

PERSÖNLICHKEIT! ACHTSAMKEIT

EDITORIAL





HERZLICH WILLKOMMEN!

Achtsamkeit ist in. Es scheint, als machten alle Yoga, als meditierten alle. Und die, die es nicht tun, müssen sich fast rechtfertigen. Achtsamkeit verspricht Ruhe, Gelassenheit und innere Stärke. Doch sie hat auch ihre Schattenseiten. «Wenn du achtsam bist, wird alles besser», lautet das Credo. Anstatt wirkliche Veränderungen im Aussen anzustossen, richten wir unsere Energie auf das Innen. Dies ist vor allem für Unternehmen günstiger, wenn die Mitarbeitenden die Verantwortung bei sich suchen anstatt bei den Strukturen. Achtsamkeit kann jedoch - richtig verstanden – ein kraftvolles Mittel sein, um bewusster, mitfühlender und lebendiger zu leben. Doch es braucht eine Rückbesinnung auf ihre Wurzeln. Achtsamkeit ist mehr als eine Technik. Sie ist eine Haltung, die untrennbar mit Mitgefühl, Verbundenheit und ethischer Reflexion verbunden ist (Seiten 2–3). Kathrin Jehle zeigt uns, wie unsere Gefühle Informations- und Kraftquelle für unser tägliches Leben sein können (Seiten 4-5). Adrian Hürzeler nimmt uns mit ins achtsame Unterwegssein (Seiten 6-7). Maelle Dietrich lädt uns mit Performance-Kunst in den Fluss des Lebens ein (Seiten 8-9). Während wir aufzeigen, wie wir achtsam mit Fragen und Antworten Bedeutung schaffen können (Seiten 10-11).

Ihr Persönlichkeit-Redaktionsteam

Elfie J. Czerny & Dominik Godat

DIE SCHATTENSEITEN DER ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit verspricht Gelassenheit und innere Stärke — doch sie hat auch ihre Schattenseiten. Warum Achtsamkeit manchmal eher zur Anpassung als zur Veränderung beiträgt.

von Dominik Godat & Elfie J. Czerny

Achtsamkeit ist längst in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Meditations-Apps boomen, Retreats versprechen Gelassenheit, und viele Unternehmen bieten Achtsamkeitstrainings an, um die Resilienz ihrer Mitarbeitenden zu stärken. Doch bei allem berechtigten Interesse an innerer Ruhe lohnt es sich, einen Schritt zurückzutreten und die Frage zu stellen: Wozu dient Achtsamkeit heute – und was geht dabei verloren?

In den letzten Jahren hat sich die Achtsamkeitspraxis von ihren spirituellen Ursprüngen zunehmend gelöst. Während sie einst in buddhistischen Traditionen in einen ethischen und gemeinschaftlichen Rahmen eingebettet war, wird sie heute oft als isolierte Technik zur Stressbewältigung oder Leistungssteigerung eingesetzt. Diese Entkopplung hat Konsequenzen – sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft.

Achtsamkeit als Instrument der Selbstoptimierung

Kritiker wie der Psychologe Dr. Simon Schindler weisen darauf hin, dass Achtsamkeit im westlichen Kontext häufig Teil einer Selbstoptimierungslogik wird. Anstatt Menschen zu helfen, sich wirklich zu reflektieren oder gesellschaftliche Missstände zu hinterfragen, wird Achtsamkeit als Mittel eingesetzt, um sich besser an bestehende Anforderungen anzupassen. Gelassenheit wird damit zur Pflicht:

Wer gestresst ist, soll sich bitte schön selbst beruhigen – am besten in der Kaffeepause zwischen zwei Meetings.

Damit läuft Achtsamkeit Gefahr, das Gegenteil ihres ursprünglichen Anliegens zu bewirken. Sie wird nicht mehr als Einladung zur offenen Wahrnehmung des Lebens in all seinen Facetten verstanden, sondern als weiteres To-do auf der nie endenden Liste persönlicher Optimierungsmassnahmen. Statt Raum für echtes Innehalten zu schaffen, produziert sie zusätzlichen Druck: Meditiere, um produktiver zu werden!

Die Individualisierung gesellschaftlicher Probleme

Eine besonders grundlegende Kritik richtet sich gegen die Tendenz, Achtsamkeit als Antwort auf strukturelle Herausforderungen zu präsentieren. Gesellschaftliche Themen wie Leistungsdruck, soziale Ungleichheit oder chronische Erschöpfung werden auf das Individuum zurückgeworfen. Wer mit den Anforderungen nicht klarkommt, soll seine Achtsamkeitspraxis intensivieren – anstatt das System, das diese Anforderungen erzeugt, zu hinterfragen.

PODCAST-EMPFEHLUNG



Kathrin Fischer: Erschöpfung statt Gelassenheit — Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf ziemlich jede Frage ist.

PERSÖNLICHKEIT! ACHTSAMKEIT

MIT ACHTSAMKEIT GEFÜHLE NAVIGIEREN

Was, wenn unsere Gefühle kein Konstruktionsfehler der Natur sind, sondern eine wichtige Informations- und Kraftquelle für unser tägliches Leben?

von Kathrin Jehle

Störfaktor Gefühl

Achtsamkeit und Gefühle werden oft miteinander in Verbindung gebracht, wenn es darum geht, sich selbst zu regulieren. Ich habe jahrelang versucht, meine Emotionen mittels Meditation und Atemübungen (unter Kontrolle) zu bringen. Dies ist ein legitimer Ansatz. Mit Achtsamkeit verbinden sich oft auch Wünsche der Selbstoptimierung, und der Effekt von Achtsamkeit auf die Emotionsregulation ist vielfach erwiesen. Dass wir damit an der ursprünglichen Idee einer Achtsamkeitspraxis vorbeischrammen, wird oft vergessen. Wenn wir uns einseitig auf Optimierungspotenziale fokussieren, verpassen wir die Chance, unsere Wahrnehmung bewusst zu vertiefen, insbesondere auch wahrzunehmen, was und wie wir eigentlich den ganzen Tag über fühlen.

In meiner Tätigkeit als Mediatorin werden Gefühle oft als das störende Element wahrgenommen. Es drängt sich der Trugschluss auf, dass es besser wäre, sachlich zu bleiben, als in Wut oder Tränen auszubrechen. Die Erfahrung zeigt allerdings, dass damit die emotionale Ladung und damit auch das Konfliktpotenzial bestehen bleiben. In den Gefühlen liegen wichtige Informationen für die Bearbeitung einer Konfliktdynamik. Nicht selten verdeckt das vordergründige Gefühl ein anderes Gefühl. Das Offenlegen der damit zusammenhängenden Bedürfnisse bringt oft mehr Verständnis in den Konfliktverlauf. Hilfreich, eine neue Sichtweise auf Gefühle und deren Ausdruck zu erhalten, ist das Modell der Taubheitsschwelle.

Neue Idee: Die Taubheitsschwelle

Gefühle sind in der Intensität zwischen 0 und 100% fühlbar. Im Alltag nehmen wir Gefühle aber häufig erst wahr, wenn sie bereits eine hohe Intensität erreicht haben. Dies führt dazu, dass sie als überwältigend und unangebracht erscheinen. Clinton Callahan, der Initiator von Possibility Management, beschreibt in seinem Buch «Die Kraft des bewussten Fühlens», dass dies mit der sogenannten Taubheitsschwelle zusammenhängt. Die Taubheitsschwelle hat die Funktion, Gefühle zu unterdrücken und nicht ins Bewusstsein zu lassen, sodass wir im Alltag (funktionieren) können. In unseren Breitengraden ist davon auszugehen, dass die Taubheitsschwelle bei ca. 70-80% liegt. Das heisst, Gefühle, die weniger intensiv sind, nehmen wir nicht wahr. Dies ermöglicht uns, den Schmerz der Welt (Kriege, Klimawandel etc.) auszublenden und auch in alltäglichen Situationen, die eigentlich untolerierbar sind, wie zum Beispiel sexistische Bemerkungen am Arbeitsplatz, so zu tun, als wären wir cool und unantastbar. Wenn im Verlauf des Tages ein Gefühl unbemerkt steigt, beispielsweise aufgrund ärgerlicher Vorkommnisse, kann es sein, dass es plötzlich in hoher Intensität spürbar wird und es zu einem ungewollt heftigen Ausdruck kommt. Dies ist auch der Fall, wenn ungefühlte Gefühle aus der Vergangenheit getriggert werden. Man spricht dann vom sogenannten Amygdala-Hijack: Die Amygdala, das Alarmsystem in unserem Hirn, kidnappt quasi den präfrontalen Kortex, sodass wir nicht mehr rational denken und handeln können. Das somatische System übernimmt die Führung und trennt sich vom kognitivverstandesmässigen System:

