

Psychotherapeut 2022 · 67:381–387
<https://doi.org/10.1007/s00278-022-00584-z>
 Angenommen: 8. März 2022
 Online publiziert: 9. April 2022
 © Der/die Autor(en) 2022



Beschleunigung, Resonanz und Achtsamkeit

Johannes Michalak¹ · Emily Nething² · Thomas Heidenreich²

¹ Department für Psychologie und Psychotherapie, Universität Witten/Herdecke, Witten, Deutschland

² Fakultät Soziale Arbeit, Bildung und Pflege, Hochschule Esslingen, Esslingen, Deutschland

Zusammenfassung

Hintergrund: Gemäß der Zeitdiagnose des Soziologen Hartmut Rosa ist die Zeitstruktur moderner Gesellschaften durch Beschleunigung und Entfremdung charakterisiert. Für Rosa besteht ein Gegenentwurf hierzu im Aufbau resonanter Weltbeziehungen. Aus Sicht der Autoren lassen sich interessante Bezüge zwischen Resonanz und Achtsamkeit herstellen. Rosa jedoch hat die „Nutzung“ von Achtsamkeit in modernen westlichen Gesellschaften einer Kritik unterzogen.

Ziel der Arbeit: Darstellung von Rosas Konzepten „Beschleunigung“ und „Resonanz“ und Diskussion seiner wichtigsten Kritikpunkte an Achtsamkeit.

Material und Methode: Es werden die zentralen Ideen von Rosas Büchern zu Beschleunigung und Resonanz vorgestellt. Darüber hinaus werden einige der von Rosa in einem Vortrag genannten Kritikpunkte an Achtsamkeit diskutiert.

Ergebnisse und Diskussion: Das von Rosa dargestellte Resonanzkonzept erscheint auch an eine klinisch-psychologische und psychotherapeutische Perspektive anschlussfähig. Rosas Kritik an Achtsamkeit scheint v. a. bezüglich der „Nutzung“ von Achtsamkeit in modernen westlichen Gesellschaften zuzutreffen. Bezüglich anderer Aspekte dürfte seine Kritik jedoch teilweise auf einem verkürzten Verständnis von Achtsamkeit oder unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen des Resonanzkonzepts und Achtsamkeit beruhen.

Schlüsselwörter

Moderne · Zeit · Weltbeziehung · Selbstwirksamkeit · Klinische Psychologie

Die Zeitstruktur moderner Gesellschaften ist gemäß Rosa durch Beschleunigung und Entfremdung charakterisiert. Die Lösung bestehe im Aufbau resonanter Weltbeziehungen. Zwischen Resonanz und Achtsamkeit finden sich interessante Bezüge. Rosa jedoch hat das Thema Achtsamkeit in modernen westlichen Gesellschaften pointiert kritisiert. Eine Auseinandersetzung mit Rosas Konzepten von Beschleunigung und Resonanz ist deshalb sehr bereichernd, weil sie Erkenntnisse zu klinischen Phänomenen wie z. B. Burn-out, Depression und Narzissmus fördern sowie im Rahmen empirischer Forschung und Anwendung genutzt werden kann. Und nicht zuletzt können Rosas Konzepte einen Bezugsrahmen für ein tieferes Verständnis von Achtsamkeitspraxis darstellen.

Vorbemerkungen

Im Rahmen der Jahrestagung eines großen deutschen Begabtenförderungswerks hörte J.M. 2016 einen Vortrag des deutschen Soziologen Hartmut Rosa zum Thema Resonanz und war begeistert. Die Analyse der Beschleunigungsdynamik moderner westlicher Gesellschaften erschien ihm neu und überzeugend. Vor allem Rosas „Gegenentwurf“ zur Beschleunigungsdynamik, die Skizzierung der Entwicklung resonanter Weltbeziehungen, sprach ihn sehr an, besonders, weil er viele Parallelen zu seinem Forschungsfeld „Achtsamkeit“ sah. Der daran anschließende Austausch mit T.H. (und später mit E.N.) vertiefte den Eindruck, dass in Rosas soziologischer Analyse gesellschaftlicher und individueller Dynamiken auch eine relevante Perspektive für die klinische Psychologie



QR-Code scannen & Beitrag online lesen

und Psychotherapie, insbesondere für ein Verständnis achtsamkeitsbasierter Ansätze, liegt.

Umso überraschter waren J.M. und T.H., als sie 2017 auf einen Vortrag von Rosa stießen, den er am 27.10.2016 am Numata Zentrum für Buddhismuskunde der Universität Hamburg gehalten hatte und in dem er sich pointiert kritisch mit dem Thema Achtsamkeit auseinandergesetzt hatte (Rosa 2016b). Der vorliegende Beitrag soll genutzt werden, um zentrale Elemente von Rosas Theorie zu Beschleunigung und Resonanz für ein psychotherapeutisches Publikum in übersichtlicher Form darzustellen und sich mit der von Rosa geäußerten Kritik an Achtsamkeit auseinanderzusetzen.

Beschleunigung als Phänomen der Moderne

Das Versprechen der Industrialisierung besteht darin, durch technische Innovationen mehr „frei“ werdende Zeit zu erhalten. Aus der zeitlichen Distanz lässt sich feststellen, dass das Gegenteil davon eingetreten ist. Um es mit den Worten Rosas auszudrücken: „Wir haben keine Zeit, obwohl wir sie im Überfluss gewinnen“ (Rosa 2005, S. 9). Den Grund für diese Dynamik sieht Rosa (2005) darin, dass moderne Gesellschaften dadurch gekennzeichnet sind, dass sie sich nur dynamisch zu stabilisieren vermögen, d. h., dass sie fortwährend auf Wachstum, Beschleunigung und Innovationsverdichtung angewiesen sind, um ihre Struktur bzw. den Status quo zu erhalten.

In seinem Buch *Beschleunigung: Die Veränderung der Zeitstruktur in der Moderne* (Rosa 2005) identifiziert er solche Beschleunigungsdynamiken in unterschiedlichen Gesellschaftsbereichen. Am evidentesten scheint diese Dynamik im Bereich der Wirtschaft zu sein. Die Wirtschaft moderner westlicher Gesellschaften muss jedes Jahr Wachstumsraten produzieren, um das Wirtschaftssystem als Ganzes aufrecht zu erhalten. Nullwachstum bedeutet unmittelbar eine Bedrohung des Wirtschaftssystems, da Arbeitslosenzahlen steigen und die sozialen Sicherungssysteme unter Druck geraten. Um den Wachstumsmotor im Bereich der Wirtschaft in Gang zu halten, bedarf es dann auch permanenter

technischer Innovationen. Aber auch in vielen anderen Gesellschaftsfeldern identifiziert Rosa Beschleunigungsdynamiken. Diese gelten beispielsweise ebenso im Wissenschaftssystem: Noch vor einigen Jahrhunderten wurden die Universitäten als Vermittlerinnen von wertvollen Wissensbeständen, die durch die Vorfahren ererbt waren, gesehen. Wissen war also ein Schatz, der gepflegt und tradiert werden musste, und die Hauptaufgabe von Universitäten war es, dieses Wissen möglichst unbeschadet weiterzugeben – man war v. a. den Autoritäten und Traditionen verpflichtet. An modernen Universitäten hat sich ein tiefgreifender Wandel vollzogen. Hier haben v. a. die Fächer Prestige, in denen Wissen möglichst schnell veraltet sowie möglichst schnell neue und innovative Wissensbestände generiert werden. An dieser Stelle kommt ein wichtiger Begriff Rosas zum Tragen: der Begriff der *Reichweitenvergrößerung* als zentrale Zielgröße moderner Gesellschaften. In unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen geht es nach Rosa darum, die Möglichkeiten des Zugriffs auf die „Welt“ zu erweitern. Im Bereich der Wissenschaft beispielsweise realisiert sich der Zugriff dadurch, immer tiefer ins All blicken oder in die Welt subatomarer Partikel eindringen zu können. Das zentrale Bestreben der Moderne nach Rosa ist demnach die Optimierung des Zugriffs auf die Welt.

Rosa geht davon aus, dass diese Dynamisierungserfahrung in unterschiedlichen Bereichen moderner Gesellschaften im Horizont von Fortschrittshoffnungen interpretiert werden sollte. Eine grundlegende Überzeugung moderner Gesellschaften war und ist, dass ökonomisches Wachstum, technologische Innovationen und soziale Beschleunigung als Mittel zur Steigerung von Autonomie und Authentizitätschancen dienen können. Die Moderne ist angetreten, um sich von autoritären und traditionellen Vorgaben einerseits sowie von Knappheiten und natürlichen Limitationen andererseits zu befreien, mit dem Ziel, Menschen eine selbstbestimmte Lebensführung möglich zu machen. Die Steigerungslogik verspricht, dass wir uns selbst aussuchen können, wann wir Erdbeeren essen, ob es im Zimmer warm oder kalt ist, und ob wir Skifahren wollen, wie wir unsere Beziehungen gestalten, oder ob wir

ein Mann oder eine Frau oder weder noch sein möchten.

Allerdings hat diese Steigerungslogik nach Rosa spätestens seit Ende des 20. Jh. an Strahlkraft verloren. Die heutige Generation glaubt nicht mehr daran, dass es ihren Kindern einmal besser gehen wird, oder dass diese mehr Entfaltungsmöglichkeiten haben werden als sie selbst. Vielmehr geht es derzeit darum, dass der Status quo gehalten werden kann. Doch um den Wohlstand einigermaßen halten zu können, sind ein höherer Einsatz an Kraft und eine immer stärkere Dynamisierung notwendig. Diese Dynamik birgt nach Rosa die Gefahr der Überforderung von Psyche und Körper. Der stetige Druck, wachsen, beschleunigen und innovieren zu müssen, nur um stehen bleiben zu können, nicht in die Krise zu rutschen, führt nach Rosa in eine existenzielle Unmöglichkeit und auf individueller Ebene beispielsweise zum Eindruck des Ausgebranntseins. Subjektiv geht diese Wahrnehmung eines sich stetig erhöhenden Lebenstempos nach Rosa mit einer entgegengesetzten Empfindung einher: der einer erstarrten, entfremdeten Beziehung zur Welt. Je mehr Welt durch Reichweitenvergrößerung verfügbar gemacht wird, desto mehr *verstummt* Welt – eine deutliche Entfremdungserfahrung.

Resonanz und ihre Bedeutung für den Umgang mit Beschleunigung

Betrachtet man Rosas „Beschleunigung“ (2005) als Problemdiagnose, so ist „Resonanz“ (Rosa 2016a) ihr Lösungsversuch – und gleichzeitig ein Vorschlag für ein gelingendes Leben. Für ihn ist nicht Entschleunigung die Lösung, sondern eine veränderte Weltbeziehung, die durch Resonanz gekennzeichnet ist. Zentral ist die Idee, dass die Qualität menschlichen Lebens nicht einfach durch die Zahl von Optionen und Ressourcen gemessen werden kann, sondern durch die Qualität der Weltbeziehung, die für das Leben prägend ist. Das titelgebende Konzept der „Resonanz“ definiert er wie folgt:

Resonanz ist eine durch [Affizierung] und [Emotion], intrinsisches Interesse und Selbstwirksamkeitserwartung gebildete Form der Weltbeziehung, in der sich Subjekt und Welt gegen-

seitig berühren und zugleich transformieren. (Rosa 2016a, S. 298)

Erläuternd fügt er hinzu:

Das Leben gelingt, ..., nicht per se dann, wenn wir reich an Ressourcen und Optionen sind, sondern, so banal, ja tautologisch dies zunächst klingen mag: wenn wir es lieben. Wenn wir geradezu eine libidinöse Bindung an es haben. Es, das sind dabei die Menschen, die Räume, die Aufgaben, die Ideen, die Dinge und Werkzeuge, die uns begegnen und mit denen wir es zu tun haben. (Rosa 2016a, S. 24)

Nach Rosa sind resonante Weltbeziehungen durch folgende Aspekte gekennzeichnet:

1. **Es entsteht ein „vibrierender Draht“ zwischen uns und der Welt (innere Verbundenheit).** Menschen suchen Gelegenheiten, um solche Erfahrungen der resonanten Weltbeziehung zu machen. Sie gehen in Konzerte, machen Wanderungen, treffen Menschen, lesen Bücher, um diese libidinöse Bindung zur Welt aufzubauen.
2. **Sich selbst als berührbar erfahren.** Resonanzerfahrungen sind dadurch gekennzeichnet, dass Menschen etwas berührt und „ihren Panzer“ durchschlägt. Es geht also nicht unbedingt um ein Höchstmaß an Selbstbestimmung, sondern um etwas, was mich überwältigt und auf das ich antworte.
3. **Selbstwirksamkeit** (aber keine instrumentelle Beziehung zur Welt). Resonanzerfahrungen stellen sich nur ein, wenn wir uns in den unterschiedlichen Bereichen als selbstwirksam erleben: Ich erreiche etwas bei anderen Menschen, in meiner Arbeit oder in anderen Bereichen. Ein Beispiel: Ein Meeting, in das ich mit einer festen Agenda hineingehe und in dem ich alle meine Ziele umsetzen kann, ist nicht unbedingt eine Resonanzerfahrung. Ein Meeting, in das ich meine Vorstellung einbringen kann, die meine Kolleginnen und Kollegen dann aufgreifen, bei dem sich dann aber auch Diskussion und Vorschläge ergeben, die etwas in mir auslösen, mit dem ich nicht gerechnet habe und das nicht „programmierbar“ war, stellt viel eher ein Beispiel für eine Resonanzerfahrung dar.

4. **Resonanzerfahrung sind unverfügbar.** Damit beinhalten Resonanzerfahrungen immer auch eine durch Unberechenbarkeit gekennzeichnete Beziehung zu einer nichtverfügbaren Welt. Zu Resonanzerfahrungen kann es v. a. dann kommen, wenn wir uns auf Fremdes, Irritierendes einlassen, auf all das, was sich nicht im Bereich unserer kontrollierenden Reichweite befindet.
5. **Resonanzerfahrungen transformieren.** Nach einer Resonanzerfahrung bin ich, zumindest ein Stück weit, jemand anders als vor dieser Erfahrung.

Aus dem Kriterium der „Unverfügbarkeit“ lässt sich ableiten, dass Resonanzerfahrungen nicht planbar sind. Allerdings können laut Rosa (2016a) „Resonanzachsen“ etabliert werden, die das Erfahren von Resonanz wahrscheinlicher machen. Dies können z. B. zwischenmenschliche Beziehungen oder Freizeitaktivitäten sein. Resonanzachsen entstehen typischerweise nicht im luftleeren Raum, sondern in kulturell etablierten Resonanzräumen. Rosa geht davon aus, dass sich verschiedene Gesellschaftsformen unterschiedlich förderlich auf die Entwicklung von Resonanz(-achsen) auswirken: Rosa (2016a) betrachtet das antike Griechenland als besonders resonanzförderlich, denn die dort gelebte Weltbetrachtung vereine eine grundsätzlich weltbejahende Haltung mit einem passiven Verhältnis zu ihr. Die Weltbeziehung (post-)moderner kapitalistischer Gesellschaften hingegen steht dieser diametral gegenüber, sie wird bestimmt als weltverneinend-aktiv. Eine weltverneinend-aktive Grundhaltung, argumentiert Rosa (2016a), hindere das Entstehen von Resonanzerfahrungen und führe stattdessen vermehrt zu stummen Weltbeziehungen.

Nicht nur aus makrosoziologischer, sondern auch aus (klinisch-)psychologischer Perspektive erscheint besonders interessant, dass das *Vorhandensein* bestimmter Ressourcen per se nicht ausreicht, um ein erfülltes Leben zu führen. Es kommt vielmehr auf das *Verhältnis* zu diesen Ressourcen an; es muss eine über reine Aneignung hinausgehende Anverwandlung stattfinden. Beispielsweise erlebt ein Mensch seine Depression dann besonders ausgeprägt, wenn sie bzw. er

sich in einer ressourcenreichen Situation befindet (z. B. durch einen schönen Frühlingwald geht, auf einer Party ist), aber keinen inneren Kontakt/vibrierenden Draht z. B. zur Natur oder zu anderen Menschen aufbauen kann. Aus praktisch-psychotherapeutischer Sicht ergibt sich die Frage: Wie kann eine Person, die sich in einem „unberührbaren“, entfremdeten bzw. nichtresonanten Zustand befindet, wieder einen „Draht“ zu ihrer Umwelt, zu ihren Ressourcen, finden? Es kann also nicht damit getan sein, Ressourcen lediglich aufzubauen, sondern es muss eine *Beziehung zu ihnen* aufgebaut werden.

Achtsamkeit in der klinischen Psychologie und Psychotherapie

Der folgende Abschnitt ist bewusst sehr knapp gehalten und soll lediglich die Grundlage für die anschließende Diskussion von Rosas Kritikpunkten liefern (für eine ausführlichere Einführung ins Thema: Michalak et al. 2022). Achtsamkeit wird als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung verstanden, wobei die Aufmerksamkeit bewusst und nichtwertend auf die sich im Hier-und-Jetzt entfaltenden Erfahrungen gerichtet wird (Kabat-Zinn 1990). Ursprünglich entstammt Achtsamkeit dem Kontext östlicher Meditationswege. Der Einsatz des Achtsamkeitsprinzips im Bereich der Medizin und Psychotherapie geht maßgeblich auf Kabat-Zinn (1990) zurück: Dieser entwickelte 1979 mit der „Mindfulness-based Stress Reduction“ (MBSR; dt.: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) das erste auf Achtsamkeit basierende Gesundheitsförderungsprogramm. Ein achtsamer Geisteszustand wird als Gegensatz zum sog. Autopilotenmodus verstanden, bei dem der gegenwärtige Augenblick nur halb bewusst erlebt wird und automatisierte Gedanken- und Handlungsmuster dominieren. Im Gegensatz dazu, mit seinen Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft zu sein oder sich von kognitiven Bewertungsprozessen wegtragen zu lassen, geht es beim Üben von Achtsamkeit darum, in bewussten Kontakt mit dem Hier-und-Jetzt zu treten. Achtsamkeit wird durch formelle und informelle Achtsamkeitsübungen eingeübt, wobei informelle Achtsamkeitsübungen sich auf

die Praxis der Achtsamkeit während alltäglicher Tätigkeiten (z. B. Duschen oder Treppensteigen) beziehen. Bei formellen Übungen wie dem Body Scan oder der Sitzmeditation wird Achtsamkeit in – dem Alltag enthobenen – festgelegten Formen eingeübt.

Seit der Entwicklung des MBSR-Programms in den 1970er-Jahren wurde eine Vielzahl von weiteren achtsamkeitsbasierten oder -informierten (vertiefend zur Unterscheidung der beiden Begriffe: Germer 2013; Michalak et al. 2022) psychotherapeutischen Ansätzen eingeführt, so z. B. die Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT; Segal et al. 2013), die Mindfulness-based Relapse Prevention (MBRP; Bowen et al. 2011), die Dialectical Behavioral Therapy (DBT; Linehan 1993) oder die Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes et al. 1999). Aktuelle Metaanalysen belegen eine gute Wirksamkeit achtsamkeitsbasierter Verfahren über einen breiten Bereich von Populationen, Problemen und Outcome-Maßen hinweg (Goldberg et al. 2022).

Diskussion von Rosas Position zu Achtsamkeit

Den Autoren erscheint Achtsamkeit als eine Möglichkeit, eine nichtentfremdete und resonante Weltbeziehung zu fördern, da sie einen lebendigen und durch das *Erleben* des gegenwärtigen Augenblicks gekennzeichneten Seinsmodus („being mode“ im Gegensatz zum „doing mode“, Segal et al. 2013) einübt. Wie bereits einleitend erwähnt, hat allerdings Rosa (2016b) in seinem Vortrag am 27.10.2016 an der Universität Hamburg einige kritische Fragen im Zusammenhang mit Achtsamkeit aufgeworfen, besonders in Bezug auf die „Nutzung“ von Achtsamkeit in modernen westlichen Gesellschaften. Einzelne dieser Punkte, die die Autoren für besonders relevant halten, werden im Folgenden jeweils vorgestellt und die Position der Autoren in Bezug auf diese Kritikpunkte skizziert.

Achtsamkeit wird (heutzutage) häufig als Steigerungstechnik eingesetzt.

Rosa kritisiert, dass Achtsamkeit in modernen westlichen Gesellschaften häufig (z. B. auf Internetseiten von Anbietern von Achtsamkeitskursen oder -coachings) als

Technik präsentiert wird, um fitter, schneller, gesünder und leistungsfähiger im Beruf zu sein. Damit würde Achtsamkeit als Steigerungstechnik eingesetzt und der Logik der Reichweitenvergrößerung unterworfen. Er relativiert seine Aussage dahingehend, dass diese Kritik nicht unbedingt bezüglich der ursprünglichen Einbettung von Achtsamkeit im buddhistischen Weg gilt. Die Autoren stimmen Rosa zu, dass es heutzutage eine große Herausforderung für die Achtsamkeitsszene darstellt, sich nicht gemäß dieser Logik funktionalisieren zu lassen. In der Achtsamkeitsszene wurde in diesem Zusammenhang der Begriff „McMindfulness“ geprägt (Purser 2019), der die zu beobachtende Kommerzialisierung von Achtsamkeit u. a. im Wirtschaftsbereich kritisiert. Es wird angenommen, dass Achtsamkeit, wenn aus dem ursprünglichen buddhistischen Kontext gelöst, keinen Bezug zu ethischen Aspekten mehr hat und demnach leicht missbraucht werden kann. Purser (2019) beschreibt insbesondere die Gefahr, dass eine derart banalisierte Achtsamkeit dazu beitragen kann, dass Menschen schwierige Arbeitsbedingungen besser ertragen können und so in einem neoliberalen Staat besser funktionieren. Ähnlich kritisch wird im Bereich Psychotherapie diskutiert, dass eine allzu pragmatische Haltung (weniger systematische Übung, wenige Kenntnisse des Achtsamkeitsprinzips bei den Therapeut:innen; Monteiro et al. 2015) zu einer Verflachung führt.

Neben dem Hinweis auf dieses Verkürzungspotenzial und die damit verbundenen Gefahren lässt sich aus Sicht der Autoren auf der anderen Seite fragen, ob hinter dem Wunsch nach Effekten von Achtsamkeitsprogrammen nicht auch eine zutiefst menschliche Dialektik steckt. Der Wunsch, gesünder und leistungsfähiger zu sein, ist – gerade für Menschen mit körperlichen oder psychischen Störungen – nur allzu nachvollziehbar. Und es wäre aus Sicht der Autoren vermessen zu sagen, dass Menschen mit einer solchen Motivation nicht in Achtsamkeitskursen kommen dürften, oder dass Anbieterinnen und Anbieter nicht Kurse offerieren dürften, die Menschen auch gesünder und leistungsfähiger machen, weil sie damit das Prinzip Achtsamkeit korrumpieren. Eine weitere Perspektive ist natürlich, dass, wenn solche

Ziele zu technisch angegangen werden, wenn zu sehr an diesen Zielen gehangen wird, Menschen (Kursteilnehmende und -leitende) sich auf dem (eigentlich zielfreien) Weg der Achtsamkeit selbst durch diese Zielfixierung im Weg stehen können. Das liegt darin begründet, dass der Weg der Achtsamkeit im Grunde eine nichtverfügbare Qualität hat. Interessant ist, wie Kabat-Zinn (1990) mit dieser Dialektik im Rahmen von MBSR-Kursen umgegangen ist. So werden die Teilnehmenden in der ersten Sitzung gebeten, Ziele für das Programm aufzuschreiben („Ich möchte ruhiger und ausgeglichener werden.“ „Ich möchte meine Schmerzen reduzieren.“). Nach der somit erfolgten Validierung dieser Wünsche werden sie gebeten, diese Ziele für den Rest des MBSR-Kurses – so gut es geht – loszulassen. Sie öffnen sich dadurch, wie wir unter Benutzung von Rosas Terminologie sagen würden, der Unverfügbarkeit der Achtsamkeitserfahrung.

Gefahr der individualistischen Verengung und Gefahr des Unpolitischwerdens („Es hängt alles von Dir ab“).

Nach Rosa ist mit dem Achtsamkeitsprinzip die Gefahr verbunden, folgende Botschaft zu internalisieren: „Wenn Du nur im richtigen Mind-Modus bist, wenn Du achtsam genug bist, dann ist dein Weltverhältnis in Ordnung, dann kann Dich nichts mehr umhauen.“ Dabei liegt es am Individuum, seinen Fähigkeiten und seiner Einsatzbereitschaft, ob es ihm gelingt, achtsam zu sein. Im Gegensatz dazu würde im Rahmen der Resonanztheorie davon ausgegangen, dass es zwar zu einem gewissen Grad am Individuum liege, ob es Resonanz Erfahrungen mache, aber ebenso an der Beschaffenheit der Welt. Durch diese Verengung auf das Individuum bestehe auch die Gefahr des Unpolitischwerdens.

Dies ist aus Sicht der Autoren ein sehr bedeutsames kritisches Element von Rosas Thesen. Ist Achtsamkeit also das neue Opium des Volkes oder gar Opium für das Volk (Heidenreich und Michalak 2007)? Die Gefahr, dass der Blick auf gesellschaftliche Determinanten durch einen primär auf die Entwicklung des individuellen Bewusstseins ausgerichteten Übungsweg zurücktritt, lässt sich im Einzelnen sicher nicht komplett ausschließen. Aus Sicht der Autoren gibt es jedoch starke Argumente, die

dagegen sprechen, dass Achtsamkeit eine prinzipielle Ignoranz sozialer Bedingtheiten menschlichen Leidens mit sich bringt:

Aus einer Mikroperspektive betrachtet, wird die Bedeutung der Einbettung der einzelnen Übungen in eine Gemeinschaft schon in der ursprünglichen buddhistischen Tradition deutlich. Die Sangha, also die Gemeinschaft der Übenden, wird neben der Lehre (Dharma) und dem Buddha als einer von drei Pfeilern des Buddhismus bezeichnet. In den meisten buddhistischen Schulen gibt es eine intensive Beziehung zwischen Lehrern/Lehrinnen und Schülern/Schülerinnen. Das zeigt, dass Meditation und Achtsamkeit immer in einen sozialen Kontext eingebettet sind und dies von Achtsamkeitspraktizierenden auch wahrgenommen wird. Ein Hinweis auf die Bedeutsamkeit sozialer Faktoren ist darüber hinaus, dass Achtsamkeit im klinischen Kontext fast ausschließlich im Gruppensetting angeboten wird. Qualitative Studien zeigen, dass den Beziehungen zwischen Anleitenden und Teilnehmenden sowie jenen zwischen Teilnehmenden untereinander eine große Bedeutung zukommt (Canby et al. 2021).

Aber sicherlich sind Meditation und Achtsamkeit keine explizit politische Bewegung und fokussieren erst einmal primär auf die einzelne Person. Dennoch: Intensive Achtsamkeitsschulung schließt politisches Handeln nicht aus. Ein bedeutendes Beispiel ist der in diesem Jahr gestorbene vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh. Er begründete einen sozial engagierten Buddhismus. Während des Vietnamkriegs baute er ein Netzwerk von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern auf, die Wiederaufbau und Versöhnung in dem vom Krieg verwüsteten Land anstrebten. Thich Nhat Hanh wurde in Abwesenheit von beiden Kriegsparteien als Kriegsverbrecher verurteilt und musste lange Jahre im Exil in Südfrankreich leben. Von Martin Luther King wurde er 1967 für den Friedensnobelpreis vorgeschlagen.

Es stellt sich die Frage, ob Achtsamkeit nicht sogar emanzipatorisches Potenzial haben kann. So erscheint es durchaus denkbar, dass die Praxis von Achtsamkeit Ressourcen für Veränderungen zugänglich machen kann, die eine grundlegende politische Systemveränderung hin zum Ab-

bau von Entfremdung befördern würden. Aus Sicht der Autoren erscheint aber klar, dass die Meditations- und Achtsamkeitsbewegung andere Akzente setzt als Rosas Resonanztheorie: Im Gegensatz zu Rosas Entwurf wird der *primäre* Schritt in der Wandlung des individuellen Bewusstseins gesehen und nicht in der Veränderung der gesellschaftlichen Umstände.

Universalistische Überdehnung („Du sollst allem und jedem gleichermaßen achtsam begegnen“). Rosa stellt als wichtigen Unterschied zwischen Resonanztheorie und Achtsamkeit heraus, dass Personen nicht mit allem und jeder oder jedem in Resonanz treten können. Gerade die Ausbildung von individuellen Resonanzachsen sei wichtig: Es spricht mich dieses oder jenes Buch oder Musikstück oder jener Mensch an – in jedem Fall gilt: Man kann nicht mit allem „resonieren“.

An dieser Stelle würden die Autoren in der Tat Rosa zustimmen, dass es ein Ziel von Achtsamkeit ist – so gut es geht –, mit allen Erfahrungen des gegenwärtigen Moments in einen achtsamen Kontakt zu treten, sie also bewusst und nichtwertend zu erfahren. Wenn Sie z. B. in einem Vortrag sitzen, der Ihnen nicht passt, würde achtsam sein hier bedeuten, nicht zu schnell „dichtzumachen“, denn das kann häufig durch unsere Vorurteile und Gewohnheiten determiniert sein. Stattdessen würde es darum gehen, sich weiterhin zu öffnen und zuzuhören, statt sich innerlich aus dem Zustand, der erst einmal nur schwer zu verändern ist, „wegzubeamen“. Das heißt aber nicht, dass Sie den Vortrag ansprechend oder gut finden und eine „libidinöse“ Beziehung zu ihm aufbauen müssten. Aber wach und präsent auch in Bezug auf unangenehme Erfahrungen zu sein, kann Menschen dabei helfen, überhaupt wahrzunehmen, dass diese Empfindungen da sind und dann in bewusster Art und Weise und nicht aus Automatismen heraus zu reagieren.

Rosa nennt in seinem Vortrag noch weitere kritische Punkte (Achtsamkeit schließt die Hingabefähigkeit aus; Achtsamkeit negiert die Idee der Unverfügbarkeit), die in diesem Rahmen aus Platzgründen nicht weiter diskutiert werden können.

Resümee

Aus Sicht der Autoren ist es sehr bereichernd, sich mit Rosas Konzepten von Beschleunigung und Resonanz auseinanderzusetzen und das aus mehreren Gründen. Zuerst liefern sie eine interessante Perspektive auf moderne Gesellschaften. Aber sie könnten auch für das Verständnis von klinischen Phänomenen, wie z. B. Burn-out, Depression und Narzissmus, relevant sein und im Rahmen empirischer Forschung und Anwendung genutzt werden. Darüber hinaus können sie dabei helfen, einen kritischen Blick auf „Auswüchse“ des Achtsamkeitshypes zu werfen. Und nicht zuletzt können sie nach Ansicht der Autoren einen guten Bezugsrahmen für ein tieferes Verständnis von Achtsamkeitspraxis darstellen. So ließe sich fragen, welche Rolle der Aspekt der Unverfügbarkeit im Rahmen der Achtsamkeitspraxis spielt. Weiterhin wäre interessant zu beleuchten, welche Übereinstimmung die buddhistische Lehre von der Subjekt-Objekt-Spaltung als Ursache des Leidens und deren Überwindung (Loy 1997) mit Entfremdung und dem Aufbau eines „vibrierenden Drahts“ bei Rosa aufweisen. Darüber hinaus könnte es interessant sein, Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Aufbau einer resonanten Weltbeziehung im Vergleich zu einer achtsamen Weltbeziehung zu untersuchen sowie deren Implikationen für Beschleunigungs- und Entschleunigungsprozesse auf individueller und gesellschaftlicher Ebene zu analysieren.

Einer tiefergehenden Untersuchung scheint auch das Verhältnis von Achtsamkeit zur „Entschleunigung“ wert zu sein. In seiner lesenswerten Dissertation zum Thema *Achtsamkeit als kulturelle Praxis: Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens* argumentiert Schmidt (2020) aus Sicht der Autoren zutreffend, dass eine einfache Gleichsetzung von Achtsamkeit und Entschleunigung zu kurz greift, da die zentralen Merkmale von Achtsamkeit (auf den gegenwärtigen Moment bezogene, absichtsvolle und nichtwertende Aufmerksamkeitslenkung) bei jedweder Aktivität (oder Passivität) realisiert werden können. Ähnlich wie im Resonanzkonzept soll im Rahmen der Praxis der Achtsamkeit durch die Veränderung der Weltbeziehung, d. h. durch den

Aufbau eines lebendigen Kontakts zum gegenwärtigen Augenblick, der „motivationale Drive“ für eine Beschleunigung reduziert werden. Wenn ich Achtsamkeit praktiziere und einen „Geschmack“ für die Qualität von Achtsamkeit entwickelt habe, werde ich merken, dass ein bewusster und lebendiger Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick nur schwer im Modus der Hochgeschwindigkeit möglich ist. Die klassischen formellen Achtsamkeitsübungen (Body Scan, Sitzmeditation) sind durch geradezu radikale Entschleunigung (still liegen, still sitzen) gekennzeichnet – in diesen Haltungen geht es darum, alle auftretenden Empfindungen bewusst wahrzunehmen. Die Bedeutung dieser Übungen liegt aus Sicht der Autoren darin, dass Menschen die Erfahrung machen, über längere Zeiträume nicht zu (re-)agieren. Im Zeitraum außerhalb der formellen Übungen geht es nicht primär darum, Dinge „in Zeitlupe“ zu tun, aber in einer gehetzten Welt entsteht so eine Möglichkeit, beschleunigte Prozesse bewusster wahrzunehmen. So kann sich auch die Chance eröffnen, sich bewusst aus den Beschleunigungsdynamiken zu lösen.

Die aus Sicht der Autoren wichtigste „Lektion“ Rosas für die klinische Psychologie und Psychotherapie ist seine konsequent soziologische Sichtweise auf Beschleunigung und Resonanz, die sehr hilfreich ist, um eine potenziell verkürzte (klinisch-)psychologische Perspektive zu ergänzen (Schmidt 2020): Zweifellos wird psychisches Leiden durch soziale Faktoren (mit-)determiniert (im hier vorliegenden Fall: dem Phänomen Beschleunigung). Dies wirft eine interessante Frage auf: Wie kann mit dieser gesellschaftlich-sozialen Mitverursachung psychischer Störungen umgegangen werden? Eine (langfristige) Möglichkeit besteht darin, sich für politische Ziele einzusetzen, die an den entsprechenden (mitverursachenden) Faktoren ansetzen – die Geschichte der Bürgerrechtsbewegung ist ein eindrückliches Beispiel. Für die einzelne Patientin, die mit Depression, Burn-out oder anderen Belastungen in die (psychotherapeutische) Behandlung kommt, dürfte die Aussicht auf mittel- oder langfristige Veränderungen in diesem Sinne nur bedingt hilfreich sein. Ergänzend erscheint es aber auch

bei der therapeutischen Arbeit mit einzelnen Menschen sinnvoll und hilfreich, die soziologische Dimension im Kontext eines komplexen biopsychosozialen Bedingungsgefüges ebenfalls konsequent einzubeziehen. So kann beispielsweise eine dadurch geförderte „Normalisierung“ individuellen Leidens zu einer initialen Entlastung beitragen und Empowerment-Prozesse anstoßen. Eingedenk der oben referierten Ergebnisse von Canby et al. (2021) ist die Wahl eines Gruppenformats, ggf. von Menschen mit vergleichbaren Problemen, in Erwägung zu ziehen (s. beispielsweise das achtsamkeitsbasierte tagesklinische Behandlungskonzept für Patientinnen und Patienten mit arbeitsbezogenen Depressionen; Buxton et al. 2020).

An dieser Stelle soll abschließend noch angemerkt werden, dass nach Meinung der Autoren eine verkürzte soziologische Sicht, die psychologische (und biologische) Faktoren ignoriert, ebenso gefährlich ist wie eine verengte (klinisch-)psychologische Sicht: Die gesellschaftlichen Verhältnisse hinterlassen ihre Spuren im Erleben von Menschen und wirken sich auf ihr psychisches Funktionieren aus – selbst bei einer schlagartigen Veränderung dieser Verhältnisse wäre aus (klinisch-)psychologischer Sicht wahrscheinlich, dass entsprechende Muster und Schemata weiter bestehen bleiben und demnach – wenn notwendig – in eine Behandlung einbezogen werden müssen. Hier scheint *Wege aus einer kranken Gesellschaft* von Fromm (2003) bis heute lesenswert.

Fazit für die Praxis

- Rosas Konzepte von Beschleunigung und Resonanz liefern eine hilfreiche und auch im Kontext von Psychotherapie nutzbare soziologische Perspektive auf Beschleunigungsdynamiken moderner Gesellschaften.
- Sie könnten auch für das Verständnis von klinischen Phänomenen, wie z.B. Burn-out, Depression und Narzissmus, relevant sein.
- Sie können helfen, einen kritischen Blick auf „Auswüchse“ des Achtsamkeitshypes zu werfen.
- Darüber hinaus könnten sie einen guten Bezugsrahmen für ein tieferes Verständnis der Achtsamkeitspraxis liefern, in dem sie Themen wie Unverfügbarkeit und Subjekt-Objekt-Spaltung adressieren.

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Johannes Michalak
Department für Psychologie und Psychotherapie, Universität Witten/Herdecke
Alfred-Herrhausen-Straße 50, 58448 Witten, Deutschland
johannes.michalak@uni-wh.de

Funding. Open Access funding enabled and organized by Projekt DEAL.

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. J. Michalak und T. Heidenreich weisen auf folgende Beziehungen hin: J. Michalak ist einer der Leiter des Achtsamkeitsinstituts Ruhr. Er und T. Heidenreich haben Bücher zu Achtsamkeit geschrieben und geben Kurse im Bereich achtsamkeitsbasierter Therapieverfahren. E. Nething gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Für diesen Beitrag wurden von den Autoren keine Studien an Menschen oder Tieren durchgeführt. Für die aufgeführten Studien gelten die jeweils dort angegebenen ethischen Richtlinien.

Open Access. Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

Literatur

- Bowen S, Chawla N, Marlatt GA (2011) Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: a clinician's guide. Guilford
- Buxton A, Remmers C, Unger H-P, Plinz N, Michalak J (2020) Treating depression mindfully in a day hospital: a randomized controlled pilot study. *Mindfulness* 11:384–400. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01233-4>
- Canby NK, Eichel K, Lindahl J, Chau S, Cordova J, Britton WB (2021) The contribution of common and specific therapeutic factors to mindfulness-based intervention outcomes. *Front Psychol* 11:603394. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.603394>

- Fromm E (2003) Wege aus einer kranken Gesellschaft: Eine sozialpsychologische Untersuchung, 6. Aufl. dtv
- Germer CK (2013) Mindfulness. What is it? What does it matter? In: Germer CK, Siegel RD, Fulton PR (Hrsg) Mindfulness and psychotherapy. Guilford, S3–35
- Goldberg SB, Riordan KM, Sun S, Davidson RJ (2022) The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspect Psychol Sci* 17(1):108–130. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>
- Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG (1999) Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change. Guilford
- Heidenreich T, Michalak J (2007) Achtsamkeit und Akzeptanz – Opium für das Volk? *Psychother Dialog* 8:194–195. <https://doi.org/10.1055/s-2007-970874>
- Kabat-Zinn J (1990) Full catastrophe living: the program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center. Delta
- Linehan M (1993) Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford
- Loy D (1997) Nonduality: a study in comparative philosophy. Humanity Books
- Michalak J, Heidenreich T, Williams JMG (2022) Achtsamkeit, 2. Aufl. Hogrefe
- Monteiro LM, Musten RF, Compson J (2015) Traditional and contemporary mindfulness: finding the middle path in the tangle of concerns. *Mindfulness* 6(1):1–13. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0301-7>
- Purser R (2019) McMindfulness: how mindfulness became the new capitalist spirituality. Repeater Books
- Rosa H (2016b) Prof. Dr. Hartmut Rosa – Achtsamkeit und Selbstbezogenheit. https://www.youtube.com/watch?v=JEBh3lm_8dc (Videodatei). Zugriffen: 05.10.2017
- Rosa H (2005) Beschleunigung: Die Veränderung der Zeitstruktur in der Moderne. Suhrkamp
- Rosa H (2016a) Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp
- Schmidt J (2020) Achtsamkeit als kulturelle Praxis: Zu den Selbst-Welt-Modellen eines populären Phänomens. transcript, <https://doi.org/10.14361/9783839452301>
- Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD (2013) Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse. Guilford

Acceleration, resonance and mindfulness

Background: According to the diagnosis of time of the sociologist Hartmut Rosa, the time structure of modern societies is characterized by acceleration and alienation. As an alternative, Rosa proposes the development of resonant relationships with the world. From the perspective of the authors, interesting connections can be drawn between resonance and mindfulness. Rosa, however, has criticized the “use” of mindfulness in modern western societies.

Objective: Presentation of an outline of Rosa’s concepts of “acceleration” and “resonance” as well as discussion of his most important criticisms of mindfulness.

Material and method: The central ideas of Rosa’s books on acceleration and resonance are presented. Furthermore, some of the aspects of mindfulness that Rosa critically addressed in a lecture are discussed.

Results and discussion: Rosa’s concept of resonance appears to be compatible with a clinical psychological and psychotherapeutic perspective. Rosa’s criticism of mindfulness seems to be appropriate particularly as far as its “use” in modern western societies is concerned. Regarding the other aspects of mindfulness, however, his critique might partly be based on a truncated understanding of the concept or on a different prioritization of the resonance concept and mindfulness.

Keywords

History, modern 1601– · Time · World relationship · Self-efficacy · Clinical psychology