

# Positionen

## Achtsamkeit – Wirksame Medizin ohne Nebenwirkung?

Dr. Simon Schindler

Beiträge zur Beratung  
in der Arbeitswelt

Herausgegeben von  
Stefan Busse, Rolf Haubl,  
Silja Kotte und Heidi Möller

# 1/2020

# Dr. Simon Schindler

## Achtsamkeit – Wirksame Medizin ohne Nebenwirkung?

In der breiten Öffentlichkeit ist Achtsamkeit schwer angesagt: Sämtliche Zeitungen haben bereits darüber berichtet. Ganze Zeitschriften (wie *Flow* oder *Happinez*) widmen sich diesem Thema. Sucht man mit Google nach Videos zu »Achtsamkeit«, werden über 150.000 Treffer angezeigt – zu „mindfulness“ sind es über 16 Millionen. Eine Suche über Thalia.de zu »Achtsamkeit« in der Rubrik »Ratgeber« ergab knapp 700 Treffer – davon erschienen allein in den letzten 3 Jahren jährlich mehr als 150 Bücher. Eine Achtsamkeits-App (*Calm*) war die Apple App des Jahres 2017. In Psychotherapien wird Achtsamkeit angewandt, Krankenkassen empfehlen mehr Achtsamkeit, an Schulen und im Militär wird Achtsamkeit kultiviert, und große Unternehmen (wie SAP, Nike oder Google) bieten Achtsamkeitstrainings für ihre Beschäftigten an. Diesem Trend entsprechend wird Achtsamkeit auch für den Coaching-Bereich beworben, sowohl für den Coach als auch für den Klienten.

Dieser Trend verwundert nicht. Ein Blick in einen der vielen Achtsamkeitsratgeber verspricht vielfältige positive Folgen: Achtsamkeit bringt Ruhe und Entspannung, mehr Energie und Lebensfreude, ein höheres Maß an Selbstvertrauen und -akzeptanz sowie geringere Anfälligkeit gegenüber Stress und Depression. Man könnte das nun als kurzlebigen Hype oder als schlichte Glaubensfrage abtun. Doch im Vergleich zu vielen anderen Trends werden viele dieser positiven Auswirkungen tatsächlich durch publizierte empirische Studien gestützt. Es scheint also kaum ein Problem zu geben, zu dessen Lösung Achtsamkeit nicht beitragen kann – wissenschaftlich fundiert. Entgegen dem menschlichen Verlan-

gen nach eindeutiger, unumstößlicher Wahrheit, ist wissenschaftliche Erkenntnis ihrem Wesen nach nie endgültig, sondern immer nur vorläufig. Gerade der scheinbar makellose Ruf von Achtsamkeit und die hohe Popularität nähren aus Forschungsperspektive daher den Verdacht der Übertreibung (vgl. Van Dam et al. 2018). Ein nüchterner, prüfender, ja achtsamer Blick auf den aktuellen Forschungsstand ist gefordert, um eventuelle Fehl- bzw. Überinterpretationen und Limitationen zu identifizieren.<sup>1</sup>

### 1 Herausforderungen und Limitationen bei der empirischen Untersuchung

Ohne Zweifel ist die schiere Zahl der Forschungsarbeiten zu Achtsamkeit beeindruckend hoch. Dennoch ist Achtsamkeit, entgegen dem Ruf, in vielen Bereichen unterforscht, und die Rufe nach qualitativ hochwertigeren Studien werden lauter (z. B. Creswell 2017). Der Erkenntnisgewinn durch einzelne Studien ist immer durch die Limitationen der angewandten Methoden bedingt. Das gilt grundsätzlich für alle empirische Forschung. Es ist hierbei wichtig, korrekt einzuschätzen, wie gravierend diese Limitationen in einem Forschungsbereich sind. Es sei an dieser Stelle angemerkt, dass viele der folgenden Punkte für quantitative Forschung im Allgemeinen zutreffen und nicht auf die Achtsamkeitsforschung beschränkt sind.

#### 1.1 Vieldeutigkeit und Operationalisierung

Im Alltag lassen wir häufig unsere Gedanken unbewusst schweifen, folgen dem Autopiloten und schieben unangenehme Gedanken und Gefühle

beiseite. Achtsamkeit steht im Kontrast dazu. Hier geht es um eine Erfahrung des Hier-und-Jetzt, um ein Bewusstsein für den Moment. Aber was bedeutet das ursprünglich aus dem Buddhismus kommende, in der Forschung weitgehend säkularisierte Konzept genau? Wie bei anderen psychologischen Konstrukten (z. B. Intelligenz oder Empathie) gibt es nicht nur im öffentlichen, sondern auch im wissenschaftlichen Diskurs verschiedene Definitionen von Achtsamkeit. Eine der gängigsten beschreibt Achtsamkeit als eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und dabei nicht wertend ist (Kabat-Zinn 1990). Wie hier implizieren die existierenden Definitionen meist mehrere, teilweise unterschiedliche mentale Facetten, die meist selbst wiederum komplexe Konstrukte darstellen.

Für weitere Unklarheit sorgt der Umstand, dass die Begriffe Achtsamkeit und Meditation häufig in einen Topf geworfen werden. Dabei gibt es viele verschiedene Arten der Meditation, die sich in ihrer Herangehensweise und in den theoretischen Grundannahmen teilweise stark unterscheiden. So sollen beispielsweise durch *Loving-kindness-Meditation* Mitgefühl und Vergebung kultiviert werden, was bei typischen Achtsamkeitsübungen nicht explizit als Ziel formuliert wird. Ein Problem, das mit der Vieldeutigkeit von Achtsamkeit zusammenhängt, bezieht sich auf das »erfolgreiche« Erreichen von Achtsamkeit. Wann genau kann man sicher sein, einen achtsamen Zustand erreicht zu haben? Und gelingt ein achtsamer Zustand schon bei der ersten kurzen Übung oder braucht es mehrere hundert Stunden Erfahrung?

Je nach Forschungsbereich und Autor\*innen und je nach zugrundegelegter Definition werden hier unterschiedliche Annahmen getroffen. Das birgt mitunter die Gefahr, dass ausbleibende oder nicht wünschenswerte Effekte einfach damit erklärt werden können, dass es sich ja nicht um »richtige« Achtsamkeit gehandelt hat oder lediglich nicht genug geübt wurde. Aus wissenschaftlicher Sicht ist es allerdings fruchtlos, ein Konzept über seine Auswirkungen zu definieren.

Eine weitere Schwierigkeit, die sich unter anderem aus dem fehlenden Konsens einer einheitlichen Definition ergibt, betrifft die Frage der Messbarkeit oder Operationalisierung. Der Großteil der psychologischen Forschung zu Achtsamkeit beruht auf der Verwendung von Selbstbericht-Fragebögen einer in der Psychologie gängigen Methode, um Zusammenhänge zwischen verschiedenen Konstrukten zu untersuchen. Derzeit gibt es nicht weniger als elf verschiedene Selbstbericht-Fragebögen. Manche dieser Fragebögen erfassen Achtsamkeit als eindimensionales Konstrukt, andere beinhalten fünf Subdimensionen. Manche erfassen Achtsamkeit als momentanen Zustand, andere als Persönlichkeitseigenschaft. Manche Fragebögen zielen direkt auf die Erfassung von Achtsamkeit ab, andere erfassen die Abwesenheit von Achtsamkeit und schließen darüber auf ihre (fehlende) Ausprägung. Zusätzlich gibt es Skalen, die Achtsamkeit als eine von mehreren Subdimensionen eines übergreifenden Konstrukts erfassen (z. B. *self-compassion*). Jenseits dieser mangelnden Konstruktvalidität setzen akkurate Messungen über Selbstbericht-Fragebögen eine akkurate Selbstbeobachtung voraus. Moti-

ationale Verzerrungen beim Antwortverhalten (wie soziale Erwünschtheit) sowie ein fehleranfälliges Gedächtnis machen das zum Problem. Dazu kommt, dass Items in den Fragebögen oftmals mehrdeutig formuliert sind und nicht klar ist, welche mentalen Facetten und Prozesse genau gemeint sind.

#### 1.2 Kausalität

Die größte Limitation von reinen Fragebogenstudien (und auch den meisten Arbeiten aus dem neurowissenschaftlichen Bereich) zu Achtsamkeit ist jedoch deren korrelative Datenbasis. Schlussfolgerungen auf Ursache und Wirkung bzw. Wirkrichtung sind damit häufig spekulativ. In den letzten zwanzig Jahren gab es daher (vor allem im klinischen Bereich) verstärkt die Anstrengung, die Auswirkungen verschiedener Achtsamkeitsinterventionen zu untersuchen. Die wohl bekannteste und am häufigsten untersuchte Intervention ist das Programm *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) von Jon Kabat-Zinn (1990). Das Programm richtet sich in erster Linie an Patient\*innen mit verschiedenen Leiden wie z. B. chronischen Schmerzen, Depressionen, Essstörungen oder Drogenabhängigkeit, dauert üblicherweise acht Wochen und umfasst verschiedene Übungen wie Atemübungen, Body-Scans und Hatha Yoga. Andere Achtsamkeitsinterventionen dauern dagegen nur zwei bis drei Wochen, drei bis vier Tage oder auch nur zehn bis zwanzig Minuten. Diese Übungen unterscheiden sich zwar stark in ihrer Dauer und ihrem inhaltlichen Fokus, sie fallen in der Literatur aber alle unter den Sammelbegriff Achtsamkeit. Entsprechend der Vieldeutigkeit des Achtsamkeitsbegriffs gibt es also auch auf Interventionsebene eine Operationa-

lisierungsvielfalt. Das erschwert die Vergleichbarkeit der Studien nicht nur hinsichtlich ihrer Wirkungen, sondern auch der angenommenen Prozesse.

Um die tatsächlichen Auswirkungen von Achtsamkeit und die zugrunde liegenden Prozesse angemessen zu untersuchen, bedarf es zudem experimenteller Designs mit randomisierter Zuweisung der Versuchspersonen zur Achtsamkeits- und einer adäquaten Kontrollbedingung. Dies ist bei dem Großteil der (vor allem klinischen Studien zu Achtsamkeitsinterventionen *nicht* gegeben. Dabei ist die Frage der Kontrollgruppe eine entscheidende, denn es ist nur wenig überraschend, wenn eine Achtsamkeitsintervention im Vergleich zu *keiner* Behandlung (z. B. einer sog. *Wait-list*-Kontrollgruppe) die Entspannung erhöht und den Stresslevel senkt. Wichtiger wäre zu wissen im Vergleich zu welchen anderen Interventionen Achtsamkeit besonders wirksam ist – oder eben auch nicht; wirkt eine Achtsamkeitsintervention beispielsweise besser als eine andere Entspannungsintervention, als Sport, als eine Massage oder als Sex?

In diesem Zusammenhang spielt der Placebo-Effekt eine wichtige Rolle. Bezogen auf Achtsamkeitsinterventionen bedeutet das, dass ein Effekt bei einer Person nicht durch die Intervention selbst auftritt, sondern durch den Glauben der Person an die Wirkung der Intervention. Homöopathen würden dazu vermutlich sagen: »Wer heilt, hat Recht«. Ein solches Argument ist aus wissenschaftlicher Sicht Humbug. Denn es ist ja eben nicht klar, wer und was hier eigentlich genau geheilt hat (vorausgesetzt eine Heilung fand überhaupt statt), und eine solche

Sichtweise kann vor allem im klinischen Bereich fatale Folgen für die Patient\*innen haben. Um die Auswirkungen von Achtsamkeitsinterventionen und deren Prozesse wirklich zu verstehen, bedarf es daher Placebo-Kontrollgruppen. Diese sind in der Achtsamkeitsforschung allerdings bislang die Ausnahme.

Häufig wird argumentiert, dass Achtsamkeitsübungen eine gewisse Erfahrung voraussetzen, um die gewünschten Effekte zu produzieren. Der Aspekt der Erfahrung ist für die Untersuchung der Wirksamkeit zentral, da sonst bei ausbleibendem oder gar gegenläufigem Effekt argumentiert werden kann, dass lediglich noch nicht ausreichend geübt wurde. Wieviel Erfahrung als »ausreichend« gilt, wird in der Regel nicht festgelegt. Damit gibt es kein klares Kriterium für die Falsifikation der Wirksamkeit. Um die Rolle von Erfahrung experimentell zu testen, müssen darüber hinaus mögliche Störungen durch Konfundierungen bedacht werden. Denn es ist anzunehmen, dass erfahrene Menschen bestimmte Merkmale wie beispielsweise ein von buddhistischen Werten geprägtes Weltbild teilen, in dem das Vermeiden von Leiden gegenüber allen Lebewesen eine zentrale Rolle spielt. Langzeit-Interventionsstudien mit randomisierter Zuweisung und angemessenen Kontrollgruppen sind hier ein Lösungsweg, der aufwendig ist und in diesem Forschungsbereich bislang nicht ausreichend realisiert wurde.

### 1.3 Meta-Analysen

Zu Achtsamkeitsinterventionen gibt es mittlerweile eine beeindruckend hohe Zahl an Meta-Analysen. Eine kurze Literaturrecherche ergab alleine

für 2018 mehr als 20 Publikationen, die meta-analytisch vorgehen. Das Ergebnis einer Meta-Analyse gilt zu recht als wesentlich aussagekräftiger bzw. belastbarer als die Ergebnisse von Einzelstudien. Unter anderem reduziert sie die Gefahr der Rosinenspickerei, um bestimmte Aussagen zu belegen. Allerdings kann auch die Qualität von Meta-Analysen erheblich variieren.

Um bestehende Probleme wie einen *publication bias* (oder auch *p-hacking*) strukturell anzugehen, ist es bei vielen psychologischen Zeitschriften mittlerweile Standard, dass die Vorhersagen, die angestrebte Stichprobengröße sowie die Datenanalyse vor der Durchführung einer Studie präregistriert werden. Diese Maßnahmen sind generell für die Achtsamkeitsforschung zu empfehlen, wurden bisher aber nur unzureichend umgesetzt. Darüber hinaus ist die Vergleichbarkeit von Interventionsstudien aufgrund unterschiedlichster Operationalisierungen von Achtsamkeit oft eingeschränkt. Es erscheint dann wenig sinnvoll, diese Studien meta-analytisch zusammenzufassen. Hinzu kommt das erwähnte Problem mangelhafter Kontrollgruppen. Sehr wahrscheinlich ist der Achtsamkeitseffekt in Studien größer, die eine Kontrollgruppe ohne Intervention verwenden, als eine aktive Kontrollgruppe, in der die Versuchspersonen beispielsweise eine Entspannungsübung durchführen sollen (z.B. Jain et al. 2007). Insgesamt kann eine Meta-Analyse qualitativ nur so hochwertig sein, wie es die eingegangenen Studien selbst sind. Wenn also der Qualitätsstandard in einem bestimmten Forschungsfeld zu wünschen übrig lässt, wird auch eine Meta-Analyse diesen Umstand nicht korrigieren können. Die

aus Meta-Analysen resultierenden Effektstärken zu Achtsamkeitsinterventionen sind deshalb mit Vorsicht zu genießen.

### 1.4 Motivationale Anreize

Viele motivationale Anreize für Forschung stehen dem tatsächlichen Erkenntnisgewinn im Weg. Neben dem Anreiz, möglichst viel zu publizieren und signifikante Ergebnisse zu produzieren, sind Achtsamkeitsforscher\*innen mit einem weiteren Interessenskonflikt konfrontiert, nämlich dann, wenn finanzielle Interessen hinter Achtsamkeitsinterventionen stehen. Erst kürzlich wurde eine viel zitierte Meta-Analyse von Gotink und Kollegen zu Achtsamkeitsinterventionen im Gesundheitsbereich zurück gezogen. Die betroffene Zeitschrift (PLOS ONE) begründete diesen Schritt unter anderem damit, dass der Editor befangen war, dass methodisch fragwürdig vorgegangen sei und dass zwei der Autor\*innen an einem Institut angestellt sind bzw. waren, das mit achtsamkeitsbezogenen Behandlungen Geld verdient – ein klarer Interessenskonflikt, den die Autoren zuvor verschwiegen hatten. Dieser Fall ist bislang eine Ausnahme und soll nicht den Eindruck einer gängigen Praxis erwecken. Allerdings lässt sich angesichts des enormen öffentlichen Interesses am Thema Achtsamkeit derzeit vermutlich viel Geld mit wissenschaftlich fundierten Achtsamkeitstrainings machen – das Interesse an tatsächlicher Erkenntnis durch ergebnisoffenes Forschen wird dadurch höchst wahrscheinlich nicht steigen.

Ein weiterer motivationaler Anreiz bezieht sich auf das grundlegende menschliche Bedürfnis nach einem klaren, gültigen Weltbild, das insbeson-

dere in schwierigen Zeiten Schutz bietet. Es ist plausibel, anzunehmen, dass der Glaube an die eigene Forschung und die Identifikation damit eine solche Funktion erfüllen kann (obwohl die empirische Überprüfung dieser Idee noch aussteht). In diesem Fall wird Achtsamkeit zu einer Art Religion, die Hoffnung auf die Lösung existenzieller Probleme gibt. Forschung, die aus einem solchen Glauben resultiert, wird und soll im Wesentlichen nur das bestätigen, was für den Forschenden selbst längst schon als sicheres Wissen gilt. Folglich werden widersprüchliche Befunde ignoriert oder abgewertet. Was auf der einen Seite als allzu menschlich angesehen werden kann, hält auf der anderen Seite den wissenschaftlichen Erkenntnisgewinn in Grenzen.

### 2 Unerwünschte Effekte von Achtsamkeit

Nachdem die Limitationen bei der empirischen Untersuchung von Achtsamkeit abgehandelt wurden, geht es nun um theoretische Ideen und empirische Evidenz, die unerwünschte Effekte von Achtsamkeit adressieren. Diese konzentrieren sich in der Literatur üblicherweise auf negative Erfahrungen während des Praktizierens, wie Unruhe, Angst, Unbehagen oder kognitive Erschöpfung. Insbesondere bei klinischen Patienten mit Angststörungen stellt sich damit die Frage, ob eine achtsamkeitsbasierte Therapie zur Behandlung der psychischen Krankheit eingesetzt werden sollte.

Jenseits solcher negativen Erfahrungen beim Praktizieren selbst findet man lediglich eine Handvoll Artikel, die den makellosen Ruf von Achtsamkeit in Frage stellen. Eine erste Publikation

dazu konnte in drei Experimenten zeigen, dass Versuchspersonen nach einer 15-minütigen Achtsamkeitsübung schlechter darin waren, gelernte Wörter korrekt zu identifizieren. Die Autoren erklären den Befund mit der urteilsfreien und akzeptierenden Haltung bei Achtsamkeit. Hierdurch falle es schwerer, korrekt zwischen internalen und externalen Informationsquellen zu unterscheiden. Eine solche (Neben-) Wirkung dürfte die Anwendung von Achtsamkeitsübungen beispielsweise im Schulalltag eher unattraktiv machen.

Dass wenige solcher Publikationen zu finden sind, könnte natürlich daran liegen, dass Achtsamkeit tatsächlich kaum unerwünschte Effekte hat. Eine andere Möglichkeit ist, dass unerwünschte Effekte von Achtsamkeitsforscher\*innen theoretisch von vornherein ausgeschlossen und damit erst gar nicht untersucht wurden (siehe motivationale Anreize). Eine solche Perspektive impliziert ausnahmslos Win-Win-Situationen. Das heißt, alles was z.B. für den Arbeitgeber gut ist, ist zwangsläufig für den Angestellten gut. Oder was für das Individuum gut ist, ist zwangsläufig für die Gesellschaft als Ganzes gut. Entgegen dieser vielleicht wünschenswerten Vorstellung lassen sich aus den angenommenen Wirkmechanismen von Achtsamkeit in verschiedenen Bereichen unerwünschte Auswirkungen ableiten.

#### 2.1 Motivation im Arbeitskontext

Wie eingangs erwähnt, findet Achtsamkeit auch im Arbeits- und Organisationskontext starken Anklang: Immerhin zeigen Studien mit Angestellten, dass Achtsamkeitsinterventionen z.B. die Arbeitszufriedenheit erhöhen und Erschöpfungserscheinungen verringern,

die Schlafqualität verbessern und Vergeltungsimpulse gegenüber anderen Kolleg\*innen abschwächen können. Das hat mutmaßlich mit der urteilsfreien und akzeptierenden Haltung zu tun, die durch Achtsamkeit kultiviert wird. Eine solche Haltung steht allerdings im Kontrast zur Leistungsmotivation, die eben dadurch entsteht, dass ein Zustand erreicht werden soll, der besser ist als der jetzige.

Eine Haltung völliger Akzeptanz dessen, was ist, impliziert aber auch, dass es keinen Grund gibt, etwas an der aktuellen Situation zu ändern. Diese Überlegungen führten Hafenbrack und Vohs (2018) zu der Hypothese, dass Achtsamkeitsübungen die Leistungsmotivation reduziert. Über sechs Studien hinweg fanden sie Evidenz für diese Idee: Die Motivation, an einer vorgegebenen Aufgabe zu arbeiten, war niedriger, wenn zuvor eine etwa 15-minütige Achtsamkeitsübung absolviert wurde. Versuchspersonen in den Kontrollgruppen sollten entweder ihre Gedanken frei schweifen lassen, Nachrichten lesen oder über vergangene Aktivitäten schreiben. Darüber hinaus fanden die Autoren weder einen positiven noch einen negativen Effekt auf die tatsächlich erbrachte Leistung. Hier ist unter anderem zu kritisieren, dass der Großteil der Studien online erhoben worden ist und damit nicht kontrolliert werden kann, was die Versuchspersonen während der Übung tatsächlich taten. Nichtsdestoweniger legen diese Ergebnisse nahe, dass bei Achtsamkeitsangeboten am Arbeitsplatz eine Reduktion der Leistungsmotivation bedacht werden sollte. Laut Hafenbrack und Vohs (2018) ist es ratsam, zu überlegen, zu welchem Zeitpunkt im Tageslauf die Achtsamkeitsübungen angeboten werden. In jedem Fall

bekräftigt ihre Arbeit, dass Achtsamkeit und ihre Auswirkungen differenzierter betrachtet werden müssen.

## 2.2 Prosoziale und moralische Reaktionen

Neben dem Gesundheitsbereich wird Achtsamkeit insbesondere im zwischenmenschlichen Kontext weithin als nützlich verstanden. Erst kürzlich erschien eine Meta-Analyse, die über 13 Studien hinweg einen positiven Effekt von Achtsamkeitsinterventionen auf prosoziale Reaktionen zeigt. Die geringe Zahl an eingeflossenen Studien zeigt allerdings, dass dieser Forschungsbereich noch in den Kinderschuhen steckt. Die Autoren der Meta-Analyse räumen zudem ein, dass es Hinweise auf einen *publication bias* gibt und dass die Achtsamkeitsinterventionen sehr unterschiedlich waren, was insgesamt die Aussagekraft einschränkt. Eine andere Meta-Analyse über verschiedene Meditationspraktiken hinweg fand hingegen nur wenig Belege für einen prosozialen Effekt.

Anstatt darüber zu diskutieren, ob es nun einen prosozialen Effekt von Achtsamkeit gibt oder nicht, sollte zunächst die theoretische Ebene im Fokus stehen: *Warum* sollte erhöhtes prosoziales Verhalten nach einer Achtsamkeitsübung überhaupt auftreten? Hier stehen mehrere mögliche Erklärungen im Raum: Davon bezieht sich eine auf generell erhöhte Aufmerksamkeit und eine andere auf erhöhtes Mitgefühl. Beide Erklärungen führen je nach Situation zu verschiedenen Vorhersagen. Wenn Achtsamkeitsübungen generell die Aufmerksamkeit erhöhen, sollte erhöhtes prosoziales Verhalten unter Achtsamkeit nur dann zu beobachten sein, wenn dafür Auf-

merksamkeit benötigt wird (z.B. in einer vollen Fußgängerzone oder unklarem Hilfebedürfnis). In Situationen, in denen keine erhöhte Aufmerksamkeit vonnöten ist, wäre gemäß dieser Erklärung kein Effekt zu erwarten. Wenn Achtsamkeit das Mitgefühl steigert, sollte einem Opfer z.B. von Gewalt verstärkt geholfen, aber gemäß neueren Befunden der Täter auch stärker bestraft werden. Die theoretisch weiterführende Frage ist hier also nicht, ob Achtsamkeit prosoziales Verhalten fördert, sondern was die Randbedingungen dafür sind. Solange die Erklärungen und theoretischen Annahmen für eine Vorhersage unklar sind, bleiben die Studien wenig erkenntnisbringend.

Löst man sich von der Idee, dass Achtsamkeit die Lösung sämtlicher Probleme ist, so entstehen interessante und gesellschaftlich relevante Fragestellungen. So untersuchen Schindler et al. (2019) die Auswirkungen von Achtsamkeit auf moralische Reaktionen. Wir stützen uns dabei auf die empirisch relativ solide gestützte Annahme, dass Achtsamkeitsübungen die Fähigkeit verbessern, Emotionen zu regulieren, wodurch der handlungsleitende Einfluss von Emotionen geschwächt wird. Im Kern ist das auf die urteilsfreie und akzeptierende Haltung zurückzuführen, die bei Achtsamkeitsübungen kultiviert wird. Wenn Achtsamkeit nun den Einfluss von Emotionen auf das Handeln schwächt, dann hat das im Falle von Emotionen wie Wut oder Rachegefühlen u.U. positive prosoziale Auswirkungen. Auf der anderen Seite führt dieser Mechanismus dazu, dass moralische Reaktionen geschwächt werden können, nämlich dann, wenn es um moralische Emotionen wie Schuld geht. Wenn andere durch unser Tun einen Schaden erleiden, entstehen Schuldgefühle, die

die Motivation erzeugen, den Schaden wieder zu reparieren. Ohne Schuldgefühle fehlt die Motivation zur Reparatur. Die Schlussfolgerung ist demnach: Achtsamkeitsübungen schwächen schuldbasierte moralische Reaktionen.

In zwei Studien fanden wir empirische Evidenz für diese Idee (Schindler et al. 2019). In einer Studie ging es z.B. um Fleischkonsum. Hier machten die Versuchspersonen zunächst eine 10-minütige Achtsamkeitsübung oder ließen, in der Kontrollgruppe, ihre Gedanken frei schweifen. Um Schuldgefühle zu erzeugen, wurde den Versuchspersonen anschließend ein Video gezeigt, das die negativen Konsequenzen von Fleischkonsum für Tier und Umwelt dokumentiert. Danach wurde die Absicht erfasst, den Fleischkonsum in Zukunft zu reduzieren. Gemäß unserer Erwartung waren die Versuchspersonen in der Achtsamkeitsbedingung im Durchschnitt weniger bereit, ihren Fleischkonsum zu reduzieren als die Versuchspersonen in der Kontrollgruppe. Neben diesen beiden Studien zeigten drei weitere Studien keine signifikanten Effekte. Eine Meta-Analyse über alle fünf Studien hinweg stützt wiederum die Idee, dass Achtsamkeit schuldbasierte moralische Reaktionen schwächt. Natürlich unterliegt auch die Interpretation dieser Ergebnisse gewissen Limitationen: Beispielsweise wurde kein tatsächliches Verhalten erfasst, es wurden nur kurze Achtsamkeitsübungen verwendet, und die Versuchspersonen hatten wenig Erfahrung mit solchen Übungen. Es ist Aufgabe zukünftiger Forschung, diese Punkte zu adressieren und die Validität dieser Idee weiter zu überprüfen.

Unter der empirisch gestützten Annahme, dass Achtsamkeit die Emoti-

onsregulation fördert, kann man Achtsamkeit generell als Instrument für eine effiziente Zielerreichung sehen; vor allem, weil die Praxis – anders als im Buddhismus – weitgehend säkularisiert und von ethischen Werten losgelöst ist. Man kann hier auch von *nackter* Achtsamkeit sprechen (Schindler et al. 2019). Dass eine wertfreie Achtsamkeitspraxis automatisch die Ziele und Werte einer Person einheitlich beeinflusst, ist theoretisch wenig plausibel und empirisch eine offene Frage. Bei Achtsamkeitsübungen in der Arbeitswelt oder im Militär geht es in erster Linie um Entspannung, Stressabbau und erhöhte Konzentration und weniger um das Kultivieren von Nächstenliebe und einem harmonischen Miteinander.

Anzunehmen, dass Achtsamkeit ein Selbstläufer zu einer besseren und friedlicheren Welt sei, erscheint aus dieser Perspektive naiv. So zeigte eine gerade publizierte Studie, dass eine Achtsamkeitsintervention zwar zu mehr umweltfreundlichem Konsum. Das ist wenig überraschend, erscheint es theoretisch doch wesentlich plausibler, dass Achtsamkeit nur dann für die Umwelt nützlich ist, wenn Umweltschutz für die Person erstrebenswert ist und umweltschädliche Impulse besser reguliert werden können (z.B. Frustkonsum). Wenn Menschen aber gerne in den Urlaub fliegen, Rindfleisch essen oder einen neuen SUV kaufen möchten, dann würde die Idee von Schindler et al. (2019) nahelegen, dass man ein damit einhergehendes schlechtes Gewissen mit Achtsamkeitsübungen gut in den Griff bekommen kann. Das gilt ebenso bei einem Topmanager, der eine Massenentlassung von Angestellten umsetzen muss.

## 3 Fazit

Ein achtsamer Blick auf den aktuellen Forschungsstand zu Achtsamkeit führt zu dem Schluss, dass die Anzahl veröffentlichter Forschungsarbeiten zum Thema zwar beeindruckend hoch ist, valide Aussagen über die tatsächlichen Effekte von Achtsamkeit aber nach wie vor nur begrenzt möglich sind. Insbesondere wird die Einschätzung der empirischen Befundlage durch die Vielfalt an Konzeptualisierungen und Operationalisierungen erschwert. Verschiedene motivationale Anreize stehen dem Erkenntnisgewinn zusätzlich im Wege. Viele der genannten Limitationen sind jedoch für jedes Forschungsfeld eine Herausforderung und nicht achtsamkeitsspezifisch. Es ist auch klar, dass angewandte Forschung (wie im klinischen Bereich) und Grundlagenforschung sich in ihren Ansprüchen unterscheiden und niemals allen in gleichem Maße gerecht werden können. Allerdings ist es angesichts des aktuellen Achtsamkeitshypes umso wichtiger, deutlich auf vorhandene Schwachstellen hinzuweisen und höchste methodische Maßstäbe anzulegen. Hier ist in vielen Bereichen der Achtsamkeitsforschung Nachholbedarf.

Was für die empirische Ebene gilt, gilt auch für die theoretische. Die Vieldeutigkeit macht eine stringente Theoriebildung und -entwicklung kaum möglich. So wird Achtsamkeit in der Regel ohne größeren theoretischen Rahmen bzw. ohne eindeutige theoretische Herleitung untersucht. Das wird insbesondere in der Forschung zu prosozialen und unerwünschten Auswirkungen deutlich. Es ist theoretisch schwierig, eindeutig herzuleiten, warum Achtsamkeit generell, d.h. ohne Randbedingun-

gen, automatisch Hilfeverhalten erhöht. Gleiches gilt für moralisches Verhalten. Wir sollten uns daher von dem Glauben verabschieden, dass Achtsamkeit die Welt automatisch für alle friedlicher und besser macht und ethische Werte und soziale Normen damit nicht länger diskutiert werden müssen. Es kann sogar die Frage gestellt werden, ob der Hype um Achtsamkeit nicht auch wegen stetig steigender Anforderungen einer (digitalen) Leistungsgesellschaft existiert, die immer mehr Belastbarkeit fordert. Diesem Umstand mit Achtsamkeitsübungen zu begegnen, hieße, sich an ein krankmachendes System anzupassen, anstatt das System selbst in Frage zu stellen und zu verändern. Passend dazu hat der Soziologe Hartmut Rosa die Achtsamkeitsbewegung als einen individualistischen Wellness-Trend beschrieben und ihr eine Subjektzentrierung und eine Entpolitisierung vorgeworfen. Solche Ideen gehören dringend auf die (sozialpsychologische) Forschungsagenda.

All das bedeutet im Umkehrschluss nicht, dass Achtsamkeitsübungen keine Anwendung finden sollten. Als Instrument für effektive Emotionsregulation und Stressbewältigung und damit für eine Steigerung der Entspannung und der individuellen Lebenszufriedenheit scheint Achtsamkeit nach aktueller Studienlage einen substanziellen Beitrag leisten zu können. Auch für den zwischenmenschlichen Bereich kann Achtsamkeit einen Nutzen haben. Nur sollte die empirische Befundlage inklusive Randbedingungen und unerwünschter Nebenwirkungen genau geprüft werden, bevor Achtsamkeitsübungen in verschiedensten gesellschaftlichen Bereichen strukturell eingesetzt und in ethischen Rätgebern als ausnahmslos

positiv beworben werden. Es scheint trivial, zu sagen, dass Achtsamkeit nicht die Antwort auf alle Probleme sein kann; angesichts des Hypes ist es das dann aber doch nicht.

### Literatur

Brown, K. W., Creswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford Publications.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516.

Hafenbrack, A. C., & Vohs, K. D. (2018). Mindfulness meditation impairs task motivation but not performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 147, 1–15.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacourt.

Schindler, S., Pfattheicher, S., & Reinhard, M.-A. (2019). Potential negative consequences of mindfulness in the moral domain. *European Journal of Social Psychology*, 49, 1055–1069.

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., ... & Fox, K. C. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13, 36–61.

1 Der vorliegende Text entspricht weitgehend dem folgenden Artikel: Schindler (2020). Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeits-Hype. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*. doi:10.1007/s11613-020-00641-z



### Autor

PD Dr. Simon Schindler, Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Kassel am Institut für Psychologie im Fachgebiet Sozialpsychologie; Tätigkeitsfelder: Forschung und Lehre, Forschungsschwerpunkte: Erkennen von Lüge und Wahrheit, Täuschungsverhalten, Bedrohungserleben, Achtsamkeit.

### Kontakt

schindler@uni-kassel.de

## Impressum

*Positionen* sind ein Informationsdienst, der Forscher\*innen, Berater\*innen und andere Interessierte aus dem Bereich der Beratung in der Arbeitswelt mit aktuellen, praxisorientierten wissenschaftlichen Diskussionsbeiträgen bedient. Beabsichtigt ist eine engagierte subjektive Stellungnahme, begründet, aber nicht notwendig bereits in allen Einzelheiten abgesichert, durchaus provokant und auf kritische Erwidern angelegt.

### Herausgeber\*innen

Stefan Busse (Hochschule Mittweida), Rolf Haubl (Goethe-Universität Frankfurt/Main, Sigmund-Freud-Institut Frankfurt/Main), Silja Kotte (Universität Kassel), Heidi Möller (Universität Kassel)

ISBN 978-3-7376-0671-4  
ISSN 1867-4984

### Erscheinungsweise und Bezug

*Positionen* erscheinen mindestens zweimal jährlich in einer Auflage von ca. 4.600 Exemplaren im Verlag kassel university press GmbH, Diagonale 10, 34127 Kassel, info@upress.uni-kassel.de, www.upress.uni-kassel.de, Fax 0561-804 34 29.

*Positionen* kosten 5,00 Euro zzgl. Versandkosten je Einzelheft; sie sind in jeder Buchhandlung, beim Verlag und unter www.upress.uni-kassel.de erhältlich. *Positionen* können außerdem kostenfrei von www.upress.uni-kassel.de heruntergeladen werden.

### Manuskripte

Manuskripteinsendungen sind willkommen und per Mail zu richten an Monika Rader, info@dgsv.de. Sie sollen einen Umfang von 30.000 Zeichen inklusive Leerzeichen nicht übersteigen. Manuskripte werden durch die Herausgeber\*innen begutachtet und mit einfacher Mehrheit angenommen oder abgelehnt. Eine\*r der Herausgeber\*innen übernimmt die Betreuung des Textes bis zur Veröffentlichung.

### Druck

BEUTIN MEDIEN Druck und Design

### Gestaltung und Satz

Cskw, Berlin – www.cskw.de



Positionen werden gefördert durch die Deutsche Gesellschaft für Supervision und Coaching e.V. (DGSv), Köln

kassel  
university  
press