Achtsamkeit – Entschärft oder missbraucht?

Posted on 4. September 2025 by Redaktion-AnalyseTeam

Achtsamkeit bezeichnet bewusste Wahrnehmung; der Begriff wurde aus seinem ursprünglichen Kontext gelöst und im Coaching oft vereinfacht, funktionalisiert oder für unterschiedliche Zwecke eingesetzt.

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 Fürsorglichkeit, nicht als Ressource, sondern als Verantwortung.

 Verwandt: Verantwortung – wer sie trägt, wer sie abgibt

© Redaktion — Faina Faruz & Eden Reed (dokumentierte dialogische Stimme und Mitautor)