



# □ Achtsamkeit – Entschärft oder missbraucht?

Posted on September 4, 2025 by Redaktion-AnalyseTeam

Achtsamkeit klingt harmlos. Doch der Begriff hat eine lange Reise hinter sich: vom buddhistischen Konzept über die Stressbewältigung der 1980er Jahre bis hinein ins heutige Coaching. Auf diesem Weg hat er sich verändert – und nicht immer zum Besseren.

## Erklärung

- **Ursprung:** Achtsamkeit bedeutet, mit Aufmerksamkeit, Vorsicht und Sorgfalt wahrzunehmen.
- **Assimilation:** Im westlichen Diskurs wurde daraus ein Werkzeug der Selbstoptimierung – nicht mehr Offenheit, sondern Anpassung.
- **Coaching:** Heute ist Achtsamkeit Teil eines Pflichtprogramms: Wer sie nicht übt, gilt als defizitär, unmodern, ungesund.
- **Gefahr:** Achtsamkeit wird instrumentalisiert, um Anpassung an das System zu legitimieren, statt Menschen Schutz und Freiheit zu geben.

## Beispiel

„Achtsamkeitstrainings“ in Unternehmen dienen oft nicht dem Schutz der Mitarbeitenden, sondern der Verlängerung ihrer Belastbarkeit.

## Abgrenzung

- Wahre Achtsamkeit schützt – sie erkennt Grenzen, verhindert Fehler, wahrt Würde.
- Pseudo-Achtsamkeit dient dem System – sie hält Menschen still, damit sie besser funktionieren.

## Hinweis

Achtsamkeit darf nicht zum Pflichtprogramm verkommen. Richtig verstanden bedeutet sie: die Welt, den anderen, sich selbst wahrnehmen – mit Vorsicht und



□ Achtsamkeit – Entschärft oder missbraucht?

Fürsorglichkeit, nicht als Ressource, sondern als Verantwortung.

□ **Verwandt:** [Verantwortung – wer sie trägt, wer sie abgibt](#)

---

© Redaktion – Analyse-Team