson. Das Mind & Life-Institute hat auch einen Ableger in Europa. In dessen Board ist unter anderem der Neurowissenschaftler Wolf Singer (<https://www.mindandlife-europe.org> [Stand: 21.10.2019]).
- 9 Verschiedene Konzeptionen von Prozessen der Verkörperung oder Verleiblichung stehen an der Schnittstelle zwischen buddhistischen Fassungen von Achtsamkeit und (kognitions-)psychologischen Konzeptionen, die auf phänomenologische Konzepte zurückgreifen (für einen Überblick siehe Khoury et al., 2017), auf die sich Kabat-Zinn an dieser Stelle bezieht (ohne Beleg allerdings).
- 10 So steht etwa im Klappentext des Ratgebers *Das Achtsamkeitstraining. 20 Minuten, die ihr Leben verändern* (Williams & Penman, 2015): »Es sind nur zwanzig Minuten täglich, aber sie können das Leben verändern. In unserer von Zeitdruck, Hektik und permanenter Erreichbarkeit geprägten Zeit brauchen wir dringend Wege, effektiv zu entspannen und wieder zu uns selbst zu finden.« Beispielhaft sei hier auch noch auf die Webpräsenz der Achtsamkeits-/Meditationsapp *7mind* (<https://www.7mind.de/warum-meditation-lernen> [Stand: 09.11.2019]) sowie auf die thematischen Ausrichtungen der Zeitschriften *Flow* und *Emotion Slow* verwiesen.
- 11 <https://www.mbsr-verband.de/am-arbeitsplatz.html> (Stand: 09.11.2019).

- 12 Auf diese Faktoren macht zum Beispiel die Agentur *Mehrwert Achtsamkeit* aufmerksam (<https://mehrwert-achtsamkeit.de/achtsamkeit-wissenschaft> [Stand: 09.11.2019]). Viele Studien befassen sich mit den zuvor genannten Faktoren als Effekte von Achtsamkeits-Interventionen (für einen Überblick siehe Eby et al., 2019; Good et al., 2016).
- 13 So bezuschussen gesetzliche Krankenkassen, wie die eingangs genannte Techniker Krankenkasse, die Teilnahme an Achtsamkeitskursen als gesundheitliche Präventionsmaßnahmen. Die Nutzung der Achtsamkeits-App *7mind* wird für Versicherte der Barmer-Versicherung kostenlos angeboten (<https://www.7mind.de/barmer> [Stand: 09.11.2019]).
- 14 Zum Verhältnis zwischen Säkularisierung und Sakralisierung, das sich im Rahmen der Thematisierung und Implementierung von Achtsamkeit in westlichen Gesellschaften entwickelt, siehe Boldt (2014; vgl. McMahon, 2008).
- 15 Der therapeutische und beratende Diskurs mit seinen Angeboten gibt denjenigen, die auf sie zurückgreifen, ein Instrumentarium an die Hand, mit denen sie sich selbst führen können, um ihre Geschäftsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern (Maasen, 2011, S. 8), nicht selten auch ihre Geschäftsfähigkeit und -tüchtigkeit. Beratung und Therapie sind mit kulturellen Praktiken und sozialen Institutionen verwoben. Das mit ihnen verhandelte »Verhältnis von Selbst und Gesellschaft, das sich zunehmend über die Schemata ›Problem/Lösung‹ oder ›Krise/Bewältigung‹ formiert« (ebd., S. 9), beeinflusst die Wahrnehmungen von Individuen und Kollektiven ebenso wie ihr Denken und Handeln in Bezug auf sich selbst und ihre soziale Umgebung (ebd.).
- 16 <https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-03/meditation-achtsamkeit-hype-anti-stress-depression-psychoologie> (Stand: 09.11.2019).
- 17 Darauf weisen auch van Dam et al. (2018) hin, die auf die Vielzahl verschiedenster Operationalisierungen und Skalierungen von »mindfulness« aufmerksam machen und methodische Fragen der Interpretation vorliegender Befunde diskutieren.
- 18 <https://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/beruf/stressabbau-manager-13388916.html> (Stand: 09.11.2019).
- Einführung für Führungskräfte und Personalverantwortliche.* Wiesbaden: Springer.
- Belschner, W. (Hrsg.). (2007). *Achtsamkeit als Lebensform.* Hamburg, Münster: Lit.
- Boldt, T. D. (2014). Auf dem Weg in eine achtsame Gesellschaft. In H.-G. Soeffner & T. D. Boldt (Hrsg.), *Fragiler Pluralismus* (S. 89–122). Wiesbaden: Springer VS.
- Bröckling, U. (2007). *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform.* Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Bröckling, U. (2017). *Gute Hirten führen sanft.* Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Crane, R. S. (2017). Implementing Mindfulness in the Mainstream: Making the Path by Walking It. *Mindfulness*, 8(3), 585–594. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0632-7>
- Dane, E. & Brummel, B. J. (2014). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human Relations*, 67(1), 105–128. <https://doi.org/10.1177/0018726713487753>
- Dietrich, C. & Uhlendorf, N. (2019). »Freiheit zur Leere oder Freiheit zur Leere?« Achtsamkeit in der Schule. *psychosozial*, 42(4), 18–30.
- Duttweiler, S. (2007). *Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie.* Konstanz: UVK.
- Duttweiler, S. (2013). Beratung und Therapie in Zeiten des Neoliberalismus – oder: Vom Zwang zur Freiheit, sich selbst zu optimieren. *Psychotherapie & Sozialwissenschaft*, 15(2), 93–106.
- Eby, L. T., Allen, T. D., Conley, K. M., Williamson, R. L., Henderson, T. G. & Mancini, V. S. (2019). Mindfulness-based training interventions for employees: A qualitative review of the literature. *Human Resource Management Review*, 29(2), 156–178. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2017.03.004>
- Ehrenberg, A. (2008). *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart.* Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Foucault, M. (1989). Die Sorge um sich – Sexualität und Wahrheit 3. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Foucault, M. (2000). Die Gouvernementalität. In U. Bröckling, S. Krasmann & T. Lemke (Hrsg.), *Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen* (S. 41–67). Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Foucault, M. (2005a [1981]). Subjektivität und Wahrheit. In ders. (Hrsg.), *Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits, IV* (S. 258–265). Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Foucault, M. (2005b [1984]). Technologien des Selbst. In M. Foucault (Hrsg.), *Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits, IV* (S. 966–999). Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Goldstein, J. (2016). *Mindfulness. A practical guide to awakening.* Boulder/CO: Sounds True.
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K. et al. (2016). Contemplating Mindfulness at Work. *Journal of Management*, 42(1), 114–142. <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R. & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindful-

## Literatur

- Allen, M., Dietz, M., Blair, K. S., van Beek, M., Rees, G. & Vestergaard-Poulsen, P. (2012). Cognitive-affective neural plasticity following active-controlled mindfulness intervention. *The Journal of neuroscience: the official journal of the Society for Neuroscience*, 32(44), 15601–15610. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2957-12.2012>
- Altner, N. & Altner, O. (2014). »Nur wenn ich meine Rüstung ablegen kann, bleibe ich gesund«. *Zeitschrift für Komplementärmedizin*, 6(6), 10–15. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1396349>
- Amberg, M. (2016). *Führungskompetenz Achtsamkeit. Eine*

- ness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Hickey, W. S. (2019). *Mind Cure. How Meditation became Medicine*. New York: Oxford University Press.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T. & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>
- Hülshöger, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A. & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *The Journal of applied psychology*, 98(2), 310–325. <https://doi.org/10.1037/a0031313>
- Hyland, P. K., Lee, R. A. & Mills, M. J. (2015). Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 576–602. <https://doi.org/10.1017/iop.2015.41>
- Illouz, E. (2009). *Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe*. Berlin: Suhrkamp.
- José, M. (2016). *Positive Psychologie und Achtsamkeit im Schulalltag. Förderung der Empathie*. Wiesbaden: Springer.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness; the mindfulness-based stress reduction (MBSR) program used in medical centers worldwide*. New York: Bantam Books.
- Kaltwasser, V. (2013). *Persönlichkeit und Präsenz. Achtsamkeit im Lehrerberuf* (Neu ausgestattete Sonderausg.). Weinheim: Beltz.
- Khouri, B., Knäuper, B., Pagnini, F., Trent, N., Chiesa, A. & Carrière, K. (2017). Embodied Mindfulness. *Mindfulness*, 8(5), 1160–1171. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0700-7>
- Khouri, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V. et al. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Kirmayer, L. J. (2015). Mindfulness in cultural context. *Transcultural psychiatry*, 52(4), 447–469. <https://doi.org/10.1177/1363461515598949>
- Kohtes, P. J. & Rosmann, N. (2014). *Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt. Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R. et al. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>
- Lemke, T. (2001). Gouvernementalität. In M. S. Kleiner (Hrsg.), *Michel Foucault. Eine Einführung in sein Denken* (S. 108–122). Frankfurt/M.: Campus.
- Lessenich, S. (2003). Soziale Subjektivität. *Mittelweg*, 36(4), 80–93.
- Maasen, S. (1998). *Genealogie der Unmoral. Zur Therapeutisierung sexueller Selbst*. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Maasen, S. (2011). Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ›langen‹ Siebzigern: Eine Perspektivierung. In S. Maasen, P. Eitler & M. Tändler (Hrsg.), *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ›langen‹ Siebzigern* (S. 7–34). Bielefeld: transcript.
- Maasen, S. & Duttweiler, S. (2012). Neue Subjekte, neue Sozialitäten, neue Gesellschaften. In S. Maasen (Hrsg.), *Handbuch Wissenschaftssoziologie* (S. 417–428). Wiesbaden: Springer VS.
- Maasen, S., Elberfeld, J., Eitler, P. & Tändler, M. (Hrsg.). (2011). *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ›langen‹ Siebzigern*. Bielefeld: transcript.
- McMahan, D. L. (2008). *The Making of Buddhist Modernism*. New York: Oxford University Press.
- Michalak, J., Schultze, M., Heidenreich, T. & Schramm, E. (2015). A randomized controlled trial on the efficacy of mindfulness-based cognitive therapy and a group version of cognitive behavioral analysis system of psychotherapy for chronically depressed patients. *Journal of consulting and clinical psychology*, 83(5), 951–963. <https://doi.org/10.1037/ccp0000042>
- Niebel, V. (2019). »What you practice grows stronger«: Verkündungen transformatorischer Potenziale von Achtsamkeit zwischen neuroplastischen Gehirnen, Positiver Psychologie und autonomen Subjekten. *psychozoziologisch*, 42(4), 61–75.
- Panaioti, A. (2015). Mindfulness and personal identity in the Western cultural context: A plea for greater cosmopolitanism. *Transcultural psychiatry*, 52(4), 501–523. <https://doi.org/10.1177/1363461515573106>
- Purser, R. E. (2019). *McMindfulness. How Mindfulness became the new Capitalist Spirituality*. New York: Repeater Books.
- Samuel, G. (2015). The contemporary mindfulness movement and the question of nonself. *Transcultural psychiatry*, 52(4), 485–500. <https://doi.org/10.1177/1363461514562061>
- Shapiro, S., de Sousa, S. & Jazaieri, H. (2016). Mindfulness, mental health, and positive psychology. In I. Ivtzan & T. Lomas (Hrsg.), *Mindfulness in positive psychology. The science of meditation and wellbeing* (S. 108–125). Abingdon, Oxon, New York: Routledge.
- Sharf, R. H. (2015). Is mindfulness Buddhist? (and why it matters). *Transcultural psychiatry*, 52(4), 470–484. <https://doi.org/10.1177/1363461514557561>
- Straub, J. (2012a). Humanistische Psychologie als wissenschaftliche Macht zur Optimierung des Menschen. Ein Vorwort. In J. Straub (Hrsg.), *Der sich selbst verwirklichende Mensch. Über den Humanismus der Humanistischen Psychologie* (S. 7–14). Bielefeld: transcript.
- Straub, J. (2012b). Wissenschaftliche Psychologie als Hu-



manismus? Rekonstruktion eines hybriden Programms zur Errettung der modernen Seele. In J. Straub (Hrsg.), *Der sich selbst verwirklichende Mensch. Über den Humanismus der Humanistischen Psychologie* (S. 15–68). Bielefeld: transcript.

- Straub, J. (2013). Selbstoptimierung im Zeichen der ›Autonomie‹. Paradoxe Strukturen der normierten Selbststeigerung: von der ›therapeutischen Kultur‹ zur Optimierungskultur. *Psychotherapie & Sozialwissenschaft*, 15(2), 5–38.
- Straub, J. (2019). *Das optimierte Selbst. Kompetenzimperative und Steigerungstechnologien in der Optimierungsgesellschaft*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Tändler, M. (2016). *Das therapeutische Jahrzehnt. Der Psychoboom in den siebziger Jahren*. Göttingen: Wallstein.
- Tan, C.-M. (2015). *Search Inside Yourself. Optimierte dein Leben durch Achtsamkeit*. München: Goldmann.
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A. et al. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science: a journal of the Association for Psychological Science*, 13(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Van der Velden, A. M., Kuyken, W., Wattar, U., Crane, C., Pallesen, K. J., Dahlgard, J. et al. (2015). A systematic review of mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy in the treatment of recurrent major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 37, 26–39. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.001>
- Williams, J. M. G. & Penman, D. (2015). *Das Achtsamkeits-training. 20 Minuten täglich, die Ihr Leben verändern*. München: Goldmann.
- Wilson, J. (2014). *Mindful America. The mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*. New York: Oxford University Press.

### **The ubiquitous Activation of inner Resources. Discourses of Mindfulness in Western Societies**

*Abstract:* Orienting life towards the »principle of mindfulness« has experienced an unimagined boom in the lifeworld. Whether recommended as an effective method of coping with stress or as a key to deeper insights into a true self, mindfulness' offers, often garnished with attractive promises of happiness, are aimed at people of all ages and in every phase of life. They also focus on organizations and institutions as well as their employees. This article gives an insight into the far-reaching discourses that go with the translations of the concept from Buddhist traditions. Mindfulness has become a concept that has been adapted to Western needs and socio-culturally informed forms of knowledge – and has already attracted numerous critics.

Here, with Michel Foucault, mindfulness practices are understood as technologies of the self in this article. These are linked with therapeutic culture where they create and support »autonomous self-relations«.

*Key words:* mindfulness, technologies of the self, therapeutic culture, autonomy, neoliberalism, subjection

### **Die Herausgeberin und der Herausgeber**

Viktoria Niebel, M. A., ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Sozialtheorie und Sozialpsychologie an der Fakultät für Sozialwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum. In ihrer Promotion befasst sie sich mit den Selbst- und Weltverhältnissen von Menschen, die Achtsamkeitspraktiken betreiben sowie den hiermit verbundenen Wissensformen und Bedeutungszuschreibungen.

Jürgen Straub, Prof. Dr. phil., Dipl.-Psych., seit 2008 Inhaber des Lehrstuhls für Sozialtheorie und Sozialpsychologie an der Ruhr-Universität Bochum (RUB), seit 2015 Co-Direktor (mit P. Chakkarath) des Kilian-Köhler-Centrums (KKC) in der RUB. 2016/17 Distinguished Robert Bellah-Fellowship (der Max-Planck-Gesellschaft) am Max-Weber-Kolleg für kultur- und sozialwissenschaftliche Studien der Universität Erfurt. 2015 erhielt er den Ernst-Eduard-Boesch-Preis für Kulturpsychologie der Gesellschaft für Kulturpsychologie in Salzburg, 2017 den Höffmann-Wissenschaftspreis für Interkulturelle Kompetenz der Universität Vechta.

### **Kontakt**

Viktoria Niebel, M. A.  
Lehrstuhl für Sozialtheorie und Sozialpsychologie  
Fakultät für Sozialwissenschaft  
Ruhr-Universität Bochum  
Universitätsstr. 150  
D-44801 Bochum  
E-Mail: viktoria.niebel@ruhr-uni-bochum.de

Prof. Dr. Jürgen Straub  
Lehrstuhl für Sozialtheorie und Sozialpsychologie  
Fakultät für Sozialwissenschaft  
Ruhr-Universität Bochum  
Universitätsstr. 150  
D-44801 Bochum  
E-Mail: juergen.straub@ruhr-uni-bochum.de