

**Technische Universität Dresden**  
Fakultät Erziehungswissenschaften  
Institut für Erziehungswissenschaft

---

Lorina Hermann

## Achtsamkeit und Arbeit

Wie Achtsamkeit zur Selbstbestimmung beiträgt und  
sich im Leben berufstätiger Personen auswirkt

Masterarbeit

Studiengang M.A. Weiterbildungsforschung und Organisationsentwicklung

---

Dresden, 06.07.2017

Erstgutachter: Prof. Dr. phil. Friedrich Funke

Zweitgutachter: Prof. Dr. Thomas Köhler

---

## Inhalt

Inhalt.....	2
1. Einleitung & Forschungsinteresse .....	4
2. Grundlagen zur Achtsamkeit .....	7
2.1. Wissenschaftliche Definition .....	7
2.2. Achtsamkeit in Anwendung und Forschung.....	11
2.2.1. Individuelle Achtsamkeitspraxis .....	11
2.2.2. MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn .....	12
2.2.3. Klinische Forschungsergebnisse zu Gesundheit und Wohlbefinden.....	13
2.2.4. Achtsamkeit im Arbeits- und Organisationskontext .....	15
3. Methodik .....	16
3.1. Zur Grounded Theory Methodologie und ihr Hintergrund .....	16
3.2. Methodisches Vorgehen .....	18
3.2.1. Annäherung an das Forschungsthema .....	20
3.2.2. Forschungsfeld .....	20
3.2.3. Datenerhebung.....	21
3.2.4. Theoretisches Sampling.....	24
3.2.5. Datenauswertung und Theoriegenerierung.....	25
4. Darstellung der Ergebnisse.....	29
4.1. Das Modell zur Selbstbestimmung im Überblick .....	29
4.2. Krisen als Veränderungsauslöser .....	31
4.3. Zugang zu Achtsamkeit als Thema .....	33
4.4. Achtsamkeit - Verständnis und Erleben .....	34
4.5. Selbstbestimmung.....	37
4.6. Selbstwahrnehmung.....	41
4.7. Sich Räume schaffen als Handlungsstrategien.....	42
4.8. Prozess der Selbsterforschung .....	45
4.9. Selbstfürsorge.....	48
4.10. Ausführliches Gesamtmodell .....	51
5. Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan.....	52
6. Verknüpfung der Ergebnisse mit der Selbstbestimmungstheorie .....	57

7. Reflektion ..... 62

8. Fazit ..... 65

Literaturverzeichnis..... 67

## Abbildungen

Abbildung 1: Evidenz Karte von Achtsamkeit (Hempel et al. 2014) ..... 14

Abbildung 2: Parallelität der Arbeitsschritte im Verfahren der Grounded Theory (Strübing 2014, S. 12; Darstellung nach Strauss 1991, S. 46) ..... 19

Abbildung 3: Vereinfachtes Gesamtmodell zur Selbstbestimmung ..... 29

Abbildung 4: Ausführliches Gesamtmodell zur Selbstbestimmung..... 51

Abbildung 5: Die sechs Typen der Motivation nach der Selbstbestimmungstheorie (Vansteenkiste et al. 2010, S. 115; in Anlehnung an die Abbildung von Deci und Ryan 2000, S. 237). 54

## Tabellen

Tabelle 1: Axiales Kodieren zu der Kategorie ‚Entscheidungsprozesse‘..... 26

Tabelle 2: Dimensionalisierung der Kategorie ‚Entscheidungsprozesse‘ ..... 27

Tabelle 3: Ergebnisse von autonom motiviertem und fremdbestimmt motiviertem Verhalten (vgl. Deci und Ryan 2008, S.183) ..... 56

Tabelle 4: Motivationstypen nach der Selbstbestimmungstheorie (eigene Darstellung und Übersetzung, nach Vansteenkiste et al. 2010, S. 115) ..... 58

## 1. Einleitung & Forschungsinteresse

Achtsamkeit (engl. mindfulness) erfährt in den letzten Jahren durch die Medien enorme Aufmerksamkeit. Manche sprechen auch von einer neuen Achtsamkeitswelle in der Psychotherapie (vgl. Geuter 2016). Während eine Vielzahl an Büchern zu dem Thema veröffentlicht werden, steigt auch das Interesse in der Wirtschaft. Zum Beispiel wurde im Unternehmen Google ein Achtsamkeitsprogramm (Tan 2015) entwickelt, das weltweit für Einzelpersonen und in Firmen angeboten wird.

Gleichzeitig gibt es auch einen rasanten Anstieg an Forschungspublikationen in den letzten Jahren, allein von 2014 bis 2016 stieg die Anzahl der wissenschaftlichen Veröffentlichungen zum Stichwort ‚mindfulness‘ von 404 auf 667 pro Jahr (American Mindfulness Research Association 2017).

Forschung zu den Grundlagen der Achtsamkeit dienen dem Verständnis über das Konzept der Achtsamkeit an sich, um es wissenschaftlich möglichst klar zu erfassen (Kabat-Zinn 2003; Bishop et al. 2004; Shapiro et al. 2006). In neurowissenschaftlichen Studien wird mit Hilfe bildgebender Verfahren (z.B. fMRT) versucht, die kognitive Prozesse und Mechanismen (Hölzel et al. 2011; Tang et al. 2015; Vago und Silbersweig 2012) sichtbar zu machen. Am meisten Achtsamkeitsforschung findet momentan jedoch in den Bereichen der klinischen Psychologie und der Psychotherapie statt (vgl. Heidenreich et al. 2011; Michalak et al. 2012). Das ist naheliegend, da Achtsamkeit als Konzept dort ihren wissenschaftlichen Ursprung hatte (vgl. Kabat-Zinn 2003).

Es gibt auch erste Studien im Organisationskontext, jedoch befindet sich dieser Teil der Achtsamkeitsforschung noch an seinem Anfang (vgl. The Mindfulness Initiative 2016, S.6). Es werden dabei vor allem Stresserleben und Leistungsfähigkeit betrachtet. Zu Achtsamkeitsprogrammen werden zum Teil nur Evaluationen eingesetzt (z.B. beim Trainingsprogramm bei SAP), was eine schnelle Messbarkeit vom direkten Nutzen des Programms für das Unternehmen schafft, jedoch wenig Aussagen über den eigentlichen Lernprozess ermöglicht. Die Frage, wie Achtsamkeitsinterventionen von Individuen tatsächlich verarbeitet und sich im Leben und in Bezug auf die Berufstätigkeit auswirken, wurde als Mikroprozess bisher kaum untersucht.

Während die Arbeitspsychologie (häufig) das Erleben und Verhalten von Menschen in Abhängigkeit von Arbeitsbedingungen, Arbeitsaufgaben und damit verbundenen Leistungsvoraussetzungen betrachtet (vgl. Nerdinger et al. 2011, S.6), soll hier der Fokus eher auf den Menschen als aktiv handelndes Wesen gelegt werden.

Dieses humanistische Menschenbild entspringt der Positive Psychologie (z.B. Seligman und Csikszentmihalyi 2000) und findet hier Anwendung. Themenbereichen der Allgemeinen Psychologie (Wahrnehmung, Bewusstsein, Aufmerksamkeit, Motivation, Emotion, Volition, Lernen und Konditionierung (vgl. Müsseler 2016) werden in dem Maße behandelt, wie sie für Beschäftigung mit dem Thema Achtsamkeit und das Handeln in Bezug auf die berufliche Tätigkeit relevant sind.

Ich habe für diese Untersuchung einen qualitativen Forschungsansatz gewählt, denn das Forschungsinteresse liegt darin, subjektive Sichtweisen und die damit verbundenen Handlungen explorativ zu untersuchen. Als Forschungsmethode wurde die Grounded Theory Methodologie nach Glaser und Strauss (1967) gewählt, die sich besonders für die Theoriegenerierung in neuen Bereichen eignet. Dabei wurden teilstrukturierte Interviews zur Datenerhebung genutzt.

Ziel dieser Untersuchung ist es, den Prozess der Integration von Achtsamkeit und ihrer Anwendung und die damit verbundenen Auswirkungen im Leben von berufstätigen Menschen darzustellen. Dazu wurden Personen zu folgenden Fragen interviewt:

- Welches Verständnis gibt es von Achtsamkeit?
- Welche Gründe gibt es, sich mit dem Thema Achtsamkeit zu beschäftigen?
- Welches (veränderte) Verhalten zeigt sich in Bezug auf die Achtsamkeitspraxis?
- Welches (veränderte) Verhalten zeigt sich in Bezug auf die berufliche Tätigkeit?
- Wie wird das eigene Wohlbefinden eingeschätzt?

Das Ergebnis ist ein theoretisches Modell, was auf Basis der erhobenen Daten entwickelt wurde. Das Modell beschreibt im Großen einen Entwicklungsprozess und im Detail verschiedene Prozesse, die bei der Integration von Achtsamkeitspraktiken in das Leben der Personen stattfinden.

Als Kernphänomen der entwickelten Theorie stellte sich der Antrieb zur Selbstbestimmung heraus. Um die Ergebnisse theoretisch einzubetten, wurde die Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan (2000) herangezogen, die als Motivationstheorie mit dem Fokus auf die Selbstbestimmung prädestiniert dafür ist. Die Verknüpfung von den Ergebnissen und der Selbstbestimmungstheorie bietet auch Hinweise auf mögliche Hindernisse, die in dem dargestellten Entwicklungsprozess auftreten können.

### Zum Aufbau dieser Arbeit

Das nachfolgende Kapitel 2 gibt einen kurzen Überblick über die Grundlagen zum Thema Achtsamkeit und ihre Anwendung in Wissenschaft und Praxis. Darauf folgend schildere ich das methodische Vorgehen in Kapitel 3 und stelle die Ergebnisse der Studie dar (Kapitel 4). Zum grundlegenden theoretischen Verständnis fasst Kapitel 5 die Selbstbestimmungstheorie (Deci und Ryan 2000) zusammen, die in Kapitel 6 mit den Ergebnissen in Bezug gesetzt wird. Abschließend reflektiere ich die Untersuchung und gebe einen Ausblick auf mögliche weiterführende Forschung in Kapitel 7 und ende mit einem Fazit (Kapitel 8).

## 2. Grundlagen zur Achtsamkeit

In diesem Kapitel wird Achtsamkeit historische kurz eingeordnet und darauffolgend die wissenschaftliche Definition, verschiedenen Anwendungen und einige Forschungsergebnissen beschrieben. Damit wird das grundlegende Verständnis von Achtsamkeit in Wissenschaft und Praxis im Rahmen dieser Arbeit im Überblick dargestellt.

### Zur historischen Entwicklung von Achtsamkeit

Der Begriff der Achtsamkeit stammt aus dem Pali (einer mittelindischen Sakralsprache) von dem Wort „Sati“ ab, was mit „Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Erinnerung, als rechte Besinnung“ übersetzt werden kann (Nyanatiloka 1999). In der Buddhistischen Tradition spielt Achtsamkeit eine wichtige Rolle und wurde schon seit über 2500 Jahren beschrieben und durch unzählige Übungen systematisch weiterentwickelt (vgl. Kabat-Zinn 2003, S. 146). Historisch betrachtet kann Achtsamkeit das Herz der buddhistischen Meditation genannt werden (vgl. ebd., S. 145).

In den letzten 50 Jahren hat Achtsamkeit auch Einzug in die westliche Welt der Forschung gehalten. 1987 begannen Dialog-Veranstaltungen zwischen dem 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso und internationalen Wissenschaftler, die sich im Verlaufe der Zeit zu großen Kongressen entwickelt haben und einen großen Beitrag für die Entwicklung der westlichen Meditationsforschung leisten (vgl. The Mind & Life Institute 2017). Bei der Ausbreitung von Achtsamkeit und ihrer Anwendung hat Jon Kabat-Zinn einen enormen Einfluss gehabt. Er hat in den 1970er Jahren die grundlegenden Achtsamkeitspraktiken aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre herausgearbeitet hat und diese ohne den buddhistischen Rahmen in seinem Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) eingearbeitet und von Beginn an für die wissenschaftliche, begleitende Forschung gesorgt (vgl. Esch in Ballreich 2017; Kabat-Zinn 1982). Dazu mehr in Kapitel 2.2.2.

Heutzutage ist Achtsamkeit und ihre Anwendungen auch im westlichen Kulturraum weit verbreitet.

### 2.1. Wissenschaftliche Definition

Das ursprüngliche Verständnis von Achtsamkeit orientiert sich an den buddhistischen Schriften. In der Praxis ist Achtsamkeit ein Zustand von Wahrnehmung, der mit Worten nicht voll erfasst werden

kann, weil er eben eine nonverbale Erfahrung ist, die durch den Körper und Geist erlebt wird (vgl. Germer et al. 2013, S. 6).

Im wissenschaftlichen Gebrauch wird das Wort Achtsamkeit in unterschiedliche Bedeutungen genutzt. Achtsamkeit kann ein theoretisches Konstrukt meinen, welches versucht, die Idee dahinter zu beschreiben. Des Weiteren kann sich der Begriff auf die Kultivierung von Achtsamkeit beziehen, also auf die Achtsamkeitspraxis. Außerdem wird er auch benutzt, um einen psychologischen Prozess zu beschreiben, der stattfindet, wenn Achtsamkeit praktiziert wird (vgl. Germer et al. 2013, S. 6). Diese Bedeutungen sind nicht immer klar voneinander zu trennen, da sich einige der Definitionen auf mehrere Bedeutungen beziehen.

Einfach formuliert könnte man sagen, Achtsamkeit ist trainierte Aufmerksamkeit (Hougaard et al. 2016, x). Diese kurze, sehr einfache Definition beinhaltet bereits zwei essentielle Eigenschaften von Achtsamkeit. Nämlich erstens, dass Achtsamkeit eine allen Menschen innewohnende Fähigkeit der Aufmerksamkeit ist (vgl. Kabat-Zinn 2003, S. 146). Zweites ist Achtsamkeit trainierbar und damit in ihrer Ausprägung nicht gleichbleibend konstant, sondern kann durch Achtsamkeitspraxis verändert werden. Die Definition von Kabat-Zinn beschreibt weitere Aspekte von Achtsamkeit:

*"Mindfulness can be thought of as moment-to-moment, non-judgmental awareness, cultivated by paying attention in a specific way, that is, in the present moment, and as non-reactively, as non-judgmentally, and as openheartedly as possible."* (2015, S. 1481)

Er beschreibt, ähnlich wie andere Autoren, Achtsamkeit als „awareness“, was hier mit bewusster Wahrnehmung übersetzt werden kann (vgl. Bishop et al. 2004, S. 232). Deren Fokus richtet sich auf den jeweils gegenwärtigen Moment aus, ohne das Erleben in irgendeiner Art zu bewerten. Auch hier taucht wieder das Trainieren der Aufmerksamkeit auf, aber die Art und Weise der Übung wird weiter spezifiziert, nämlich gegenwärtig, nicht reaktiv, nicht beurteilend und offenherzig. Indem Kabat-Zinn die Charakteristiken der Achtsamkeitspraxis benennt und gleichzeitig hinzufügt, dass sie in dem Maße sein sollen, wie es für die jeweilige Person im jeweiligen Moment möglich ist, bestätigt er auch per Definition den nicht bewertenden und nicht urteilenden Aspekt der Achtsamkeitspraxis. Außerdem wird dadurch der Prozesscharakter von Achtsamkeit hervorgehoben, den auch Bishop beschreibt, wenn er sagt „mindfulness is a psychological process“ (Bishop et al. 2004, S. 234). Es geht nicht darum, sofort in einen vollkommenen Zustand von absolut wertfreien Erleben im Hier und Jetzt zu sein. Vielmehr ist es das ständig wiederholte, bewusste Lenken der Aufmerksamkeit, was den Kern

der Ausübung von Achtsamkeit ausmacht. „Dabei wird jeder Gedanke, jedes Gefühl und jede Körperwahrnehmung registriert und beobachtet [...]“ (Frey 2016, S. 14). Alles, was im Feld der bewussten Wahrnehmung aufsteigt, wird angenommen und akzeptiert (vgl. Bishop et al. 2004, S. 232). Wahrzunehmen, wo der Geist in jedem Moment ist, soll mit „gentle acceptance“ (Germer et al. 2013, xi) passieren und das ist die Qualität von Akzeptanz und Annahme in dem von Kabat-Zinn genannten Aspekt der Offenherzigkeit („as openheartedly as possible“).

Drei Aspekte, die in den meisten wissenschaftlichen, sowie buddhistischen Ausführungen über Achtsamkeit zu finden sind, fassen Germer, Siegel & Fulton zusammen als die bewusste Wahrnehmung der Erfahrung im Moment mit Akzeptanz (ebd., S. 7).

### Operationale Definition

Auch wenn Achtsamkeit bereits relativ ausführlich von verschiedenen Autoren wissenschaftlich beschrieben wurde, so fehlte doch lange Zeit noch eine operationale Definition (vgl. Bishop et al. 2004, S. 231). Genau zu diesem Zweck fanden sich um das Jahr 2002 elf Wissenschaftler<sup>1</sup> zusammen und erarbeiteten im Konsensusverfahren eine operationale Definition von Achtsamkeit mit zwei Komponenten. Diese soll dazu dienen, Achtsamkeit systematisch und präzise zu definieren, Kriterien für ihre Messung zu finden und die damit verbundenen psychologischen Prozesse zu spezifizieren (vgl. ebd.). Im Folgenden wird das Ergebnis dargestellt, was nicht als endgültig, sondern eher als Vorschlag zur weiteren Entwicklung angesehen werden soll (vgl. ebd.).

Die erste Komponente ist die **Selbstregulation der Aufmerksamkeit** („self-regulation of attention“). Bishop et al. nennen drei mentale Fähigkeiten, die damit verbunden sind: „sustained attention“, „attention switching“ und „inhibition of elaborative processing“ (Bishop et al. 2004, S. 233).

Wie bereits beschrieben, geht es in der Achtsamkeit darum, die sich ständig verändernden Gedanken, Gefühle und Empfindungen jeweils im gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen. Das passiert durch die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und die unmittelbare Erfahrung, womit eine erhöhte Wachsamkeit für die mentalen Ereignisse (Gedanken, Gefühle, Empfindungen) einher geht und diese als solche erkannt und wahrgenommen werden (vgl. ebd.). Das Individuum wird sich bewusst, dass es gerade einen Gedanken denkt, ein Gefühl erlebt oder eine

---

<sup>1</sup> Scott R. Bishop; Mark Lau; Shauna Shapiro; Linda Carlson; Nicole D. Anderson; James Carmody; Zindel V. Segal; Susan Abbey; Michael Speca; Drew Velting; Gerald Devins

gewisse Empfindung spürt. Aus seiner Sicht wird das oft als Eindruck, vollkommen präsent und lebendig in der Gegenwart zu sein, beschrieben (vgl. ebd.). Kabat-Zinn nennt diesen Aspekt „paying attention on purpose [...] to the unfolding of experience moment by moment“ (Kabat-Zinn 2003, S. 145).

Einmalig die Aufmerksamkeit auszurichten, reicht in diesem Zusammenhang jedoch nicht aus. Vielmehr ist hier die anhaltende Fähigkeit gemeint, die Aufmerksamkeit für den jeweils gegenwärtigen Moment über längere Zeiträume hinweg aufrecht zu erhalten. Das wird als „skill in sustained attention“ benannt (Bishop et al. 2004, S. 232).

Die Fähigkeit „attention switching“ bezieht sich auf die Flexibilität der Aufmerksamkeit. Das bedeutet, dass das Individuum den Fokus seiner Aufmerksamkeit bewusst von einem Objekt zu einem anderen lenken kann (vgl. ebd.).

Die Selbstregulation der Aufmerksamkeit ermöglicht die sogenannte „nonelaborative awareness“; was bedeutet, dass aufkommende Gedanken, Gefühle oder Empfindungen wahrgenommen, aber nicht weiterverfolgt werden. Wenn man zum Beispiel darüber nachdenkt, warum man einen bestimmten Gedanken hatte und wie es dazu kam, entsteht schnelle eine endlose Schleife von Gedanken. Durch die Hemmung dieser weiterführenden Gedanken und Assoziationen wird die Aufmerksamkeit auf die direkte Erfahrung an sich, gelenkt (vgl. ebd.). Jedoch geht es nicht darum, Gedanken zu unterdrücken, sondern darum, sie als solche bewusst wahrzunehmen und sich nicht in ihnen zu verlieren. Neben den Gedankenschleifen, gibt es noch unzählige andere Faktoren, die die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments beeinflussen. Statt jedoch das innere Erleben durch diese Filter von Überzeugungen, Annahmen, Erwartungen und Wünschen zu beobachten, soll durch die Achtsamkeit eine direkte Wahrnehmung, wie zum ersten Mal, ermöglicht werden, die oft als Anfängergeist beschrieben wird (vgl. ebd.).

Die zweite Komponente von Achtsamkeit in der operationalen Definition ist die **Orientierung auf das unmittelbare Erleben** („orientation to experience“). Diese Orientierung zeichnet sich durch eine Haltung der Neugierde und der Akzeptanz gegenüber allem Erleben aus (vgl. Bishop et al. 2004, S. 233). Dazu gehört, dass eine innere Entscheidung getroffen wurde, solch eine Haltung aufrecht zu erhalten. Dabei werden alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen zunächst einmal als relevantes Objekt der Beobachtung wahrgenommen. Es wird nicht versucht, einen bestimmten Zustand, wie Ruhe oder Entspannung, zu erreichen. Vielmehr wird versucht in jedem Moment eine Offenheit gegenüber al-

lem, was in dem Feld der Aufmerksamkeit erscheint, aufrecht zu erhalten. Diese Haltung der Akzeptanz ist ein aktiver, bewusster Prozess des Erlaubens, der damit einhergeht, die aktuellen, tatsächlichen Erfahrungen (Gedanken, Gefühle und Empfindungen) anzunehmen, wie sie sich in dem Moment zeigen (vgl. Hayes et al. 2004).

### State- und trait-Achtsamkeit

Weiterhin kann Achtsamkeit nach state (Zustand) und trait (relativ konstanter Wesenszug) unterschieden werden. Wenn Achtsamkeit als Bewusstseinszustand beschrieben wird (z.B. Germer et al. 2013) dann ist sie als state zu verstehen. Auch wenn alle Menschen grundlegend die Fähigkeit besitzen achtsam zu sein, können relativ stabile Unterschiede zwischen Menschen, aber auch interpersonelle Unterschiede festgestellt werden (vgl. Brown und Ryan 2003). Damit kann Achtsamkeit auch trait beschrieben und durch Skalen erfasst werden (z.B. die Mindful Attention Awareness Scale von Brown und Ryan, 2003).

Es wird deutlich, dass Achtsamkeit ein komplexes Phänomen ist und je nach Verständnis und Anwendungskontext unterschiedliche Bedeutungen mit sich bringt.

## 2.2. Achtsamkeit in Anwendung und Forschung

In diesem Kapitel sollen die unterschiedlichen Anwendungskontexte von Achtsamkeit aufgezeigt werden und der aktuelle Stand der Forschung auszugweise vorgestellt werden.

### 2.2.1. Individuelle Achtsamkeitspraxis

Die individuelle Achtsamkeitspraxis wird häufig mit Meditation gleichgesetzt und findet ihren Ursprung ebenso in den buddhistischen Lehren, wo sie systematisch beschrieben, gelehrt und praktiziert wird.

Achtsamkeit hat, wie bereits beschrieben, mit bestimmten Qualitäten der Aufmerksamkeit und der Wahrnehmung zu tun. Um diese Qualitäten zu entwickeln, braucht es die Achtsamkeitspraxis (vgl. Kabat-Zinn 2003, S. 145). Achtsamkeitspraxis ist zum einen ein Training, zum anderen auch die konkrete Anwendung von Achtsamkeit im Moment der Praxis. Durch das wiederholte Üben kann sich

sowohl der Zustand von Achtsamkeit während der Meditation (state) als auch die generelle Achtsamkeit einer Person (trait) vertiefen (vgl. ebd., S. 148).

Dabei wird Achtsamkeitspraxis nicht als ein Trainieren im klassischen Sinne gesehen, denn der Prozess ist auch rezeptiv, weil die übende Person die Bereitschaft entwickelt ‚nur‘ innezuhalten und wahrzunehmen, was wahrzunehmen ist (vgl. Kabat-Zinn et al. 2006). Damit verbunden ist auch Loslassen von gewohnheitsmäßigem Denken (vgl. Depraz et al. 2000, S.3).

„Practice without attachment to outcome“ (Kabat-Zinn 2003, S. 148). Darin wird ein weiterer wichtiger Aspekt in der Achtsamkeitspraxis benannt. Die Übungen sollen ohne Erwartungen an das Resultat geschehen, sondern nur der Aufmerksamkeit in dem jeweiligen Moment dienen.

Die konkreten Achtsamkeitsübungen können unterschiedlich aussehen. Dabei lässt sich grob in formale und informelle Praxis unterteilen (vgl. Heidenreich und Michalak 2015, S. 50).

Bei den formalen Achtsamkeitsübungen wird ein zuvor festgelegter Zeitraum nur für die Kultivierung von Achtsamkeit genutzt (vgl. ebd.). Dazu gehören zum Beispiel Atemmeditationen, der Body Scan und körperorientierte Übungen, wie Yoga oder Qi Gong (vgl. ebd.).

Die informellen Übungen finden während des Alltags statt und die Achtsamkeitsübung bezieht sich auf die innere Haltung bei der Ausführung von Tätigkeiten (vgl. ebd., S. 51).

### 2.2.2. MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn

Das Mindfulness-Based Stress Reduction Programm wurde in den 1970er Jahren von Jon Kabat-Zinn am University of Massachusetts Medical Center entwickelt (Kabat-Zinn 1982, 1990). Seine Intension für dieses Programm war es, eine Methode zur Linderung von chronischen Schmerzen und Stress zu entwickeln, die den Patienten seiner Klinik dient und als ein Kursmodell auch an anderen Kliniken eingesetzt werden kann (vgl. Kabat-Zinn 2003, S. 148f).

Das Programm baut auf das intensive Üben von Achtsamkeitspraktiken auf. Standardmäßig umfasst das Programm 8 Wochen und wird als 2-3 stündiger Gruppenkurs einmal wöchentlich durchgeführt. Zusätzlich gibt es noch einen Intensivtag (ca. 6h), der für die Praxis vorgesehen ist. Die Teilnehmer werden dazu angewiesen die Übungen neben den Sitzungen täglich 30 – 60 min an mindestens 6 Tagen in der Woche zu üben. Vor dem Kurs gibt es ein individuelles Vorgespräch.

Während der wöchentlichen Sitzungen werden Kurzvorträge zu Stress, Umgang mit Gefühlen, Umgang mit dem Körper, Achtsame Kommunikation gegeben und ein Erfahrungsaustausch dazu zwischen den Kursteilnehmern angeregt. Darin enthalten sind auch didaktische Elemente, die als Form der Psychoedukation dienen (Kabat-Zinn 2003, S. 149).

Zu den formalen Achtsamkeitspraktiken in dem Kurs gehören:

- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Body Scan)
- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (Hatha-Yoga)
- Meditation im Sitzen
- Meditation im Gehen

(vgl. Kabat-Zinn 2011, S. 558)

Daneben werden informelle Achtsamkeitspraktiken, wie zum Beispiel achtsames Essen angeregt.

### 2.2.3. Klinische Forschungsergebnisse zu Gesundheit und Wohlbefinden

Kabat-Zinn hat von Beginn an die Entwicklungen von MBSR forschend begleitet, dadurch ist die empirische Unterstützung zu dem Programm recht ausführlich. Viele einzelne Studien konnten die positiven Wirkungen von klinischen Achtsamkeitsinterventionen auf psychologische und physische Gesundheit, Wohlbefinden und Linderung von Schmerzempfinden belegen (z.B. Brown und Ryan 2003). Eine der ersten Meta-Studien bestätigt die lang- und kurzfristigen Wirkungen von Achtsamkeitsinterventionen für verschiedene psychologische Störungen und Krankheitsbilder (Baer 2003).

Neben MBSR wurden weitere Programme entwickelt, wie zum Beispiel die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), die sich als Achtsamkeitsintervention für die Prävention von Rückfall einer Depression wirkungsvoll erwiesen hat (vgl. Teasdale et al. 2000).

In einer 2014 durchgeführten Meta-Analyse wurden Reviews bzw. Meta-Studien systematisch gesichtet und zu einer Evidenz Karte zusammengestellt (siehe Abbildung 1). Daraus lässt sich erkennen, in welchen Bereichen es bisher Belege für die möglichen positiven Wirkungen von Achtsamkeitsinterventionen gibt und in welchen Bereichen die Belege noch unklar sind.

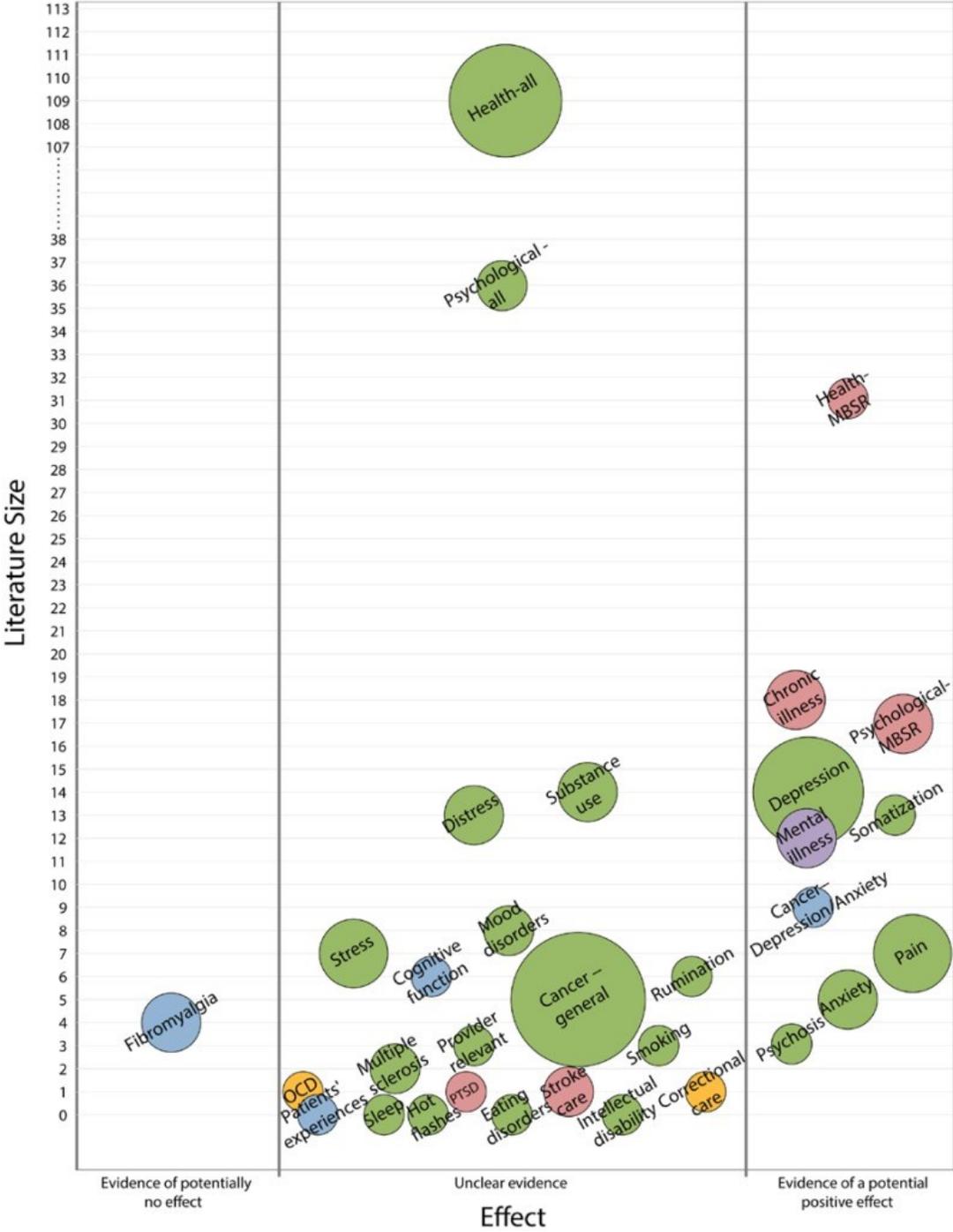


Abbildung 1: Evidenz Karte von Achtsamkeit (Hempel et al. 2014)

- Legende:**  
**y-Achse:** geschätzte Anzahl in der Forschungsliteratur  
**x-Achse:** Wirksamkeit entsprechend der Meta-Studien  
**Blasengröße:** Anzahl der Reviews pro klinischen Zustand  
**grün:** verschiedene Achtsamkeitsinterventionen  
**rosa:** MBSR  
**lila:** MBCT  
**blau:** MBSR & MBCT  
**gelb:** andere Achtsamkeitsinterventionen

Es zeigt sich, dass in den Bereichen der psychologischen und physischen Gesundheit bereits umfangreiche Belege für die Wirksamkeit von MBSR und anderen Achtsamkeitsinterventionen gesammelt werden konnten, auch wenn einige Bereiche weiter differenziert beforscht werden müssen.

#### 2.2.4. Achtsamkeit im Arbeits- und Organisationskontext

Auch im Arbeits- und Organisationskontext beginnt der Trend der Achtsamkeit sich auszubreiten. Nach und nach entstehen diverse Programme zur Anwendung in Organisationen. Zum Beispiel entwickelte Chade-Meng Tan von Google eine Achtsamkeitsprogramm namens "Search inside yourself" (2015) und verbreitet dieses weltweit durch ausgebildete Trainer. Weitere Programme sind „The Potential Project“ (Hougaard et al. 2016) oder das „Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ (TAA) (Löhrmer und Standhardt 2013), um nur eine kleine Auswahl zu nennen. Achtsamkeit findet bereits Anwendungen in Firmen, doch die dazugehörige Forschung steht noch am Anfang ihrer Entwicklung (vgl. The Mindfulness Initiative 2016, S. 6).

Randomisierte kontrollierte Studie konnten positive Effekte von achtsamkeitsbasierten Trainings am Arbeitsplatz in Hinblick auf Burnout-Raten, Wohlbefinden und Stresserleben zeigen (Chiesa und Serretti 2009; Jain et al. 2007; Bruin et al. 2017).

Andere Studien betrachten die Leistungsfähigkeit und Konzentration (Jha et al. 2017; Mrazek et al. 2013), Führung (Reb et al. 2014) oder Kreativität und Innovation (Colzato et al. 2012) von Mitarbeitern und konnten dahingehend erste Hinweise auf wirksame Effekte der Achtsamkeit feststellen.

Die bisherigen Studien zeigen erste erfolgsversprechende Ergebnisse. Diese Untersuchungen beziehen sich jedoch häufig auf den Menschen als Arbeitnehmer und betrachten selten die Auswirkungen auf das gesamte Leben der Personen.

### 3. Methodik

In dem folgenden Kapitel wird beschrieben, wie es zu der Entscheidung für ein qualitatives Vorgehen entsprechend der Grounded Theory Methodologie kam und wie das methodische Vorgehen in der Untersuchung realisiert wurde.

#### 3.1. Zur Grounded Theory Methodologie und ihr Hintergrund

Grounded Theory und ihre Methodologie wurde von Anselm Strauss und Barney Glaser in den 1950/60er Jahren entwickelt. Dabei unterscheidet man zwischen dem Forschungsverfahren der Grounded Theory als besondere Methodologie und dem erwünschten Ergebnis der Anwendung einer Grounded Theory, die im deutschen auch teilweise als „gegenstandsbezogene“ (Strauss 1994, S. 11) oder „gegenstandsverankerte“ (Hülst 2010, S. 1) Theorie beschrieben wird. Allerdings hat sich der Begriff der Grounded Theory auch in der deutschen Literatur durchgesetzt (vgl. Hildenbrand, im Vorwort von Strauss 1994, S. 11).

Das methodologische Verfahren hat zum Ziel, eine empirisch fundierte Theorie zu entwickeln. Dabei ist das Grundanliegen der Grounded Theory Methodologie die „enge Verschränkung von empirischer Forschung und Theoriebildung“, wie es ihre Begründer weiter beschreiben: „empirische Forschung zielt darauf, Theorie zu generieren, und Theorie wiederum wird nicht ‚von oben her‘ entfaltet, sondern soll in eben dieser Forschung begründet sein“ (Glaser und Strauss 1998, S. 192).

Die theoretische Herleitung der Grounded Theory Methodologie hat ihre Wurzeln in den Traditionen des amerikanischen philosophischen Pragmatismus und des symbolischen Interaktionismus (vgl. ebd., S. 199). Entsprechend den Ansätzen dieser Traditionen soll mit der Grounded Theory Methodologie die „Verankerung der Forschung im Feld gefördert werden“ (Hülst 2010, S. 2).

Das Besondere an der Grounded Theory Methodologie ist, dass sie einerseits ausführlich beschriebene Richtlinien zur Umsetzung und Durchführung von Forschungsprozessen anbietet und gleichzeitig ein Verfahren zur Auswertung darstellt, welches „über die einfache Klassifikation von Informationen über die untersuchten Phänomene weit hinausgeht“ (ebd., S. 1). Die Grundprinzipien, nach denen sich die Grounded Theory Methodologie richtet, orientieren sich vorrangig an den Ausführungen

von Glaser & Strauss (1967), Corbin & Strauss (1990) und Strauss (1994). Nach diesen fünf Grundprinzipien gestaltet sich die Forschungsart der Grounded Theory:

- Ständiger Wechselprozess von Datenerhebung und Auswertung und das Theoretische Sampling
- Theorieorientiertes Kodieren
- Permanenter Vergleich
- Schreiben theoretischer Memos
- Im gesamten Forschungsprozess die Relationierung von Erhebung, Kodieren und Memoschreiben

(vgl. Przyborski und Wohlrab-Sahr 2014, S. 199f)

Die Grounded Theory Methodologie geht im Vergleich zu anderen Forschungsansätzen von einer Interdependenz von Theorieentwicklung und Empirie aus. Sie stellt aber nicht nur eine Forschungsmethode dar. Der Methodologie und ihren Richtlinien zu folgen, macht nur dahingehend Sinn, wenn es auch mit der entsprechenden Forschungshaltung passiert. Es geht eben nicht nur darum bereits vorhandene Ideen zu prüfen, sondern vielmehr ist es das Anliegen der Grounded Theory Methodologie neues Wissen aus einer intensiven Auseinandersetzung mit der Empirie zu generieren (vgl. Alheit o.J., S. 2).

#### Faktoren der Entscheidung für die Grounded Theory Methodologie

Um diesen Bereich, wie Achtsamkeit sich im Leben von berufstätigen Menschen auswirkt, zu beleuchten, erschien die Anwendung der Grounded Theory Methodologie als fruchtbare Möglichkeit. Sie eignet sich mit ihrer neugierigen, explorativen Haltung hervorragend für Themenfelder „über die noch wenig empirisch gesicherte theoretische Aussagen (Begriffe, Konzepte, Theoreme) vorliegen“ (Hülst 2010, S. 2). Der vorrangige Anwendungsbereich der Grounded Theory Methodologie besteht in der Untersuchung von Mikroprozessen (vgl. Hülst 2010, S. 21f). Das bedeutet, dass zum Beispiel Rahmenbedingungen, Interaktionen und Interdependenzen menschlichen Erlebens und Verhaltens erforscht werden mit dem Ziel, Theorien zu entwickeln, die einen Bezug zur gesellschaftlichen Makroebene herstellen (vgl. Hülst 2010, 21f). In dieser Arbeit stellt das individuelle Erleben und Praktizieren von Achtsamkeit und die Auswirkungen auf die berufliche Tätigkeit die Mikroebene dar, die näher betrachtet wird. Auch die Begründer Strauss & Glaser betonten, dass es ihnen vordergründig nicht um die Theorie an sich ginge, sondern um die Bedeutung für die Praxis, die durch die Entdeckung von Leitkonzepten sinnvoll weiter entwickelt werden sollte (vgl. Alheit, S. 2). So können die hier gewon-

nenen Erkenntnisse weiterführend (in Forschung und Anwendung) mit der Makroebene in Verbindung gebracht werden, um daraus sinnvolle Anwendungen in der Praxis zu entwickeln. Dabei kann es zum Beispiel um die Gestaltung von Interventionen gehen oder um die (Re-) Organisation von Unternehmen.

Die zentralen Merkmale der Grounded Theory Methodologie sind:

- "der Fall als eigenständige Untersuchungseinheit;
- soziologische Interpretation als Kunstlehre;
- Kontinuität von alltagsweltlichem und wissenschaftlichem Denken;
- Offenheit sozialwissenschaftlicher Begriffsbildung"

(Hildenbrand im Vorwort von Strauss 1994, S. 11).

Neben dem beständigen Wechselspiel von alltagsweltlichen und wissenschaftlichem Denken, ist ein wichtiger Aspekt der Entscheidung für die Grounded Theory Methodologie den Fall als eigenständige Untersuchungseinheit zu betrachten. Das bedeutet in dieser Untersuchung, dass ein Individuum als eigenständige Handlungseinheit verstanden wird. Diese Fallbetrachtung hat zum Ziel innere Prozesse der einzelnen Studienteilnehmer zu entdecken und dadurch ein tieferes Verständnis über Zusammenhänge von Achtsamkeit und beruflicher Tätigkeit zu erreichen. Da Achtsamkeit als subjektive Erfahrung angesehen wird, macht es auch Sinn, sie zunächst mit dem Blick auf ein Individuum zu untersuchen (vgl. Germer et al. 2013, S. 6).

Die „Offenheit sozialwissenschaftlicher Begriffsbildung“ (ebd.) spielte als Entscheidungsmerkmal für die Methodik der Grounded Theory eine ebenso tragende Rolle. Die Begrifflichkeiten von Achtsamkeit hielten erst seit den 1970er Jahren wirklich Einzug in die westliche Wissenschaft (vgl. Ott 2010, S. 152). Der Prozess der Integration insbesondere in Bezug zur Erwerbsarbeit ist bisher noch wenig erforscht. Um dabei offen für die empirischen Phänomene zu sein und sie gegebenenfalls ‚neu‘ beschreiben zu können, ist diese Forschungsmethode hilfreich.

### 3.2. Methodisches Vorgehen

Zunächst wurde das Forschungsinteresse ergründet, reflektiert und schärfer konturiert. Dabei wurden vorläufige Forschungsfragen ausgearbeitet, die einen ersten Zugang zum Feld aufzeigten. Nach der Entscheidung für die Erhebungsform folgte eine erste Datenerhebung. Ab diesem Punkte begann

der Kernprozess der Grounded Theory Methodologie, der grob skizziert aus den folgenden drei Schritten besteht:

1. das (erste) Datenmaterial wird analysiert und kodiert,
2. neue Fälle werden nach dem theoretischen Sampling ausgewählt und neue Daten erhoben,
3. es werden systematisch Memos geschrieben, die den Prozess der Theorieentwicklung und den Reflexionsprozess festhalten.

(vgl. Hülst 2010, S. 6)

Abbildung 2 stellt den Forschungsprozess skizzenhaft dar und macht die Parallelität der Arbeitsschritte und die funktionale Abhängigkeit der Arbeitsprozesse von Datenerhebung, ihrer Analyse und Theoriebildung sichtbar (vgl. Strauss 1994, S. 44ff). Demnach werden die jeweiligen Arbeitsschritte mehrfach durchlaufen.

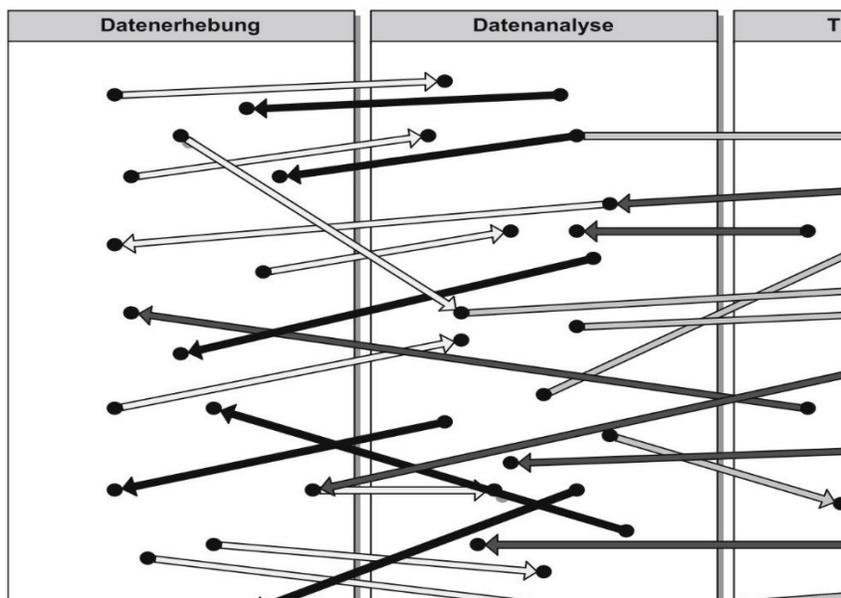


Abbildung 2: Parallelität der Arbeitsschritte im Verfahren der Grounded Theory (Strübing 2014, S. 12; Darstellung nach Strauss 1991, S. 46)

Dieser zirkulär stattfindende Prozess in dem kontinuierlich verglichen wird, ist die Quelle für die Entwicklung der Konzepte für die Grounded Theory dieser Arbeit (vgl. Strübing 2014, S. 15). Mit der systematischen Dimensionalisierung der Konzepte (vgl. Strauss 1994, S. 41) und unter Zuhilfenahme der generativen Fragen des Kodierparadigmas (vgl. Strauss 1991b, S. 56f) wurden Kategorien entwickelt. Während des gesamten Prozesses wurden Einsichten und Ideen in Memos festgehalten und

ständig (um-)sortiert und überarbeitet. Die gewonnenen Erkenntnisse zum Forschungsthema wurden daraufhin zusammengefasst, ausformuliert und die Zusammenhänge in einer Gesamtdarstellung visualisiert.

Im Folgenden werden die einzelnen Arbeitsschritte ausführlicher beschrieben.

### 3.2.1. Annäherung an das Forschungsthema

Entsprechende der Vorgehensweise der Grounded Theory Methodologie gab zu Beginn ein sehr offen umrissenes Forschungsthema (vgl. Strauss 1994, S. 52). Die leitende Forschungsfrage war, wie Achtsamkeit und Arbeit zusammenhängen und es wurde dabei bewusst auf die vorgängige Formulierung von forschungsleitenden Hypothesen verzichtet (vgl. ebd.).

Zu Beginn der Untersuchung wurde die Entscheidung getroffen den Menschen und nicht die Organisation (oder Team, Gruppe o.ä.) als Untersuchungseinheit auszuwählen. Im Zusammenhang mit dem Thema Achtsamkeit, was als subjektive Erfahrung angesehen werden kann (vgl. Germer et al. 2013, S. 6), erschien es sinnvoller zunächst den individuellen Prozess in den Mittelpunkt der Betrachtung zu stellen, um dieses überhaupt erst einmal besser zu verstehen. Der Blick sollte also nicht von der Organisation ausgehen, sondern vom Individuum.

Die dementsprechend vorläufig formulierten Fragen waren:

- Welches Verständnis haben Menschen von Achtsamkeit?
- Warum und wie beschäftigen sich arbeitende Menschen mit Achtsamkeit?
- Welche Veränderungen stellen sie fest?
- Welchen Einfluss hat das auf ihre berufliche Tätigkeit (im Alltag und im Allgemeinen)?

Diese ersten Fragen dienten als Orientierung, um mich mit dem Untersuchungsgegenstand vertraut zu machen und erste Ideen zum weiteren Vorgehen zu entwickeln (vgl. Hülst 2010, S. 6). Diese Fragen steckten auch einen Rahmen für die Entscheidungen zu den ersten Feldkontakten fest (vgl. ebd.) und finden sich in veränderter Form auch im Interviewleitfaden.

### 3.2.2. Forschungsfeld

Als Zielgruppe werden grundsätzlich Menschen angesehen, die eine Art der Arbeit leisten. Die unterschiedlichen Arten von Arbeit können folgendermaßen unterschieden werden:

- Erwerbsarbeit
  - im klassischen Angestelltenverhältnis
  - in atypischen Arbeitsverhältnissen, wie z.B. Leiharbeit, Arbeit auf Abruf
  - in selbständiger Tätigkeit
- Gemeinschaftsarbeit (z.B. Ehrenamt)
- Versorgungsarbeit (z.B. Haushaltsarbeit oder Arbeit für die Familie)
- Eigenarbeit (z.B. eigene Reparaturen zur Selbstversorgung, aber auch Aus- und Weiterbildung)

(vgl. Hacker und Sachse 2014, S.19)

Für diese Untersuchung lag der Fokus auf der Erwerbsarbeit. Dabei wurden sowohl angestellt, als auch selbständig Tätige berücksichtigt. Der Bereich der Gemeinschaftsarbeit fand keine Beachtung. Jedoch wurden Tätigkeiten aus der Versorgungsarbeit und der Eigenarbeit von befragten Personen thematisiert, die in der Beziehung zur Erwerbsarbeit relevant wurden.

Neben dem vorhandenen Bezug zur Erwerbsarbeit wurde das Forschungsfeld für die zu untersuchenden Fälle weiterhin dadurch bestimmt, dass die zu untersuchenden Personen sich mit dem Thema Achtsamkeit und ihrer Anwendung beschäftigt haben.

Als Feldzugang diente die Teilnahme an einem öffentlichen MBSR-Kurs in Hamburg. Dadurch wurden Kontakte zu möglichen Studienteilnehmenden geknüpft. Zudem wurden persönliche Kontakte genutzt, um weitere Personen zu erreichen, die sich mit Achtsamkeit beschäftigten.

### 3.2.3. Datenerhebung

Die Datenerhebung setzte sich maßgeblich aus teilstrukturierten Interviews und Beobachtungen zusammen, die dabei und danach dokumentiert wurden. Es wurden sieben Interviews geführt, die in ihrer Dauer zwischen ca. 30 Minuten und einer Stunde variierten. Zusammenfassend soll hier der methodische und organisatorische Ablauf der durchgeführten Interviews dargestellt werden.

#### Leitfaden

Nach der vorgängigen Beschäftigung mit dem Thema Achtsamkeit entwickelten sich die bereits genannten Fragen. Dies war Grundlage für die Erstellung des Leitfadens für die Durchführung der Interviews (siehe **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**). Die Entscheidung für ein teilstandardisierte Vorgehen ergab sich aus dem Ziel "bestimmte, relativ klar eingegrenzte Fragestellungen" zu verfolgen (Przyborski und Wohlrab-Sahr 2014, S. 126). Für diese Untersuchung lag der Fokus

auf dem Prozess der Integration von Achtsamkeit, der während der Interviews im Blick behalten werden sollte. Die Durchführung der Interviews mit einem Leitfaden erwies sich als eine unterstützende Strukturierung und Ordnung.

### Ansprache und Vorbereitung Interview

Die Ansprache der Interviewpartner erfolgte persönlich im Anschluss an den abgeschlossenen MBSR-Kurs oder über telefonischen Kontakt. Wichtige Aspekte für die Ansprache der potentiellen Untersuchungsteilnehmer wurden berücksichtigt. Dazu gehören ein authentisches und natürliches Auftreten sowie eine kommunikative und interessierte Haltung (vgl. Przyborski und Wohlrab-Sahr 2014, S. 57f). Bei den individuellen Vorgesprächen wurde auf Verbindlichkeit geachtet, eine angemessene zeitliche Spanne eingeplant und die Interviewpartner über das Vorgehen der Erhebung und der Dokumentation aufgeklärt (vgl. ebd., S. 63). Das soll sicherstellen, dass die Untersuchungsteilnehmer Klarheit über den Forschungsprozess haben.

Zum Interviewtermin wurde dafür gesorgt, die Situation mit etwas ‚Small Talk‘ aufzulockern. Dieses miteinander Warmwerden schafft einen Rahmen, in dem sich der Interviewte, als auch ich in der Rolle der Interviewerin sicher fühlen können, was grundlegend ist, damit die nötige Vertrautheit entsteht, um persönliche Themen zu besprechen und fokussiert beim Thema zu bleiben (vgl. ebd., S. 73).

### Aufbau des Interviewleitfadens

Der Leitfaden besteht aus sechs Hauptfragen und ein paar Subfragen zu einigen Fragen (siehe **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**).

Als erste Frage soll eine relativ offen formulierte Frage gestellt werden, die den Interviewten dazu ermutigt eine "abgeschlossene, in Form und Inhalt selbst gestaltete Darstellung" (ebd., S. 68) zu geben. Die Eingangsfrage: "Wie bist du zur Achtsamkeit gekommen und warum?" soll dazu anregen, Beschreibungen und Erzählungen über den Zugang zu dem Thema zu machen. Durch diesen recht offenen Stimuli können zunächst auch ganz umfassende Ausführungen gemacht werden, die anschließend durch spezifischeres Nachfragen genauer ausgeführt werden können (vgl. ebd., S. 128). Wichtig ist, dass dabei Themen von der interviewten Person selbst genannt worden sind, worauf ich mich dann im späteren Verlauf beziehe und Fragen anknüpfen kann.

Mit der zweiten Frage wurde die Anwendung von Achtsamkeitspraktiken näher erfragt, insofern die Person es nicht schon selbständig beantwortet hat.

In dem dritten Frageblock geht es darum, dass individuelle Verständnis und die Bedeutung von Achtsamkeit im Leben und in Bezug auf die berufliche Tätigkeit der interviewten Person zu beleuchten.

Veränderungen, die sich mit dem Praktizieren der Achtsamkeit gegebenenfalls eingestellt haben, werden mit Fragen im vierten Teil des Interviewleitfadens abgefragt.

Die fünfte Frage dient nochmal der Selbstreflektion, inwiefern es den Personen mit der Praxis an sich geht. Diese Frage schließt nochmal an die Praktiken an und soll ermuntern auch Hindernisse oder Schwierigkeiten zu benennen.

In der letzten Frage wird auf die berufliche Situation eingegangen, wenn sie nicht schon zuvor beschrieben wurde. In diesem Frageblock geht es auch konkret darum Aspekte der Achtsamkeit mit der eigenen Berufstätigkeit zu verknüpfen. Diese Fragen wurden ans Ende des Leitfadens gesetzt, um den Interviewten zunächst Freiraum zur Darstellung der Bedeutung von Achtsamkeit in ihrem gesamten Leben zu geben und sie nicht sofort nur auf den Berufsalltag zu fokussieren.

#### Während des Interviews

Während des Interviews unterstützte ich den Redefluss der befragten Person durch verbale und non-verbale Signale, wie ein verstehendes "mhm", zustimmender Mimik, Lachen oder Nicken. Die Stimmung des Interviews sollte so natürlich wie möglich erlebt werden, damit sich die Untersuchungsteilnehmer öffnen können, was bei allen Teilnehmenden der Eindruck war. Durch Immanentes Nachfragen, welches sich direkt auf das Gesagte bezieht, ermunterte ich zu weiteren Ausführungen zu einem Thema, was zumeist zu einem Tiefergehen ins Thema führte und somit neue Aspekte zutage brachte (vgl. ebd., S. 70). Wenn Bereiche, die für das Forschungsthema von Interesse sind, nicht selbständig vom Interviewten beleuchtet worden, stellte ich exmanente Nachfragen, die entweder dem Leitfaden entnommen wurden oder in dem Moment spontan auftauchten (vgl. ebd., S. 71). Der Leitfaden wurde nicht strikt abgearbeitet, sondern es ergab sich in allen Interviews ein natürlicher Redefluss und die Reihenfolge der Frage war in den Interviews zum Teil abweichend, wie es sich eben aus dem Gespräch ergab. Dabei wurde der Fokus daraufgesetzt, was für die Personen für relevant erschien.

## Nach dem Interview

Nach einem kurzen Austausch wurde sich verabschiedet und nachdem ich oder die interviewte Person den Raum verlassen hatte, notierte ich weitere Beobachtungen, um sie mit möglichst wenig zeitlicher oder sonstiger Verzerrung zu dokumentieren. Theoretische, inhaltliche oder methodische Einsichten und Ideen wurden in Memos notiert.

### 3.2.4. Theoretisches Sampling

Durch die eigene Teilnahme an dem MBSR-Kurs ergaben sich erste Ideen zur Auswahl der zu untersuchenden Fälle. Beim theoretischen Sampling werden die Untersuchungsfälle nicht alle gleich zu Beginn der Untersuchung festgelegt, „sondern sukzessive im Wechsel von Erhebung, Entwicklung theoretischer Kategorien und weiterer Erhebung ausgesucht“ (Przyborski und Wohlrab-Sahr 2014, S. 182). Die Auswahl des ersten Falles folgte zuvor definierten Kriterien (vgl. ebd., S. 185). Demnach war der erste Teilnehmenden, jemand, der sich schon länger mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigt hatte und nicht erst durch den MBSR-Kurs dazu gekommen war. Damit war die Vermutung verbunden, dass die Person einen diversen Zugang zu dem Thema hatte. Die erste Erhebung wurde ausgewertet und im folgenden Prozess steuerten die im Feld erkennbaren Kontraste oder die Suche nach Bestätigungen die weitere Auswahl der zu Befragenden. In diesem Auswahlprozess stehen dann die Theoriegenerierung und die möglichst zu erreichende theoretische Sättigung an Kontrasten im Vordergrund (vgl. ebd.). Die theoretische Sättigung konnte meines Erachtens nicht erreicht werden, was wohl auch an der relativ geringen Anzahl der untersuchten Fälle lag, welche schlichtweg durch die zeitliche Begrenzung entstand.

In dem ersten Interview zeigte sich, dass die Person den eigenen Lernprozess und die Wirkungen der Achtsamkeitspraxis recht kritisch bewertete und dabei Unzufriedenheit auch im Bezug zur eigenen Beschäftigung zu erkennen war. Als zweite zu befragende Person wurde dann jemand ausgewählt, der sich dem Anschein nach in seiner aktuellen Arbeitssituation und der Achtsamkeitspraxis sehr wohl fühlt. Damit konnten unterschiedliche Erfahrungen gegenübergestellt und miteinander verglichen werden. Im weiterfolgenden Sampling wurde dann beispielsweise, um weitere Kontrastkonzepte zu untersuchen, auch eine Person befragt, die aktuell krankheitsbedingt nicht berufstätig ist

(und wie sich im Interview herausstellte frühzeitig in Rente gegangen war). Alle interviewten Personen sind eigenständig (ohne organisationalen Rahmen, z.B. durch den Arbeitgeber) zu einer Achtsamkeitsintervention gekommen und haben diese selbst finanziert<sup>2</sup>.

Im Sample befinden sich zwei Personen, die nach der Teilnahme an einem MBSR-Kurs die Ausbildung absolvierten und haupt- oder nebenberuflich auch als MBSR Lehrende tätig sind.

Auch wenn soziodemographische Strukturdaten bei der Anwendung der Grounded Theory Methodologie keine tragende Rolle spielen und ihnen keine ausschlaggebende Relevanz für die Theorieentwicklung zugesprochen wird (vgl. Glaser und Strauss 1998, S.57), wurde hier darauf geachtet, dass männliche und weibliche Personen befragt wurden und auch das Lebensalter variierte. Somit wurden zwei Männer befragt, fünf Frauen und die Altersspanne reichte von Anfang 30 bis geschätzt 60 Jahre.

### 3.2.5. Datenauswertung und Theoriegenerierung

Wie bereits beschrieben, läuft der Prozess des Samplings, der Erhebung, der Datenauswertung und der Theorieentwicklung parallel und zirkulär ab.

Die Daten wurden also systematisch dokumentiert und ausgewertet, damit möglichst "intersubjektive Nachvollziehbarkeit" (Breuer 2010, S. 109) erreicht werden kann.

Die Aufnahmen wurden entsprechend den Konventionen des TiQ (Talk in Qualitative Social Research) (vgl. Bohnsack 2007, S. 235) transkribiert und nach und nach in die Datenanalysesoftware MaxQDA eingepflegt, um die Verwaltung des Datenmaterials zu vereinfachen. In Anhang sind die Transkripte zu den Interviews zu finden (Kennnummern: M01, K02, R03, A04, A05, K06, T07).

#### Offenes Kodieren

In den Transkripten wurden Indikatoren markiert, welche "als Anzeichen für etwas Allgemeineres, Grundlegenderes verstanden" (Breuer 2010, S. 71) werden. Diese schaffen die Grundlage zur Entwicklung von Konzepten. Ziel dieser ersten Interpretation und Auswertung war es, Codes und insbesondere inhaltliche Konzepte zu entwickeln, „die sich unmittelbar auf die Daten beziehen“ (Böhm

---

<sup>2</sup> Anmerkung: Zu Beginn der Untersuchung gab es die Absicht Menschen zu interviewen, die durch ihren Arbeitgeber in Kontakt mit Achtsamkeit gekommen sind (Search Inside Yourself Programm), aber leider kam es nicht zustande, da es aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht möglich, war den Kontakt zu diesen Teilnehmenden herzustellen.

1994, S. 125). Die im ersten Durchlauf des offenen Kodierens erarbeiteten Konzepte hatten vorläufigen Charakter und wurden im weiteren Untersuchungsverlauf angepasst, modifiziert, weiterentwickelt oder bei Seite gelegt – je nach Relevanz für die Theoriegenerierung.

#### Axiales und selektives Kodieren

Nachdem das offene Kodieren für das jeweilige Interview abgeschlossen war, folgte das sich wiederholende axiale Kodieren. Die zunächst ausgearbeiteten Konzepte wurden in Kategorien zusammengefasst und intensiver analysiert, indem Beziehungen und Zusammenhänge zwischen den Kategorien herausgearbeitet wurden (vgl. Przyborski und Wohlrab-Sahr 2014, S. 210). Wie der Name schon sagt, dreht sich dieses Kodieren ‚um die Achse‘ einer Kategorie, was bedeutet, dass sich entsprechende Kontrastkonzepte herausbilden. Dabei wurden die generativen Fragen des Kodierparadigmas (vgl. Strauss 1991b, S. 56f) als Hilfestellung genutzt. In Tabelle 1 wird dieses Vorgehen an der Kategorie Entscheidungsprozesse auszugsweise dargestellt.

**Tabelle 1: Axiales Kodieren zu der Kategorie ‚Entscheidungsprozesse‘**

Intervenierende Bedingungen	Selbstkenntnis Freundlichkeit & Wohlwollen sich selbst gegenüber ...
Interaktionskontexte	Zeitliche Bedingungen Soziales Umfeld Berufliche Anforderungen ....
Aktion / Interaktion	Veränderung des Prozesses Miteinbeziehung persönlicher Ressourcen & Fähigkeiten Verlangsamung Innehalten ...
Eigenschaften	Dauer des Prozesses Art der Entscheidungsfindung Dringlichkeit Relevanz ...
Konsequenzen	Zufriedenheit mit den Folgen der Entscheidungen Motivation für die damit verbundenen Handlungen ...

Die Kategorien wurden aus den Daten entwickelt und sind zum einen Teil mit sogenannten ‚In vivo-Codes‘ benannt, die aus den Formulierungen der Interviewten entlehnt wurden. Damit ermöglichen sie eine Loslösung und Abgrenzung von Begriffen, die in bereits vorhandenen Theorien oder Konzepten anders definiert oder gebraucht werden, was dazu beitragen soll, dass die Theorie nah an den empirischen Daten bleibt (vgl. Breuer 2010, S. 78).

Kategorien, die sich in ihren Ausprägungen mit wissenschaftlich ausformulierten Konzepten decken, wurden auch danach benannt, sodass der Bezug zu psychologischen Theorien und Erkenntnissen hergestellt werden kann. Beispielsweise entspricht das Verständnis der teilnehmenden Person der Kernkategorie ‚Selbstbestimmung‘ auch der psychologischen Definition. In der Darstellung der Ergebnisse (Kapitel 4) wird versucht, diesen Bezug einzelner Kategorien zu vorhandenen Konzepten darzustellen oder gegebenenfalls die Unterschiedlichkeiten in der Verwendung der Begriffe zu benennen.

Dieses Vorgehen war ein Balanceakt, denn die Daten sollten nicht in die einschlägigen Theorien ‚reinterpreted‘ werden, gleichzeitig sollte der Bezug zu bereits etablierte Theorien hergestellt werden.

Für die sukzessive Theoriegenerierung und die Auswahl weiterer Fälle nach dem theoretischen Sampling wurden Kategorien feiner in Eigenschaften und Dimensionen aufgegliedert, wie das Beispiel zu der Kategorie ‚Entscheidungsprozesse‘ in Tabelle 2 weiter zeigt.

Wenn eine Person in den Interviews von der Zufriedenheit mit einer Entscheidung gesprochen hat (vgl. T07, 101), dann konnte dieses Konzept ‚gute Entscheidung‘ anhand der Dimensionen weiter ausgegliedert werden. Diese Dimensionen haben sich wiederum im Verlaufe der Untersuchung durch das permanente Vergleichen entwickelt. Zum Beispiel haben für eine Person gute Entscheidungen eher eine längere Entscheidungsdauer und waren sehr bewusst (vgl. T07, 101). In einem anderen Fall hatte die gute Entscheidung eine kürzere Dauer, war aber auch bewusst (vgl. A04, 13). So entwickeln sich aus einzelnen Konzepten größere Zusammenhänge und Kategorien.

**Tabelle 2: Dimensionalisierung der Kategorie ‚Entscheidungsprozesse‘**

Eigenschaften	Dimensionen	
Dauer des Prozesses	kurz	lang
Art der Entscheidungsfindung	reaktiv/impulsiv	bewusst
Dringlichkeit	keine Dringlichkeit erkennbar	sehr dringend
Relevanz	keine	sehr wichtig

Durch die Dimensionalisierung können bereits vorhandene Konzepte Kontraste entgegengesetzt bekommen, die dann in den Daten anhand des selektiven Kodierens überprüft werden können oder sich herausstellte, dass weiteres Datenmaterial zur Überprüfung notwendig ist.

So wurde aus den erhobenen Daten Stück für Stück ein Modell entwickelt, welches die Kernthemen der Fälle aufnimmt, zu höheren Konzepten und Kategorien verarbeitet und Zusammenhänge und Beziehungen zwischen ihnen sichtbar macht. Dieses Ergebnis wird im Folgenden vorgestellt.

## 4. Darstellung der Ergebnisse

Die Ergebnisse werden zunächst in einer kurzen Zusammenfassung des entwickelten Modells dargestellt. In den Unterkapiteln werden die relevanten Kategorie näher beleuchtet. Dabei wird beschrieben, was unter dieser Kategorie zu verstehen ist, wie sie aus den Daten zustande gekommen ist, welche relevanten Eigenschaften ihr zugeschrieben werden und welche Besonderheiten in den Daten auftraten. Am Ende des Kapitels fasst die Abbildung 4 das Gesamtmodell nochmal ausführlicher zusammen.

### 4.1. Das Modell zur Selbstbestimmung im Überblick

Aus den erhobenen Daten wurde das Modell zur Selbstbestimmung entwickelt. Es orientiert sich strukturell an dem Kodierparadigma von Strauss (1994) und ist in Abbildung 3 vereinfacht dargestellt.

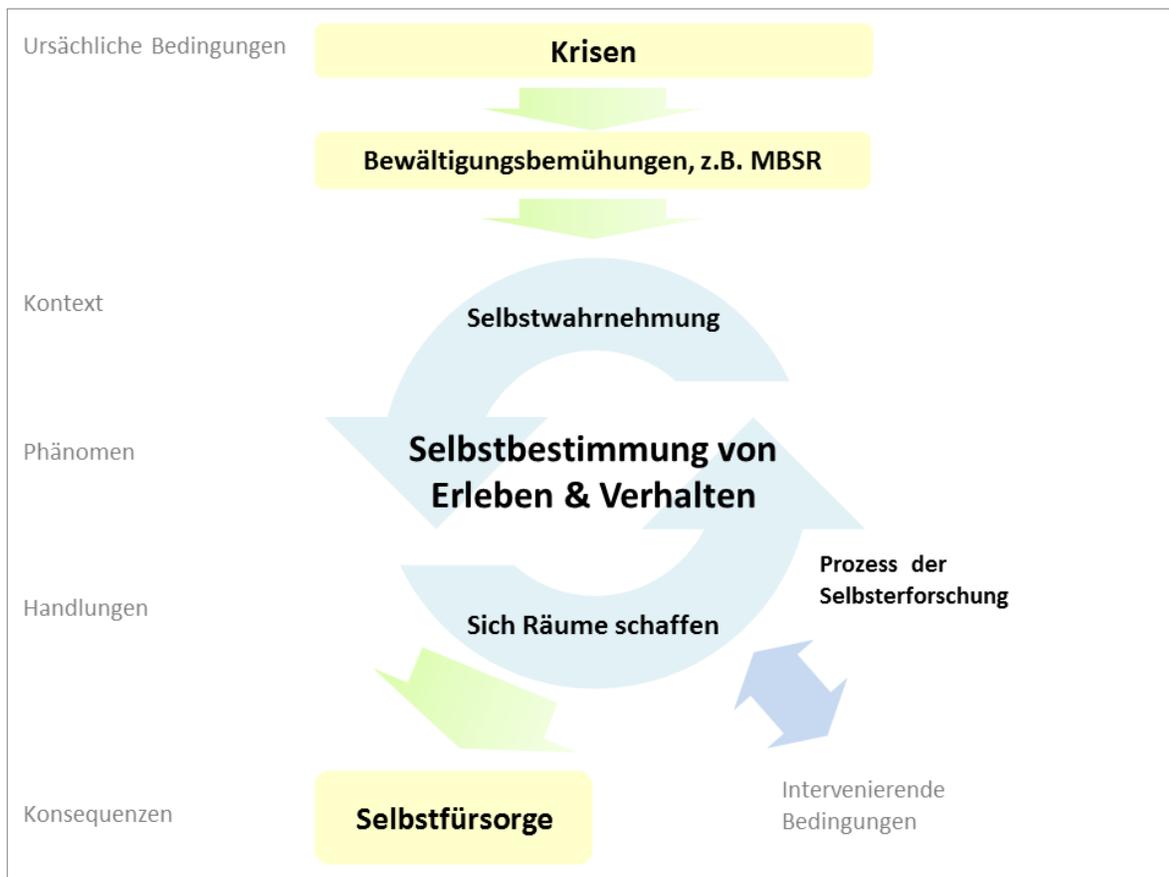


Abbildung 3: Vereinfachtes Gesamtmodell zur Selbstbestimmung

Als Kernkategorie kristallisierte sich **Selbstbestimmung** heraus. Es ging für die Untersuchungsteilnehmenden bei all ihren Bemühungen, ob im privaten Leben oder im Arbeitskontext, darum selbst bestimmen zu können, wie sie sich erleben und verhalten. Alle weiteren Kategorien stehen damit in Beziehung.

Als ursächliche Bedingungen werden **Krisen** angesehen werden. Eine Krise zeichnet sich dadurch aus, dass sich die Akteure nicht in der Lage sehen, bestimmte Herausforderungen mit bereits bekannten Problemlösungsmethoden zu bewältigen. Aus diesem Grund kam es zur Suche nach **neuen Bewältigungsstrategien**, die wiederum mit dem Wunsch nach Selbstbestimmung zusammenhängen. In dem Sample dieser Untersuchung waren die gewählten Strategien mit Achtsamkeitsinterventionen (MBSR) verbunden.

Die Begegnung mit der Thematik Achtsamkeit wird als ein Anstoß für den gesamten Prozess angesehen. Um die Selbstbestimmung spannt sich der zirkulärer **Lern- und Entwicklungsprozess** auf, in dem es um **Selbstwahrnehmung** und das **Schaffen von Räumen** dafür geht. Erhöhte Selbstwahrnehmung macht es leichter Räume zu schaffen. Werden diese Räume für die Selbstwahrnehmung geschaffen, ermöglichen und fördern sie wiederum eben diese. Daraus ergibt sich ein Kreisprozess, der hier mit **Selbsterforschung** betitelt wird.

Die **intervenierenden Bedingungen** beschreiben, wie der **Selbsterforschungsprozess befördert oder auch behindert** werden kann.

Konsequenzen, die sich aus dem Prozess und den gewählten Handlungsstrategien ergeben, lassen kurz in der Kategorie **Selbstfürsorge** zusammenfassen.

## 4.2. Krisen als Veränderungsauslöser



Als ursächliche Bedingung für die Beschäftigung mit dem Thema Achtsamkeit wurde die Kategorie mit dem Begriff Krise betitelt. Krise umschreibt eine schwierige Situation, die zum einen nicht mit bereits bekannten Verhaltensstrategien überwunden werden kann. Zum anderen stellt sie einen Wendepunkt dar, weil sie eine Veränderung initiiert: in diesen Fällen, dass die Personen sich dem Thema Achtsamkeit widmeten. Die Krisen haben sich sowohl in äußerlich sichtbaren Phänomenen gezeigt als auch im inneren Erleben.

### Erleben von Fremdbestimmtheit

Viele der Teilnehmer beschrieben ihr Erleben und Verhalten in Alltagssituationen als fremdgesteuert und reaktiv: „also wo ich irgendwie so abgelenkt bin und angefüllt von irgendwelchen Impulsen“ (M01, 59). Das eigene Erleben wird als automatisch ablaufend erlebt, was zu dem Eindruck der Fremdsteuerung führt. Diese Automatismen werden vor allem in Bezug auf kognitive Prozesse beschrieben: „bei mir arbeitet schon sehr sehr viel der Kopf. also die Gedanken sind einfach sehr sehr stark, und ich find's manchmal schwer aus diesem Gedankenkino rauszukommen“ (A05, 71). Ebenso benannt wurden die automatischen emotionalen Reaktionen, die zum Teil zu Konflikten am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld beitragen (vgl. A05, 44). Diese erlebte Fremdbestimmtheit wird als ein innerer Druck beschrieben, der belastet und von dem sich die Personen befreien wollen.

### Krankheit und psychomentele Belastung am Arbeitsplatz

In einigen Fällen kam es durch körperliche Krankheit verbunden mit einer zeitweisen Arbeitsunfähigkeit zu dem Wendepunkt. Das wurde auch als „Strudel“ (K02, 2) oder „so auf den Körper zurückgeworfen sein“ (T07, 2) beschrieben.

Bei der Mehrheit der interviewten Person zeigte sich der Eindruck, sich auf Arbeit emotional schützen zu müssen: „also ich muss mich da einfach auch so ein bisschen ähm manchmal ein bisschen schützen“

(T07, 92) oder „so ein Schutz gegen manche Konflikte“ (A05, 40). Diese Menschen sehen ihr berufliches Umfeld als eine Art Bedrohung für ihr Wohlbefinden und sind auf der Suche nach Wegen, wie sie psychisch gesund bleiben können.

Weitere ursächliche Bedingungen sind:

- Stresserleben
- Grundlegendes Gefühl von unerfüllt sein
- Zeitkonflikt zwischen Arbeits- und Privatleben (Work-Life-Balance)
- Umgang mit hohen Arbeitsanforderungen

Bewusstsein über die Krise

In drei Fällen wurden Krisen wirklich auch als solche beschrieben. In anderen Fällen werden schwierige Lebensumstände, Stresserleben und unbefriedigende innere Zustände benannt, aber sie werden von den Personen selbst in ihrer Ausprägung nicht als Krisen wahrgenommen (z.B. A04, 8). Diese eigene Einschätzung zur Ausgangssituation scheint einen Einfluss auf die Ergebnisse nach den Interventionen zu haben: In einem Fall praktiziert die Person kaum Achtsamkeit, obwohl sie es als sehr hilfreich und wertvoll empfindet und selbst mehrfach die Wichtigkeit vom Training der Achtsamkeit benennt (A04, 77). In einem weiteren Fall betont eine Person, die regelmäßig praktiziert, die Wichtigkeit des Trainings, aber die eigene Entwicklung und die Wirkung des Trainings wird als sehr gering eingeschätzt (M01, 76). Beide Personen drücken ihre Unzufriedenheit aus, sehen sich selbst jedoch (noch?) nicht in einer Krise. Auf der anderen Seite entscheiden sie sich für einen Stress-Bewältigungskurs, erleben in der Konsequenz aber keine (oder wenig) positive Wirkungen.

Die Personen hingegen, die eine Krise auch als solche gesehen haben, erleben ein gesteigertes Empfinden von Selbstbestimmung mit dem daraus resultierenden Wohlbefinden: „*ich komme mehr und mehr in die glückliche oder auch komfortable Lage, sagen zu können, selbstbestimmter sein zu können*“ (T07, 83).

Es scheint, als sei das Bewusstsein über das eigene ‚Feststecken‘ ein Faktor, der zur längerfristigen Wirkungen einer Achtsamkeitsintervention beiträgt. In der Nachschau auf seine eigene Entwicklung spricht das einer der Teilnehmenden ähnlich aus: „*ich glaube, das ein wichtiger Faktor, um etwas auf den Weg zu bringen ist, ähm ähm zu sehen, also sich einzugestehen, dass man mit irgendetwas festgefahren ist.*“ (T07, 136)

### 4.3. Zugang zu Achtsamkeit als Thema



Dieses Kapitel zeigt, welche Faktoren dazu beigetragen haben, dass die befragten Personen eine Achtsamkeitsintervention als Teil der Bewältigungsbemühungen für den Weg aus der Krise gewählt haben.

#### Funke der Inspiration

Persönliche Kontakte und der Austausch über Achtsamkeit waren entscheidend dafür, dass die Akteure Achtsamkeit als Bewältigungsbemühung gewählt haben. Insbesondere berichteten die

Teilnehmenden über die beeindruckende Wirkung, die andere Personen, die bereits einen Achtsamkeitskurs besucht haben, auf sie hatten. Durch diesen Eindruck wurde etwa in ihnen inspiriert und der Wunsch, ‚das auch haben zu wollen‘ entstand:

*„meine beste Freundin Lucy in Hannover, die hatte Fibromyalgie. und sie hat einen Kurs gemacht. in Mindfulness-Based Stress Reduction und ähm das hat ihr so gut getan. auch mit ihren Schmerzen ähm. das war ein ganz anderer Mensch danach geworden, und das hat mich fasziniert. Und da habe ich gesagt, das möchte ich auch.“ (R03, 2)*

*„und tatsächlich auf Achtsamkeit bin ich gekommen, weil die Achtsamkeitstrainerin, bei der ich war, so einen Kurs gemacht hat und so erfüllt davon war und so gelassen und so ein Leuchten hat seitdem, dass ich danach dachte, das will ich auch“ (A05, 4)*

Dieser ‚überspringende Funke‘ zeigt sich auch in den anderen Interviews und scheint damit einer der ausschlaggebenden Einflüsse zu sein, ebenso einen solchen Kurs zu besuchen.

#### Achtsamkeitstrend

Eine weitere Bedingung für den Zugang zum Thema Achtsamkeit ist dessen Popularisierung. Durch die Sichtbarkeit in Zeitschriften oder Schulungsprogrammen in Unternehmen wird der Zugang erleichtert und gegebenenfalls Zugangswiderstände, wie die Einschätzung Achtsamkeit sei esoterisch und deswegen nichts für das eigene Leben, verringert.

Da es bereits Anwendungen im beruflichen Kontext gibt und diese auch als seriös und gefragt eingeschätzt wurden: *"es wird immer, immer wichtiger. es ist immer mehr in aller Munde, Achtsamkeitskurse werden gefragt"* (A04, 7) zeigten einige der Teilnehmenden die Absicht diesen Achtsamkeitstrend in der Wirtschaft zu nutzen und sie neben der eigenen Nutzung auch für Ihre berufliche Tätigkeit zu verwerten: *„halt schon die Aufregung oder die Begeisterung oder die Aussicht damit irgendwie arbeiten zu können, also, dass das anknüpft an meine jetzige Arbeit“* (M01, 17).

#### Unterschiedliche Zugänge zum Thema

Die untersuchten Personen sind in unterschiedlichen Kontexte erstmalig mit Achtsamkeit in Kontakt gekommen. Diese Kontexte sind zum Beispiel die buddhistische Lehre, körperorientierte Methoden, wie Tai Chi oder Qi Gong und therapeutische Ansätze, wie die Gestaltarbeit. Außerdem war die Achtsamkeitsintervention nicht die einzige Bewältigungsstrategie, die ausprobiert wurde. Die Krisenbewältigung fand auch über andere Ansätze statt, zum Beispiel über therapeutische Interventionen.

#### 4.4. Achtsamkeit - Verständnis und Erleben

Die wissenschaftliche Definition von Achtsamkeit wurde in Kapitel 2.1 bereits ausführlich beschrieben. Bei der Auswertung des Interviewmaterials wurde das subjektive Verständnis herausgearbeitet. Dieses Verständnis von Achtsamkeit der Interviewten fächert sich in vier Richtungen auf und wird hier in das Modell eingeordnet.

##### Achtsamkeit als Zustand

Achtsamkeit kann verstanden werden als ein momentaner, innerer Zustand, der auch als *„im Hier und Jetzt sein“* (T 07, 18) beschrieben wird. In diesem Zustand nehmen die Akteure sich selbst und ihre unmittelbare Umgebung so bewusst wahr, wie es ihnen möglich ist. Dem gegenüber steht ein Zustand von Unachtsamkeit.

Wenn Achtsamkeit als Zustand (state) verstanden wird dann findet sie in dem Gesamtmodell in der Kategorie der **Selbstwahrnehmung** ihren Platz, denn genau da ist es der achtsame Zustand, der die Selbstwahrnehmung überhaupt ermöglicht.

## Achtsamkeit als Handlung

Ein weiteres Verständnis besteht darin, Achtsamkeit als eine Handlung oder als eine Methode anzusehen, womit meist die Achtsamkeitspraxis gemeint ist: „*etwas was man konkret auch tun kann. also als Übungspraxis*“ (M01, 30-33). Mit dieser Bedeutung findet sie sich im Gesamtmodell in der Kategorie **Räume schaffen** wieder, wo sie stellvertretend für die Anwendung von Achtsamkeitspraktiken steht.

Auffällig ist, dass sich bei denjenigen, die Achtsamkeit überwiegend als Handlung beschreiben, auch ein Anspruch auf die Durchführung der Achtsamkeitspraktiken abzeichnet: „*irgendwie muss man ja, also sich damit beschäftigen*“ (M01, 30-33). In diesem Zusammenhang wird auch das Praktizieren an sich eher als anstrengend erlebt und dadurch können die regelmäßigen Achtsamkeitsübungen auch als Stress empfunden werden: „*klar wärs schön, wenn ichs vielleicht mal n bisschen häufiger machen würde, aber dann wird vielleicht auch mal ne Lebenssituation kommen bei mir, wo das tatsächlich dann auch möglich ist. so, also, wo es mich eben nicht stresst*“ (A 04, 60).

Wird in der aktuellen Lebenssituation bereits Stress erlebt, kann das diese Neigung unterstützen und Achtsamkeitspraxis als ein weiterer „*To-Do-Stress*“ (A05, 61) empfunden werden.

Damit verbunden ist auch die Bewertung der eigenen Aktivitäten: „*weil ich natürlich, dadurch dass ichs zu selten geübt habe, das Gefühl habe, dass ich niemals ne dreiviertel Stunde selber meditieren könnte*“ (T04, 42). Es werden Leistungsansprüche an das Praktizieren von Achtsamkeit angelegt, die in ihrer Formulierung vergleichbar mit Leistungsansprüchen in der Arbeitswelt sind. Besonders stark zeigen sich diese Ansprüche an sich selbst bei den Personen, die die Absicht haben oder hatten, Achtsamkeit auch beruflich zu ‚verwerten‘: dann „*muss man das ja auch hinkriegen*“ (M01, 19), nicht jedoch bei denen, die damit bereits beruflich tätig sind.

Es treten (insbesondere in 2 Fällen) also folgende Faktoren gemeinsam auf:

- Verständnis von Achtsamkeit als Handlung oder Methode
- Wunsch Achtsamkeit beruflich ‚verwerten‘ zu wollen
- Anspruch und Bewertung der eigenen ‚Achtsamkeitsleistung‘
- Regelmäßige Achtsamkeitspraxis wird eher als anstrengend und als ein ‚Muss‘ erlebt

## Achtsamkeit als Haltung

Achtsamkeit wird daneben auch als grundsätzliche Lebenshaltung verstanden: „*für mich ist es, aber es ist kein Mittel zum Zweck, weil es ist eine ganze Haltung zum Leben, zum Sein*“ (K 06, 32). In diesem

Verständnis spiegeln sich Aspekte der Definition von Kabat-Zinn wieder. Menschen verstehen Achtsamkeit als Haltung, die nicht nur dem gegenwärtigen Moment, sondern dem ganzen Leben mit Nichtbewertung und der Offenherzigkeit gegenübertritt.

Im Modell kann sich dieses Verständnis von Achtsamkeit als Haltung **in unterschiedlichen Kategorien** wiederfinden. Eine achtsame Haltung gehört zur **Selbstwahrnehmung** dazu, gleichzeitig kann eine offene, neugierige Haltung dem Leben gegenüber eine **förderliche Bedingung für den gesamten Prozess** sein. Außerdem kann sie auch ein Ergebnis von anhaltender Achtsamkeitspraxis sein und wird somit in den **Konsequenzen** angesiedelt.

#### Achtsamkeit als Fähigkeit

Zudem wird Achtsamkeit auch als grundlegende, menschliche Fähigkeit verstanden, welches der wissenschaftlichen Definition wohl am nächsten liegt. Interessant festzustellen war, dass dieses Verständnis in den Interviews am wenigsten explizit benannt wurde.

In fünf Fällen zeigte sich, dass die Personen Achtsamkeit als eine notwendige oder förderliche Kompetenz für ihren Arbeitsalltag ansehen: „*meine Arbeit besteht ja darin, Achtsamkeit in die (mo-), also in die Arbeit der anderen zu bringen*“ (K06, 66). Während das für die beiden MBSR Lehrenden selbstverständlich ist, ist es im genannten Zitat eine Organisationberaterin, die die Rolle der Achtsamkeit für ihre Arbeit so einschätzt.

Wird Achtsamkeit als menschliche Fähigkeit gemeint, befindet sich im Modell in den **Konsequenzen**. Denn sie ist auch ein Ergebnis der gesteigerten Aufmerksamkeitsfähigkeit ist, die damit verbunden ist, leichter in einen achtsamen Zustand kommen zu können. Damit wird Achtsamkeit dann eher als *trait* angesehen.

#### Zusammenfassung Achtsamkeitsverständnisse

Bei einigen Personen sind klare Tendenzen im Verständnis von Achtsamkeit zu erkennen, zum Beispiel der Fokus auf das Handeln. Andere hatten jedoch ein mehrschichtiges Verständnis, wie dieses Zitat zeigt: „*von daher ist es gleichzeitig eine Fähigkeit und gleichzeitig aber auch irgendwie also etwas Grundlegendes*“ (T 07, 31). Da es diese unterschiedlichen Arten gab, Achtsamkeit zu verstehen, wurde sie hier nicht als selbstständige Kategorie in dem Modell dargestellt, sondern findet sich in

den zu den unterschiedlichen Kategorien je nach Verständnis wieder. Weitere Ausführungen zu den jeweiligen Aspekten von Achtsamkeit folgen in den entsprechenden Kapiteln.

#### 4.5. Selbstbestimmung



Selbstbestimmung ist die Kernkategorie, die auf Basis der erhobenen Daten herausgearbeitet wurde. In der psychologischen Definition lässt sie sich als „Gegensatz von Fremdbestimmung“ (Wenninger 2000, Stichwort: Selbstbestimmung) definieren und beschreibt „das Ausmaß, in dem die Verfolgung eines Ziels als frei gewählt (vs. von anderen Personen vorgegeben) erlebt wird“ (Müsseler 2016, S.224). Der Begriff der Selbstbestimmung wird hier benutzt, um genau diese wahrgenommene Entscheidungsfreiheit über das Handeln (=Zielerreichung) darzustellen, aber auch, um die Selbstbestimmung in Bezug auf das eigene innere Erleben zu beschreiben.

In den Interviews wird durchweg das Bestreben sichtbar, sich loszulösen von der erlebten Fremdbestimmtheit, die in den ursächlichen Bedingungen bereits geschrieben wurde, und eine bewusste Selbstbestimmung zu erreichen. Das ist der Dreh- und Angelpunkt, um den sich die anderen Kategorien drehen.

Selbstbestimmung ist somit das angestrebte Ziel, welches hinter den Bemühungen im Zusammenhang mit Achtsamkeit steht. Zugleich stellt es ein Ergebnis dar, was im Verlauf des Selbsterforschungsprozesses tatsächlich eintritt. Demnach ist Selbstbestimmung in dem Selbsterforschungsprozess Ziel, Teil des Weges und Ergebnis zugleich. Dabei bewegt sich das Ausmaß der Selbstbestimmtheit in einem Kontinuum zwischen den Polen völliger Fremdbestimmung und weitgehender Selbstbestimmung (vgl. Müsseler 2016, S.219).

Selbstbestimmung teilt sich in zwei Subkategorien auf: fokussiert auf das innere Erleben und das Verhalten. Diese sind nicht trennscharf zu unterscheiden und naturgemäß interdependent.

Selbstbestimmung über das eigene Erleben durch Selbstwirksamkeit im Umgang mit den eigenen Gefühlen & Gedanken

In der Kategorie der Selbstbestimmung über das eigene Erleben geht es um das Ausmaß der Einflussnahme auf den inneren Umgang mit den eigenen Gefühlen, Empfindungen und Gedanken.

Untersuchungsteilnehmer benannten diesen Aspekt auch als selbstwirksam sein: „*wirklich so zu dieses Gefühl von, ich bin auch selbstwirksam*“ (K 02, 40).

Selbstwirksamkeit im Allgemeinen bedeutet die „subjektive Einschätzung, dass man die Verfolgung und Verwirklichung von Zielen durch das eigene Verhalten beeinflussen kann“ (Müsseler 2016, S.24). Das zu verfolgende Ziel war in den untersuchten Fällen die Selbstbestimmung im Umgang mit sich selbst. Für die Personen ging es darum, sich selbst auch zutrauen zu können, mit dem eigenen Innenleben (zum Beispiel aufwallenden Gefühlen) umzugehen, statt sich als ausgeliefert zu erleben: „*ja den Zustand an sich wahrzunehmen und sich aber davon, mit dem Zustand sein, ne? und nicht abhängig davon sein, irgendwie so. und das ist ein riesen Unterschied*“ (K02, 40). Erleben sie sich als selbstwirksam im Umgang mit sich, trägt das sehr zu ihrer Zufriedenheit bei (vgl. K02, 18; T07, 83).

Damit verbunden gab es auch die Erkenntnis, dass gewisse Faktoren nicht im eigenen Wirkungsbereich liegen. Das heißt, bestimmte Dinge des Lebens kann man nicht verändern oder glaubt man nicht verändern zu können. Dazu gehört die Einsicht, dass sich im aktuellen beruflichen Kontext gewisse Anforderungen wahrscheinlich nicht verringern werden, wie dieses Zitat deutlich macht: „*weil natürlich die Arbeit nie wieder weniger verdichtet sein wird, aber man kann dann vielleicht an einigen Stellen besser damit umgehen*“ (A05, 101). Hier zeigt sich, dass die Akteure sich nicht als hilfloses Opfer der Umstände sehen, aber auch nicht versuchen etwas zu verändern, was (nach ihrer aktuellen Einschätzung) nicht in ihrer Macht liegt. Eher ist der Weg einen selbstbestimmteren Umgang mit den äußeren Umständen zu finden.

Dieser Aspekt wird auch in einem Interview deutlich, in dem es einer Person darum geht, die ‚richtige‘ Aufteilung zwischen Arbeits- und Familienleben zu finden. Durch die Beschäftigung mit Achtsamkeit lernt dabei, dass es nicht die eine richtige Aufteilung für sie gibt, sondern dass sie eher einen anderen Umgang im Erleben davon finden möchte, wie diese Stelle zeigt: „*Ich glaube, was sich für mich verändert hat, ist tatsächlich, dass ich einfach zu der Erkenntnis gekommen bin, es wird halt immer so sein, es wird nie aufhören. weil das einfach ein innerer Konflikt ist [...] und ich glaube, ich kann besser damit sein und das ist ja auch ein Ergebnis der Achtsamkeit*“ (A05, 89). Sie übernimmt Verantwortung dafür, dass es ein Konflikt in ihr ist, und nicht ‚nur‘ ein äußeres Problem.

Die Erkenntnis, etwas nicht verändern zu können und die damit verbundene Entscheidung stattdessen selbst anders mit dem Erlebten umzugehen, zeigte sich als hilfreich im direkten Kontakt mit anderen Menschen. Teilnehmende beschrieben, dass sie eine größere Gelassenheit im Umgang mit Menschen erfahren, die ein Verhalten an den Tag legen, was im Allgemeinen als unangenehm wahrgenommen wird, wie dieses Zitat zeigt: *„Verhaltensweisen von anderen Menschen, seien es nun Kollegen oder seiens die ähm die Kunden oder etwaige, ne, Gespräche, die dann vielleicht nicht so vorteilhaft laufen, dass dann irgendwie einfach nur mal so stehen zu lassen“* (A04, 108). Hier findet Selbstbestimmung im eigenen Erleben statt: indem die Person sich selbstwirksam erlebt, mit ihren eigenen Gefühlen und Gedanken umzugehen, kann sie Bedingungen der Umwelt besser akzeptieren und hat einen größeren Entscheidungsspielraum zu agieren, statt gewohnheitsgemäß zu reagieren. Dazu gehören sowie innere kognitive und emotionale Prozess als natürlich auch das Verhalten.

#### Selbstbestimmung über das eigene Handeln durch Verantwortungsübernahme

Zu erkennen, wann man fremdbestimmt wird, ist eine Bedingung, um selbstbestimmt handeln zu können: *„inwieweit lasse ich mich davon soweit, von so bestimmten Dingen so stark zwingen, irgendwas zu tun oder nicht zu tun?“* (T07, 80).

Dieses Erkennen der Fremdbestimmtheit ermöglicht erst die Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen und die eigenen Entscheidungen klar als eigene zu betrachten. Indem Menschen Verantwortung für sich selbst und ihr Leben übernehmen, erleben sie sich als bewusst handelnde Akteure und nicht als Opfer der gegebenen Umstände.

Wie bereits beschrieben, führen häufig Krisen zu einer stärkeren Verantwortungsübernahme für das eigene Wohlbefinden: *„ich merkte, irgendwas muss ich jetzt tun“* (K 02, 2), *„weil ich merkte so geht es jetzt hier so nicht weiter“* (K02, 13). In diesem Fall war die Person hohen beruflichen Anforderungen ausgesetzt und erst als es ihr durch eine gesundheitliche Krise nicht mehr möglich war zu arbeiten, kam es zu beruflichen Veränderungen, die sich für die Person in der Konsequenz als erfolgreich und erfüllend herausstellten. Dieses Beispiel beschreibt ursächliche Bedingungen, die neben anderen Faktoren dazu beitrugen, dass die Person die Eigenverantwortung übernahm und mit einer größeren Selbstbestimmtheit Entscheidungen für ihre berufliche und private Situation traf.

Personen beschrieben, dass die Achtsamkeit diese ‚großen‘ Entscheidungen maßgeblich beeinflusste: *„diese Entscheidung ist auch ein Resultat von achtsamer Selbstreflektion und ja Selbsterforschung“* (T07, 101). Darin zeigt sich Selbstbestimmung als Ergebnis des Prozesses.

Aber auch für das Verhalten in alltäglichen Arbeitssituationen spielt Selbstbestimmung eine wichtige Rolle: „*ich kann nicht alles gleichzeitig machen. ich muss Prioritäten setzen und dass man dann wirklich guckt, was was mache ich denn jetzt als Erstes, wie fühlt sich das an, und wie fühlt sich auch an, wenn ich was hinten runterfallen lasse mal, ja, oder verschiebe oder so*“ (A05, 63). Es zeigt sich, dass es den Personen wichtig ist, ihre berufliche Tätigkeiten selbstbestimmt ausführen zu können und es daran zu messen, wie es sich nach ihrer eigenen Wahrnehmung ‚richtig‘ anfühlt.

Selbstbestimmung wird auch damit umschrieben Wahlfreiheit und Handlungsspielraum in den eigenen Verhaltensweisen zu haben: „*Genau. dann is-, entsteht dort Wahlfreiheit [...] für mich als Person auch eine Wahlfreiheit zu sagen, ah ja ich spüre, normalerweise würde ich jetzt immer so reagieren, aber ist das eigentlich das, was gerade will? oder kann ich es mal auch einfach so anders laufen lassen oder anders mit der Situation umgehen?*“ (K06, 40). Diese Entscheidungsfreiheit steht im Kontrast zu dem beschriebenen reaktiven Verhalten.

#### Selbstbestimmung macht zufrieden

In den Interviews zeigt sich, dass das Erleben von Selbstbestimmung an sich als zufriedenstellend empfunden wird. Dabei geht es nicht um die konkreten Inhalte der Entscheidungen oder um ein bestimmtes Verhalten, sondern darum, selbst und bewusst Entscheidungen getroffen zu haben.

Diese Wahlfreiheit, die sich auf den inneren Umgang oder auf das Verhalten beziehen kann, hat zum Ziel „*einfach ein gutes oder schönes Leben zu leben*“ (T07, 85). Je höher das Ausmaß der Selbstbestimmtheit im eigenen Leben ist, desto zufriedener wirken die Personen: „*ich komme mehr und mehr in die glückliche oder auch komfortable Lage, sagen zu kön-, selbstbestimmter sein zu können*“ (T07, 82). Die Personen, die ein hohes Ausmaß an Selbstbestimmtheit beschreiben sind auch diejenigen, die eine regelmäßige und erfüllende Achtsamkeitspraxis haben. Das Kultivieren von Achtsamkeit trägt also dazu bei, sich selbstbestimmt(er) zu erleben.

## 4.6. Selbstwahrnehmung



Selbstwahrnehmung bedeutet die bewusste Wahrnehmung der eigenen Erfahrung im Moment mit Akzeptanz. Das kann nur in einem Zustand von Achtsamkeit passiert (vgl. Germer et al. 2013, xi).

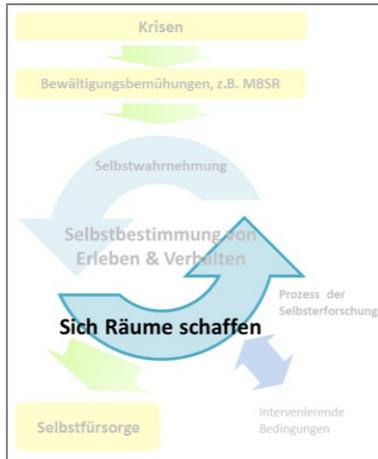
Diese Kategorie beinhaltet damit die Momente, in denen Menschen sich selbst bewusst wahrnehmen, also achtsam sind. Teilnehmende beschreiben diese Momente mit „*mitzukriegen was passiert*“ (M01, 52) oder als „*im Hier und Jetzt zu sein*“ (T07, 18).

Diese Selbstwahrnehmung kann passieren, indem die eigene Aufmerksamkeit selbständig reguliert wird. Damit verbunden sind die drei mentalen Fähigkeiten, die in der operationalen Definition von Achtsamkeit nach Bishop et al. in Kapitel 2.1 beschrieben worden sind. Insbesondere die Fähigkeit aufkommende Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, sie aber nicht weiter zu verfolgen, erleben die interviewten Personen als entlastend: „*auch mal die Gefühle und Gedanken zuzulassen, ohne sie zu analysieren, aber einfach mal so stehen zu lassen*“ (A05, 17). Bei der Selbstwahrnehmung erleben die Akteure den Moment, ohne, dass sie den Anspruch haben, auf irgendeine Art und Weise reagieren zu müssen. Dieses ‚Nichts tun müssen‘ wird als Entlastung beschrieben: „*ohne, dass ich was tun muss oder was, ne? das ist das Tolle [...] es befreit, es erleichtert, es ähm mach=schafft Platz für anderes*“ (R03, 67ff).

Eine Bedingung für die Selbstwahrnehmung ist, den entsprechenden Rahmen zu haben: „*es wird möglich, weil der Raum irgendwie da ist*“ (R03, 67). Dieser Raum ermöglicht, dass Gefühle und Gedanken überhaupt erst bewusst wahrnehmbar werden. In welchen Formen sich dieser Raum für die Personen gestaltet, wird in der Kategorie ‚Sich Räume schaffen als Handlungsstrategien‘ ausführlicher beschrieben, denn das ist die ergänzende Kategorie zur Selbstwahrnehmung in dem Modell. Die beiden Kategorien bedingen und ergänzen sich gegenseitig. Damit man sich selbst wahrnehmen kann, braucht es einen Raum, der geschaffen werden muss und wenn es einen Raum gibt, ermöglicht das die Selbstwahrnehmung.

Diese Art von Selbstwahrnehmung ist die Grundlage, um selbstbestimmt zu sein, weil man „*mehr da sein kann, mehr präsent sein kann*“ (K02, 65) und dann dementsprechend handeln kann.

#### 4.7. Sich Räume schaffen als Handlungsstrategien



„Sich Räume schaffen“ beschreibt die unterschiedlichen Handlungsstrategien der untersuchten Personen. Damit soll deutlich werden, wie die Akteure mit Selbstbestimmung in ihrem Leben umgehen und welche Rolle die Achtsamkeit dabei spielt.

Sich Räume zu schaffen bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Akteure sich aktiv dafür einsetzen, Bedingungen herzustellen, die dazu beitragen, sich selbst achtsam wahrnehmen zu können. Diese Handlungen finden sich in alltäglichen Situationen und reichen bis hin zu langfristigen beruflichen Entscheidungen.

Unterstützung in Anspruch nehmen - Teilnahme an Kursen etc.

Die wohl offensichtlichste Handlungsstrategie der befragten Personen ist die Teilnahme an dem MBSR-Kurs. Damit wurden mindestens zwei Absichten verbunden. Zum einen ging es den Teilnehmenden darum, Unterstützung zu bekommen, um Achtsamkeitspraktiken zu erlernen und (weiter) anzuwenden: „*meine eigene Übungspraxis noch mal (.) überhaupt erst richtig zu lernen*“ (M01, 15). Zum anderen bietet der Kurs (und andere Seminare etc.) den Personen einen unterstützenden Rahmen, in dem sie sich selbst erfahren können: „*so eine Art von intensivem Üben über die Zeit in der einer Gruppe*“ (M01, 15), was in der Konzeption des MBSR-Kurses auch so angedacht ist und so erlebt wird: „*die Erfahrungen ja stehen ja im Mittelpunkt und das ist ein großer Teil vom Kurs*“ (K02, 87).

Anwendung von Achtsamkeitspraktiken

Eine weitere Strategie, sich Räume zur Selbstwahrnehmung zu schaffen, ist das Anwenden von Achtsamkeitspraktiken, wie sie in Kapitel 2.2.1 beschrieben wurden. Menschen nehmen sich diese (zusätzlichen) Zeiträume in ihrem Leben und ermöglichen es sich damit, sich selbst zuzuwenden: „*ich schau schon für mich, dass ich da immer irgendwie ein Zeitfenster hab*“ (K02, 30).

Die Frequenz in der Anwendung variiert zwischen den Teilnehmenden. Drei der Personen haben Achtsamkeitspraktiken fest in ihrem täglichen Alltag eingebaut: „*dass ich einfach einmal pro Tag also wirklich bewusst formell meditiere*“ (M01, 37). Andere versuchen täglich zu praktizieren, erleben jedoch Schwierigkeiten dabei: „*dass ich meditiere oder so. das ist wirklich manchmal schwer im Alltag*“ (M01, 37).

*unterzubringen [...], es ist wirklich bei mir häufig erst abends im Bett oder auf der S-Bahn-Fahrt nach Hause mache ich manchmal die Sitzmeditation“ (A05, 105). In zwei Fällen gibt es keine regelmäßige formale Achtsamkeitspraxis.*

#### Integration einer achtsamen Haltung in den Alltag

Eine achtsame Haltung im Alltag zu praktizieren kann unterschiedliche Formen annehmen. Alle der untersuchten Teilnehmer beschreiben Momente des Innehaltens. Diese „*Innehalte-Situation*“ (A04, 13) ist eine wichtige Strategie, mit deren Hilfe man sich kleine Zeiträume im Alltag schafft, um mit sich selbst in Verbindung zu kommen. Es werden also nicht sofort Handlungsentscheidungen getroffen, sondern es findet eine Handlungskontrolle (vgl. Müsseler 2016, S. 284) durch das Innehalten statt. Das bedeutet, zunächst einmal nicht nach außen sichtbar zu reagieren. Dadurch wird ein Moment geschaffen, in dem die Akteure bewusst ihre Aufmerksamkeit nach innen lenken, ihre Gefühle und Gedanken wahrnehmen und sich über die eigenen Absichten klarwerden: *„so ein bisschen von Reflexen zurückzukommen, sondern wirklich, zu überlegen, was will ich jetzt eigentlich und vielleicht auch irgendwie aufwallende Emotionen erst mal anzugucken und zu betrachten (2) und dann aber erst zu handeln“ (A05, 38).*

Dieses Vorgehen wird anhand folgender Beispiele im Arbeitsalltag beschrieben. Beim Abarbeiten von Aufgaben ist es *„ein innerlich sagen können, das ist gut genug“ (M01, 85). Vor wichtigen Ereignissen nutzt es zur Gefühlsregulierung: „wenn ich weiß, ich habe eine große Präsentation oder so und es ist wichtig, einfach vorher einmal in sich zu gehen, durchzuatmen, sich einmal zu strecken und groß zu machen oder so, das hilft einfach total, als wenn man so kopflos in den nächsten Termin strömt.“ (A05, 69). Insbesondere bei Konflikten wird es als entlastend beschrieben. Der Moment des Innehaltens kann sich neben der Selbstwahrnehmung und Klärung der eigenen Absichten auch der beteiligten Person zu widmen: „wo es (2) Konflikte gibt, mit Kollegen oder Auseinandersetzungen, ähm, dass ich da stärker wirklich drauf gucke, was macht das jetzt eigentlich mit mir? warum reagiert möglicherweise der Kollege oder die Kollegin so, wie sie reagiert“ (A05, 56).*

#### Aushandlung zwischen Arbeits- und Lebenszeit

Die Aushandlung zwischen dem Zeitverhältnis von Arbeit und Privatleben ist eine weitere Handlungsstrategie. Die Akteure probieren dabei verschiedene Optionen aus, um ihre Arbeitszeit zu gestalten. In einigen Fällen arbeiten die (selbständigen) Personen weniger: *„dass ich mir normalerweise nicht alle Termine rein- vollballare, (2) dass ich immer mal zwischendrin ein Tag zum Durchschnaufen real*

*habe“ (K06, 57). Andere nehmen sich eine berufliche Auszeit oder kündigen sogar, um sich mit der damit gewonnenen Zeit ihrer Selbsterforschung zu widmen: „ich habe mir eine Auszeit genommen, ich habe meinen Job gekündigt gerade. ich werd zum 30. Juni die freiberufliche Tätigkeit da beenden und dann 3 Monate erstmal gar nicht arbeiten“ (T07, 94). Es zeigt sich auch, dass die Akteure sich dafür entscheiden, finanzielle Risiken in Kauf zu nehmen, um den Raum und die Zeit zu schaffen, sich selbst zu widmen zu können.*

#### Achtsamkeit zum Inhalt der Arbeit machen

Einige der Befragten machten Achtsamkeit an sich zum Thema der Arbeit oder haben Tendenzen sich dahin zu entwickeln. In zwei der untersuchten Fälle wurden die Personen MBSR Lehrende, in einem Fall gab es diese Absicht, die aber nicht weiterverfolgt wurde. In zwei anderen Fällen sind die Personen als Trainer und Berater, vorrangig in Organisationen tätig und zeigen beide Veränderungen dahingehend, Achtsamkeit als Thema mehr in ihre berufliche Tätigkeit zu integrieren.

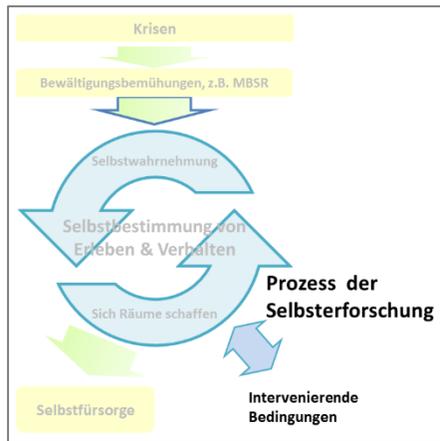
Indem Achtsamkeit zum Inhalt von Arbeit gemacht wird, wird es möglich, sich selbst weitergehend damit zu beschäftigen und es vertiefend zu lernen: *„weil ich es dann besser lerne. das ist ja immer so. ich glaube wirklich, dass das gerade so der Hauptpunkt ist. es gibt mir natürlich die Möglichkeit mich mehr damit zu beschäftigen“ (M01, 79f). Damit wird die berufliche Tätigkeit bewusst als Teil der eigenen persönlichen Weiterentwicklung eingesetzt und dementsprechend gestaltet.*

Indem Achtsamkeit zur beruflichen Tätigkeit wird, bekommt sie einen festen Platz in dem Leben der Personen: *„weil mir klar war, ich wollte das mehr in meinem Leben haben, also am liebsten auch möglich fest verwurzelt. neben einem anderen Job ist das auch immer schwierig und Kindern und so dem täglichen Leben“ (K02, 22).*

Neben dieser Motivation zeigte sich der Wunsch, durch die berufliche Tätigkeit wertvoll zum Leben anderer Menschen beizutragen. Das ist bedingt durch die eigenen als wertvoll empfundenen Erfahrungen, die man teilen möchte: *„weil es natürlich auch für mich wahnsinnig befriedigend und schön ist zu sehen, ja Mensch, du konntest wirklich jemanden da helfen, ne? das ist ja auch en ähm beglückendes Gefühl so“ (K02, 83).*

Die Absichten, sich selbst weiterzuentwickeln und zum Leben anderer positiv beizutragen wurden in drei Fällen durch berufliche Veränderungen der Erwerbstätigkeit erfüllt und gehen mit einer hohen Zufriedenheit einher: *„es ist einfach ein Luxus, wenn man das dann auch noch beruflich machen kann“ (K02, 25).*

#### 4.8. Prozess der Selbsterforschung



Der Prozess der Selbsterforschung ist eine Zusammenfassung von verschiedenen Prozessen, die im Zusammenhang mit den Bemühungen für eine größere Selbstbestimmtheit sichtbar wurden. Mit dem In-vivo Code „Selbsterforschung“ (T07, 71) ist die Hinwendung zur eigenen Person gemeint, die damit verknüpft ist, sich selbst mit einer neugierigen Haltung besser kennenzulernen und zu erforschen.

Die Zeitspanne zwischen dem erstmaligen Zugang zu Achtsamkeit und dem Interviewdatum unterscheidet sich zwischen den Teilnehmenden sehr. Während einige durch den MBSR-Kurs mehrere Wochen zuvor mit Achtsamkeit in Kontakt bekommen sind, hatten andere schon vor vielen Jahren den ersten Kontakt zu Achtsamkeitspraktiken. Trotz dieser großen Unterschiede zeigten die Verläufe Ähnlichkeiten. Aufgrund des Verständnisses, welches die Personen über die eigenen Veränderungen haben, wird die Kategorie aufgeteilt in den **Lernprozess der Achtsamkeit** und den **lebenslangen Entwicklungsprozess**.

##### Lernprozess der Achtsamkeit

Die Teilnehmenden sehen sich selbst in einem Lernprozess, welcher mit der ersten Intervention zum Thema Achtsamkeit (z.B. dem MBSR-Kurs) begann. Das wird daran deutlich, dass sie ihren Fortschritt einschätzen: „*ich bin ja auch erst ein Anfänger sozusagen*“ (R03, 60) und damit den eigenen Lernstand bewerten. In diesem Verständnis sehen sich die Akteure selbst als aktiv Handelnde, die den Lernprozess antreiben.

Ein wichtiger Aspekt für den Lernprozess ist die Verbindung von Verständnis über die Funktionsweisen des eigenen Innenlebens und die entsprechenden Erfahrungen, die das Wissen erst tatsächlich erfahrbar machen. In zwei Interviews wurde ein Satz von Viktor Frankl zitiert, der in den MBSR-Kursen mit einer Darstellung illustriert worden war: „*es gab ja diese Zeichnung zwischen diesen Reiz und der Reaktion sozusagen und dass da der Raum entsteht und ich glaube, das ist tatsächlich so*“ (A05, 137). Das Zitat zeigt, dass die Teilnehmenden durch die Achtsamkeitspraxis diesen Raum der Entscheidung zwischen Reiz und Reaktion tatsächlich auch erleben.

Die Teilnehmenden tauschten sich während der Kurssitzungen über ihre gemachten Erfahrungen (im Kurs oder außerhalb) aus, was einen wichtigen Teil für den Lernprozess darstellt und auch als eine Art unterstützendes Gemeinschaftsgefühl beschrieben wurde: *„die gemeinsame Ausrichtung in der Gemeinschaft, in der Gruppe“* (T07, 133).

Im Rahmen des MBSR-Kursen wurden weiterhin als förderlich beschrieben:

- die Anleitungen der Übungen in den Kursen und auf CD bzw. digital (vgl. K02, 20),
- die *„Erlaubnis“* (T04, 68) Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne ein bestimmtes Ziel erreichen zu müssen,
- die regelmäßige Übungspraxis, die im Kurs gefordert wurde (vgl. R03, 24) und
- dass die Achtsamkeitspraxis mit wiederholten Durchführungen leichter wird (vgl. M01, 82).

Eine notwendige Bedingung für den Lernprozess besteht darin, dass die Personen in der Lage sein müssen, Zeit für die 9 Kurssitzungen und die regelmäßigen Übungen in ihrem Alltag zu finden. Insbesondere berufstätige Personen mit Kindern beschrieben das als eine große Herausforderung: *„das ist wirklich manchmal schwer im Alltag unterzubringen“* (A05, 105) und *„ich hab dann diesen Kurs dann erst gemacht, weil er ja doch auch recht aufwändig ist, so zeitlich mit den Übungen und so. ähm als ich mich beurlauben lassen hab“* (K02, 13). Eine interviewte Person beschrieb genau diese Problematik für ihre Bekannte. Diese hat den MBSR-Kurs abgebrochen, weil sie sich die notwendigen Zeiträume nicht schaffen konnte: *„ne Freundin von mir hat sich da auch angemeldet, und war genau dreimal da von acht Mal. weils zu viel für sie war“* (A04, 44).

### Lebenslanger Entwicklungsprozess

Zum anderen erleben die Interviewten den Prozess der Selbsterforschung als einen andauernden Entwicklungsprozess, der sich über die gesamte Lebenszeit erstreckt: *„das ist ein Prozess, der meiner Meinung nach das ganze Leben dauert“* (T07, 73). Dieser Prozess wird von den Befragten auch als *„erwachsen werden“* (M01, 6) oder als *„Persönlichkeitsentwicklung“* (A04, 135) benannt.

In dieser Sichtweise sind die Personen auch selbst die handelnden Akteure, aber der Fokus liegt auf der persönlichen Entwicklung: *„in diese verschiedenen Qualitäten unseres Menschseins so hinein zu wachsen“* (T07, 88), was weniger den Aspekt des Tuns beinhaltet, als es im Lernprozess der Fall ist.

Die Begrifflichkeiten und ihr Verständnis decken sich mit einer psychologischen Definition, in der Persönlichkeitsentwicklung als individueller, lebenslanger Prozess verstanden wird (vgl. Schneewind

2001, zitiert nach Grabowski 2007, S. 19). Das Modell stellt also auch einen optimalen Verlauf der Persönlichkeitsentwicklung dar.

Dieser Entwicklungsprozess bezieht sich auf den Antrieb ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu führen und erfolgt durch die wechselseitige Wirkung der Kategorien ‚Selbstwahrnehmung‘ und ‚Sich Räume schaffen‘.

Selbstwahrnehmung ist dann zu verstehen als die Fähigkeit achtsam zu sein, die durch die wiederholt erlebten Momente der Selbstwahrnehmung kultiviert wird. Sich Räume zu schaffen bezieht sich auf die Herstellung der Lebensbedingungen, um ein selbstbestimmtes Leben führen zu können.

In dieser Hinsicht spielen Krisen eine wichtige Rolle, wie schon beschrieben wurde, denn ohne sie würde es in vielen Fällen wohl nicht den Veränderungsmoment gegeben haben, der diesen Prozess angeregt hat.

Intervenierenden Bedingungen, die dazu beitragen, dass der Prozess so stattfindet und sozusagen ‚in Bewegung‘ bleibt, können innere Einstellungen der Personen oder äußere Umstände sein.

Zu den inneren Einstellungen, die förderlich für den Lern- und Entwicklungsprozess sind, gehört Neugierde. Sie wurde als Antrieb in allen Fällen mehr oder weniger sichtbar und scheint den Prozessverlauf zu befördern (vgl. M01, 15).

In den Fällen, in denen sich die Personen klar im Bewusstsein darüber waren, sich in einem (lebenslangem) Prozess zu befinden, schien das mit einer größeren Gelassenheit über den Verlauf des Prozesses gekoppelt zu sein. In diesen Fällen werden auch mehr positive Wirkungen beschrieben. Es lässt sich folgern, dass diejenigen, die sich im Lernen und Entwickeln begreifen, auch zufriedener mit den eigenen Entwicklungsschritten sind (vgl. T07, 52; K02, 54).

Bezogen auf das soziale Arbeitsumfeld werden Kollegen, die eine ähnliche Einstellung zu dem Thema haben und sich ähnlich bewusst darüber sind, als unterstützend (vgl. A04, 39) erlebt. Und auch das Gegenteil ist der Fall: *„ich merke sofort, wenn ich mit Leuten arbeite, die das nicht so haben, und nicht so eine Wahrnehmungsfähigkeit haben, wie es dann gleich viel schwieriger wird“* (K06, 69). Eine andere Person wünscht sich genau dieses unterstützende, selbstreflektierende Kollegium: *„fände ich eigentlich sehr sehr wünschenswert, dass dieses Handwerkszeug oder diese Möglichkeiten eben auch, auch jetzt hier den Kollegen, hier ist es eben nicht so üblich und, dass das hier den Kollegen auch noch mal stärker eröffnet wird“* (A05, 100).

## 4.9. Selbstfürsorge



Konsequenzen, die sich aus dem Prozess der Selbsterforschung und den gewählten Handlungsstrategien zur Selbstbestimmung ergeben, lassen sich unter ‚Selbstfürsorge‘ zusammenfassen.

Zum Teil entsprechen die Konsequenzen genau den Wünschen und Hoffnungen, die mit der Beschäftigung mit Achtsamkeit ursprünglich verbunden waren, wie zum Beispiel mehr Gelassenheit im Umgang mit stressigen Situationen.

Das veränderte Erleben oder Verhalten wurde in den meisten Fällen nicht explizit als solches eingeübt. Die Personen erlernten im MBSR-Kurs Achtsamkeitspraktiken, die sie bewusst einübten (siehe Kapitel 4.7), nicht jedoch welche konkreten veränderten Verhaltensweisen im Alltag zu trainieren sind. Diese entstanden aus einem veränderten inneren Zustand heraus und traten dann in den entsprechenden Situationen aus Sicht der Akteure einfach auf. Die Konsequenzen im veränderten Verhalten sind also nicht die Ergebnisse eines typischen Lehr-Lernprozesses, wie es vielleicht in einem klassischen Kommunikationstraining stattfinden würde; man lernt eine neue Kommunikationsstrategie und versucht sie dann bewusst im Alltag einzusetzen. Eher können sie als implizite Lernergebnisse angesehen werden.

### Gelassenheit und Wohlbefinden

In Konsequenz des Prozesses beschrieben sich viele der befragten Personen als mehr gelassen und als mehr in sich ruhend. Insbesondere in schwierigen Situationen beschreiben sie, dass das Einüben von Achtsamkeit ihnen geholfen hat, bei sich zu bleiben: *„macht mich wirklich gelassener im Umgang mit manchen Auslösern“* (A05, 41). So erleben die Personen ihren Alltag als weniger stressig, weil man auch *„nicht so schnell gereizt ist“* (K02, 21) und beschreiben mehr *„Verständnis und Ruhe so für sich“* (K02, 54). Bei einigen zeigt sich ein generell gesteigertes Wohlbefinden.

Nicht alle Personen führen diese Wahrnehmung ausschließlich auf die Achtsamkeitspraxis zurück: *„Ich merke schon, jetzt die letzten zwei, drei Wochen, dass ich gelassener bin. aber das hat dann vielleicht auch damit zu tun, dass ich einfach weniger Arbeit habe. es ist schwer das darauf zu beziehen“*

(M01, 85). Darin zeigt sich auch die Schwierigkeit, die tatsächlichen Konsequenzen der Achtsamkeit von anderen einwirkenden Faktoren zu unterscheiden.

#### Selbstkenntnis & Freundlichkeit sich selbst gegenüber

Selbstfürsorglich zu sein bedeutet, sich selbst gegenüber eine wohlwollende Einstellung zu pflegen, sich zu kennen und auf Basis dieser Freundlichkeit und Selbstkenntnis passende Entscheidungen für das eigene Leben zu treffen.

Die befragten Personen beschrieben diese Selbstfürsorge damit *„sich selbst so eine gute Freundin eigentlich werden“* (K02, 54) und *„sich nie fallen zu lassen, sich selber nie fallen zu lassen, egal, wie man gerade ist, was man denkt, wie man drauf ist, immer zu sich zu stehen und sich niemals fallen zu lassen, niemals“* (T07, 51). Darin zeigt sich auch die klare Verantwortungsübernahme für das eigene Leben (siehe Kategorie Selbstbestimmung). Die Personen kümmern sich um sich selbst und sehen dabei Fortschritte, was sich auch in der Ausführung von alltäglichen beruflichen Tätigkeiten zeigt: *„da merk ich schon deutlich nen Unterschied im Vergleich zu früher, wenn ich sowas gemacht hab und wenn ich das jetzt heute mache [...] in meinen Kursen oder in den Workshops oder Coaching“* (K02, 64).

Eine vertiefte Selbstkenntnis, gekoppelt mit einer freundlichen Haltung sich selbst gegenüber, wird an sich schon als wertvoll erlebt und als Ergebnis des Selbsterforschungsprozesses angesehen: *„ich kenn´ mich selber besser, auch dieses, die Freundlichkeit kommt da natürlich auch noch ganz wichtig dazu, so die bildet sich aber auch mit der Zeit dann so, finde ich, heraus“* (K02, 54).

#### Veränderung von Entscheidungsprozessen

Selbstkenntnis ist eine Voraussetzung, um gute Entscheidungen für sich zu treffen: *„diese Selbstkenntnis ermöglicht mir genauer zu schauen, was ich brauche und was ich nicht brauche, was mich nährt, was mich nicht nährt, was mir hilft, was mir schadet. und das beeinflusst natürlich meine Entscheidungen und ich kann viel genauer und viel näher an mir dran Entscheidungen treffen“* (T07, 74f).

Die getroffenen Entscheidungen, zum Beispiel den Job zu kündigen, sind somit Konsequenzen, die sich aus dem oben beschriebenen Entwicklungsprozesses ergeben. Dabei haben sich auch die Entscheidungsprozesse an sich verändert. Die Personen nahmen sich für ihre Entscheidungen mehr Zeit *„ich bin nicht mehr so schnell, dass ich das mache oder schnell, dass ich so sage, sondern erst mal*

*gucken. wie wirkt sich das aus?“ (T07, 76). Entscheidungsprozesse für wichtige Themen wurden länger, aber „dadurch ist dann aber auch die Entscheidung, die zustande kommt, recht stabil“ (K06, 71) und die Personen erlebten eine „höhere Bereitschaft und Motivation, sich auf das, was man sich entscheidet auch wirklich einzulassen“ (T07, 80). Das geht mit Zufriedenheit über die getroffenen Entscheidungen einher: „weil ich eigentlich jetzt konsequent in den letzten Jahren immer mehr davon weggegangen bin, was ich machen müsste und könnte und sollte. hin zu dem, was ich wirklich will“ (K06, 74). Im Verlauf kam es zu einer stärkeren Passung zwischen den getroffenen Entscheidungen und dem eigenen Wohlbefinden damit kommt.*

Es zeigt sich, dass die Interviewten zum Interviewzeitpunkt in unterschiedlichen ‚Phasen‘ in diesem Prozess sind. Während einige sich selbst in einem „*Neuorientierungsprozess*“ (R03, 44) sehen, sind andere quasi mitten im Entscheidungsprozess (vgl. A04, 87; A04, 3) und wiederum andere können auf Entwicklungen in diesem Prozess zurückblicken und es als Erfolg sehen: „*eine Freiheit erreicht, mit der ich tatsächlich anders mit dem Menschen arbeiten kann*“ (K06, 77).

#### Interaktionen – Qualität der Beziehungen & Mitgefühl

Die Interaktionen mit anderen Menschen ist ein weiterer Bereich, in welchem sich Veränderungen nach Achtsamkeitsinterventionen zeigten.

Personen beschreiben, dass der Umgang, insbesondere mit nahestehenden Personen, ruhiger und friedlicher geworden ist und sie die Beziehungen als verbessert wahrnehmen (vgl. A04, 45 & T07, 120), was zum gesamten Wohlbefinden wesentlich beiträgt.

Im beruflichen Umfeld kommt es auch zu einem entspannteren Umgang in Konfliktsituationen und mit starken Emotionen bei anderen Menschen. Die Personen erleben sich von dem Verhalten anderer weniger belastet und gestresst, was auch als eine emotionale „*Schutzschicht*“ (A05, 62) bezeichnet wird. In ihren Beschreibungen lassen sich Perspektivübernahme und angewandtes Mitgefühl anderen gegenüber, eine bessere Grenzsetzung bezüglich den eigenen Ressourcen und mehr Integrität im Handeln erkennen (vgl. A05, 131; K06, 57; M01, 113).

4.10. Ausführliches Gesamtmodell

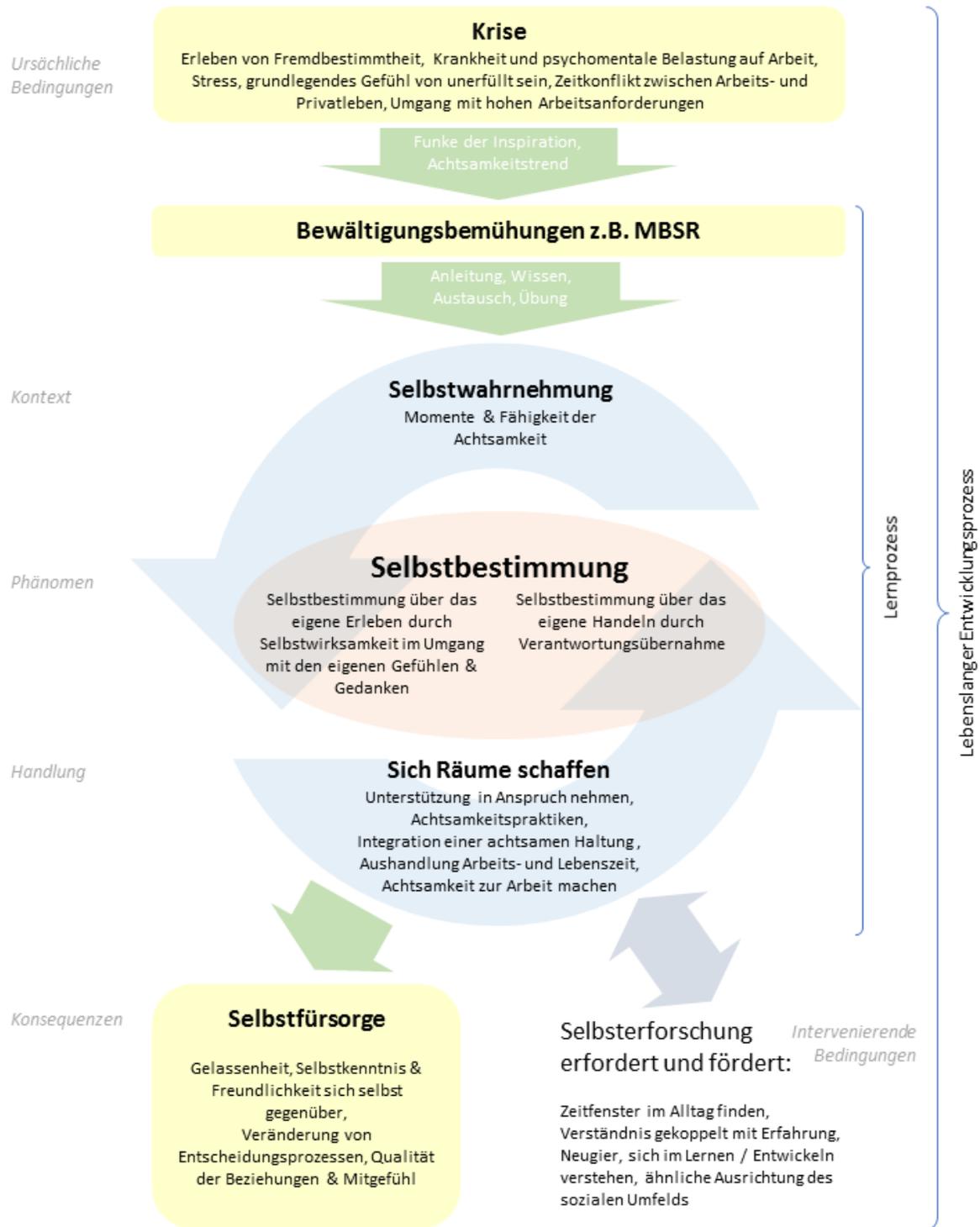


Abbildung 4: Ausführliches Gesamtmodell zur Selbstbestimmung

## 5. Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan

In diesem Kapitel werden die Grundlagen zur Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan grob dargestellt, damit ihre Erkenntnisse in Kapitel 5 mit den Ergebnissen der Studie verknüpft und in Beziehung gesetzt werden können.

### Zur Entstehung der Theorie

Die Selbstbestimmungstheorie (engl. Self-Determination Theory, kurz: SDT) wurde in den 1980er Jahren von den Psychologen Edward L. Deci und Richard M. Ryan (Deci und Ryan 1987; Ryan und Deci 2000) entwickelt und bietet neben der übergeordneten Meta-Theorie (Deci und Ryan 2008) auch eine Motivationstheorie. Dabei entspringt sie in ihren Ansätzen der Positiven Psychologie (z.B. Seligman und Csikszentmihalyi 2000), die drei grundlegende Ansichten zum Menschen in sich trägt (vgl. Deci und Vansteenkiste 2004, S. 23).

Erstens, der Mensch ist von Natur aus proaktiv und hat das Potential sowie mit seinen inneren Kräften (z.B. seinen Emotionen, Antrieben) als auch mit äußeren Kräften seiner Umwelt umzugehen und sie zu verändern, statt nur passiv von ihnen beeinflusst zu werden (vgl. ebd.).

Zum Zweiten wird der Mensch als ein sich selbst organisierendes System gesehen, welches die inhärente Tendenz zu wachsen und sich zu entwickeln in sich trägt. Er ist also nicht das bloße Produkt der Beeinflussung durch seine äußeren Umstände, sondern vielmehr versucht der Mensch sich seine innere und äußere Welt so zu gestalten, dass sie zu seinem Wohlbefinden beitragen (vgl. ebd., S. 24).

Und die dritte Annahme ist, obwohl diese natürliche Aktivität und die Entwicklung natürlich und inhärent sind, passieren sie nicht automatisch. Das bedeutet, dass der Mensch auch eine Umgebung braucht, die ihn dabei unterstützt und nährt, sich optimal entwickeln zu können. Ist das von außen nicht gegeben, zum Beispiel, in einem chaotischen oder stark kontrollierenden oder ablehnenden Umfeld, kann das negative Konsequenzen für die Entwicklung und Entfaltung haben (vgl. ebd.)

Diese Beziehung zwischen dem aktiven Menschen, der nach Entwicklung und Wohlbefinden strebt und der sozialen Umwelt, die diese Entwicklung positiv oder negativ beeinflusst, kann am besten verstanden werden, indem man betrachtet, in welchem Ausmaß grundlegende Bedürfnisse des Menschen erfüllt werden (vgl. Deci und Ryan 2000, S.229).

### Drei psychologische Grundbedürfnisse

In der Selbstbestimmungstheorie wird von drei universellen, permanenten, kulturübergreifenden, psychologischen Grundbedürfnissen ausgegangen. Um langfristig psychisch gesund zu bleiben, braucht es die Befriedigung aller drei Bedürfnisse, nur eines oder zwei reichen dazu nicht aus (vgl. ebd.). Diese drei Grundbedürfnisse sind:

- Kompetenz,
- soziale Eingebundenheit und
- Autonomie

(vgl. Deci und Ryan 2000, S. 227).

Unter dem Bedürfnis nach Kompetenz wird der dem Menschen innewohnende Wunsch verstanden, effektiv und wirkungsvoll mit den Gegebenheiten des Lebens umzugehen (vgl. Deci und Vansteenkiste 2004, S. 25). Es geht darum, sich selbstwirksam im eigenen Leben erfahren zu können und kann auch als ein Leistungsmotiv angesehen werden (vgl. Dorsch et al. 2017, Stichwort: Selbstbestimmungstheorie).

Das Bedürfnis nach sozialer Eingebundenheit ist die universelle Neigung mit anderen zu interagieren, verbunden zu sein und Fürsorge zu erleben und anderen zu geben (Baumeister und Leary 1995). Ausschlaggebend für die Erfüllung ist, wie sehr Verbundenheit und Zugehörigkeit von Individuum empfunden werden kann.

Autonomie als Bedürfnis versteht sich als der universelle Drang selbstbestimmt zu sein, dem eigenen Willen zu folgen und entsprechend den eigenen Vorstellungen, Werten und Interessen zu handeln (vgl. Deci und Vansteenkiste 2004, S. 25). Selbstreguliertes Handeln ist mit der Erfahrung von Freiwilligkeit und Vitalität verbunden, während fremdreguliertes Handeln mit dem Eindruck von Einschränkungen, Druck und Gezwungen sein einhergeht. Autonomie bedeutet dabei nicht, vollkommen unabhängig von der Umwelt agieren zu können, sondern das Gefühl von Wahlfreiheit zu haben, unabhängig davon, ob die Handlung eigenständig initiiert oder von außen stimuliert wurde (vgl. Ryan und Deci 2000, S. 74).

In welcher Art und Weise und auch in welchem Maße die Bedürfnisse befriedigt werden können, hängt stark von der jeweiligen soziokulturellen Umwelt und dem darin erworbenen Wertesystem ab (vgl. ebd.). Als Grundbedürfnisse leiten sie das Verhalten der Menschen und funktionieren damit auch als Anpassungsmechanismen eines Individuums an seine Umwelt (vgl. ebd.).

## Motivationstheorie

Auf Basis der Grundbedürfnisse und den Annahmen zu dem natürlichen Wesen des Menschen baut die Selbstbestimmungstheorie ihre Motivationstheorie<sup>3</sup> auf. Die Motivation für ein bestimmtes Verhalten hängt also immer davon ab, inwiefern die Ausübung dieses Verhaltens die drei Grundbedürfnisse befriedigen kann. Verhaltensregulation wird dabei nach dem subjektiv wahrgenommenen Autonomiegrad unterschieden.

Die Theorie spannt ein Kontinuum auf, welches sich zwischen den Polen der autonomen und der fremdbestimmten (engl. „controlled“) Motivation befindet (Deci und Ryan 2008). Die Amotivation, also das nicht Vorhandensein einer Motivation, wird am linken Ende des Kontinuums mitdargestellt. Damit werden sechs Motivationsarten unterschieden (siehe Abbildung 5). Die Theorie bietet einen vielschichtigen Blick auf Motivation, indem sie sie nach den folgenden Aspekten unterscheidet:

- Art der Verhaltensregulierung
- Stärke der Motivation
- Die antreibenden Kräfte
- Internalisierung
- Darunterliegende Gefühle
- Wahrgenommener Ort der Handlungsverursachung
- Art der Motivation

Type of Regulation	Amotivation	External Regulation	Introjected Regulation	Identified Regulation	Integrated Regulation	Intrinsic Regulation
Motivational intensity	Low	High	High	High	High	High
Motivational force	Discouragement and helplessness	Expectations, rewards, and punishment	Guilt, shame, and self-worth contingencies	Personal valuation and relevance	Harmonious and coherent commitment	Enjoyment, pleasure, and interest
Internalization	No	No	Partial	Almost full	Full	Not required
Underlying feelings	Futility and apathy	Stress and pressure	Stress and pressure	Volition and freedom	Volition and freedom	Volition and freedom
Locus of causality	Impersonal	External	External	Internal	Internal	Internal
Type of motivation	Amotivation	Extrinsic	Extrinsic	Extrinsic	Extrinsic	Intrinsic

```

graph TD
    CM([Controlled Motivation]) --> ER[External Regulation]
    CM --> IR[Introjected Regulation]
    CM --> ID[Identified Regulation]
    AM([Autonomous Motivation]) --> ID
    AM --> IIR[Integrated Regulation]
    AM --> IIR
  
```

Abbildung 5: Die sechs Typen der Motivation nach der Selbstbestimmungstheorie (Vansteenkiste et al. 2010, S. 115; in Anlehnung an die Abbildung von Deci und Ryan 2000, S. 237)

<sup>3</sup> Die Ausführungen zu Motivationstheorie entstammen der Organismic Integration Theory (OIT), die eine der fünf Mini-Theorie der Selbstbestimmungstheorie ist und sich dem Autonomiegrad von Motivation widmet.

Die autonome Motivation umfasst sowohl die intrinsische, als auch zwei Arten der extrinsischen Motivation. Dabei haben sich die Menschen mit dem betreffenden Verhalten identifizieren können, den Wert oder Nutzen darin gesehen und idealerweise das Verhalten in ihr Selbstverständnis integriert. Bei autonom motiviertem Handeln erleben sie sich als selbstbestimmt und frei in ihrem Willen (vgl. (Deci und Ryan 2008). Die dazugehörigen Regulationsarten:

- extrinsische Motivation, eher autonom: Identifizierte Regulation
- extrinsische Motivation, autonom: Integrierte Regulation
- intrinsische Motivation, autonom: Intrinsische Regulation

Im Kontrast dazu steht die fremdbestimmte Motivation, welche die anderen beiden extrinsischen Motivationsarten beinhaltet. Dabei wird das Verhalten entweder direkt von außen durch Belohnung oder Strafe motiviert oder diese Regulationen wurden zum Teil übernommen und die Personen handeln aus einem internalisierten Zwang heraus, zum Beispiel, um Scham zu entgehen. Menschen, die fremdbestimmt handeln, erleben einen inneren Druck auf eine bestimmte Art und Weisen zu fühlen, zu denken oder zu handeln (vgl. ebd.). Dazu zählen folgende Verhaltensregulationen:

- extrinsische Motivation, eher fremdbestimmt: Introjizierte Regulation
- extrinsische Motivation, fremdbestimmt: Externale Regulation

Im Gegensatz zu den beiden beschriebenen Motivationstendenzen, steht die Amotivation. Bei ihr gibt es weder Intension noch Handlungsabsicht, weil die Handlung keinen erkennbaren Wert für die Person hat und zu keinem wünschenswerten Ergebnis führt oder die Kompetenz dafür fehlt (vgl. Deci und Ryan 2000, S. 237).

#### Erkenntnisse der Selbstbestimmungstheorie

Mit dieser Einteilung wird es möglich, Verhalten entsprechend dem inneren Anteil der wahrgenommenen Autonomie zu unterscheiden und damit Vorhersagen zu dem Verhalten zu machen. Autonome Motivation und fremdbestimmte Motivation führen zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen. Wenn zwei Personen die gleiche Handlung mit einem ähnlichen Maß an Anstrengung und Fähigkeiten durchführen, jedoch unterschiedliche Ergebnisse erzielen, kann es mit einer unterschiedlichen Motivationsart zusammenhängen. Die empirischen Ergebnisse dazu werden in Tabelle 3 auszugsweise dargestellt.

**Tabelle 3: Ergebnisse von autonom motiviertem und fremdbestimmt motiviertem Verhalten** (vgl. Deci und Ryan 2008, S.183)

	<b>Autonom motiviertes Verhalten</b>		<b>Fremdbestimmt motiviertes Verhalten</b>
<b>Qualität von Verhalten in Bezug auf</b>	Hohe Qualität	← →	Niedrige Qualität
Kreativität, Problemlöseverhalten & Durchhaltevermögen	Effektiv	← →	Weniger effektiv
	Höhere Leistungsfähigkeit	← →	Geringere Leistungsfähigkeit
<b>Psychische Gesundheit &amp; Wohlbefinden</b>	Verbessert	← →	Vermindert
<b>Vitalität</b>	Verstärkt Vitalität Kann Energie geben	← →	Vermindert Vitalität Kostet Energie

### Zusammenfassung Selbstbestimmungstheorie

Menschen tragen in sich das Potential für Wachstum und Wohlbefinden. Gleichzeitig sind sie anfällig für destruktive Verhaltensweisen und psychische und physische Krankheit (Vansteenkiste und Ryan 2013, S. 263). In der Selbstbestimmungstheorie wird die menschliche Motivation unter Berücksichtigung der psychologischen Grundbedürfnisse nach Kompetenz, Autonomie und sozialer Zugehörigkeit betrachtet. Die Frustration, als Versagen der Befriedigung von Bedürfnisse, führt zu einer Einschränkung der (selbstbestimmten) Motivation und in Konsequenz zu einer erhöhten Gefahr psychischer Erkrankung (vgl. ebd.). Während die Aussicht auf die Erfüllung dieser Bedürfnisse eine starke Motivation darstellt, trägt ihr tatsächliches Erfüllen auch zu Wohlbefinden und zur Entwicklung innerer Ressourcen bei.

## 6. Verknüpfung der Ergebnisse mit der Selbstbestimmungstheorie

In diesem Kapitel sollen die Erkenntnisse aus der Untersuchung mit denen der Selbstbestimmungstheorie in Bezug gesetzt werden. Insbesondere werden Erklärungen gesucht, warum der oben dargestellte Entwicklungsprozess nicht für alle Personen und nicht zu jeder Zeit ähnlich abläuft. An welchen Stellen die Selbstbestimmungstheorie helfen kann, diese Hindernisse der Entwicklung zu erkennen und zu erklären, soll hier dargelegt werden.

### Achtsamkeit in der Selbstbestimmungstheorie

Ein Zusammenhang von dem Grundbedürfnis Autonomie und Achtsamkeit wurde bereits in den ersten Ausformulierungen zur Selbstbestimmungstheorie vermutet (Deci und Ryan 1987). In Studien von Brown und Ryan (2003) zeigte sich, dass Achtsamkeit mit dem Erleben von Autonomie verknüpft ist und autonome Regulation ihrer auch bedarf (vgl. Vansteenkiste und Ryan 2013, S. 274). Achtsamkeit ist eine Voraussetzung für autonom motiviertes Handeln, da sie die Personen dabei unterstützt sich selbst wahrzunehmen und damit eine ‚wirklich‘ bewusste Autonomie ermöglicht (vgl. ebd.). Dieser Prozess wurde auch in den Ergebnissen beschrieben. An konkreten Beispielen in den vorliegenden Fällen wird nun betrachtet, welche Unterschiede dabei auftraten werden.

Achtsamkeit bzw. MBSR haben das Potential alle drei Grundbedürfnisse zu erfüllen

Wie in Kapitel 5 beschrieben, basiert die Selbstbestimmungstheorie auf den drei grundlegenden psychologischen Bedürfnissen Kompetenz, soziale Zugehörigkeit und Autonomie. In der Analyse der Daten wurde sichtbar, dass die Beschäftigung mit Achtsamkeit, insbesondere durch einen MBSR-Kurs, das Potential in sich trägt, alle drei Bedürfnisse zu befriedigen:

Hervorstechend ist natürlich das Thema der Selbstbestimmung. Es zeigt sich, dass das Bedürfnis nach **Autonomie** ein starker Antreiber für die Beschäftigung mit Achtsamkeit ist. Die Menschen wollen wegkommen von der erlebten Fremdbestimmtheit und suchen Wege der Selbstbestimmung.

Das Weiterentwickeln der menschlichen Fähigkeit von Achtsamkeit ermöglicht den Personen mit sich selbst (Erleben) und mit ihrer Umwelt (Verhalten) besser umgehen zu können. Damit kann sie das Bedürfnis nach **Kompetenz** nähren.

Achtsamkeit im Kontext einer Gruppe zu erlernen, zu praktizieren und sich über die Erlebnisse auszutauschen unterstützt die Erfüllung des Bedürfnisses nach **sozialer Zugehörigkeit**.

Die Selbstbestimmungstheorie erklärt, warum ein bestimmtes Verhalten, hier die Achtsamkeitspraxis, bei manchen Menschen bessere Ergebnisse (in Bezug auf Qualität des Verhaltens, Wohlbefinden und Vitalität) erzielt als bei anderen (vgl. Deci und Ryan 2008, S. 183). Diese Unterschiede lassen sich unter anderem durch die unterschiedlichen Arten der Verhaltensregulation erklären (siehe Tabelle 4). Die Personen können zwar ähnliches Verhalten (z.B. regelmäßige Achtsamkeitspraxis) gezeigt haben, aber die Ergebnisse des Handelns sind unterschiedlich ausgefallen.

**Tabelle 4: Motivationstypen nach der Selbstbestimmungstheorie** (eigene Darstellung und Übersetzung, nach Vansteenkiste et al. 2010, S. 115)

Art der Regulation	Amotivation	Externale Regulation	Introjierte Regulation	Identifizierte Regulation	Integrierte Regulation	Intrinsische Regulation
Antreibende Kräfte	Entmutigung, Hilflosigkeit	Erwartungen, Belohnungen, Strafen	Schuld, Scham, Selbstwert erhalten	Persönlicher Wert und Wichtigkeit	Stimmiges und kohärentes Commitment	Freude, Genuss, Interesse
Internalisierung	Keine	Keine	Teilweise	Überwiegend	Vollständig	Nicht notwendig
Dahinterliegende Gefühle	Sinnlosigkeit und Apathie	Stress und Druck	Stress und Druck	Freiwilligkeit	Freiwilligkeit	Freiwilligkeit
Wahrgenommener Ort der Handlungsverursachung	undefiniert	Außen	Außen	Innen	Innen	Innen
Art der Motivation	Amotivation	Extrinsisch	Extrinsisch	Extrinsisch	Extrinsisch	Intrinsisch

Im Folgenden soll versucht werden, die Handlungsregulationen in verschiedenen Fällen anhand der Daten zu bestimmen.

Das Erleben einer Krise steht als ursprüngliche Bedingung zu Beginn der Betrachtungen dieser Untersuchung. Sie ist zunächst einmal ein von außen wahrgenommener Handlungsverursacher, der dazu führt, dass die Personen an einem MBSR-Kurs teilnehmen. Alle Teilnehmenden waren dem Thema Achtsamkeit und ihrer Anwendung prinzipiell positiv gegenüber eingestellt. Während der Dauer des Kurses absolvierten alle regelmäßig die Übungen und waren sich der Notwendigkeit des Übens zur weiteren Entwicklung der Achtsamkeit bewusst. Die Fälle haben sich darin unterschieden, wie oft und wie regelmäßig die Achtsamkeitspraktiken nach dem Kurs angewandt wurden und ob es zu einem verbesserten Wohlbefinden kam.

### Achtsamkeitspraxis als fremdbestimmt motiviertes Handeln

Wird Achtsamkeitspraxis mit dem Erleben von Druck und Stress verbunden, handelt es sich dabei (eher) um fremdbestimmte Motivation. Dazu ein Beispiel:

Die Person beschreibt die regelmäßigen Übungen innerhalb der Kurswochen als Hausaufgaben: *„ich war schon recht stolz während des Kurses, dass ich diese ganzen Hausaufgaben gemacht hab“* (A04, 35). Die antreibenden Kräfte sind das Streben nach Anerkennung und Belohnung. Nach dem Kurs, also mit dem Ende der kontrollierenden Struktur, gab es auch keine regelmäßige Praxis mehr: *„Kurs ist vorbei::i, ich glaube ich hab, (3) das ist echt traurig ne, ich hab irgendwie seitdem das dreimal nur praktiziert, wirklich. bisschen im Alltag. so vergleichsweise für mich persönlich unwichtigen Situationen“* (A04, 37). Das zeigt, dass der wahrgenommene Ort der Handlungsverursachung im Außen (vgl. Tabelle 3), hier der Kurs bzw. die Kursgruppe, war. Die Person war der Meinung, dass Achtsamkeit gut und wichtig sei *„nee, ich find das gut“* (A05, 59), gleichzeitig fand aber keine Internalisierung statt. Es gab also keine Entscheidung für eine Achtsamkeitspraxis *„also ich äh, verschreibe mir nicht selbst täglich so offen Gewahrsam zu sein und so“* (A04, 73).

Zudem wurden keine positiven Veränderungen in Bezug auf das Wohlbefinden geäußert: *„hat sichs mega verändert? ne“* (A04, 64). Auch die Achtsamkeitspraxis an sich wurde als anstrengend bewertet (A04, 60; 143) und damit als Energie vermindern erlebt. Die zwei weiteren Folgen von fremdbestimmt motiviertem Handeln (kein verbessertes Wohlbefinden, vermindern von Vitalität) sind hier ebenfalls erkennbar (vgl. Tabelle 3).

Es wird deutlich, dass es in diesem Fall nicht zu einer selbstbestimmten Motivation zur Achtsamkeitspraxis kam. Es fand keine Internalisierung statt, sondern eine **externale Regulation**. Die genauen Gründe dafür sind nicht eindeutig erkenntlich. Nach der Selbstbestimmungstheorie muss mindestens eines der drei Grundbedürfnisse im Zusammenhang mit der Achtsamkeitspraxis nicht erfüllt worden sein.

Eine Vermutung ist, dass das Bedürfnis nach Autonomie nicht erfüllt wurde, weil die Person in dem MBSR-Kurs den Eindruck hatte einem *„engen vorgegebenen Rahmen“* (A04, 75) folgen zu müssen. Die leitende Person wurde als *„doch sehr streng“* (ebd.) bezeichnet. Es wurde ein Druck wahrgenommen, die Übungen machen zu müssen und wenig Spielraum für das eigene Ausprobieren erlebt *„dogmatisch kann ich nicht“* (A04, 143). In dem Interview zeigt sich auch offensichtlich, wie wichtig ihr das Bedürfnis nach Autonomie ist, indem sie mehrmals betont, dass sie ihren Entwicklungsweg wirklich selbstbestimmt gestalten möchte (vgl. A04, 144).

Ein Beispiel für Achtsamkeitspraxis als eher fremdbestimmtes Verhalten:

In einem anderen Fall gab es eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis über den MBSR-Kurs hinaus. Gleichzeitig wurde ein innerer Zwang sichtbar, der damit einherging: „irgendwie muss man ja also sich damit beschäftigen und irgendetwas tun“ (M01, 31f). Der wahrgenommene Ort der Handlungsverursachung lag auch hier im Außen. Gleichzeitig fand eine teilweise Internalisierung statt, weil die Person sich mit der Handlung identifizierte. Eine antreibende Kraft schien der Wunsch nach einer besonderen Bedeutung zu sein: „*das hat sowas von so irgendwie die realistischste Art und Weise Superheld zu werden*“ (M01, 11), was mit dem erlebten Selbstwertgefühl verbunden ist. Somit fand vermutlich eine **introjierte Regulation** statt. Dieses eher fremdbestimmt motivierte Handeln führt auch nicht zu einem deutlich gesteigerten Wohlbefinden im Zusammenhang mit der Achtsamkeitspraxis: „*aber dann merke ich dann vielleicht doch nicht die riesigen Unterschiede*“ (M01, 76).

Achtsamkeitspraxis als autonom motiviertes Handeln

Ein anderer Fall zeigt die Merkmale von autonom motiviertem Handeln. In diesem Fall wird die Achtsamkeitspraxis täglich durchgeführt und als Freude und Genuss erlebt: „*es ist schön*“ (K02, 91). Zudem gibt es eine hohe Identifizierung mit den Handlungen und ein klares Commitment: „*also ich schau schon für mich, dass ich da immer irgendwie ein Zeitfenster hab*“ (K02, 30). Damit wird auch der Ort der Handlungsursache im Innen angesehen und der Internalisierungsprozess fand erfolgreich statt, da Achtsamkeitspraxis „*so Teil des Alltags*“ (K02, 91) geworden ist. In diesem Fall kann man von einer **integrierten Handlungsregulation** ausgehen. In der Konsequenz zeigt diese Person ein hohes Durchhaltevermögen in Bezug auf die Praktiken, beschreibt deutlich gesteigertes Wohlbefinden und verbesserte Gesundheit und erlebt die Praxis als vitalisierend.

In dem Fall ist zu vermuten, dass die Ausübung von Achtsamkeitspraktiken die drei Grundbedürfnisse der Person erfüllt. Sie beschreibt weiter, dass sie durch den MBSR-Kurs etwas entdeckt hat, was ihr das Gefühl von Selbstwirksamkeit gibt: „*wo ich das Gefühl hatte da kann ich selber was tun*“ (K02, 18). Das könnte dem Bedürfnis nach Kompetenz entsprechen, denn sie hat etwas gelernt, was sie dazu befähigt hat, mit den Herausforderungen in ihrem Leben wirksam umzugehen. Für die Erfüllung des Bedürfnisses nach sozialer Eingebundenheit kann vermutet werden, dass Freunde, die auch Achtsamkeit praktizieren, beitragen (vgl. K02, 2). Die eigene Tätigkeit als MBSR Lehrende fördert ebenso ein Verbundensein mit anderen (vgl. K02, 83). Das Bedürfnis nach Autonomie scheint dadurch erfüllt, dass sie während des MBSR-Kurses beurlaubt war und dadurch auch wirklich die Zeit dafür hatte (vgl.

K02, 13). Zum anderen wird die Freiwilligkeit in der Art und Weise, wie sie darüber berichtet, sichtbar: *„nach dem Kurs irgendwie habe ich dann weiter gemacht“* (K02, 18). Werden alle Bedürfnisse angesprochen, kann sich autonom motivierten Handeln selbständig entwickeln. Das scheint hier der Fall gewesen zu sein.

#### Prozess der Internalisierung

Es zeigt sich, dass der Unterschied zwischen den beschriebenen Fällen der Grad der Internalisierung ist. Der Erfolg der Internalisierung hängt zum Großteil davon ab, ob die Bedürfnisse nach Kompetenz, Autonomie und soziale Eingebundenheit bei der Ausübung des betreffenden Verhaltens unterstützt werden (vgl. Deci und Ryan 2000, S. 238). Die Handlungen müssen freiwillig und, wenn notwendig, auch modifiziert ausgeführt werden können (vgl. ebd.).

## 7. Reflektion

Einige ausgewählte Aspekte zu der Untersuchung werden hier reflektiert und mit Ansätzen zu weiterführender Forschung ergänzt.

### Zum Modell der Selbstbestimmung

Das Ergebnis dieser Arbeit stellt eine Art ‚positiven‘ Wirkungskreislauf von der Integration von Achtsamkeit als lebenslangen Entwicklungsprozess dar. Die erhobenen Daten entstammen dabei den Aussagen der Personen, die sich aktiv mit dem Thema Achtsamkeit auseinandergesetzt haben und mehr oder weniger dabeigeblichen sind. Man kann argumentieren, dass der Kreislauf darstellt, was die Achtsamkeitslehre auch beinhaltet. Das Modell sollte deswegen anhand weiterer empirischer Daten überprüft und weiterentwickelt werden.

Geht es um die allgemeine menschliche Entwicklung, wäre es denkbar, Personen zu untersuchen, die sich nicht explizit mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigen haben, aber Aussagen zu ihrer persönlichen Entwicklung (und damit vermutlich zur Selbstbestimmung) in ihrem Leben machen.

Will man eher den Fokus auf den Integrationsprozess von Achtsamkeit legen, wäre es zum Beispiel sinnvoll Personen und ihre Entwicklung in einer Längsschnittstudie zu untersuchen, um den Verlauf der Entwicklung zu dokumentieren und an dem Modell abzugleichen. Es gibt bereits einige Langzeitstudien, wie zum Beispiel die Vorstudie von Shapiro (1992), jedoch ist die Anzahl und die Datenlage diesbezüglich noch nicht ausreichend.

Interessant wäre es auch, mehr Fälle zu untersuchen, in denen die Integration Achtsamkeit nicht stattfand, also zum Beispiel Menschen, die den Kurs abbrachen, nach der Teilnahme keine Achtsamkeitspraxis haben oder sie im Verlauf der Zeit einstellten und die Bedingungen dafür zu analysieren.

### Zur Differenzierung von Achtsamkeit und MBSR

Die Beschäftigung mit Achtsamkeit wurde in dieser Untersuchung weitestgehend gleichgesetzt mit der Teilnahme an dem MBSR-Kurs. Achtsamkeit anhand MBSR zu untersuchen hat den Vorteil, dass es einen von, außen betrachtet, relativ konstant ähnlich Rahmen an Bedingungen gibt. Diese Differenzierung wird auch in einigen Studien bereits näher untersucht. MBSR als Programm funktioniert nicht nur wegen Achtsamkeit, sondern weitere Faktoren haben dabei Einfluss auf die Ergebnisse.

Diese wurden in Teilen auch beleuchtet (siehe Kapitel 4.8 und 5), jedoch nicht wirklich differenziert betrachtet. Zum Beispiel findet in dem Kurs auch Wissensvermittlung zu Themen, wie Umgang mit schwierigen Gefühlen statt. Es wäre also zu untersuchen, welche Wirkungen durch die Achtsamkeitspraxis an sich und welche durch den MBSR-Kursrahmen befördert werden. Beispielsweise könnten die Wirkungen in Abhängigkeit der Bedingungen des MBSR-Kurses näher untersucht werden (z.B. Wissensvermittlung, Beziehung zur leitenden Person, Gruppe usw.) und mit denen von Personen verglichen werden, die in einem ähnlichen Umfang Achtsamkeit praktizieren, jedoch nicht an einem Kurs teilgenommen haben.

### Achtsamkeit und Arbeit

Neben dem Integrationsprozess der Achtsamkeitspraxis sollte auch der Bezug zur beruflichen Tätigkeit hergestellt werden. In Hinblick auf die persönliche Entwicklung und die psychische und physische Gesundheit von Berufstätigen zeigten sich drei Ebenen, auf denen förderliche bzw. hinderliche Bedingungen wirken. Die Ebene der Organisation beinhaltet die Strukturen, die Unternehmenskultur, die Arbeitsbedingungen und viele weitere klassischen Themen der Arbeitspsychologie. Die zweite Ebene ist die private Lebenssituation, die häufig im Zeitkonflikt zur beruflichen Tätigkeit steht und mit weiteren Verpflichtungen verbunden ist. Die dritte Ebene, die hier wahrscheinlich die meiste Aufmerksamkeit bekommen hat, ist der individuelle Umgang mit sich selbst. Die Daten zeigen, dass die Bedingungen im Außen maßgeblich eine Rolle im Leben der Personen spielen, jedoch eine ebenso große (oder sogar größere?) Herausforderung im Umgang mit sich selbst liegt.

### Achtsamkeit ins Unternehmen bringen

Auf der einen Seite kann der Achtsamkeitstrend in der Wirtschaft mit den positiv beschriebenen Wirkungen der Achtsamkeitspraxis einhergehen und somit zur Gesundheit und zum Wohlbefinden der mitarbeitenden Personen beitragen. Aber Bestrebungen von Unternehmen ihre Mitarbeiter in Achtsamkeit zu schulen, können auch kritisch betrachtet werden.

In den Ergebnissen zum Thema Selbstbestimmung (siehe Kapitel 4.5) wurde die Erkenntnis beschrieben, dass man manche Dinge im Außen nicht ändern könne (Beispiel: Zeitkonflikt zwischen Arbeits- und privater Zeit) und deswegen einen anderen, inneren Umgang damit sucht. Vor diesem Hintergrund gibt es die Gefahr, dass Menschen gewisse Arbeitsbedingungen, die objektiv in ihrem möglichen Wirkungsbereich liegen (z.B. durch Verhandlungen mit dem Arbeitgeber), subjektiv aber nicht als solche wahrgenommen und damit hingenommen werden.

---

Das ist der Fall, wenn Achtsamkeit im organisationalen Kontext zu einer manipulierenden Methode gemacht wird, indem eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis nur erfolgt, damit die Mitarbeiter noch mehr und besser arbeiten können. Damit können Arbeitgeber von zu hohen und nicht nachhaltigen Arbeitsbelastungen ablenken und diese mit der Begründung einer erhöhten Effektivität durch Achtsamkeit versuchen zu überdecken (vgl. The Mindfulness Initiative 2016, S. 6).

Des Weiteren zeigt diese Untersuchung, dass sich die positiven Wirkungen von Achtsamkeit nur einstellen, wenn sie mit autonom motiviertem Handeln (Achtsamkeit zu praktizieren) verbunden sind. Im organisationalen Kontext können Achtsamkeitsintervention auch leicht als ein weiterer Leistungsanspruch aufgenommen werden, was zum Erleben von Fremdbestimmtheit führt und damit die Chancen auf eine nachhaltige Integration von Achtsamkeit im Leben der Personen und im Unternehmen mindert. Zudem ist es auch am Unternehmen entsprechende organisationale Strukturen zu schaffen, die die Mitarbeiter dabei unterstützen, physisch und psychisch gesund zu bleiben.

## 8. Fazit

In dieser Arbeit wurde untersucht, wie Menschen Achtsamkeit in ihrem Leben integrieren, welche Motivationen damit verbunden sind und wie sich das auf ihre berufliche Tätigkeit auswirkt. Das entwickelte Modell zur Selbstbestimmung zeigt, wie dieser Integrationsprozess ablaufen kann und welche Faktoren ihn befördert und behindern.

Achtsamkeit und ihre Anwendung besitzt ein großes Potential, um Menschen bei ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen. In einige der untersuchten Fälle wurde das sehr deutlich, aber auch in den Fällen, wo es nicht zu einer vollständigen Integration von Achtsamkeit ins eigene Leben kam, scheinen die Wirkungen insgesamt doch eher hilfreich als schädigend gewesen zu sein. Es kann gefolgert werden, dass sich die Integration von Achtsamkeitspraxis in das eigene Leben positiv auf eine physisch und psychisch gesunde Entwicklung auswirkt.

Es scheint, als ob braucht es die Krise, um Veränderung anzuregen. Ein Unterschied zwischen den Personen, die durch die Achtsamkeitspraxis positive Wirkungen erlebten und denen, die keine (oder wenig) positive Wirkungen beschrieben, liegt darin sich selbst in einer Krise wahrzunehmen. Ist dieses Bewusstsein über das eigene ‚Feststecken‘ vorhanden und wird Achtsamkeitspraxis angewandt, zeigen sich die positiven Wirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Ist dieses Bewusstsein nicht da, kommt auch nicht zu einem gesteigerten Wohlbefinden, selbst, wenn regelmäßig Achtsamkeitspraxis wird.

Im Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit kristallisierte sich im Verständnis heraus, dass Achtsamkeit grundlegender für die Menschen ist, als die Berufstätigkeit "*Achtsamkeit betrifft ja mein ganzes Leben*" (M01, 13). Es gibt Tendenzen, dass Menschen sich Wege suchen, Achtsamkeit in ihr Leben zu bringen und dementsprechend ihr Berufsleben zu gestalten. Es zeigt sich deutlich, dass Menschen nicht nur in Abhängigkeit von Arbeitsbedingungen und Gehalt berufliche Entscheidungen treffen, sondern selbstbestimmt handeln. Einige der befragten Personen entschieden sich dazu, finanzielle Risiken auf sich zu nehmen, um Achtsamkeit weiter in ihrem Leben integrieren zu können. Das zeigt die Bedeutungen, die das Thema für einige Menschen hat.

In Kombination mit den Erkenntnissen der Selbstbestimmungstheorie lassen sich vielseitige Erklärungen für das Verständnis der ablaufenden Prozesse entwickeln, die hier nur angerissen wurden.

Um mit der Achtsamkeitspraxis die gewünschten, positiven Ergebnisse zu erzielen, bedarf es der Befriedigung aller drei psychologischen Grundbedürfnisse Kompetenz, Autonomie und soziale Zugehörigkeit. Es wurde deutlich, dass die erlebte Autonomie beim Erlernen der Achtsamkeitspraxis eine wesentliche Rolle für Erfolg der Achtsamkeitsintervention spielt. Wurde dieses Bedürfnis nicht genährt, kam es nicht oder nur teilweise zur Internalisierung und damit auch nicht zu den gewünschten Ergebnissen. Menschen müssen das Gefühl haben, sich frei entscheiden zu können, wie, wann und in welchen Formen sie Achtsamkeit praktizieren, damit diese auch ihre Wirkung entfalten kann.

Wenn Achtsamkeit nachweislich einen Beitrag zur psychischen und physischen Gesundheit leisten kann und autonom motiviertes Verhalten ebenso psychisches und physisches Wohlbefinden fördert, dann stellt sich doch die Frage:

Wie kann Achtsamkeitspraxis für Menschen zu autonom motiviertem Verhalten werden, um sie auf ihrem Entwicklungsweg zu unterstützen und zu ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden beizutragen?

Für die Gestaltung von Achtsamkeitsinterventionen, aber auch für die Anwendungen in organisationalem Kontext bedeutet das, einen guten, unterstützenden Rahmen für autonom motiviertes Handeln zu schaffen und auf die eigenständige Entwicklung von Menschen zu vertrauen. Dazu soll diese Arbeit anregen.

## Literaturverzeichnis

- Alheit, Peter (o.J.): Grounded Theory. Ein alternativer methodologischer Rahmen für qualitative Forschungsprozesse. Göttingen.
- American Mindfulness Research Association (2017): AMRA Database. Mindfulness journal publications by year, 1980-2016. Online verfügbar unter <https://goamra.org/resources/>, zuletzt aktualisiert am 2017, zuletzt geprüft am 20.06.2017.
- Baer, Ruth A. (2003): Mindfulness Training as a Clinical Intervention. A Conceptual and Empirical Review. In: *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2), S. 125–143. DOI: 10.1093/clipsy.bpg015.
- Ballreich, Rudi (2017): Mindfulness im Alltag und in Organisationen – Unterschiedliche Perspektiven auf ein aktuelles Thema. In: *Konfliktdynamik* 06 (02), S. 114–126. DOI: 10.21706/kd-6-2-114.
- Baumeister, R. F.; Leary, M. R. (1995): The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. In: *Psychological bulletin* 117 (3), S. 497–529.
- Bishop, Scott R.; Lau, Mark; Shapiro, Shauna; Carlson, Linda; Anderson, Nicole D.; Carmody, James et al. (2004): Mindfulness. A Proposed Operational Definition. In: *Clinical Psychology: Science and Practice* 11 (3), S. 230–241. DOI: 10.1093/clipsy.bph077.
- Bohnsack, Ralf (2007): Rekonstruktive Sozialforschung. Einführung in qualitative Methoden. 6., durchges. und aktualisierte Aufl. Opladen: Budrich (UTB Erziehungswissenschaft, Sozialwissenschaft, 8242). Online verfügbar unter <http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-8252-8242-4>.
- Breuer, Franz (2010): Reflexive Grounded Theory. Eine Einführung für die Forschungspraxis. 2. Auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH Wiesbaden. Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-531-92580-6>.
- Brown, Kirk Warren; Ryan, Richard M. (2003): The benefits of being present. Mindfulness and its role in psychological well-being. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (4), S. 822–848. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Bruin, Esther I. de; Formsma, Anne R.; Frijstein, Gerard; Bogels, Susan M. (2017): Mindful2Work: Effects of Combined Physical Exercise, Yoga, and Mindfulness Meditations for Stress Relieve in Employees. A Proof of Concept Study. In: *Mindfulness* 8 (1), S. 204–217. DOI: 10.1007/s12671-016-0593-x.
- Chiesa, Alberto; Serretti, Alessandro (2009): Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. In: *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)* 15 (5), S. 593–600. DOI: 10.1089/acm.2008.0495.
- Colzato, Lorenza S.; Ozturk, Ayca; Hommel, Bernhard (2012): Meditate to create: the impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. In: *Frontiers in psychology* 3, S. 116. DOI: 10.3389/fpsyg.2012.00116.
- Deci, E. L.; Ryan, R. M. (1987): The support of autonomy and the control of behavior. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 53 (6), S. 1024–1037.

- Deci, Edward L.; Ryan, Richard M. (2000): The „What“ and „Why“ of Goal Pursuits. Human Needs and the Self-Determination of Behavior. In: *Psychological Inquiry* 11 (4), S. 227–268.
- Deci, Edward L.; Ryan, Richard M. (2008): Self-determination theory. A macrotheory of human motivation, development, and health. In: *Canadian Psychology/Psychologie canadienne* 49 (3), S. 182–185. DOI: 10.1037/a0012801.
- Deci, Edward L.; Vansteenkiste, Maarten (2004): Self-determination theory and basic need satisfaction. Understanding human development in positive psychology. In: *Ricerche di psicologia* 27 (1), S. 23–40, zuletzt geprüft am 20.06.2017.
- Depraz, Natalie; Varela, Francisco J.; Vermersch, Pierre (2000): The gesture of awareness. An account of its structural dynamics. In: *Investigating phenomenal consciousness*, S. 121–136.
- Dorsch, Friedrich; Wirtz, Markus Antonius; Strohmer, Janina (Hg.) (2017): Dorsch-Lexikon der Psychologie. Bern: Huber. Online verfügbar unter <https://portal.hogrefe.com/dorsch>, zuletzt geprüft am 25.06.2017.
- Frey, Dieter (Hg.) (2016): Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage -- Basiswissen aus Psychologie und Philosophie; mit 35 Abbildungen und 10 Tabellen. Berlin: Springer. Online verfügbar unter <http://lib.mylibrary.com/detail.asp?id=877239>.
- Germer, Christopher K.; Siegel, Ronald D.; Fulton, Paul R. (2013): Mindfulness and psychotherapy. Second edition. New York: Guilford Press.
- Geuter, Ulfried (2016): Aufmerksam für die Gegenwart. Die neue Achtsamkeitswelle in der Psychotherapie. SWR 2016. <https://www.swr.de/-/id=17120444/property=download/nid=660374/8vmjyq/swr2-wissen-20160515.pdf>.
- Glaser, Barney G.; Strauss, Anselm L. (1967): The discovery of grounded theory. Strategies for qualitative research. New York, NY: Aldine (Observations).
- Glaser, Barney G.; Strauss, Anselm L. (1998): Grounded theory. Strategien qualitativer Forschung. Bern: Huber (Hans Huber Programmbereich Pflege).
- Grabowski, Ute (2007): Berufliche Bildung und Persönlichkeitsentwicklung. 1. Aufl. s.l.: DUV Deutscher Universitäts-Verlag. Online verfügbar unter <http://gbv.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=748791>.
- Hacker, Winfried; Sachse, Pierre (2014): Allgemeine Arbeitspsychologie. Psychische Regulation von Tätigkeiten. 3. Aufl. Göttingen: Hogrefe. Online verfügbar unter <http://elibrary.hogrefe.de/9783840925405/U1>.
- Hayes, Steven C.; Strosahl, Kirk D.; Wilson, Kelly G. (2004): Acceptance and commitment therapy. An experimental approach to behavior change. New York: Guilford Press.
- Heidenreich, T.; Michalak, J. (2015): Achtsamkeitsübungen. In: Michael Linden und Martin Hautzinger (Hg.): Verhaltenstherapiemanual. 8., vollständig überarbeitete Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer (Psychotherapie), S. 49–53.

- Heidenreich, Thomas; Junghanns-Royack, Katrin; Michalak, Johannes (2011): Achtsamkeitsbasierte Therapieansätze: 310 Michalak. Stand der empirischen Forschung. In: Ulrike Anderssen-Reuster, Martin Bohus, Luise Reddemann und Nils Altner (Hg.): Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik. Haltung und Methode. 2., neu bearb. und erw. Aufl. Stuttgart: Schattauer.
- Hempel, Susanne; Taylor, Stephanie L.; Marshall, Nell J.; Miake-Lye, Isomi M.; Beroes, Jessica M., Shanman, Roberta; Solloway, Michele R.; Shekelle, Paul G. (2014): Evidence Map of Mindfulness. Evidence-based Synthesis Program. Department of Veterans Affairs (US). Washington (DC). Online verfügbar unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0071639/>, zuletzt geprüft am 29.06.2017.
- Hölzel, Britta K.; Lazar, Sara W.; Gard, Tim; Schuman-Olivier, Zev; Vago, David R.; Ott, Ulrich (2011): How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. In: *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science* 6 (6), S. 537–559. DOI: 10.1177/1745691611419671.
- Hougaard, Rasmus; Carter, Jacqueline; Coutts, Gillian (2016): One Second Ahead. Enhance Your Performance at Work with Mindfulness: Palgrave Macmillan.
- Hülst, Dirk (2010): Grounded Theory. Hg. v. Online Fallarchiv. Uni Kassel. Online verfügbar unter [http://www.fallarchiv.uni-kassel.de/pdf/huelst\\_grounded\\_theory.pdf](http://www.fallarchiv.uni-kassel.de/pdf/huelst_grounded_theory.pdf), zuletzt geprüft am 20.03.2016.
- Jain, Shamini; Shapiro, Shauna L.; Swanick, Summer; Roesch, Scott C.; Mills, Paul J.; Bell, Iris; Schwartz, Gary E. R. (2007): A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. In: *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine* 33 (1), S. 11–21. DOI: 10.1207/s15324796abm3301\_2.
- Jha, Amishi P.; Morrison, Alexandra B.; Parker, Suzanne C.; Stanley, Elizabeth A. (2017): Practice Is Protective. Mindfulness Training Promotes Cognitive Resilience in High-Stress Cohorts. In: *Mindfulness* 8 (1), S. 46–58. DOI: 10.1007/s12671-015-0465-9.
- Kabat-Zinn, Jon (1982): An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. Theoretical considerations and preliminary results. In: *General Hospital Psychiatry* 4 (1), S. 33–47. DOI: 10.1016/0163-8343(82)90026-3.
- Kabat-Zinn, Jon (1990): Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta trade pbk. reissue. New York, N.Y.: Delta Trade Paperbacks.
- Kabat-Zinn, Jon (2003): Mindfulness-Based Interventions in Context. Past, Present, and Future. In: *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2), S. 144–156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016.
- Kabat-Zinn, Jon (2011): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Vollst. Taschenbuchausg. München: Knauer-Taschenbuch (Knauer Mens sana, 87538).
- Kabat-Zinn, Jon (2015): Mindfulness. In: *Mindfulness* 6 (6), S. 1481–1483. DOI: 10.1007/s12671-015-0456-x.

- Kabat-Zinn, Jon; Santorelli, Saki; Meibert, Petra; Wild-Regel, Angelika (2006): Die heilende Kraft der Achtsamkeit. In: *PiD - Psychotherapie im Dialog* 7 (3), S. 318–321. DOI: 10.1055/s-2006-940048.
- Löhmer, Cornelia; Standhardt, Rüdiger (2013): Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit ; Buch und Hör-CD. 3. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta (Klett-Cotta Fachbuch). Online verfügbar unter <http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-608-94729-8>.
- Michalak, Johannes; Heidenreich, Thomas; Williams, J. Mark G. (2012): Achtsamkeit. Göttingen: Hogrefe (Fortschritte der Psychotherapie, 48). Online verfügbar unter <http://www.socialnet.de/rezensionen/isbn.php?isbn=978-3-8017-2236-4>.
- Mrazek, Michael D.; Franklin, Michael S.; Phillips, Dawa Tarchin; Baird, Benjamin; Schooler, Jonathan W. (2013): Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. In: *Psychological science* 24 (5), S. 776–781. DOI: 10.1177/0956797612459659.
- Müsseler, Jochen (Hg.) (2016): Allgemeine Psychologie. Springer-Verlag GmbH. 2., neu bearbeitete Auflage, Nachdruck als limitierte, einfarbige Sonderausgabe. Berlin, Heidelberg: Springer. Online verfügbar unter <http://www.springer.com/>.
- Nerdinger, Friedemann W.; Blickle, Gerhard; Schaper, Niclas (Hg.) (2011): Arbeits- und Organisationspsychologie. 2., überarbeitete Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag Berlin Heidelberg (Springer-Lehrbuch). Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-642-16972-4>.
- Nyanatiloka (1999): Buddhistisches Wörterbuch. Kurzgefasstes Handbuch der buddhistischen Lehren und Begriffe in alphabetischer Anordnung. 5. Aufl. Stambach: Beyerlein & Steinschulte.
- Ott, Ulrich (2010): Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. Orig.-Ausg. München: Barth.
- Przyborski, Aglaja; Wohlrab-Sahr, Monika (2014): Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch. 4., erw. Aufl. München: Oldenbourg. Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1524/9783486719550>.
- Reb, Jochen; Narayanan, Jayanth; Chaturvedi, Sankalp (2014): Leading Mindfully. Two Studies on the Influence of Supervisor Trait Mindfulness on Employee Well-Being and Performance. In: *Mindfulness* 5 (1), S. 36–45. DOI: 10.1007/s12671-012-0144-z.
- Ryan, Richard M.; Deci, Edward L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. In: *American Psychologist* 55 (1), S. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Seligman, Martin E. P.; Csikszentmihalyi, Mihaly (2000): Positive psychology. An introduction. In: *American Psychologist* 55 (1), S. 5–14. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.5.
- Shapiro, Deane H. (1992): A preliminary study of long-term meditators. Goals, effects, religious orientation, cognitions. In: *Journal of Transpersonal Psychology* 24 (1), S. 23–39.
- Shapiro, Shauna L.; Carlson, Linda E.; Astin, John A.; Freedman, Benedict (2006): Mechanisms of mindfulness. In: *Journal of clinical psychology* 62 (3), S. 373–386. DOI: 10.1002/jclp.20237.

- Strauss, Anselm L. (1994): Grundlagen qualitativer Sozialforschung. Datenanalyse und Theoriebildung in der empirischen soziologischen Forschung. München: Fink (Uni-Taschenbücher, 1776).
- Strübing, Jörg (2014): Grounded Theory. Zur sozialtheoretischen und epistemologischen Fundierung eines pragmatistischen Forschungsstils. 3., überarb. u. erw. Aufl. Wiesbaden: Springer VS (Qualitative Sozialforschung). Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-531-19897-2>.
- Tan, Chade-Meng (2015): Search inside yourself. Optimierte dein Leben durch Achtsamkeit. Unter Mitarbeit von Andrea Panster. Vollständige Taschenbuchausgabe, 2. Auflage. München: Goldmann (Goldmann, 22113).
- Tang, Yi-Yuan; Hölzel, Britta K.; Posner, Michael I. (2015): The neuroscience of mindfulness meditation. In: *Nature reviews. Neuroscience* 16 (4), S. 213–225. DOI: 10.1038/nrn3916.
- Teasdale, J. D.; Segal, Z. V.; Williams, J. M.; Ridgeway, V. A.; Soulsby, J. M.; Lau, M. A. (2000): Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. In: *Journal of consulting and clinical psychology* 68 (4), S. 615–623.
- The Mind & Life Institute (2017): Dialogues with the Dalai Lama. Past Dialogues. Online verfügbar unter <https://www.mindandlife.org/dalai-lama-dialogues/>, zuletzt aktualisiert am 2017, zuletzt geprüft am 25.06.2017.
- The Mindfulness Initiative (Hg.) (2016): Building the Case for Mindfulness in the Workplace. London. Online verfügbar unter [www.themindfulnessinitiative.org.uk](http://www.themindfulnessinitiative.org.uk).
- Vago, David R.; Silbersweig, David A. (2012): Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. In: *Frontiers in human neuroscience* 6, S. 296. DOI: 10.3389/fnhum.2012.00296.
- Vansteenkiste, Maarten; Niemiec, Christopher P.; Soenens, Bart (2010): The development of the five mini-theories of self-determination theory. An historical overview, emerging trends, and future directions. In: Stuart A. Karabenick und Timothy C. Urdan (Hg.): The decade ahead. Theoretical perspectives on motivation and achievement, 16A (Advances in motivation and achievement, v. 16A), S. 105–166. Online verfügbar unter <http://hdl.handle.net/1854/LU-1993190>.
- Vansteenkiste, Maarten; Ryan, Richard M. (2013): On psychological growth and vulnerability. Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. In: *Journal of Psychotherapy Integration* 23 (3), S. 263–280. DOI: 10.1037/a0032359.
- Wenninger, Gerd (Hg.) (2000): Lexikon der Psychologie. Spektrum Akademischer Verlag. Online verfügbar unter <http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie>, zuletzt geprüft am 15.06.2017.