

stehenden weiter nachzugehen – hier insbesondere in Verbindung zu den Theorien und Modellen zu pädagogischer Professionalität – und den Blick auch auf möglichen Fallstricke und Risikopotentiale (siehe Kapitel 2.6) zu richten.

2.6 Fallstricke und Risikopotential von Achtsamkeit für Individuum, Organisation und Gesellschaft

Das Phänomen Achtsamkeit wurde in den letzten Jahrzehnten sowohl populärwissenschaftlich stark rezipiert (vgl. Gibbs 2016; Gunderson 2016) als auch wissenschaftlich intensiv beforscht (vgl. Black 2023). Aus dieser Popularität heraus wurden in den letzten zehn Jahren zunehmend populärwissenschaftliche (vgl. Forbes 2019; vgl. Purser 2019) und auch wissenschaftliche (vgl. van Dam et al. 2018; Walsh 2018; Brito et al. 2021) Publikationen veröffentlicht, die das Phänomen Achtsamkeit kritisch diskutieren. Die Kritik an dem Achtsamkeitskonzept ist inzwischen so populär geworden, dass sie mit den regelmäßigen Berichten über die angeblichen Vorteile der Achtsamkeitspraxis um die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit konkurriert (vgl. Walsh 2016: 154). In der kritischen Auseinandersetzung mit dem Konzept Achtsamkeit, den dafür entwickelten Übungsprogrammen, den im gesellschaftlichen Diskurs dominanten Narrativen dazu und den Forschungsmethoden und -ergebnissen wurden in den letzten zehn Jahren Fallstricke und Risikopotentiale aufgezeigt, so dass eine Weiterentwicklung hin zu einer kritischen Achtsamkeit (*critical mindfulness*) möglich wurde (vgl. Walsh 2016: 161; Badham/King 2021: 547). Die Publikationen zur Kritik an Achtsamkeit lassen sich in drei Argumentationsstränge unterteilen bzw. zusammenfassen.

(A) Ein Teil der Kritik richtet sich auf, das Problem der begrifflichen Vieldeutigkeit, die Schwierigkeit der Operationalisierung, die methodologischen Herausforderungen bei der Erfassung sowie die Schwächen der Studiendesigns (vgl. van Dam et al. 2018; Grossman 2019; Schindler 2020).

(B) Ein zweiter Bereich, der durch die kritische Auseinandersetzung zunehmend in den Blick der Forschung geraten ist, jedoch davor lange Zeit ausgespart wurde, betrifft das Risikopotential und die möglichen aversiven Effekten der Achtsamkeitsmeditation (vgl. Farias et al. 2020; Britton et al. 2021; Baer et al. 2021).

(C) Ein dritter Strang kann unter dem Schlagwort *McMindfulness* zusammengefasst werden. Hier dominieren gesellschaftskritische Argumente, die dem Achtsamkeitskonzept bzw. der Achtsamkeitsindustrie eine individualistische, unpolitische und neoliberale Dynamik zusprechen (vgl. Hyland 2017; Walsh 2018; Purser 2019; Nehring/Frawley 2020; Brito et al. 2021; Karjalainen et al. 2021).

Alle drei Kritikstränge werden in diesem Abschnitt mit Blick auf den Kontext Schule und Lehrer*innenbildung diskutiert. Darüber hinaus werden Wege zu einer kritischen Pädagogik der Achtsamkeit aufgezeigt (vgl. Walsh 2016; Sellman/Buttarazzi 2019; Crawford et al. 2020).

2.6.1 Das Problem der begrifflichen Vieldeutigkeit und die Schwierigkeit der Operationalisierung

Wie in Kapitel 2.1 ausführlicher dargestellt, gibt es im Zusammenhang mit der Definition von Achtsamkeit eine umfangreiche Diskussion hinsichtlich (1) der historischen Tiefe und der unterschiedlichen buddhistischen Traditionen (vgl. Bodhi 2013; Dreyfus 2013; Dunne 2013; Olendzki 2013), (2) der Problematik einer Übersetzung, durch die die volle Bedeutung des Begriffs *sati* transportiert wird (vgl. Gethin 2011; Williams/Kabat-Zinn 2013; Schmidt 2015; Lomas 2017) sowie (3) des neuzeitlichen, wissenschaftlichen, säkularen Verständnisses (vgl. Nilsson/Kazemi 2016; van Dam et al. 2018; Grossman 2019).

Die historische Diskussion anerkennend, kann davon ausgegangen werden, dass das in den letzten Jahrzehnten entstandene neuzeitliche Verständnis von Achtsamkeit ein eigenständiges Phänomen darstellt, das zwar buddhistische Wurzeln hat, aber eben säkular eingebettet in aktuelle Lebenswelten ist und somit anders gestaltet ist als in den buddhistischen Traditionen (vgl. Thupten 2019; King/Badham 2020).

Doch auch im Zusammenhang mit diesem neuzeitlichen Verständnis gibt es Schwierigkeiten, eine einheitliche, alle Facetten des Konzepts berücksichtigende, Definition zu formulieren. Erhebliche Meinungsverschiedenheiten über Definitionen sind bei der Untersuchung komplexer Konstrukte in der Psychologie nicht ungewöhnlich (zur Diskussion von Intelligenz siehe z.B. Neisser et al. 1996; zur Diskussion von Emotionen siehe z.B. Izard 2010); und Achtsamkeit ist hier keine Ausnahme. Dennoch sind Definitionen für die konstruktive und produktive Kommunikation innerhalb der Forschung – und in weiterer Folge auch mit der breiten Öffentlichkeit – unerlässlich (vgl. Schindler 2020: 113).

Achtsamkeit zu definieren gestaltet sich schwierig, da es sich dabei um ein multidimensionales Konzept handelt, das je nach Definition mehrere komplexe Facetten beinhaltet, die wiederum nicht eindeutig definiert sind (z.B. Gewahrsein bzw. nicht-urteilend) (vgl. Nilsson/Kazemi 2016). Eine weitere Unklarheit zeigt sich bei der Vermischung mit dem Konzept Mitgefühl bzw. Selbstmitgefühl:

»In summary, it appears that mindfulness and compassion are multidimensional states of mind that significantly overlap but also have unique characteristics.« (Germer/Barnhofer 2017: 81)

Betrachtet man die Definitionen zu Mitgefühl (*compassion*) bzw. Selbstmitgefühl (*self-compassion*), die im Zusammenhang mit der Entwicklung von Selbsteinschätzungsfragebögen zu diesen Konstrukten verwendet werden, dann wird ersichtlich, dass dort Achtsamkeit als eine Facette von Mitgefühl (vgl. Pommier et al. 2020) bzw. Selbstmitgefühl (vgl. Neff 2003) verstanden wird.

»Compassion was operationalized as experiencing kindness, a sense of common humanity, mindfulness, and lessened indifference toward the suffering of others.« (Pommier et al. 2020: 1)

Somit wird das multidimensionale Konzept Achtsamkeit auf der einen Seite ein Teil eines weiteren multidimensionalen Konzepts. Auf der anderen Seite gibt es sehr inklusiv gefasste Definitionen von Achtsamkeit, die Mitgefühl als eine Facette von Achtsamkeit verstehen, zum Beispiel die Definition von Feldman und Kuyken:

»We define mindfulness as natural, trainable human capacity to bring attention and awareness to all experience; it is equally open to whatever is present in a given moment with attitudes of curiosity, friendliness, compassion, discernment in the service of suffering less, enjoying greater well-being, and leading a meaningful, rewarding life.« (Feldman/Kuyken 2019: 236)

Die Nähe der beiden Konzepte Achtsamkeit und Mitgefühl ist auch mit Blick auf die historischen buddhistischen Wurzeln (vgl. Thupten 2019) nachvollziehbar und erscheint sinnvoll (vgl. Roeser/Eccles 2015). Eine wissenschaftliche Auseinandersetzung wird dadurch jedoch noch komplexer. So gibt es zum Beispiel deutliche Unterschiede zwischen der Achtsamkeits- und der Mitgefühlsmeditation hinsichtlich bestimmter Effekte (siehe dazu Kapitel 2.3), die zunehmend auch empirisch abgesichert werden können (vgl. Singer/Engert 2019; Hildebrandt et al. 2017). Auch die Achtsamkeitsprogramme (vgl. Crane et al. 2017: 991; Chiesa/Malinowski 2011) und die Vermittlung (vgl. Crane et al. 2015; Griffith et al. 2021) dieser unterscheiden sich zum Teil hinsichtlich der expliziten Verbindung mit dem Konzept Mitgefühl. Somit bleibt die Verbindung in vielen Fällen vage.

Problematisch ist zudem, dass im Diskurs zu Achtsamkeit allzu oft von einem allgemeinen einheitlichen Verständnis ausgegangen wird. Sowohl in der breiten Öffentlichkeit als auch in der wissenschaftlichen Forschung wird häufig nicht genau definiert, was mit Achtsamkeit gemeint ist (vgl. van Dam et al. 2018: 39). An dieser Stelle wäre es wichtig, zunächst zwischen Achtsamkeit als Übungspraxis (*practice*), als psychischer Zustand (*state*) oder als Fähigkeit (*skill*) bzw. als Persönlichkeitseigenschaft (*trait*) zu unterscheiden (vgl. Krägeloh et al. 2019: 21 und siehe Abschnitt 2.1). Überspitzt formuliert es Grossman:

»Sometimes mindfulness is seen as a path to psychological wellbeing, to a new spirituality, to improved cognitive and brain functioning, to educating the young, to self-optimization, to enhanced longevity and physical health, to cultivating ethical values, to improving social relationships, to greater ecological awareness. You name it, and mindfulness can be defined, operationalized, and offered as a fresh, new promise for better living.« (Grossman 2019: 102)

Die Auswirkungen der erheblichen semantischen Mehrdeutigkeit in der Bedeutung von Achtsamkeit sind vielfältig. Jede Studie, die den Begriff Achtsamkeit verwendet, müsste genau hinterfragt werden, um festzustellen, um welche Art von Achtsamkeit es sich handelt, und welche Art von expliziten Anweisungen den Teilnehmer*innen zur Achtsamkeitspraxis gegeben wurden – falls es überhaupt eine Praxis gab (vgl. van Dam et al. 2018: 39). Erste Anstrengungen, Kriterien für achtsamkeitsbasierte Programmen (vgl. Crane et al. 2017), genaue Anleitungen für die Achtsamkeitspraxis (vgl. Isbel/Summers 2017: 83–84) und Standards für Achtsamkeitslehrende (vgl. Griffith et al. 2021; Crane et

al. 2021) zu finden, versuchen, einen grundlegenden Rahmen zu liefern, damit sowohl unterschiedliche Programme als auch Forschungsstudien besser vergleichbar sind.

Van Dam et al. stellen fest, dass zum aktuellen Stand eine einheitliche Definition oder ein alle Facetten berücksichtigendes Modell zu Achtsamkeit fehlt. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, dass Autor*innen bewerten, inwieweit ihre verwendete Definition von Achtsamkeit zum Studiendesign bzw. zu den Methoden, mit denen versucht wird, Achtsamkeit zu erfassen, passt. Das ist relevant, weil die Definition zur Erfassungsmethode passen sollte (vgl. van Dam et al. 2018: 4). Die Entwicklung von Erfassungsmethoden hat wiederum zunehmend auch die Diskussion um die Definition von Achtsamkeit beeinflusst.

In den letzten zehn Jahren hat sich darüber hinaus ein Diskurs in der Achtsamkeitsforschung entwickelt, in welchem sich die Akteur*innen selbstkritisch mit diesen Methoden zur Erfassung von Achtsamkeit auseinandersetzen (vgl. van Dam et al. 2018; Grossman 2019; Krägeloh et al. 2019; Medvedev et al. 2022). Grossman verweist auf fünf Arten der Messung, die verwendet werden, »um das Vorhandensein und das Ausmaß von Achtsamkeit zu beurteilen« (Grossman 2019: 104, Übersetzung WD): (1) Selbstauskunftsfragebögen, (2) neurophysiologische und physiologische Ansätze (insbesondere Hirnscan-Parameter), (3) qualitative Methoden, die auf Interviews basieren, sowie (4) Beobachtungen und (5) experimentelle Untersuchungen (vgl. Grossman 2019: 104). »Self-report instruments remain the most common way to assess levels of mindfulness, both as a state as well as a trait.« (Krägeloh et al. 2019: 82) Gheradi-Donato et al. (2020) haben in Ihrer Übersichtsarbeit 15 verschiedene Achtsamkeitsfragebögen identifiziert. Die Befragten bewerten sich bei diesen Fragebögen selbst hinsichtlich bestimmter Merkmale, von denen angenommen wird, dass sie mit Achtsamkeit assoziiert werden. Eine Operationalisierung erfolgt dann über die selbst eingeschätzte Unaufmerksamkeit gegenüber dem täglichen Erleben.

In diesen Fragebögen werden die Befragten gebeten, das Ausmaß zu bestimmen, in dem sie glauben, durch bestimmte Verhaltensweisen, Einstellungen oder Werte charakterisiert zu sein, die von den Fragebogenentwickler*innen als »achtsam« eingestuft werden (vgl. Grossman 2019: 104). Grossman beurteilt diese Selbstberichts-Skalen zu Achtsamkeit, als weder sinnvoll noch valide. Für ihn gibt es Grund zur Annahme, dass die Befragten nicht in der Lage sind, sich selbst in dieser Hinsicht richtig einzuschätzen. Zunächst bezweifelt er allgemein die Möglichkeit, Konstrukte mittels Selbsteinschätzungsfragebögen zu erfassen und begründet dies mit dem Verweis auf den kognitiven Bias nach Dunning-Kruger (2011), der zeigt, dass Menschen stark dazu neigen, ihre eigenen Fähigkeiten oder ihr Wissen zu übertreiben. Selbstberichte und Verhalten stimmen oft nicht überein. Über die Achtsamkeitsforschung hinaus gibt es dazu in der Psychologie eine intensive Diskussion. Mummendey und Grau halten fest, dass es – neben der Probleme der Validität und Reliabilität – für eine angemessene Verwendung der Fragebogenmethode bei der Interpretation der Ergebnisse einen kritisch reflektierten Zugang braucht, durch den zum einen die Problematik der Selbsteinschätzung und zum anderen die Beeinflussbarkeit der Werte durch eine Vielzahl subjektiver Größen systematisch in die Betrachtung mit einbezogen werden (vgl. Mummendey/Grau 2014: 14). Fragebögen können nicht das Niveau »objektiver Tests« – im Sinne von Leistungsüberprüfungen oder psychologischen Tasks – erreichen, wenngleich die Fragebogenmethode

ein Zugang zu vielen sonst nur schwer erfassbaren inneren Zuständen, Erlebnisweisen und Kognitionen ermöglicht (vgl. Mummendey/Grau 2014: 16–18).

Besonders die ungleichen semantischen Interpretationen von Fragebogen-Items (z.B. zwischen Befragten mit versus ohne Meditationserfahrung) und der *response shift*⁴ haben zu absurden Ergebnissen geführt, bei denen biertrinkende Student*innen deutlich »achtsamer« abschneiden als gesunde Kontrollpersonen oder Langzeit-Achtsamkeitsmeditierende (vgl. Grossman 2019: 104). Auch die Vielfalt der Fragebögen wird von Grossman als problematisch bewertet:

»What is actually operationalized and measured in the various questionnaires (and therefore the very meaning of mindfulness) can be very different from scale to scale, and popular scales frequently do not correlate highly with one-another« (Grossman 2019: 104)

Krägeloh et al. hingegen verweisen darauf, dass die fortlaufende Neuentwicklung von weiteren Fragebögen als Zeichen für »maturity of the field« (2019: 82) gedeutet werden kann. Die Methodenkritik spiegelt sich auch in der Kritik an zahlreichen Studiendesigns, die in den letzten Jahrzehnten in der Achtsamkeitsforschung angewandt wurden (vgl. Rosenkranz et al. 2019; Schindler 2020). Als problematisch beurteilt wird

- die bereits angesprochene häufige Unklarheit hinsichtlich der tatsächlichen Intervention (Was wurde gemacht?),
- das Fehlen von aktiven Kontrollgruppen bzw. adäquaten Kontrollgruppen, die sich insoweit ähneln, dass mögliche Effekte eindeutig auf die Achtsamkeitspraxis zurückgeführt werden können,
- die Involviertheit der Forscher*innen in die Achtsamkeitsintervention sowie
- das Fehlen von qualitativen Zugängen (vgl. van Dam et al. 2018; Rosenkranz et al. 2019; Schindler 2020).

In direkter Antwort auf die Kritik von van Dam et al. (2018) argumentieren Davidson und Dahl (2018), dass die meisten der oben genannten methodischen Bedenken nicht nur spezifisch für die Achtsamkeitsforschung zutreffen, sondern diese Schwierigkeiten in der psychologischen Forschung im Allgemeinen anzutreffen sind. Die Kritik an der Achtsamkeitsforschung ist somit Teil einer größeren Diskussion. Die spezielle Kritik an der Achtsamkeitsforschung hat aber dazu beigetragen, dass sich dieses Forschungsfeld stärker selbstkritisch betrachtet und dadurch weiterentwickelt (vgl. Rosenkranz et al. 2019: 182; Krägeloh et al. 2019: 21).

2.6.2 Risikopotential und aversive Effekte

Obwohl zahlreiche Forschungsarbeiten die Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Interventionen (z.B. MBSR oder MBCT) im klinischen Kontext und mit gesunden Proban-

4 *Response Shift* Effekte ergeben sich dadurch, dass Personen über die Zeit hinweg ihre Bewertungsgrundlagen hinsichtlich eines Konzepts deutlich verändern.

den evaluiert haben, gibt es einen deutlichen Mangel an Wissen über aversive Effekte (vgl. Hirshberg et al. 2020b; Britton 2019). Gründe dafür liegen zum einem darin, dass allgemein in der wissenschaftlichen Community *null findings* auf Grund des *publication bias* sehr selten veröffentlicht werden, wodurch blinde Flecken für bestimmte Aspekte eines Forschungsgegenstands entstehen (vgl. Ropovik et al. 2021). Zum anderen gab es in der Achtsamkeitsforschung bislang nur wenige Forschungsvorhaben, die gezielt nach aversiven Effekten gefragt haben (vgl. Baer et al. 2019; van Dam et al. 2018). Infolgedessen gibt es nur wenige belastbare Schätzungen zu Schäden (*harm*) bzw. aversiven Effekten, die nach der Teilnahme an einer achtsamkeitsbasierten Intervention auftreten könnten (vgl. Baer et al. 2019: 10). Schädigung (*harm*) und aversive Ereignisse im Zusammenhang mit *Mindfulness-Based Programs* (MBPs) werden von Baer et al. folgendermaßen definiert:

»We suggest that the most useful definition of harm in MBPs is based on the definitions used in psychotherapy. That is, after exposure to the MBP (whether the participant completes it or drops out), harm has occurred if the participant's symptoms or level of functioning are worse than beforehand and this deterioration is sustained, attributable to the program, and more severe than it would have been without the program.« (Baer et al. 2019: 106–107)

Die meisten Berichte über aversive Effekte in der wissenschaftlichen und kontemplativen Literatur haben anekdotischen Charakter (vgl. Lindahl et al. 2017; van Dam et al. 2018). So beziehen sich zum Beispiel Tremmel und Ott in einer Übersicht auf 14 Artikel, in denen insgesamt 31 Fallbeispiele beschrieben werden:

»Das Spektrum berichteter Meditationsformen umfasste Achtsamkeitsmeditation, Qi-gong, Transzendente Meditation, Vipassanā-Meditation, Yoga und Zen-Meditation. Diagnostiziert wurden u.a. bipolare Störungen, Schizophrenien und andere psychotische Störungen. Zu den wiederholt berichteten Symptomen zählten Angstgefühle, depressive Verstimmungen, manische Symptome (Euphorie, Größenfantasien), Depersonalisation, Derealisation, epileptische Symptome und Halluzinationen.« (Tremmel/Ott 2017: 234)

Die Autor*innen verweisen jedoch darauf, dass unklar bleibt, ob die Meditationspraktiken tatsächlich ursächlich für die jeweiligen Störungen und Symptome sind. Zum Teil gab es entsprechende Vorerkrankungen. Zwei weitere Faktoren, die ebenfalls zum Auftreten der Störungen beigetragen haben könnten, sind die verringerte Nahrungsaufnahme und der Schlafentzug, da diese Fallbeispiele zum Großteil im Rahmen von mehrtägigen Meditationsretreats gesammelt wurden (vgl. Tremmel/Ott 2017: 235). Britton et al. kritisieren, dass das Monitoring von solchen aversiven Ereignissen bislang unzureichend und inkonsistent ist. Dies führt zu sehr unterschiedlichen Häufigkeitsschätzungen, je nachdem, wie unerwünschte Ereignisse definiert und gemessen werden und welche Art der Meditationspraxis berücksichtigt wird (vgl. Britton et al. 2021: 1).

Dieses Unwissen über potentielle Risiken hat sowohl in der Wissenschaft (vgl. Baer et al. 2019; Britton 2019) als auch in der breiten Öffentlichkeit (vgl. Grant 2018; Farias 2020; Bergland 2021) dazu geführt, dass der Einsatz von achtsamkeitsbasierten Interventionen bzw. das Angebot von achtsamkeitsbasierten Programmen zunehmend kri-

tisch kommentiert wurde, da es kaum valide und zuverlässige Daten zu aversiven Effekten bzw. Gefahren gibt. Um diesen unterbeforschten Bereich zu beleuchten, haben Farias et al. (2020) eine Meta-Analyse durchgeführt und aus 7472 Publikationen lediglich 83 Publikationen – 61 davon waren *Mindfulness-Based Interventions* (MBIs) – identifiziert, in denen »meditation adverse events (MAEs)« erfasst wurden (Farias et al. 2020: 374). Aversive Ereignisse definieren die Autor*innen als »occurrences that are harmful or distressing, though of varying levels of severity.« (Farias et al. 2020: 375)

In 55 dieser Studien berichteten die Teilnehmer*innen von mindestens einem aversiven Ereignis während der Meditationspraxis. Die Autor*innen berechnen aus diesen Daten eine Gesamtprävalenz⁵ für aversive Ereignisse während einer Meditation von 8,3 %. Weiter weisen sie darauf hin, dass diese Prävalenz ähnlich ist, wie für aversive Ereignisse während psychotherapeutischer Interventionen (vgl. Farias et al. 2020: 374). Die häufigsten dieser aversiven Ereignisse während der Meditation waren »anxiety (33 %), depression (27 %) and cognitive anomalies (25 %); gastrointestinal problems (11 %) and suicidal behaviors (11 %)« (Farias et al. 2020: 386). In einer ersten Studie, die gezielt nach der »prevalence of harm in mindfulness-based stress reduction« fragt, haben Hirshberg et al. (2020b) einen Beobachtungsdatensatz ($n = 2155$) zu MBSR-Kursen in einer Gesundheitsklinik und den Datensatz von drei randomisierten Kontrollstudien (*randomized controlled trials*; RCTs) – bestehend aus MBSR-Gruppe ($n = 156$) und Wartelistenkontrollgruppe ($n = 118$) – hinsichtlich allgemeiner psychologischer und physiologischer Symptome analysiert. Die Daten wurden anhand der *Symptom-Checkliste* (SCL-90-R) (Derogatis 1992) und *Medical Symptoms Checklist* (MSC) (Travis 1977) vor und nach dem MBSR-Kurs erhoben. Die Autor*innen kommen zu folgendem Schluss:

»We find no evidence that MBSR leads to higher rates of harm relative to waitlist control on any primary or secondary outcome. On many indices of harm across multiple outcomes, community MBSR was significantly preventative of harm.« (Hirshberg et al. 2020b: 1)

Die Teilnahme an einem MBSR-Kurs erhöht somit nicht die Prävalenz für physiologische oder psychische Schäden (*harm*) im Vergleich zu keiner Behandlung (vgl. Hirshberg et al. 2020b: 8). In einer qualitativen Studie wurden mit Hilfe des *44-item Meditation Experiences Interview* 96 Teilnehmer*innen nach *Meditation-Related Side Effects* (MRSEs) und in weiterer Folge gezielt nach *Meditation-Related Adverse Effects* (MRAEs) gefragt (vgl. Britton et al. 2021: 1). 58 % der Teilnehmer*innen berichteten von mindestens einem MRAE mit negativer Valenz, und 27 % erlebten mehr als einen MRAE. Der aversive Effekt bezogen auf Valenz wird dabei im Sinne von unangenehmer Erfahrung verstanden. Auch Baer et al. (2021) fanden bei der Untersuchung einer MBCT-Kurs-Variante heraus, dass 61 % der Teilnehmer*innen in einer Studie mit Lehrer*innen bzw. 73 % der Teilnehmer*innen in einer Studie mit Universitätsstudent*innen mindestens einmal eine unangenehme Erfahrung (*unpleasant experience*) hatten, die mit der Achtsamkeitspraxis während oder nach dem MBCT-Kurses assoziiert wurden (vgl. Baer et al. 2021: 669). In der Studie von Britto et al. (2021) und in den zwei Studien von Baer et al. (2021) berichten somit etwa

5 Die Prävalenz ist Häufigkeit einer Krankheit bzw. eines Symptoms in einer Population.

zwei Drittel der Teilnehmer*innen von unangenehmen Erfahrungen im Zusammenhang mit der Achtsamkeitspraxis. In den Studien von Bear et al. (2021) bewerteten die Teilnehmer*innen diese als gar nicht oder etwas beunruhigend; einige gaben an, dass schwierige Erfahrungen zu wichtigem Lernen führten oder in irgendeiner Weise nützlich waren. Der Anteil der Teilnehmer, die von einer Schädigung (*harm*) durch den Achtsamkeitskurs berichteten, lag zwischen drei und sieben Prozent. Jedoch zeigten diese Teilnehmer*innen keine Verschlechterung hinsichtlich der erfassten Symptome, die mit Angststörung oder Depression assoziiert werden (vgl. Baer et al. 2021: 771). Baer et al. ziehen einen Vergleich mit pharmakologischen oder psychotherapeutischen Interventionen. Bei drei bis zehn Prozent der Klient*innen in psychotherapeutischer Behandlung verschlechtert sich der Zustand. Bei fünf bis zehn Prozent der Krankenhauspatienten mit pharmakologischer Behandlung kommt es zu aversiven Reaktionen (vgl. Baer et al. 2019: 103). Somit ist der Anteil der Teilnehmer*innen, die von Schädigungen (*harm*) durch die Achtsamkeitspraxis berichten, in einem ähnlichen Verhältnis. Britton et al. resümieren den aktuellen Stand dieses Forschungsbereichs, damit, dass es wünschenswert wäre, die Zusammenhänge sowie die Häufigkeiten von aversiven Effekten der Achtsamkeitspraxis noch genauer zu verstehen, um achtsamkeitsbasierte Programme unter Berücksichtigung dieser potentiellen aversiven Effekte weiterzuentwickeln (vgl. Britton et al. 2021: 15). Mit Blick auf die Gestaltung haben Baer et al. die Programmfaktoren, Teilnehmer*innenfaktoren und Lehrer*innen-/Trainer*innenfaktoren, die potentielle Ursachen für das Auftreten von Schädigungen (*harm*) bzw. aversiven Effekten sein können, identifiziert. Bezogen auf die Programmgestaltung verweisen die Autor*innen darauf, dass ein Achtsamkeitsprogramm die zentralen Elemente beinhalten (vgl. Crane et al. 2017) sowie einen konzeptuellen Rahmen und eine psychoedukativen Unterstützung bieten muss (vgl. Baer et al. 2019: 108).

Ein entscheidender Faktor dürfte in diesem Zusammenhang auch die Intensität bzw. die Dauer der Achtsamkeitspraxis sein. Lindahl et al. (2017) berichteten aus ihrer qualitativen Studie mit 30 buddhistischen Meditationsexpert*innen (Diese Personen hatten mehr als 18 Jahre Meditationserfahrung.), dass 72 % dieser Meditationsexpert*innen von »*aversive and harmful events*« erzählten, die aber zum Großteil mit der Teilnahme an intensiven Meditationsretreats verbunden waren. Diese Teilnehmer*innen verbrachten Wochen oder Monate in einer stillen Umgebung abseits der normalen Alltagsroutine. Auf ähnliche Fallbeispiele die im Zusammenhang mit Langzeitretreats stehen, verweisen auch Tremmel und Ott (vgl. 2017: 236). Inwieweit durch die Achtsamkeitsmeditationen aus den achtsamkeitsbasierten Programmen (siehe Kapitel 2.3) auf Grund ihrer geringeren Intensität und Dauer aversive Ereignisse und Schäden auftreten können, ist noch unklar (vgl. Baer et al. 2019: 108).

Der Faktor Person wurde durch die aktuellen Studien zu aversiven Effekten bereits angesprochen. Zwei Drittel aller Teilnehmer*innen berichten von mindestens einer unangenehmen Erfahrung, und drei bis sieben Prozent sagen, dass sie einen Schaden davongetragen haben. Die genauen Zusammenhänge sind noch unklar. Um diesen personalen Faktor bestmöglich zu verstehen, versuchen Achtsamkeitslehrende im Rahmen der standardisierten Programme über eine Art Anamnese mögliche Kontraindikationen zu identifizieren. Listen mit Ausschlusskriterien für die Teilnahme an einem achtsamkeitsbasierten Programm beinhalten Substanzabhängigkeit, Suizidalität, Psychose,

Posttraumatische Belastungsstörung, schwere Depression, schwere soziale Ängste und kürzliche Trauerfälle, Scheidung oder eine andere persönliche Krise (vgl. Baer et al. 2019: 109).

Diese Präventionsarbeit steht bereits in enger Verbindung mit der Lehrperson, die das Achtsamkeitsprogramm vermittelt. Das Risiko für Schädigung (*harm*) hängt jedoch nicht nur von den individuellen Vorerfahrungen der Teilnehmer*innen ab. Auch die Qualität der Vermittlung ist ein entscheidender Faktor. Die meisten standardisierten Programme setzten daher auf eine mehrjährige Ausbildungsphase, damit Achtsamkeitslehrende die notwendigen Kompetenzen erlangen, um das Programm qualitativ hochwertig zu vermitteln (vgl. Crane et al. 2021). Dabei gibt es Versuche, diese Entwicklung – beispielweisen mit den *Mindfulness-Based Interventions-Teaching Assessment Criteria* (MBI:TAC) (vgl. Crane et al. 2013; Griffith et al. 2021) – sichtbar zu machen. Hinzu kommt, dass durch die Diskussion um aversive Effekte die Meditationsanleitungen und die darin verwendeten Meditationsobjekte stärker hinterfragt wurden. Das Ziel sollte sein, dass Achtsamkeitslehrende zunehmend sensibler für Traumata werden und in den Anleitungen mehr Variation anbieten. Denn

»[d]ie Aufforderung, ›achtsam mit dem Körper zu sein‹, kann für Traumaüberlebende eine spannungsgeladene und komplexe Angelegenheit sein, und sie benötigen oft spezifische Anregungen und Modifikationen der Achtsamkeitspraxis, um weiterzukommen.« (Treleaven et al. 2019: 107)

Für die Entwicklungen im pädagogischen Kontext ist eine Diskussion hinsichtlich der Qualität der Fort- bzw. Ausbildungen im Zusammenhang mit dem achtsamkeitsbasierten Ansatz bislang noch ausständig (vgl. Crane et al. 2020). Die Voraussetzungen, die Lehrer*innen mitbringen, die ein solches Bildungsangebot besuchen sowie deren angestrebte Professionalisierung in diesem Bereich, sind höchst relevant, damit Teilnehmer*innen aus Schulen und Hochschulen keinen vermeidbaren Schaden (*harm*) erleiden. Noch ungeklärte Fragen dabei sind: Wie gut werden Lehrende im Rahmen solcher Angebote mit dem Konzept Achtsamkeit vertraut gemacht und wie lange praktizieren diese, bevor sie Achtsamkeit an Schüler*innen vermitteln?

Für den Kontext der Lehrer*innenbildung stellt sich die Frage: Wie sind Universitäts- oder Hochschullehrende vorbereitet, um Lehramtsstudierenden den achtsamkeitsbasierten Ansatz näherzubringen? Menschen, die sich in die Rolle der Achtsamkeitsvermittlung begeben – unabhängig vom Kontext –, müssen jedenfalls so kompetent sein, dass es zu keiner vermeidbaren Schädigung ihrer Teilnehmer*innen kommt.

Abschließend soll noch einmal auf die Bandbreite der Nebeneffekte der Achtsamkeitsmeditation hingewiesen werden. Von Schwierigkeiten über aversive Ereignisse und stark aversive Ereignisse bis hin zu Schädigungen ist es ein weites Spektrum. Wie bereits angesprochen, gilt es, als Verantwortlicher bzw. als Verantwortliche bestmöglich dafür zu sorgen, dass es zu keinen Schädigungen kommt. Schwierigkeiten und aversive Ereignisse können jedoch auch als Teil des Entwicklungsprozesses interpretiert werden. Tremmel und Ott fassen es wie folgt zusammen:

»Meditierende sollten sich im Klaren darüber sein, dass Schwierigkeiten ein zu erwartender Bestandteil der traditionellen Entwicklungsstufen sind und nicht unbedingt Anzeichen für psychische Störungen. Umgekehrt gilt jedoch nicht unbedingt, dass Meditationsfortschritt ohne Schwierigkeiten nicht möglich ist.« (vgl. Tremmel/Ott 2017: 242)

2.6.3 McMindfulness – neoliberal, individualistisch, unpolitisch

Neben der Kritik an der begrifflichen Vieldeutigkeit, der Schwierigkeit der Operationalisierung, den Schwächen in vielen Studiendesigns und den blinden Flecken hinsichtlich aversiver Effekte gibt es eine intensiv geführte gesellschaftskritische Auseinandersetzung hinsichtlich des Achtsamkeitskonzepts. Gewissermaßen als Gegenreaktion zum Mega-Trend Achtsamkeit (vgl. Gatterer et al. 2017) bzw. zum Hype (vgl. van Dam et al. 2018) um das Achtsamkeitskonzept, das irreführenderweise als ein Allheilmittel (*panacea*) (vgl. Hanley et al. 2016: 107) für die Probleme und Krisen unserer Zeit gepriesen wurde, mehrten sich in den letzten Jahren sowohl die Kritik in der medialen Berichterstattung als auch die gesellschaftskritischen Analysen aus den unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen (vgl. Walsh 2016: 154). Das Achtsamkeitskonzept wurde dabei entlang der Begriffe *McMindfulness* (Purser/Loy 2013; Purser 2019), *McDonaldizing Spirituality* (Hyland 2017), *Commodification of Mindfulness* (Hyland 2015a; Karjalainen et al. 2021) und *Mindfulness Industrial Complex* (Ferguson 2016) diskutiert. Diesem Kritikstrang sind drei Kritikfäden zuordbar:

(A) Ein erster Kritikfaden hinterfragt die erfolgreiche Integration der »Achtsamkeitsindustrie« in die Ideologie des neoliberalen »Raubtierkapitalismus«.

(B) Über den zweiten Faden wird Achtsamkeit als selbstoptimierende Nabelschau verstanden, bei der den Individuen die alleinige Verantwortung für die Bewältigung ihres Leides zugeschrieben wird. Häufig wird dabei auf Foucaults Begriff der »Bio-Macht« bzw. »Bio-Politik« (Foucault 1977: 167) verwiesen und betont, dass der Mensch dazu aufgefordert ist, seinen Körper sorgfältig zu verwalten und sein Leben rechnerisch zu planen bzw. zu optimieren (vgl. Walsh 2018; Baker/Saari 2018; Arthington 2016; Ng 2016). Dabei wird die Achtsamkeitspraxis als eine der »Technologien des Selbst« (vgl. Foucault 1993) verstanden, über die der Mensch die Möglichkeit und gleichsam die Not hat, aus seinem Leben ein Werk zu machen (vgl. Reveley 2016; Baker/Saari 2018).

(C) An dieser Stelle webt sich der dritte Kritikfaden ein: Diese Art der Achtsamkeitspraxis, die meist als ein Teil der *Happiness Industry* (Davies 2015) bzw. des *Wellness Syndrome* (Cederström/Spicer 2015) aufgefasst wird, führt zu einem verringerten politischen Engagement, da die Probleme individualisiert, pathologisiert und zugleich entpolitisiert werden (vgl. Reveley 2016). Dieser Logik folgend, braucht jede bzw. jeder Einzelne nur ein wenig Therapie am Weg zum Wohlbefinden, aber es braucht dafür keinen radikalen strukturellen Wandel (vgl. Nehring/Frawley 2020), denn

»[...] stress, anxiety, and feelings of depression are not seen as a creation of the external work environment. Instead they are a creation of your own lazy and unfocused mental habits« (Cederström/Spicer 2015: 25).

In weiterer Folge werden alle drei Fäden dieses Kritikstrangs genauer dargestellt.

Achtsamkeit und der neoliberale »Raubtierkapitalismus«

Der erste Faden dieses Kritikstrangs ist der bereits angedeutete Vorwurf an die »Achtsamkeitsindustrie«, dass das Konzept erfolgreich in die kapitalistische Marktideologie integriert wurde und dadurch die dort wirkenden Kräfte stabilisiert und das Wettrennen sogar verschärft wurde (vgl. Purser 2019). Dieses Argument hat zwei Ausprägungen. Zunächst wird das Achtsamkeitskonzept durch die *Commodification of Mindfulness* (vgl. Hyland 2015a; Karjalainen et al. 2021) als ein kommerzialisierendes Standardprodukt vermarktet (vgl. Purser 2019). Als solches ist Achtsamkeit Teil der lukrativen Wellness-Industrie, deren Umsatz im Jahr 2018 mit 542 Milliarden Dollar beziffert wurde. Für die »Achtsamkeitsindustrie« in den USA wurde für das Jahr 2022 ein Umsatz von 2 Milliarden Dollar erwartet (vgl. Kim 2018), und für das Jahr 2027 wird sogar prognostiziert, dass alleine durch den Verkauf von Meditations-Apps global ein Umsatz von 4 Milliarden erzielt werden wird (vgl. Polaris Market Research 2020). Achtsamkeitstrainer*innen, besonders im Segment, das unter den Schlagwörtern »*Mindful Leadership*«, »*Corporate Mindfulness*« und »*Mindful Business*« vermarktet wird, stehen in einen wirtschaftlichen Konkurrenzkampf um die lukrativsten Aufträge, für die Tagesgagen von 14.000 Dollar und mehr bezahlt werden (vgl. Purser 2019: 112). Die Folge dieser Vermarktung ist, dass diese Art von Achtsamkeit zu einem luxuriösen Lifestyleprodukt geworden ist, das primär von der anglo-amerikanischen bzw. europäischen weißen Mittel- und Oberschicht konsumiert werden kann (vgl. Stanley et al. 2018a: 2).

Dabei zeigt sich eine zweite Ausprägung: Im kapitalistischen Wettlauf um die beste Ausbildung, den besten Job, das meiste Geld, ist Achtsamkeit zu einer Ware geworden, die das Individuum auf seinem Weg nach oben auf der Karriereleiter erwerben muss. Achtsamkeit als psychologische Ressource wird dadurch zum Kapital, das primär von den Eliten als kompetitiver Vorteil genutzt werden kann. Die einzelnen Achtsamkeitspraktizierenden erfahren durch die Achtsamkeitsübungen zwar Unterstützung (z.B. Stressreduktion) – in einem Unternehmen, einer Branche und letztlich auch gesamtgesellschaftlich verschärft sich der wirtschaftliche Konkurrenzkampf dadurch jedoch noch weiter (vgl. Purser 2019: 114). In dieser Dynamik wird auch Gesundheit – und dabei speziell die psychologische Gesundheit (*mental health*) – zur individuellen Verantwortung und Aufgabe. An dieser Stelle webt sich bereits unter dem Schlagwort Individualisierung der zweite Kritikfaden ein.

Achtsamkeit als self-help technology

Ein vorherrschendes Narrativ der Achtsamkeit schreibt die Schuld für Stress und Stressfolgen den Individuen selbst zu, und zwar als Folge einer falschen mentalen Einstellung. Anstatt strukturelle Rahmenbedingungen oder gesellschaftliche Verhältnisse zu problematisieren, die zu toxischem Stress führen, werden diese Probleme individualisiert, daher auch entpolitisiert. Der einzelne Mensch wird pathologisiert und *Happiness* zu einem *Skill*. Dieser Logik folgend braucht es nur ein wenig Therapie, aber keinen radikalen strukturellen Wandel mehr. Für den Schulkontext fasst es Reveley folgendermaßen zusammen:

»As a self-technology, mindfulness meditation is one mechanism by which the precautionary principle is internalized by the younger generation. Even as a putative exercise in preventing the onset of psychopathology, mindfulness education is a medicalizing force that exposes young people to medical-therapeutic subjection. It positions them as needful subjects who must learn self-surveillance so as to monitor and manage unruly emotions to which they would otherwise be held hostage.« (Reveley 2016: 507)

Im Gefolge der *Happiness Industry* (Davies 2015) bzw. des *Wellness Syndrome* (Cederström/Spicer 2015) ist Wohlbefinden (*wellbeing*) zum neuen Indikator für Erfolg geworden. »Wellbeing provides the policy paradigm by which mind and body can be assessed as economic resources, with varying levels of health and productivity.« (Davies 2011: 65)

Die Verbindung zu Foucaults Begriff der Bio-Politik (1977) liegt darin, dass Glück und Wohlbefinden nicht länger nur etwas sind, das sich im Leben an sich zeigt, sondern etwas, das produziert, ausgetauscht und als ökonomischer Wert gemessen und bewertet werden kann. Das Narrativ von Achtsamkeit als *self-help technology* bzw. Technologie des Selbst bringt das Individuum in die Position, sich selbst als verantwortlich für das eigene soziale Wohlergehen und den Wohlstand zu sehen (vgl. Walsh 2018: 3). Besonders brisant erscheint dieses Phänomen im Kontext Schule, wo der inhärente Notendruck und systemimmanente Selektionsmechanismen mitunter das Stressempfinden von Schüler*innen maßgeblich beeinflussen:

It is the young who seem to be destined to inherit a number of significant environmental problems and face a global mental-health epidemic. Yet, it is the same generation being infantilized by being told they need to focus better and learn to cope with the stresses of a world they did not create. Alongside socio-economic and familial pressures placed on early development, many of the »wounds« mindfulness is well placed to alleviate actually originate from schooling, hence the coupling of education »and« mindfulness cannot be a serious contender for alleviation of suffering if one half of the equation is a significant cause. (Sellman/Buttarazzi 2019: 6)

In ihrer Betrachtungsweise verweisen Brito et al. (2021) darauf, dass sich achtsamkeitsbasierte Interventionen im Schulkontext als eine Form der »Iatrogenese«⁶ (Illich 1976) manifestieren. Die Autoren sprechen von einem »Taschenspielertrick«, bei der die Problematik der dysfunktionalen Strukturen auf die individuelle Fehlbarkeit abgewälzt wird und somit zur Schuld des/der Einzelnen wird. Achtsamkeit als Iatrogenese bietet die Mittel zur Bewältigung von Stress, wobei die Strukturen und Logiken des Systems häufig nicht kritisiert bzw. unreflektiert bleiben, während vom Individuum erwartet wird, dass es sich dieser Logik anpasst. In dieser Form können achtsamkeitsbasierte Interventionen mehr schaden als nützen und die Notwendigkeit einer tiefgreifenden Veränderung

6 Illich (1976) unterscheidet drei verschiedene Ebenen, auf denen Iatrogenese als Phänomen verstanden werden kann: (1) klinisch, wenn eine bestimmte Behandlung eine unerwünschte oder schädliche Wirkung hervorruft; (2) gesellschaftlich, wenn das tägliche Leben durch Gesundheitsorganisationen pathologisiert wird und eine erhöhte Nachfrage nach pharmazeutischen Produkten erzeugt wird; und (3) kulturell, wenn die moderne Medizin traditionelle Formen der Bewältigung von Krankheit, Leiden und Tod ignoriert und schwächt.

des Selbst und der Gesellschaft verschleiern (vgl. Brito et al. 2021: 1). Forbes warnt vor dieser Art der Achtsamkeit:

This instrumental mindfulness, though, strips down a contemplative practice to a morally neutral technic. Moreover, without critical awareness, it serves to reinforce the beliefs, practices, and policies of individualistic, therapized society, adjusting students and educators to unhealthy norms, and does nothing to challenge the unhealthy and unjust systemic, cultural, and institutional conditions that contribute to the many school problems that mindfulness is then brought in to resolve. (Forbes 2019: 188)

Achtsamkeit und der Rückzug aus der politischen Sphäre

Das Problem des erodierenden politischen Engagement als dritter Kritikfaden zeichnet sich in der Darstellung um die Individualisierung bereits ab. Als Nebeneffekt zu der zuvor dargestellten Abschiebung der Verantwortung für Leid und Wohlbefinden an die mentale Verfasstheit des Individuums, entsteht ein weiteres Narrativ. Achtsamkeit wird dabei als populäre individualistische Spiritualität aufgefasst, durch die sich die bzw. der Einzelne von gesellschaftlichem Leid abwendet und zum Meditieren ins Private zurückzieht. Die Kernbotschaft lautet dabei: Um die Welt zu verändern, muss jede bzw. jeder nur noch an sich selbst arbeiten. Die Option von solidarischer politischer Aktion wird dadurch ausgeblendet. Für Purser gibt es eine starke Verbindung zwischen

»the political quietism of the mindfulness movement and its present moment fetish. If practice is reduced to »being present,« I could be mindful of my experience, but unaware of the causes and conditions that constructed it.« (Purser 2019: 82)

Die Kritiker argumentieren, dass durch die Fokussierung auf die Gegenwart und die unvoreingenommene (*non-judgmental*) Haltung, die in der Achtsamkeitsmeditation praktiziert wird, das Individuum ruhiggestellt wird (Purser 2019: 79) und Achtsamkeit wie ein Opium für das Volk wirkt (vgl. Walsh 2018: 8). Aus dieser Perspektive wird Achtsamkeit als unpolitisch aufgefasst. Weiter wird davon ausgegangen, dass das Üben von Achtsamkeit blind für gesellschaftliche Zusammenhänge macht, wodurch jedwedes politisches Engagement untergraben wird. Diese Art der Achtsamkeit – *McMindfulness* – unterstützt die Dynamik des neoliberalen Kapitalismus indem im Wettbewerb jeder gegen jeden Achtsamkeit zur kostbaren psychologischen Ressource wird. Das Individuum ist durch die Achtsamkeitspraxis für sein eigenes Wohlbefinden verantwortlich, wodurch strukturelle und systemische Fragen ausgeblendet werden. In der »Verachtsamung des Alltags« (Schmidt 2020) oder im »Myth of the Present Moment« (Purser 2015) bleiben Ursachen aus der Vergangenheit und Wirkungen auf die Zukunft scheinbar ausgespart. Das Subjekt isoliert sich von jedweddem politischem Bewusstsein und Engagement.

2.6.4 Von der Kritik an der Achtsamkeit zu kritischer Achtsamkeit

Im Folgenden sollen Perspektiven aufgezeigt werden, wie die eingebrachte Kritik zum Achtsamkeitskonzept aufgenommen werden kann und eine Weiterentwicklung hin zu einer kritischen Achtsamkeit gelingen kann.

Wie in Abschnitt 2.6.1 dargestellt, zeigt sich sowohl in der populären als auch in der wissenschaftlichen Literatur zu Achtsamkeit das Problem der begrifflichen Vieldeutigkeit. Ein heterogenes Begriffsverständnis bzw. konkurrierende Theorien sind in den Wissenschaften keine Seltenheit. Der anhaltende Diskurs zu Definitionsfindung und Operationalisierung kann, wie von Krägeloh et al. festgestellt, durchaus als »maturity of the field« (Krägeloh et al. 2019: 82) gedeutet werden. Auf diesem Weg zu einem klareren Begriffsverständnis erscheint es wichtig, dass zukünftige Forschungsvorhaben – aber auch die Teilnehmer*innen am gesellschaftlichen Diskurs – genau definieren, welche Facetten des multidimensionalen Konzepts gemeint bzw. nicht gemeint sind, wenn von Achtsamkeit gesprochen wird (vgl. van Dam et al. 2018: 39). Besonders relevant ist dabei die Unterscheidung zwischen Achtsamkeit als Übungspraxis (*practice*), als psychischer Zustand (*state*), als Fähigkeit (*skill*) und als Persönlichkeitseigenschaft (*trait*) (vgl. Krägeloh et al. 2019: 21).

Die Methodenkritik (vgl. van Dam et al. 2018; Grossman 2019; Schindler 2020) sowie die Offenlegung von Schwächen im Studiendesign (vgl. Rosenkranz et al. 2019) haben bereits zu einer deutlichen Weiterentwicklung des Forschungsfeldes beigetragen (siehe dazu den Überblick von Krägeloh et al. 2019). Allgemeine methodologische Fragen wie zum Beispiel die Sinnhaftigkeit von Selbstberichts-Skalen auf Grund des kognitiven Bias und des *response shift* (vgl. Mummendey/Grau 2014), die tatsächliche Aussagekraft von bildgebenden Verfahren in den Neurowissenschaften, wenn Zusammenhänge nur ausschnitthaft verstanden werden können (vgl. Hasler 2015), sowie die Übertragbarkeit von psychologischen Tasks auf reale Lebenssituationen auf Grund des experimentellen Settings, sind nicht auf die Achtsamkeitsforschung beschränkt, sondern beschäftigen die psychologische Forschung allgemein. Auf dem Weg zu einer kritischen Achtsamkeit wäre es somit wünschenswert, wenn zukünftige Forschungsvorhaben in einer theoretischen Tiefe das Konzept Achtsamkeit erarbeiten, um daran angepasst ein sinnvolles und robustes Studiendesign mit adäquaten Methoden zur Erfassung von Achtsamkeit zu erstellen (vgl. van Dam et al. 2018; Krägeloh et al. 2019; Rosenkranz et al. 2019).

Auch die Kritik an der Achtsamkeits- und Meditationsforschung, dass Risikopotentiale, aversive Effekte und Schäden (*harm*) bislang kaum beachtet wurden (vgl. Britton 2019; Farias 2020), hat in neueren Forschungsanstrengungen bereits seinen Niederschlag gefunden (vgl. Baer et al. 2021; Britton et al. 2021; Baer et al. 2019). Auch wenn der aktuelle Forschungsstand dazu noch unbefriedigend ist, so kann die Entwicklung aus den letzten Jahren durchaus positiv interpretiert werden. Wie in der Kritik von Van Dam et al. (2018) angeführt, gab es lange Zeit nur gesammelte anekdotische Berichte zu aversiven Erfahrungen von Meditierenden aus Retreats oder von Meditationsexpert*innen (siehe dazu Tremmel/Ott 2017). Die Meta-Analyse von Farias et al. (2020) zeigt, wie selten aversive Effekte in Studien zu Achtsamkeit überhaupt erfasst wurden. Die Arbeiten von Hirshberg et al. (2020b) und Baer et al. (2021) sind erste Beispiele dafür, dass Forschungsvorhaben zunehmend auch auf das Erkennen von aversiven Effekten im Zusammenhang mit niederschwelligen achtsamkeitsbasierten Programmen ausgerichtet sind. Die Entwicklung eines Instruments wie dem *Meditation Experiences Interview* (*MedEx-I*) (Britton et al. 2021) ist ein weiterer Schritt, um mehr über die Prävalenz von aversiven Effekten im Zusammenhang mit der Achtsamkeitspraxis zu erfahren. Aus den Studien von Baer et al. (2021) und Britton et al. (2021) geht hervor, dass ca. zwei

Drittel der Teilnehmer*innen von achtsamkeitsbasierten Programmen mindestens einmal eine unangenehme Erfahrung (*unpleasant experience*) im Zusammenhang mit der Achtsamkeitspraxis hatten. Der Anteil der Teilnehmer*innen, die von einer Schädigung (*harm*) durch die Achtsamkeitspraxis berichteten, liegt zwischen drei und sieben Prozent. Dies entspricht einer ähnlichen Häufigkeit wie jenen Schädigungen, die bei pharmakologischen oder psychotherapeutischen Interventionen auftreten (vgl. Baer et al. 2019: 103).

Für die Vergleichbarkeit von zukünftigen Forschungsergebnissen wäre es laut Britton et al. (2021) essenziell, dass genau definiert wird, wo genau auf dem Spektrum zwischen unangenehmer Erfahrung und Schädigung die Erfahrungen der Teilnehmer*innen anzusiedeln sind. Wie bei Baer et al. ersichtlich, ist dabei auch die Art der Fragestellung mitentscheidend, um tatsächliche Schädigungen von unangenehmen Erfahrungen zu unterscheiden (vgl. Baer et al. 2021: 765). Wie von Tremmel und Ott bereits aufgezeigt, sind Schwierigkeiten ein zu erwartender Bestandteil im Entwicklungsprozess der Achtsamkeitsmeditation, und nicht alle davon sind unbedingt Anzeichen für psychische Störungen (vgl. Tremmel/Ott 2017: 242).

Nichtsdestotrotz liegt es im Aufgabenbereich der Person, die das Achtsamkeitsprogramm vermittelt, sensibel für mögliche Kontraindikationen, die in einem Vorgespräch bestmöglich erfasst werden sollten, zu sein. Auch während des Achtsamkeitsprogramms haben Achtsamkeitslehrende die Verantwortung, aversive Erfahrungen die bei den Teilnehmer*innen auftauchen, zum einen als eine Erfahrung zu würdigen und diese gegebenenfalls zu thematisieren. Zum anderen sollten diese, wenn zutreffend, auch als Anzeichen für mögliche Schädigungen erkannt werden, um in Absprache mit der betroffenen Person weitere Hilfestellungen anzubieten (vgl. Crane et al. 2021). Durch die Diskussion um aversive Effekte wurden Meditationsanleitungen und darin verwendete Meditationsobjekte stärker hinterfragt (vgl. Wästlund et al. 2023). Auch hier ist es die Aufgabe der Achtsamkeitslehrenden, sensibler für mögliche retraumatisierende Anleitungsvarianten zu sein. Treleaven (2019) zeigt dies am Beispiel der Atmung oder des Körpers und verweist darauf, dass Lehrende in der Anleitung mehrere Variationen anbieten können. Um diese und andere Kompetenzen entwickeln zu können, sind die Ausbildungen der meisten standardisierten Achtsamkeitsprogrammen mehrjährig und mit begleiteter Supervision gestaltet (vgl. Crane et al. 2021).

Im Kontext von Schule und Lehrer*innenbildung drängt sich hier die Frage nach den Voraussetzungen und der nötigen Qualifikation von Lehrer*innen für die Achtsamkeitsvermittlung an Schüler*innen sowie von Hochschullehrenden für die Vermittlung von Achtsamkeit an Studierende auf (vgl. Crane et al. 2020; Wilde et al. 2019; Broderick et al. 2019). Menschen, die sich in die Rolle der Achtsamkeitsvermittlung begeben, ganz gleich in welchem Kontext, sollten sensibel für aversive Erfahrungen im Zusammenhang mit der Achtsamkeitspraxis sein und müssen so kompetent sein, dass es zu keiner vermeidbaren Schädigung ihrer Teilnehmer*innen kommt.

Im dritten Kritikstrang weitet sich der Blick für die gesellschaftliche Dimension und dafür, welches potentielle Risiko im Achtsamkeitskonzept für die bzw. den Einzelnen und die Gesellschaft steckt. Eine Schwierigkeit in der Begegnung mit den kritischen Positionen gegenüber dem Achtsamkeitskonzept zeigt sich in den unterschiedlichen Auffassungen, was unter dem Achtsamkeitskonzept verstanden wird. Das, was unter Acht-

samkeit als kulturelles Phänomen betrachtet wird, hat heterogene Ausprägungen. Achtsamkeit als kulturelle Praxis teilt Schmidt (2020) aus soziologischer Perspektive zum Beispiel in das »sezierend-distanzierte«, das »interessierte-sorgende« und das »verfügende-funktionalistische Selbst-Welt-Modell« ein und differenziert damit zwischen unterschiedlichen Achtsamkeitsströmungen. Das von den Kritikern unter den Begriffen *McMindfulness* (Purser/Loy 2013; Purser 2019), *McDonaldizing Spirituality* (Hyland 2017), *Commodification of Mindfulness* (Hyland 2015a; Karjalainen et al. 2021) und *Mindfulness Industrial Complex* (Ferguson 2016) ins Feld geführte Phänomen kann wohl am ehesten dem verfügend-funktionalistischen Selbst-Welt-Modell zugeordnet werden. Die Kritik, dass Achtsamkeit als kommerzialisierendes Standard-Produkt vermarktet (vgl. Purser 2019) und als Ware auf dem globalen Markt gehandelt wird, mag mit Blick auf Umsatzentwicklungen der Achtsamkeitsbranche (vgl. Kim 2018) auf einen bestimmten Bereich zutreffen. Besonders das Segment, das unter den Schlagwörtern »*Mindful Leadership*«, »*Corporate Mindfulness*« und »*Mindful Business*« vermarktet wird, steht hier in der Kritik (vgl. Purser 2019; Hyland 2015a; siehe dazu die Gegenkritik von Badham/King 2021). Die Mahnung, dass diese Art von Achtsamkeit ein luxuriöses Lifestyleprodukt darstellt (vgl. Stanley et al. 2018a: 2), ist ernst zu nehmen und im gleichen Ausmaß ein Auftrag an öffentliche Bildungseinrichtungen, der breiten Bevölkerung qualitativ hochwertige Achtsamkeitsprogramme zugänglich zu machen. Hinzukommt, dass nicht alles, was aktuell den Titel Achtsamkeit trägt, kommerziell verkauft wird. Besonders im pädagogischen Bereich gibt es einige Akteur*innen, die ihr Engagement für eine Pädagogik der Achtsamkeit ehrenamtlich in die Welt bringen (siehe dazu die zahlreichen Fallbeispiele bei Vogel/Frischknecht-Tobler 2019).

Das zweite Argument dieses Kritikfadens wiegt deutlich schwerer. Es veranschaulicht, wie erfolgreich die Achtsamkeitspraxis als Steigerungsmechanismus von psychologischen Ressourcen in die kapitalistische Marktideologie integriert wurde und dadurch die dort wirkenden Kräfte stabilisiert und das Wettrennen sogar verschärft (vgl. Purser 2019). Die Kritikfäden, die unter den Schlagwörtern Individualisierung (vgl. Arthington 2016) und Rückzug aus der politischen Sphäre (vgl. Walsh 2018) verhandelt wurden, sind auf das engste mit dieser neoliberalen Logik verbunden und tragen auch außerhalb des Achtsamkeitskontexts zu disruptiven Dynamiken bei (vgl. Butterwegge et al. 2017). Ein Großteil dieses Kritikstrangs, der in Verbindung mit der neoliberalen Marktideologie vorgetragen wird, ist Teil einer größeren Gesellschaftskritik. Neoliberale Marktideologien haben scheinbar jeden Lebensbereich erfasst, so auch den Bildungsbereich (vgl. Arar et al. 2021). Wie Achtsamkeit zum Beispiel von Karjalainen (2021), Purser (2019), Walsh (2018) oder Hyland (2017) dazu kritisch in Beziehung gesetzt wird, ist nachvollziehbar und ernst zu nehmen. Der Vorwurf der Kritiker*innen trifft jedoch nicht auf Achtsamkeit als speziellen Inhalt zu, sondern betrifft potentiell alle Bildungsagenden in der kapitalistischen Gesellschaft (vgl. Schäfer 2019). Nimmt man als Teilnehmer*in an der Gesellschaft eine kritische Position gegenüber der neoliberalen Logik ein, dann bleibt es dennoch schwierig, sich gar nicht an diesem »Spiel« zu beteiligen. Auch für die Akteur*innen im Achtsamkeitskontext bleibt es eine Herausforderungen. An dieser Stelle gilt es, wie zuvor bereits angedeutet, zu bedenken, dass Achtsamkeit als kulturelles Phänomen unterschiedliche Ausprägungen haben kann und somit durchaus Achtsamkeitsströmungen identifizierbar sind, die eine neoliberale Logik entweder aktiv

unterstützen oder versuchen, aus dieser Logik auszubrechen, oder die sogar mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis diese Logik direkt kritisieren.

Eine kritische Achtsamkeit (Walsh 2016) – im Sinne eines interessierten-sorgenden Selbst-Welt-Modell bei Schmidt (Schmidt 2020) – hat mitunter das Potential, an einem Gegenentwurf zum vorherrschenden neoliberalen-kapitalistischen Narrativ mitzuarbeiten.

Die Kritiker*innen (vgl. Walsh 2018; Baker/Saari 2018; Arthington 2016; Ng 2016) die Achtsamkeit im Sinne Foucaults als eine produktive Form der Macht kritisieren, durch die neoliberale Subjekte sowohl konstruiert als auch diszipliniert werden, treffen einen Nerv, der nicht einfach von der Hand zu weisen ist. Foucaults Darstellung der Gouvernementalität (Foucault 2000/1978) zeigt auf, wie scheinbar autonomiefördernde Praktiken die Selbstdisziplinierung steigern. Die Kritiker*innen beziehen sich dabei auf Foucaults Illustration, wie der panoptische Blick der Gesellschaft zur Selbstregulierung anregt und in Zusammenhang mit der Gesundheits- und Wellnessindustrie durch Diäten, Fitness und Aktivitätstracking mit Wearables im 21. Jahrhundert auf eine besondere Art sichtbar wird (vgl. Arthington 2016: 97). In der panoptischen Gesellschaft erfolgt die Selbstregulierung in Foucaults Darstellung zumindest in Bezug auf jemand anderen (z. B. andere Akteur*innen, Institutionen, soziale Normen), der beobachtet. In der Achtsamkeitspraxis schaut jedoch niemand zu. Arthington argumentiert, dass die ständige achtsame Selbstbeobachtung Foucaults panoptischen Blick noch heimtückischer auf die individualisierte Ebene verlagert (vgl. Arthington 2016: 99). Wenn Achtsamkeit als ein Produkt der *Happiness Industry* (Davies 2015) bzw. des *Wellness Syndrome* (Cederström/Spicer 2015) aufgefasst wird, dann ist dieser Kritik mit dem Foucaultschen Blick nur schwer etwas zu entgegnen.

Mit der Intention, das Achtsamkeitskonzept in einem anderen Kontext als der Gesundheitsindustrie zu verorten, greift Leggett (2022) die Kritik auf und bringt Foucaults »Die Sorge um sich« (Foucault 1986) ins Spiel, worin für den Autor die Möglichkeit steckt, alternative Identitäten und Relationen zu kultivieren (vgl. Leggett 2022: 7). Achtsamkeitspraktiken, eingebettet in gemeinsame soziale Beziehungen und Projekte, haben für Leggett das Potential, den zentralen Herausforderungen für die politische Partizipation und die politische Theorie der Gegenwart zu begegnen. Diese Herausforderungen sieht er in der Spannung zwischen zunehmend individualisierten Praktiken des Selbstseins und kollektivem demokratischem Engagement (vgl. Leggett 2022: 14). Der Autor bezieht sich dabei auf die Verbindung der Achtsamkeitspraxis mit politischem Aktivismus (z. B. *Extinction Rebellion*). Die Achtsamkeitsmeditation wird dabei als eine Praxis des Raumöffnens verstanden, aus dem heraus »*prefiguration*« (Vorverkörperung) (vgl. Swain 2019) »*of alternative subjectivities and visions of social transformation*« (Leggett 2022: 14) möglich wird. Hinzu kommt, dass in den letzten Jahren vermehrt kollektive und ökologische Achtsamkeitsübungen entwickelt wurden (vgl. Hayashi/Scharmer 2021; Sandbothe et al. 2023), in denen die systemische Dimension zum Inhalt der Übung wird.

Eine kritische Achtsamkeit muss somit getragen sein von einem Interesse an tieferer Einsicht für die Wahrnehmungsinhalte, die sich von Moment zu Moment zeigen, um daraus Erkenntnisse für das eigene Handeln und die soziale Verantwortung zu gewinnen. Im Kontext eines pädagogischen Ansatzes kann ein solcher kritischer achtsamkeits-

basierter Ansatz einen Beitrag zur Transformation von einzelnen Schüler*innen bzw. Lehrer*innen, von Schulklassen und Schulen sowie der Gesellschaft leisten.

Achtsamkeitsprogramme oder die Integration von achtsamkeitsbasierten Elementen in Bildungsangeboten müssen daher immer hinsichtlich ihrer Intention und ihres Kontextes überprüft werden. Aus der Intention und dem Kontext, in dem Achtsamkeit praktiziert wird, entwickeln sich letztlich auch die Narrative über das Achtsamkeitskonzept (vgl. Walsh 2016: 162). Ein weiteres Beispiel für die Integration des Achtsamkeitskonzepts, aus dem ein sozial-engagiertes Narrativ zu Achtsamkeit entstanden ist, ist die Implementierung von Achtsamkeitsmeditationen in die Arbeit der *Occupy-Wall-Street*-Demonstrant*innen. Du Plessis und Just fassen Achtsamkeitsmeditation im Kontext von Occupy Wall Street wie folgt zusammen:

»Seeking to conceptualize the reported experiences of mindfulness meditation in the Occupy movement, we can interpret the practice of mindfulness meditation as a tactical, micropolitical intervention on the visceral and infrasensible register that, while operating below cognition, is open to both cultural inscription and technical intervention and permeates the macropolitical sphere.« (Du Plessis/Just 2022: 7)

Hyde und La Prad arbeiten mit Rückbezug auf Dewey (1916) und Freire (1998) heraus, wie Achtsamkeitspraxis – eingebettet in Demokratieerziehung – zu einer sozialen Praxis wird (vgl. Hyde/LaPrad 2015: 6). Sie steht damit konträr zum kritischen Argument einer unpolitischen Praxis. Auf eine ähnliche Verbindung zwischen Deweys *Progressive Education* und dem achtsamkeitsbasierten Ansatz verweisen auch Greenwalt und Nguyen (2019: 53).

Du Plessis und Just (2022) bringen die Achtsamkeitsmeditation als eine Art von »Taking note of the self« ein, wodurch sich eine neue Art der Beziehung zu sich selbst und anderen ergibt. Diese Möglichkeit stellen sie im Weiteren in Verbindung mit der Resonanztheorie von Rosa (2016). Die Autor*innen empfehlen den Kritiker*innen

»[...] pay attention to the spaces of resonance that may open up when we take mindfulness meditation seriously and remain open to the possibility that it's not what we think. This requires that we take note of our attitudes, prejudices, and modalities of thinking in the present moment as well as our deep-seated attachments to them. Ultimately, the transformative potential of mindfulness may lie in its ability to combine performative resonance with critical reflexivity.« (Du Plessis/Just 2022: 9)

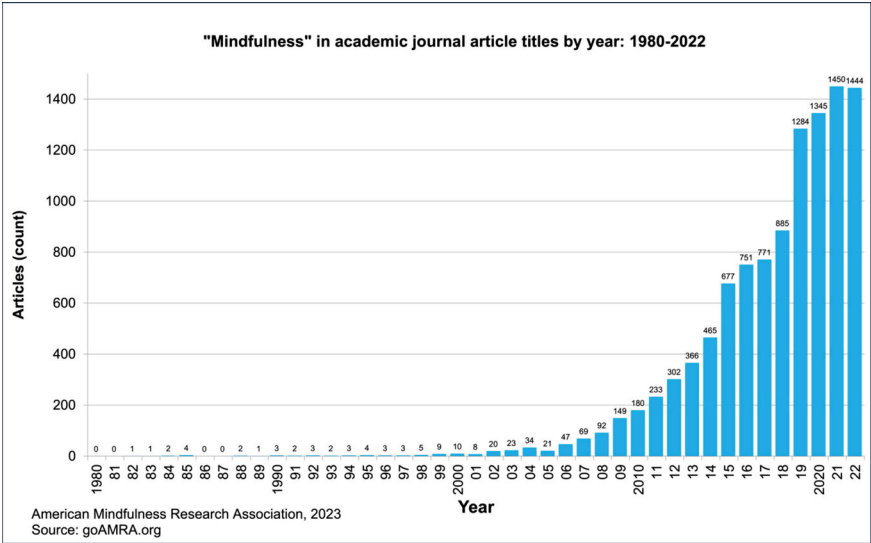
In der Ausgestaltung von Programmen bzw. Ansätzen mit dem Achtsamkeitskonzept liegt somit ein großes pädagogisches Potential für die individuelle und kollektive Transformation hin zu einem sozial-engagierten Miteinander. Bleiben Kontext und Intention des Achtsamkeitsprogrammes jedoch unberücksichtigt und wird dieses in einem kompetitiven bzw. stressfördernden Umfeld implementiert und nur auf die Zieldimension individuelle Gesundheitsförderung hin ausgerichtet, dann besteht die Gefahr, dass, wie von Kritiker*innen vorgetragen, diese Praktiken die neoliberalen, individualistischen und unpolitischen Dynamiken fördern und strukturelle Gegebenheit verhärten. Eine Pädagogik der Achtsamkeit muss demnach einen kritischen Blick auf Strömungen

innerhalb der Achtsamkeitsbewegung haben, um diese fortlaufend zu prüfen und sich klar abzugrenzen.

2.7 Abriss des aktuellen Forschungsstandes im Kontext der Lehrer*innenbildung

Für das Jahr 2022 wurden von der American Mindfulness Research Association (AMRA) 1444 Beiträge in wissenschaftlichen Fachzeitschriften dokumentiert, während es im Jahr 2000 lediglich 10 Beiträge waren (siehe Abbildung 11). Dieser Anstieg an Publikationen kann dahingehend interpretiert werden, dass es ein zunehmendes wissenschaftliches Interesse am Konzept Achtsamkeit gibt (vgl. Black 2023).

Abbildung 11: Mindfulness journal articles publishes by year: 1980–2022 (Black 2023)



Im Handbook of Mindfulness in Education von Schonert-Reichl und Roeser (2016: 3) und in der Überblicksarbeit von Ergas und Hadar (2019: 2) wird darauf verwiesen, dass wissenschaftliche Publikationen auch im pädagogischen Kontext in den vergangenen zehn Jahren stark zugenommen haben (siehe Abbildung 13).

Für den Zeitraum 2002 bis 2017 haben Ergas und Hadar 447 auf den pädagogischen Kontext ausgerichtete Artikel identifiziert (vgl. Ergas/Hadar 2019: 5–6). In beiden Reviews betonen die Verfasser*innen den Forschungsbedarf im Bereich der Lehrer*innenbildung, da bislang ein Großteil der Studien ihr Augenmerk auf Schüler*innen gerichtet haben. Nur 6 % (vgl. Schonert-Reichl/Roeser 2016: 4–5) bzw. 13 % (vgl. Ergas/Hadar 2019: 18) der Artikel thematisieren Achtsamkeit mit Fokus auf Lehrer*innen. Im Kontext der Lehrer*innenbildung gibt es bezogen auf die Anzahl der Achtsamkeitsprogramme und wissenschaftlichen Studien einen Überhang in Richtung der dritten Phase der Leh-